

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ปริญญานิพนธ์
ของ
สุเทพ เขียวคราม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2546

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

บทคัดย่อ
ของ
สุเทพ เขียวคราม

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กุมภาพันธ์ 2546

สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรภายในสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่ม
อย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ
เชื่อมั่น .91 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง
มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคง
แข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออก
กำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและการ
บริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออก
กำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00 – 8.00 น.และ
เวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการใน
ระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรมีความรู้
ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการ
ในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก มีผู้ดูแล
รักษาความสะอาดและรักษาความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย

**NEED FOR EXERCISE OF PERSONAL IN RAJAMANGALA INSTITUTE OF
TECHNOLOGY BANGKOK TECHNICAL CAMPUS**

**AN ABSTRACT
BY
SUTHEP KEAWKRAM**

Presented in partial fulfillment of the requirement
for the Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

February 2003

Suthep Keawkram. (2003). *Need for Exercise of Personal in Rajamangala Institute of Technology Bangkok Technical Campus*. Master Degree of Education (Physical Education) Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Thawate Piriapoen and Assistant Prof. Thongchai Chareonsupmanee.

This research was to study needs for exercise of personnel in Rajamangala Institute of Technology Bangkok Technical Campus. The samples derived by random were 245 personnel in Rajamangala Institute of Technology Bangkok Technical Campus. The research instrument was questionnaires designed by the researcher, having .91 reliability. The data was analyzed by using percentages. The results revealed that

1. Need for exercise of Personal that are required the most in terms of places, equipment and facilities were outdoor places which possess electricity at night, steady and standard sport equipment.
2. Need for exercise of personal that are required the most in terms of sports and activities were walking or jogging for health and exercise by using equipment.
3. Need for exercise of Personal that are required the most in terms of date and time were Saturday and Sunday : 6.00 – 8.00 AM., 4.00 – 6.00 PM.
4. Need for exercise of personal that are required the most in terms of human resource was the training officers who have knowledge in each kind of exercise and able to give correct instruction.
5. Need for exercise of personal that are required the most in terms of management were to be able to contact the officers conveniently and sufficient cleaning and security officers.

ประกาศคุณประการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากท่านรองศาสตราจารย์เทเวศร์
พิริยะพจน์ท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์
ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ และอาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการ
แต่งตั้งเพิ่มเติม

ที่ให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็นและแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์
ได้

ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณพี่ เพื่อนและน้อง ทั้งที่มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒและสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ทุก ๆ ท่านที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวม
ข้อมูลจนสำเร็จ

ท้ายสุดนี้ขอขอบคุณนางสุกัญญา เขียวคราม ภรรยา และนางสาวกมลวรรณ เขียวคราม บุตร
ที่คอยให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจและทุนทรัพย์แก่ผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จน
สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สุเทพ เขียวคราม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
สภาพโดยทั่วไปของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ.....	14
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	15
งานวิจัยในประเทศ.....	16
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	22
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	22
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	22
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	23
การหาคุณภาพเครื่องมือ	23
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การจัดกระทำข้อมูล.....	24
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
การวิเคราะห์ข้อมูล	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	74
สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า	74
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	74
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	74
การวิเคราะห์ข้อมูล	74
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	75
อภิปรายผล	83
บรรณานุกรม.....	87
ภาคผนวก	91
ประวัติย่อผู้วิจัย	105

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง บุคลากรชายและหญิงสถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ.....	22
2. จำนวนและคำร้อยละของสถานภาพ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ.....	26
3. จำนวนและคำร้อยละของสถานภาพ พนักงาน เจ้าหน้าที่ สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ.....	27
4. จำนวนและคำร้อยละของสถานภาพ นักการภารโรง สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ.....	28
5. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของบุคลากร.....	29
6. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของบุคลากร.....	32
7. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกายของบุคลากร.....	33
8. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ของบุคลากร.....	34
9. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ของบุคลากร.....	36
10. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชายและหญิง.....	38
11. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชายและหญิง.....	41
12. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชายและหญิง.....	43
13. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชายและหญิง.....	45
14. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชายและหญิง.....	47
15. จำนวนและคำร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชายและหญิง.....	50

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง		หน้า
16.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชายและหญิง.....	53
17.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชายและหญิง.....	55
18.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชายและหญิง.....	57
19.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชายและหญิง.....	59
20.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักการภารโรง ชายและหญิง.....	62
21.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของนักการภารโรงชายและหญิง.....	65
22.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกายของนักการภารโรงชายและหญิง.....	67
23.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ของนักการภารโรงชายและหญิง.....	69
24.	จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ ของนักการภารโรงชายและหญิง.....	71

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอต่อความต้องการของร่างกาย ร่างกายจะเกิดความบั่นป่วน สุขภาพเสื่อมโทรม อ่อนแอลง และในที่สุดจะหมดสภาพไป การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกาย ที่จำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันอย่างมีประสิทธิภาพ อยู่เสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชฯ (2523) ในพิธีเปิดสัมมนาระดับชาติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ณ มหาวิทยาลัย มหิดล ที่ว่า

ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี สม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานได้โดยมีประสิทธิภาพได้

จากพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญต่อมนุษย์ มนุษย์ต้องการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเพื่อความเจริญ แข็งแรง ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ในสังคมอย่างมีความสุข

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 :31) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็กๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็กแคระและช้ำโรค ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนและวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้หลายอย่าง เช่น อาการขบเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกวิงเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุกๆ วัยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำกลางแจ้ง จะช่วยเพิ่มความสามารถของ

ร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้และช่วยให้สุขภาพของร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง
วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การ
ออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง คนเรา
ทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่
เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิด
มาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความ
ต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้
เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกาย
หาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการ ที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของ
ร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่าจะมีน้อยลงทุกที
การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็เมื่อสายเกินแก้
เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอยิ่งเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกาย
ของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้ยิ่งออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่
ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง ประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาเพียง
นั้นด้วย

ในปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
ด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ
ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบ
กิจการงาน อีกทั้งหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน ได้มองเห็นความสำคัญของการ
กิจกรรมการออกกำลังกาย จึงได้ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างกว้างขวาง
มากยิ่งขึ้น เป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังช่วยให้เกิด
ความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ ทั้งทาง
ร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวม
เป็นอย่างมาก ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน นักเรียน นักศึกษา
ตลอดจนบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ เป็นสถาบันอุดมศึกษาด้าน
วิชาชีพและเทคโนโลยี มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษาและส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงที่เน้น
การปฏิบัติ ปัจจุบันเปิดทำการเรียนการสอนในหลักสูตร ดังนี้

1. หลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ รับผู้สำเร็จการศึกษาจากระดับวิชาชีพ (ปวช.) เพื่อ
เข้าศึกษาต่อในระดับ ปวส. ในสาขาวิชาชีพ ทางด้านช่างอุตสาหกรรม บริหารธุรกิจ
คหกรรมศาสตร์ อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว โดยเน้นทักษะ ความรู้ ความชำนาญ ในวิชาชีพ
จำนวน 20 แผนกวิชา

2. หลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี

รับจากผู้สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และผู้สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6)

วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ รับนักศึกษาทั้งผู้สอบผ่านจากศูนย์กลางสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและจากระบบการคัดเลือกของทบวงมหาวิทยาลัยเข้าศึกษาต่อในหลายสาขาวิชาที่มีให้เลือกตามความต้องการ และสอดคล้องกับคุณสมบัติของแต่ละคณะวิชาที่มีการจัดการเรียนการสอนจำนวน 22 สาขาวิชา

3. หลักสูตรปริญญาต่อเนื่อง (2 ปี)

รับจากผู้สำเร็จการศึกษา ระดับ ปวส. 20 สาขาวิชา

วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ได้ขยายการจัดการเรียนการสอนโดยรับนักศึกษาจากผู้จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โดยใช้เวลาในการศึกษาประมาณ 2-3 ปี (ขึ้นอยู่กับแต่ละสาขา) จำนวน 20 สาขาวิชา

4. หลักสูตรปริญญาตรีต่อเนื่อง ภาคพิเศษและภาคสมทบ

วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ได้เปิดการเรียนการสอนนอกเวลาราชการปกติ เพื่อเปิดโอกาสทางการศึกษาสำหรับผู้ที่ต้องการเพิ่มเติมความรู้ และปรับระดับวุฒิทางการศึกษาสำหรับผู้ทำงานแล้ว โดยภาคพิเศษจะเสียค่าใช้จ่ายเท่ากับภาคปกติ ส่วนภาคสมทบจะเสียค่าบำรุงการศึกษาเพิ่มขึ้น

5. หลักสูตรนานาชาติ

เป็นพัฒนาการจัดการศึกษาเพื่อให้สามารถแข่งขันกับนานาชาติ และสอดคล้องกับขยายตัวตามกระแสโลกาภิวัตน์ในด้านการค้าเสรี เป็นไปตามการพัฒนาเศรษฐกิจ และการพัฒนาของประเทศ โดยเปิดการเรียนการสอน 3 สาขาวิชา

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ปัจจุบันมีนักศึกษาประมาณ 5,000 คน บุคลากร 817 คนและกำลังจะพัฒนาไปสู่การเป็นมหาวิทยาลัย การที่จะพัฒนาไปสู่ความสำเร็จตามที่มุ่งหวังไว้ได้ก็ต้องอาศัยความร่วมมือร่วมใจของบุคลากรภายในที่ช่วยกันนำพาวิทยาเขตไปสู่เป้าหมาย บุคลากรที่จะนำพาวิทยาเขตไปสู่เป้าหมายได้ก็ต้องมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยอาศัยการออกกำลังกาย บุคลากรภายในวิทยาเขตก็เหมือนกับบุคลากรในหน่วยงานอื่น ที่มีความต้องการในการออกกำลังกาย บุคลากรเหล่านี้เปรียบเสมือนตัวจักรกลที่ช่วยให้การทำงาน การเรียนการสอน เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่วิทยาเขตกำหนด อีกทั้งผู้บริหารควรได้ตระหนักในข้อเท็จจริงที่ว่า การเสียสละและความอดทนของมนุษย์เรานั้นย่อมมีขีดจำกัด ถ้าหากขาดแรงจูงใจที่จะทำให้ปฏิบัติงาน ก็ย่อมทำให้มนุษย์เราเบื่อหน่ายและไม่พึงพอใจ ในการปฏิบัติงาน ดังนั้นสถาบันควรจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรอย่างเพียงพอและให้ตรงกับความต้องการอย่าง

แท้จริง เพื่อเป็นการสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงานให้แก่บุคลากร นอกจากนี้ยังเป็นการสร้างสังคมที่พึงประสงค์ให้เกิดขึ้นในวิทยาเขต บุคลากรได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นเป็นสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน อันจะทำให้เกิดประโยชน์ในการทำงานร่วมกัน เพื่อพัฒนาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ให้เป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติต่อไป

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางในการเสนอแนะให้สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ได้จัดและดำเนินการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและด้านการจัดการให้เพียงพอและสอดคล้องกับความต้องการของบุคลากรต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ อีกทั้งยังเป็นข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้ต้องการทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 817 คน เป็นชาย 387 คน เป็นหญิง 430 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน เป็นชาย 116 คนและเป็นหญิง 129 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากรทั้งหมดซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1 เพศ

1.1 ชาย

1.2 หญิง

2. หน้าที่การปฏิบัติงาน

2.1 ผู้บริหาร ครู อาจารย์

2.2 พนักงาน เจ้าหน้าที่

2.3 นักการภารโรง

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

นิยามศัพท์เฉพาะ

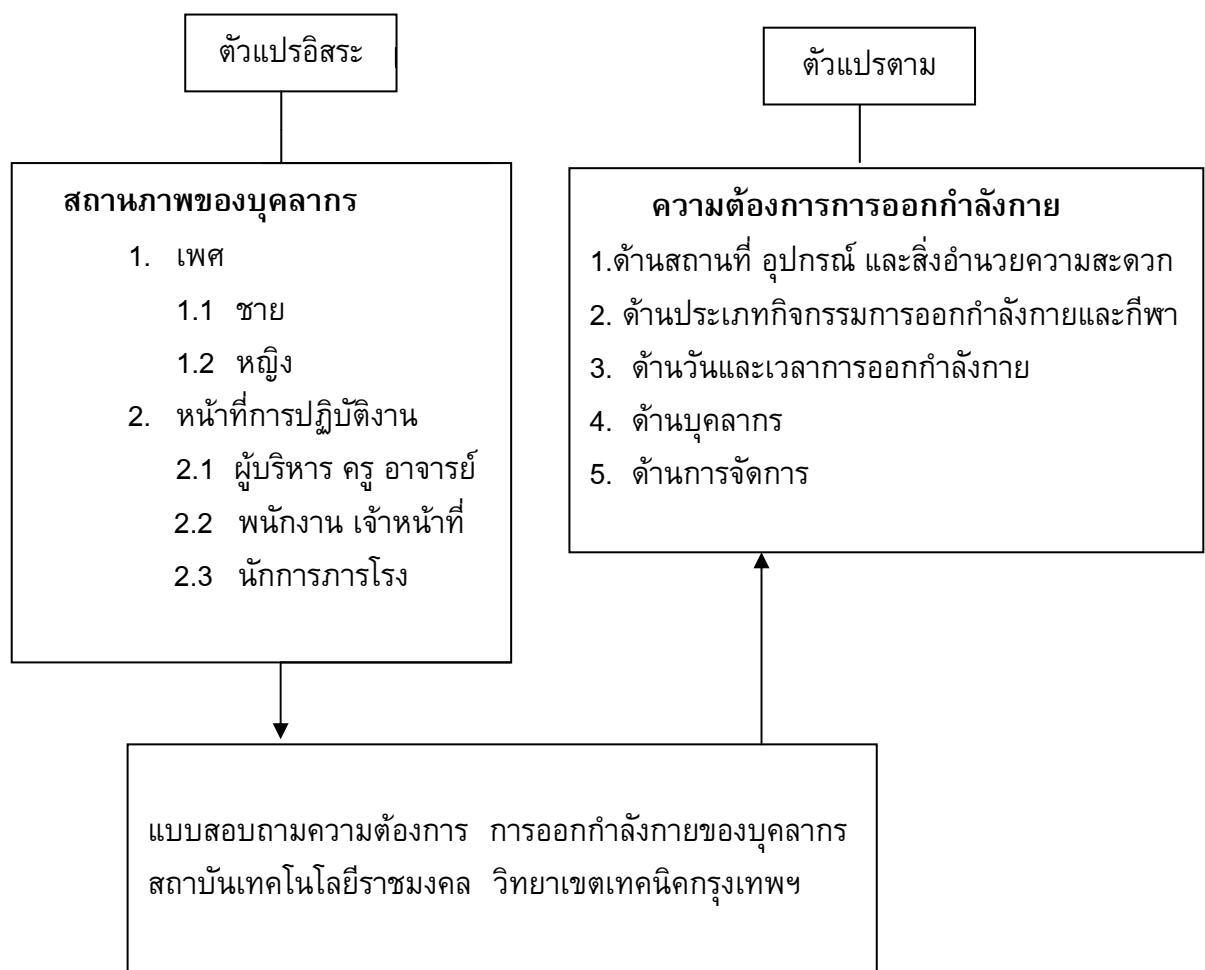
ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ เช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวเอง เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา

บุคลากร หมายถึง ผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ นักการภารโรง ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 สภาพโดยทั่วไปของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รัชธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความ ต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow.1970) ได้
จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐาน
ของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ
ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่
เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขนขวายเพื่อ
ตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการ
ในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการ
ความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่
แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจาก
ผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่
มั่นคง มีการออมทรัพย์หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging
Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับ
บุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการ
รู้สึกเหงา และอยู่คนเดียว ดังนั้น การมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่ม
หนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสนทนากาการ เป็นต้น ความ
รู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่ และ
การยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่ามีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความ
ปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่
จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความ
ต้องการประเภทนี้ จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่ามีคุณค่ามีประโยชน์ หาก
ความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกว่ามี
ปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคล
นั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน
(Self-Actualization Needs) หมายถึงความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่
แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) รู้จักค่านิยมความสามารถ
และมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิด
โอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่
ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพตนเอง เป็น

กระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเอง เต็มที่ตามศักยภาพของตน เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์ เช่น การดำเนินชีวิตของมหาตมะคานธี ซึ่งเป็นแบบอย่างของความต้องการในขั้นนี้ โดยมีการดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษและช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริง

2. ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้มากมาย พอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519 : 1) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การให้กล้ามเนื้อสลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยวัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้อวัยวะได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอ็ดดิงตัน และ เอ็ดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7 – 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

แลมปี (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อสลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มียุทธศาสตร์ของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมหรือการเล่นกีฬา ตามความต้องการของตัวเอง ด้วยความสมัครใจ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และ สังคม ให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

3. หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

อนันต์ อัฐ (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า ควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อหัวใจของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และ ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ภายหลังการออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่นๆ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาคควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพื่อป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพ อันเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกาย หลายๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ

2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี วรรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่สำคัญไว้ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อน ในวันต่อๆ ไปจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้ว ทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญมากกว่าเพื่อการแข่งขัน เช่น การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าการที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนมีความรัก ความถนัด ความชอบ ความง่ายสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรจะปล่อยกายและใจ ให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วย ควรหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวันๆ ละ 10 นาที หรือ สัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาทีหรือสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคล ในการออกกำลังกายนั้น ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรก

ของไทย ได้เสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจรรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที แต่ทั้งนี้อาจเพิ่มหรือลดลงได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่อายุ 40 ปีแล้วและไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรได้รับคำปรึกษาจากแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดูดสันบิตหรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้น ก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานนั่นเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้มีควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าวพอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพผู้ออกกำลังกายเป็นหลัก และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากง่ายและปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ให้หนักจนเกินไป และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอตัวลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของไขมันที่เกาะตามหลอดเลือด

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผื่นหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2536 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีสาเหตุติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สายันท์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริง แจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่างๆ ได้ เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่งที่เกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน ก่อให้เกิดสังคม สนิทฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมที่พึ่งพาเกื้อกูลกันเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

5. สภาพโดยทั่วไปของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ตั้งอยู่ที่ เลขที่ 2 ถนนนางลิ้นจี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร มีเนื้อที่ทั้งหมด 108 ไร่ เปิดทำการสอน ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2495 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ มีสถานที่ให้บุคลากรออกกำลังกาย ประกอบด้วย สนามฟุตบอลขนาดมาตรฐานหนึ่งสนาม ลู่วิ่งรอบสนาม ฟุตบอลทำด้วยดินลูกรังบดอัดแน่น อาคารเอนกประสงค์ที่ใช้สำหรับเล่นกีฬาบาสเกตบอลและแบดมินตัน ห้องออกกำลังกายหนึ่งห้อง สนามเทนนิส 2 สนาม ลานปุนคอนกรีตสำหรับติดตั้งตาข่ายสำหรับเล่นกีฬาวอลเลย์บอลและกีฬาตะกร้อข้ามตาข่าย บุคลากรที่มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษามีจำนวน 8 คน แต่ต้องทำหน้าที่อื่นที่ไม่เกี่ยวข้องกับกีฬา 4 คน เช่น ปฏิบัติงานพัฒนาวินัย ปฏิบัติงานรักษาความปลอดภัย ปฏิบัติงานกิจกรรมนักศึกษา ส่วนสถานที่ออกกำลังกายให้เจ้าหน้าที่ที่ไม่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาควบคุมดูแล บุคลากรที่มาออกกำลังกายจึงไม่ได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องตรงตามความต้องการ นอกจากนี้และบุคลากรที่เป็นสิ่งดึงดูดใจให้บุคลากรต้องการออกกำลังกายแล้ว การจัดการแข่งขันกีฬา บุคลากรทั้งภายในวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ และภายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เป็นส่วนสำคัญอีกอย่างหนึ่งที่ทำให้บุคลากรมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และ เทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วูตวอร์ เบสบอลและแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พลศึกษา นันทนาการ และ โปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งที่จำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อรุยา (2533 : ภ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลจำนวน 400 ชุด ได้รับกลับคืนมา 373 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพฯ กับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตรใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่า t - test) และค่าเอฟ (F - test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของ นิวแมน - คูลส์ (Newman - Keuls Method) ผลการวิจัย

พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วูเลย์ บาสเกตบอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิสและกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดย สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากร ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน

มิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 - 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่เชี่ยวชาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

กรณีการ โพธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส/พีซีพลัส (SPSS/PC*) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือ วัยเด็กและวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุด และต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือ เทนนิส และต่ำสุดคือ สควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือ มีไม้ดอกไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือ สถานที่ตั้งอยู่ในบริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ใช้บริการสูงสุด และต่ำสุดคือ การมีพนักงานขายที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าการเสียเป็นรายครั้ง และรายเดือนเป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือน ส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 - 700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานออกกำลังกายของประชาชนวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายนต์ จันบำรุง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ กับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรานม รอดทัศน (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t - test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิตมีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ตะกร้อ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพและการเต้นแอโรบิค
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่เป็นประจำ

4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม อยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน

6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาบ่อยๆ

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t - test) ผลการศึกษา พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทยและเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นครูและเจ้าหน้าที่

โรงเรียนในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่มโดยการทดสอบค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า ครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการ

ออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย
อยู่ในระดับมากและความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่
โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พอสรุปได้ว่า ความ
ต้องการการออกกำลังกายของประชาชนโดยส่วนมากแล้วมีความต้องการมากแต่กิจกรรมที่
ใช้ในการออกกำลังกายนั้นเป็นไปตามสภาพของหน่วยงาน เพศและวัยของกลุ่มตัวอย่าง
ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายก็คือ สุขภาพของร่างกายดีขึ้น อวัยวะทุกส่วนของ
ร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น อารมณ์แจ่มใส เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมพัฒนา ไปสู่
สังคมไทยที่พึงประสงค์

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 817 คน เป็นชาย 387 คน เป็นหญิง 430 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน เป็นชาย 116 คน และหญิง 129 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ของประชากร (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 164) และกลุ่มตัวอย่าง ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

บุคลากร	ประชากร		กลุ่มตัวอย่าง	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
ผู้บริหาร ครู อาจารย์	240	180	72	54
พนักงาน เจ้าหน้าที่	67	175	20	52
นักการภารโรง	80	75	24	23
รวม	387	430	116	129

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ แบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านวันและเวลาที่ต้องการ

ออกกำลังกาย ด้านบุคลการและด้านการจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วๆ ไปของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ในการจัดดำเนินการกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก) ตรวจสอบ เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
2. หา ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับบุคลากรของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α -Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของ แบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .91

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ ขอความร่วมมือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามจากจำนวน 245 ฉบับ ได้แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ จำนวน 244 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 99.59 ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง

2 - 4

2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้าน โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 5 - 24

3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพ ผู้บริหาร ครู อาจารย์ สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อมูลส่วนตัว	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	72	57.14
	หญิง	54	42.86
รวม		126	100
อายุ	21-30 ปี	11	8.73
	31-40 ปี	43	34.13
	41-50 ปี	60	47.62
	51-60 ปี	12	9.52
รวม		126	100
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	4	3.18
	ปริญญาตรี	77	61.11
	ปริญญาโท	43	34.13
	ปริญญาเอก	2	1.58
รวม		126	100

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพของผู้บริหาร ครู อาจารย์ สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ที่ตอบแบบสอบถามเป็นชายจำนวน 72 คน คิดเป็น ร้อยละ 57.14 เป็นหญิงจำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 42.86 อายุ 21-30 ปี จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 8.73 อายุ 31-40 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 34.13 อายุ 41-50 ปี จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 47.62 อายุ 51-60 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 9.52 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 3.18 ระดับปริญญาตรี จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 61.11 ระดับปริญญาโท 43 คน คิดเป็นร้อยละ 34.13 ระดับปริญญาเอก 2 คน คิดเป็นร้อยละ 1.58

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพ พนักงาน เจ้าหน้าที่ สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อมูลส่วนตัว	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	20	28.17
	หญิง	51	71.83
รวม		71	100
อายุ	21-30 ปี	20	28.17
	31-40 ปี	20	28.17
	41-50 ปี	26	36.62
	51-60 ปี	5	7.04
รวม		71	100
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	51	71.83
	ปริญญาตรี	20	28.17
	ปริญญาโท	-	-
	ปริญญาเอก	-	-
รวม		71	100

จากตาราง 3 แสดงว่า สถานภาพของพนักงาน เจ้าหน้าที่ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ที่ตอบแบบสอบถาม เป็นชายจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.17 เป็นหญิง จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 71.83 อายุ 21-30 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.17 อายุ 31-40 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.17 อายุ 41-50 ปี จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 36.62 อายุ 51-60 ปี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 7.04 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 71.83 ระดับปริญญาตรี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 28.17

ตาราง 4 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพของ นักการภารโรง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อมูลส่วนตัว	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ	ชาย	24	51.06
	หญิง	23	48.94
รวม		47	100
อายุ	21-30 ปี	6	12.77
	31-40 ปี	7	14.89
	41-50 ปี	22	46.81
	51-60 ปี	12	25.53
รวม		47	100
ระดับการศึกษา	ต่ำกว่าปริญญาตรี	46	97.87
	ปริญญาตรี	1	2.13
	ปริญญาโท	-	-
	ปริญญาเอก	-	-
รวม		47	100

จากตาราง 4 แสดงว่า สถานภาพของนักการภารโรง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ที่ตอบแบบสอบถามเป็นชาย จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 51.06 เป็นหญิง จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 48.94 อายุ 21-30 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 12.77 อายุ 31-40 ปี จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 14.89 อายุ 41-50 ปี จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 46.81 อายุ 51-60 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 25.53 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 97.87 ปริญญาตรี จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 2.13

ตาราง 5 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ
สิ่งอำนวยความสะดวกของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	สถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	104	42.62	77	31.56	58	23.77	3	1.23	2	0.82
2.	สถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายในร่ม	91	37.30	112	45.90	35	14.34	6	2.46	-	-
3.	สถานที่ออกกำลังกาย ที่มีไฟฟ้าสำหรับ การออกกำลังกาย กลางแจ้ง	129	52.87	68	27.87	29	11.89	15	6.15	3	1.23
4.	สถานที่ออกกำลังกาย ที่เหมาะสม สำหรับกิจกรรม ประเภทใดประเภท หนึ่งโดยเฉพาะ	74	30.33	102	41.80	57	23.36	11	4.51	-	-
5.	สถานที่ออกกำลังกาย ที่ใช้ประกอบ กิจกรรมการออก กำลังกาย ได้หลาย ประเภท	67	27.46	114	46.72	52	21.31	8	3.28	3	1.23
6.	สถานที่นั่งพักผ่อน ในบริเวณที่ออก กำลังกาย	125	51.23	89	36.48	26	10.66	4	1.64	-	-
7.	ห้องสุขาและห้อง อาบน้ำ ในบริเวณ สถานที่ออก กำลังกาย	152	62.30	64	26.23	21	8.61	5	2.05	2	0.82

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8.	ห้องเปลี่ยนเครื่อง แต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	129	52.87	78	31.97	31	12.71	5	2.05	1	0.41
9.	มีน้ำดื่มในสถานที่ ออกกำลังกาย	140	57.38	78	31.97	21	8.61	5	2.05	-	-
10.	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	102	41.80	98	40.16	40	16.39	4	1.64	-	-
11.	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	164	67.21	71	29.10	9	3.69	-	-	-	-
12.	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมาก พอที่จะให้ยืมใช้	113	46.31	95	38.93	33	13.52	3	1.23	-	-
13.	มีอุปกรณ์กีฬาที่ สิ้นเปลืองเช่น ลูก เบดมินตัน ลูก เทนนิส จำหน่าย ใน ราคาถูกกว่า ท้องตลาด	82	33.61	99	40.57	55	22.54	8	3.28	-	-
	รวม	1472	46.41	1145	36.10	467	14.72	77	2.43	11	0.35

จากตาราง 5 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ต้องการสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรงและมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.62, 52.87, 51.23, 62.30, 52.87, 57.38, 41.80, 67.21 และ 46.31 ตามลำดับ และต้องการ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้หลายประเภท และ มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 45.90, 41.80, 46.72 และ 40.57 ตามลำดับ

ตาราง 6 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	100	40.98	101	41.39	36	14.75	5	2.05	2	0.82
2.	การเต้นแอโรบิค	32	13.12	87	35.66	98	40.16	22	9.02	5	2.05
3.	ขี่จักรยาน	18	7.38	92	37.71	105	43.03	24	9.84	5	2.05
4.	เทนนิส	29	11.89	82	33.61	100	40.98	22	9.02	11	4.51
5.	แบดมินตัน	35	14.34	94	38.53	94	38.53	19	7.79	2	0.82
6.	เปตอง	29	11.89	40	16.39	122	50.00	39	15.98	14	5.74
7.	ฟุตบอล	25	10.25	48	19.67	90	36.89	58	23.77	23	9.43
8.	บาสเกตบอล	15	6.15	46	18.85	123	50.41	45	18.44	15	6.15
9.	วอลเลย์บอล	16	6.56	48	19.67	123	50.41	44	18.03	13	5.33
10.	เทเบิลเทนนิส	24	9.84	63	25.82	120	49.18	30	12.30	7	2.87
11.	ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว	21	8.61	51	20.90	120	49.18	36	14.75	16	6.56
12.	ลีลาศ	23	9.43	62	25.41	91	37.30	45	18.44	23	9.43
13.	การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย	120	49.18	90	36.89	28	11.48	5	2.05	1	0.41
14.	ว่ายน้ำ	68	27.87	93	38.12	58	23.77	15	6.15	10	4.10
15.	ตะกร้อ	12	4.92	42	17.21	115	47.13	48	19.67	27	11.07
16.	กอล์ฟ	8	3.28	21	8.61	102	41.80	58	23.77	55	22.54
17.	โยคะ	23	9.43	33	13.53	125	51.23	36	14.75	27	11.07
18.	ไทเก๊ก	11	4.51	25	10.25	124	50.82	56	22.95	28	11.48

จากตาราง 6 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ต้องการ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย ในระดับมากที่สุด

คิดเป็นร้อยละ 49.18 และต้องการ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, แบดมินตัน และว่ายน้ำ ในระดับมากที่สุด เป็นร้อยละ 41.39, 38.53 และ 38.12 ตามลำดับ

ตาราง 7 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาที่ ต้องการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน วันและเวลาที่ ต้องการการออก กำลังกายและกีฬา	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	วันอาทิตย์	106	43.44	84	34.43	29	11.89	16	6.56	9	3.69
2.	วันจันทร์	22	9.02	74	30.33	111	45.49	28	11.48	9	3.69
3.	วันอังคาร	18	7.38	79	32.38	108	44.26	29	11.89	10	4.10
4.	วันพุธ	25	10.25	77	31.56	109	44.67	24	9.84	9	3.69
5.	วันพฤหัสบดี	18	7.38	74	30.33	113	46.31	27	11.07	12	4.92
6.	วันศุกร์	58	23.77	88	36.07	74	30.33	18	7.38	6	2.46
7.	วันเสาร์	111	45.49	87	35.66	29	11.89	10	4.10	7	2.87
8.	เวลา 6.00–8.00 น.	97	39.75	61	25.00	42	17.21	23	9.43	21	8.61
9.	เวลา 8.00–10.00 น.	9	3.69	57	23.36	92	37.71	43	17.62	43	17.62
10.	เวลา 10.00–12.00 น.	1	0.41	10	4.10	108	44.26	75	30.74	50	20.49
11.	เวลา 12.00–14.00 น.	-	-	16	6.56	94	38.53	79	32.38	55	22.54
12.	เวลา 14.00–16.00 น.	10	4.10	20	8.20	102	41.80	72	29.51	40	16.39
13.	เวลา 16.00–18.00 น.	82	36.61	87	35.66	49	20.08	13	5.33	13	5.33
14.	เวลา 18.00–20.00 น.	82	33.61	83	34.02	55	22.54	15	6.15	9	3.69
15.	เวลา 20.00–22.00 น.	19	7.79	24	9.84	96	39.34	60	24.59	45	18.44

จากตาราง 7 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการ วันอาทิตย์, วันเสาร์และเวลา 6.00 – 8.00 น. ในระดับมากที่สุดคิดเป็น ร้อยละ 43.44, 45.49 และ 39.75 ตามลำดับ และต้องการ วันศุกร์, เวลา 16.00 – 18.00 น.และเวลา 18.00 – 20.00 น. ในระดับมากที่สุดเป็นร้อยละ 36.07, 35.66 และ 34.02 ตามลำดับ

ตาราง 8 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของบุคลากร
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลากร	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	มีบุคลากรให้ คำแนะนำในการออก กำลังกาย	103	42.21	101	41.39	36	14.75	3	1.23	1	0.41
2.	บุคลากรที่ให้ คำแนะนำในการออก กำลังกาย มีสุขภาพ ดีและสุขภาพ	77	31.56	129	52.87	34	13.93	3	1.23	1	0.41
3.	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรง กับประเภทการออก กำลังกาย	123	50.41	99	40.57	18	7.38	4	1.64	-	-
4.	มีบุคลากรในการ เบิก-จ่ายในการยืม อุปกรณ์ออกกำลังกาย	105	43.03	108	44.26	26	10.66	5	2.05	-	-
5.	มีบุคลากรในการ อำนวยความสะดวก ในการใช้สถานที่	123	50.41	100	40.98	18	7.38	3	1.23	-	-
6.	มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	133	54.51	94	38.53	13	5.33	4	1.64	-	-
7.	มีบุคลากรที่สามารถ อุทิศเวลาให้กับ บุคลากรที่ต้องการ ออกกำลังกาย	79	32.38	120	49.18	37	15.16	8	3.28	-	-

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านบุคลากร	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8.	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	60	24.59	121	49.59	53	21.72	9	3.69	1	0.41
9.	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	56	22.95	116	47.54	61	25.00	10	4.10	1	0.41
	รวม	859	39.12	988	44.99	296	13.48	49	2.23	4	0.18

จากตาราง 8 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรด้านบุคลากร ส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และมีบุคลากรในการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 42.21, 50.41, 50.41 และ 54.51 ตามลำดับ และต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรในการ เปิก – จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 52.87, 44.26, 49.18, 49.59 และ 47.54 ตามลำดับ

ตาราง 9 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของบุคลากร
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ									
		มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	146	59.84	81	33.20	14	5.74	2	0.82	1	0.41
2.	ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	103	42.21	124	50.82	15	6.15	2	0.82	-	-
3.	ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	69	28.28	143	58.61	29	11.89	2	0.82	1	0.41
4.	ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้ให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	128	52.46	89	36.48	25	10.25	1	0.41	1	0.41
5.	ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	69	28.28	128	52.46	41	16.80	4	1.64	2	0.82

6.	ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	139	56.97	84	34.43	17	6.97	3	1.23	1	0.41
7.	ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	89	36.48	129	52.87	24	9.84	2	0.82	-	-
8.	ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	49	20.08	130	53.28	59	24.18	6	2.46	-	-
9.	ความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย	47	19.26	129	52.87	59	24.18	8	3.28	1	0.41
รวม		839	38.21	1037	47.22	283	12.89	30	1.37	7	0.32

จากตาราง 9 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรด้านการจัดการ ส่วนใหญ่ต้องการ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากรและต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 59.84, 52.46 และ 56.97 ตามลำดับ และต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, ต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, ต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 50.82, 58.61, 52.46, 52.87, 53.28 และ 52.87 ตามลำดับ

ตาราง 10 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	ชาย	40	55.55	22	30.56	10	13.89	-	-	-	-
		หญิง	21	38.89	16	29.63	15	27.78	1	1.85	1	1.85
2.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	ชาย	23	31.94	39	54.17	10	13.89	-	-	-	-
		หญิง	21	38.89	28	51.85	4	7.41	1	1.85	-	-
3.	สถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	ชาย	46	63.89	16	22.22	5	6.94	3	4.17	2	2.78
		หญิง	26	48.15	18	33.33	6	11.11	4	7.41	-	-
4.	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	ชาย	26	36.11	35	48.61	10	13.89	1	1.39	-	-
		หญิง	23	42.59	24	44.44	5	9.26	2	3.70	-	-
5.	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	ชาย	18	25.00	34	47.22	16	22.22	2	2.78	2	2.78
		หญิง	16	29.63	26	48.15	9	16.67	3	5.56	-	-
6.	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	ชาย	41	56.94	29	40.28	1	1.39	1	1.39	-	-
		หญิง	30	55.56	18	33.33	5	9.26	1	1.85	-	-
7.	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	51	70.83	18	25.00	2	2.78	1	1.39	-	-
		หญิง	38	70.37	12	22.22	3	5.56	1	1.85	-	-

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8.	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	ชาย	45	62.50	25	34.72	2	2.78	-	-	-	-
		หญิง	36	66.67	15	27.78	3	5.56	-	-	-	-
9.	มีน้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	ชาย	40	55.55	25	34.72	6	8.33	1	1.39	-	-
		หญิง	35	64.82	15	27.78	3	5.56	1	1.85	-	-
10.	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	ชาย	31	43.06	33	45.83	8	11.11	-	-	-	-
		หญิง	28	51.85	19	35.19	7	12.96	-	-	-	-
11.	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	ชาย	54	75.00	17	23.61	1	1.39	-	-	-	-
		หญิง	42	77.78	12	22.22	-	-	-	-	-	-
12.	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมาก พอที่จะให้ยืมใช้	ชาย	32	44.44	27	35.50	12	16.67	1	1.39	-	-
		หญิง	33	61.11	16	29.63	5	9.26	-	-	-	-
13.	มีอุปกรณ์กีฬาที่ สิ้นเปลืองเช่น ลูก เบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก กว่าท้องตลาด	ชาย	22	30.56	32	44.44	17	23.61	1	1.39	-	-
		หญิง	20	37.04	27	50.00	7	12.96	-	-	-	-
	รวม	ชาย	469	50.11	352	37.61	100	10.68	11	1.18	4	0.43
		หญิง	369	52.56	246	35.04	72	10.26	14	1.99	1	0.14

จากตาราง 10 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ต้องการสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรงและมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 55.55, 63.89, 56.94, 70.83, 62.50, 55.55, 75.00 และ 44.44 ตามลำดับ และต้องการ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้หลายประเภท, มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาที่ถูกกว่าท้องตลาด ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 54.17, 48.61, 47.22, 45.83 และ 44.44

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ หญิง ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ต้องการสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรงและมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.89, 48.15, 55.56, 70.37, 66.67, 64.82, 51.85, 77.78 และ 61.11 ตามลำดับ และต้องการสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภทและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด คิดเป็นร้อยละ 51.85, 44.44, 48.15 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 11 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมการ
ออกกำลังกายและกีฬาของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชายและหญิง
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน ประเภทของ กิจกรรมการออก กำลังกายและกีฬา	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	การเดิน-วิ่งเพื่อ สุขภาพ	ชาย	27	37.50	34	47.22	9	12.50	2	2.78	-	-
		หญิง	25	46.30	20	37.04	6	11.11	2	3.70	1	1.85
2.	การเดินแอโรบิค	ชาย	2	2.78	13	18.06	41	56.94	13	18.06	3	4.17
		หญิง	8	14.82	27	50.00	17	31.48	2	3.70	-	-
3.	ขี่จักรยาน	ชาย	3	4.17	25	34.72	36	50.00	7	9.72	1	1.39
		หญิง	2	3.70	18	33.33	25	46.30	7	12.96	2	3.70
4.	เทนนิส	ชาย	10	13.89	27	37.50	26	36.11	9	12.50	-	-
		หญิง	9	16.67	10	18.52	28	51.85	1	1.85	6	11.11
5.	แบดมินตัน	ชาย	8	11.11	22	30.56	32	44.44	9	12.50	1	1.39
		หญิง	7	12.96	22	40.74	23	42.59	1	1.85	1	1.85
6.	เปตอง	ชาย	2	2.78	6	8.33	43	59.72	15	20.83	6	8.33
		หญิง	3	5.56	8	14.82	31	57.41	8	14.82	4	7.41
7.	ฟุตบอล	ชาย	8	11.11	16	22.22	29	40.28	14	19.44	5	6.94
		หญิง	-	-	-	-	21	38.89	18	33.33	15	27.78
8.	บาสเกตบอล	ชาย	2	2.78	13	18.06	39	54.17	15	20.83	3	4.17
		หญิง	1	1.85	-	-	28	51.85	15	27.78	10	18.52
9.	วอลเลย์บอล	ชาย	1	1.39	8	11.11	43	59.72	16	22.22	4	5.56
		หญิง	1	1.85	2	3.70	27	50.00	16	29.63	8	14.82
10.	เทเบิลเทนนิส	ชาย	5	6.94	24	33.33	35	48.61	8	11.11	-	-
		หญิง	3	5.56	10	18.52	29	53.70	9	16.67	3	5.56
11.	ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว	ชาย	2	2.78	12	16.67	38	52.78	14	19.44	6	8.33
		หญิง	3	5.56	8	14.82	29	53.70	8	14.82	6	11.11
12.	ลีลาศ	ชาย	-	-	12	16.67	32	44.44	16	22.22	12	16.67
		หญิง	10	18.52	17	31.48	20	37.04	5	9.26	2	3.70

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13.	การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย	ชาย	35	48.61	33	45.83	4	5.56	-	-	-	-
		หญิง	29	53.70	20	37.04	4	7.41	1	1.85	-	-
14.	ว่ายน้ำ	ชาย	19	26.39	31	43.06	17	23.61	1	1.39	4	5.56
		หญิง	18	33.33	21	38.89	12	22.22	3	5.56	-	-
15.	ตะกร้อ	ชาย	2	2.78	13	18.06	42	58.33	9	12.50	6	8.33
		หญิง	-	-	-	-	22	40.74	16	29.63	16	29.63
16.	กอล์ฟ	ชาย	4	5.56	9	12.50	33	45.83	17	23.61	9	12.50
		หญิง	2	3.70	3	5.56	25	46.30	6	11.11	18	33.33
17.	โยคะ	ชาย	-	-	9	12.50	45	62.50	9	12.50	9	12.50
		หญิง	10	18.52	10	18.52	27	50.00	5	9.26	2	3.70
18.	ไทเก๊ก	ชาย	1	1.39	3	4.17	46	63.89	17	23.61	5	6.94
		หญิง	7	12.96	8	14.82	29	53.70	6	11.11	4	7.41

จากตาราง 11 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ต้องการ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.61 และต้องการ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, เทนนิสและว่ายน้ำ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.22, 37.50 และ 43.06 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ หญิง ด้านประเภทของการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ ต้องการ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.30 และ 53.70 ตามลำดับ และต้องการ การเต้นแอโรบิคและว่ายน้ำ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 38.89 ตามลำดับ

ตาราง 12 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาที่ต้องการ

ออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน วันและเวลาที่ ต้องการออกกำลัง กาย	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	วันอาทิตย์	ชาย	29	40.28	29	40.28	6	8.33	5	6.94	3	4.17
		หญิง	18	33.33	22	40.74	4	7.41	8	14.82	2	3.70
2.	วันจันทร์	ชาย	5	6.94	23	31.94	35	48.61	7	9.72	2	2.78
		หญิง	7	12.96	23	42.59	18	33.33	3	5.56	3	5.56
3.	วันอังคาร	ชาย	5	6.94	25	34.72	32	44.44	7	9.72	3	4.17
		หญิง	5	9.26	24	44.44	18	33.33	4	7.41	3	5.56
4.	วันพุธ	ชาย	6	8.33	25	34.72	35	48.61	5	6.94	1	1.39
		หญิง	9	16.67	22	40.74	16	29.63	3	5.56	4	7.41
5.	วันพฤหัสบดี	ชาย	5	6.94	22	30.56	36	50.00	6	8.33	3	4.17
		หญิง	5	9.26	23	42.59	19	35.19	4	7.41	3	5.56
6.	วันศุกร์	ชาย	20	27.78	31	43.06	17	23.61	3	4.17	1	1.39
		หญิง	11	20.37	23	42.59	16	29.63	2	3.70	2	3.70
7.	วันเสาร์	ชาย	33	45.83	26	36.11	8	11.11	3	4.17	2	2.78
		หญิง	19	35.19	23	42.59	3	5.56	6	11.11	3	5.56
8.	เวลา 06.00-8.00 น.	ชาย	30	41.67	20	27.78	10	13.89	5	6.94	7	9.72
		หญิง	19	35.19	16	29.63	8	14.82	4	7.41	7	12.96
9.	เวลา 08.00-10.00 น.	ชาย	3	4.17	17	23.61	29	40.28	8	11.11	15	20.83
		หญิง	1	1.85	15	27.78	19	35.19	7	12.96	12	22.22
10.	เวลา 10.00-12.00 น.	ชาย	-	-	3	4.17	34	47.22	18	25.00	17	23.61
		หญิง	-	-	4	7.41	21	38.89	14	25.93	15	27.78
11.	เวลา 12.00-14.00 น.	ชาย	-	-	4	5.56	31	43.06	16	22.22	21	29.17
		หญิง	-	-	4	7.41	17	31.48	18	33.33	15	27.78
12.	เวลา 14.00-16.00 น.	ชาย	2	2.78	5	6.94	35	48.61	16	22.22	14	19.44
		หญิง	3	5.56	7	12.96	16	29.63	19	35.19	9	16.67

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน วันและเวลาที่ ต้องการออกกำลังกาย	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13.	เวลา 16.00-18.00 น.	ชาย	26	36.11	27	37.50	11	15.28	3	4.17	5	6.94
		หญิง	21	38.89	21	38.89	9	16.67	-	-	3	5.56
14.	เวลา 18.00-20.00 น.	ชาย	25	34.72	28	38.89	15	20.83	2	2.78	2	2.78
		หญิง	19	35.19	23	42.59	7	12.96	3	5.56	2	3.70
15.	เวลา 20.00-22.00 น.	ชาย	4	5.56	7	9.72	34	47.22	11	15.28	16	22.22
		หญิง	5	9.26	5	9.26	19	35.19	10	10.52	15	27.78

จากตาราง 12 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชาย ด้านวันและเวลาที่
ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการ วันอาทิตย์, วันเสาร์และเวลา 6.00 – 8.00 น.ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.28, 45.83 และ 41.67 ตามลำดับ และต้องการ วันศุกร์, เวลา
16.00-18.00 น. และเวลา 18.00 – 20.00 น. ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.06, 37.50 และ
38.89 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ หญิง ด้านวันและเวลาที่
ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ต้องการ เวลา 6.00 – 8.00 น.และเวลา 16.00 – 18.00
น.ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.19 และ 38.89 ตามลำดับ และต้องการ วันอาทิตย์, วัน
จันทร์, วันอังคาร, วันพุธ, วันพฤหัสบดี, วันศุกร์, วันเสาร์และเวลา 18.00 – 20.00 น. ในระดับ
มาก คิดเป็นร้อยละ 40.74, 42.59, 44.44, 40.74, 42.59, 42.59, 42.59 และ 42.59 ตามลำดับ

ตาราง 13 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของผู้บริหาร
ครู อาจารย์ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านบุคลากร	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	ชาย	23	31.94	35	48.61	14	19.44	-	-	-	-
		หญิง	29	53.70	23	42.59	-	-	2	3.70	-	-
2.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ	ชาย	11	15.28	46	63.89	15	20.83	-	-	-	-
		หญิง	32	59.26	19	35.19	1	1.85	2	3.70	-	-
3.	มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	ชาย	33	45.83	32	44.44	6	8.33	1	1.39	-	-
		หญิง	38	70.37	14	25.93	1	1.85	1	1.85	-	-
4.	มีบุคลากรในการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย	ชาย	39	54.17	27	37.50	5	6.94	1	1.39	-	-
		หญิง	27	50.00	24	44.44	2	3.70	1	1.85	-	-
5.	มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	ชาย	42	58.33	26	36.11	4	5.56	-	-	-	-
		หญิง	32	59.26	19	35.19	2	3.70	1	1.85	-	-
6.	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	41	56.94	27	37.50	4	5.56	-	-	-	-
		หญิง	34	62.96	19	35.19	-	-	1	1.85	-	-
7.	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย	ชาย	19	26.39	40	55.55	13	18.06	-	-	-	-
		หญิง	25	45.30	22	40.74	6	11.11	1	1.85	-	-
8.	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	13	18.06	45	62.50	13	18.06	1	1.39	-	-
		หญิง	17	31.48	27	50.00	7	12.96	2	3.70	1	1.85
9.	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มาออกกำลังกาย	ชาย	14	19.44	35	48.61	22	30.56	1	1.39	-	-
		หญิง	18	33.33	27	50.00	8	14.85	1	1.85	-	-
	รวม	ชาย	235	36.27	313	48.30	96	14.82	4	0.62	-	-
		หญิง	252	51.85	194	39.92	27	5.56	12	2.47	1	0.21

จากตาราง 13 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชาย ด้านบุคลากร

ส่วนใหญ่ ต้องการ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และมีบุคลากรในการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.83, 54.17, 58.33 และ 56.94 ตามลำดับ และต้องการ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.61, 63.89, 55.55, 62.50 และ 48.61 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ หญิง ด้าน บุคลากรส่วนใหญ่ ต้องการ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.70, 59.26, 70.37, 59.26 และ 45.30 ตามลำดับ และต้องการ มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.44, 50.00 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 14 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของ
ผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิค
กรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	ชาย	52	72.22	19	26.39	1	1.39	-	-	-	-
		หญิง	38	70.37	14	25.93	2	3.70	-	-	-	-
2.	ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	ชาย	35	48.61	34	47.22	3	4.17	-	-	-	-
		หญิง	27	50.00	26	48.15	-	-	1	1.85	-	-
3.	ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	ชาย	17	23.61	48	66.67	6	8.33	-	-	1	1.39
		หญิง	24	44.44	29	53.70	-	-	1	1.85	-	-
4.	ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	ชาย	45	62.50	25	34.72	2	2.78	-	-	-	-
		หญิง	34	62.96	17	31.48	1	1.85	1	1.85	1	1.85
5.	ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	18	25.00	33	45.83	19	26.39	1	1.39	1	1.39
		หญิง	19	35.19	31	57.41	3	5.56	1	1.85	-	-
6.	ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	ชาย	46	63.89	23	31.94	3	4.17	-	-	-	-
		หญิง	35	64.82	17	31.48	1	1.85	1	1.85	-	-

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	เพศ	ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด

			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7.	ความต้องการ จัดบริการและให้ คำแนะนำเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายรวมทั้ง การใช้สถานที่และ อุปกรณ์อย่าง เหมาะสม	ชาย	23	31.94	41	56.94	8	11.11	-	-	-	-
		หญิง	27	50.00	26	48.15	-	-	1	1.85	-	-
8.	ความต้องการจัดการ แข่งขันกีฬาหรือ กิจกรรมการออกกำลังกาย ให้กับบุคลากรที่มา ออกกำลังกาย	ชาย	12	16.67	39	54.17	21	29.17	-	-	-	-
		หญิง	18	33.33	27	50.00	6	11.11	3	5.56	-	-
9.	ความต้องการ จัดบริการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย ให้กับบุคลากรที่มา ออกกำลังกาย	ชาย	14	19.44	37	51.39	21	29.17	-	-	-	-
		หญิง	16	29.63	30	55.55	5	9.26	3	5.56	-	-
	รวม	ชาย	262	40.43	299	46.14	84	12.96	1	0.15	2	0.31
		หญิง	238	48.97	217	44.65	18	3.70	12	2.47	1	0.21

จากตาราง 14 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ ชาย ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่ ต้องการ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากรและความต้องการมีระบบดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 72.22, 48.61, 62.50 และ 63.89 ตามลำดับ และต้องการ จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ใน สถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 66.67, 45.83, 56.94, 54.17 และ 51.39 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ หญิง ด้านการจัดการ

ส่วนใหญ่ ต้องการ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการมีระบบดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 70.37, 50.00, 62.96, 64.82 และ 50.00 ตามลำดับ และต้องการ จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 53.70, 57.41, 50.00 และ 55.55 ตามลำดับ

ตาราง 15 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	ชาย	6	30.00	8	40.00	6	30.00	-	-	-	-
		หญิง	20	39.22	11	21.57	17	33.33	2	3.92	1	1.96
2.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	ชาย	7	35.00	8	40.00	4	20.00	1	5.00	-	-
		หญิง	23	45.10	23	45.10	4	7.84	1	1.96	-	-
3.	สถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	ชาย	6	30.00	7	35.00	5	25.00	2	10.00	-	-
		หญิง	26	50.98	15	29.41	7	13.73	3	5.88	-	-
4.	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	ชาย	4	20.00	6	30.00	7	35.00	3	15.00	-	-
		หญิง	8	15.69	24	47.06	18	35.29	1	1.96	-	-
5.	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	ชาย	6	30.00	9	45.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	11	21.57	26	50.98	13	25.49	1	1.96	-	-
6.	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	ชาย	4	20.00	8	40.00	7	35.00	1	5.00	-	-
		หญิง	26	50.98	17	33.33	7	13.73	1	1.96	-	-
7.	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	7	35.00	9	45.00	3	15.00	1	5.00	-	-
		หญิง	32	62.75	13	25.49	4	7.84	1	1.96	1	1.96

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8.	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	ชาย	5	25.00	10	50.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	26	50.98	18	35.29	6	11.77	1	1.96	-	-
9.	มีน้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	ชาย	10	50.00	8	40.00	2	10.00	-	-	-	-
		หญิง	29	56.86	16	31.33	4	7.84	2	3.92	-	-
10.	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	ชาย	2	10.00	10	50.00	8	40.00	-	-	-	-
		หญิง	22	43.14	21	41.18	6	11.77	2	3.92	-	-
11.	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	ชาย	9	45.00	10	50.00	1	5.00	-	-	-	-
		หญิง	32	62.75	16	31.37	3	5.98	-	-	-	-
12.	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมาก พอที่จะให้ยืมใช้	ชาย	5	25.00	12	60.00	2	10.00	1	5.00	-	-
		หญิง	24	47.06	21	41.18	5	9.80	1	1.96	-	-
13.	มีอุปกรณ์กีฬาที่ สิ้นเปลืองเช่น ลูก เบตมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก กว่าท้องตลาด	ชาย	8	40.00	7	35.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	17	33.33	19	37.26	13	25.49	2	3.92	-	-
	รวม	ชาย	79	30.39	112	43.08	60	23.08	9	3.46	-	-
		หญิง	296	44.65	240	36.20	107	16.14	18	2.72	2	0.30

จากตาราง 15 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ต้องการ มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกายและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาสูงกว่าท้องตลาด ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 40.00 ตามลำดับ และต้องการ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรงและมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00, 40.00, 35.00, 45.00, 40.00, 45.00, 50.00, 50.00, 50.00 และ 60.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ หญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ต้องการ สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรงและมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.22, 45.10, 50.98, 50.98, 62.75, 50.98, 56.86, 43.14, 62.75 และ 47.06 ตามลำดับ และต้องการ สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภทและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาที่สูงกว่าท้องตลาด ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 47.06, 50.98 และ 37.26 ตามลำดับ

ตาราง 16 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมการ
ออกกำลังกายและกีฬาของผู้พนักงานเจ้าหน้าที่ชายและหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน ประเภทของ กิจกรรมการออก กำลังกายและกีฬา	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	การเดิน-วิ่งเพื่อ สุขภาพ	ชาย	5	25.00	13	65.00	2	10.00	-	-	-	-
		หญิง	14	27.45	23	45.10	13	25.49	-	-	1	1.96
2.	การเต้นแอโรบิค	ชาย	3	15.00	7	35.00	8	40.00	2	10.00	-	-
		หญิง	9	17.65	30	58.82	12	23.53	-	-	-	-
3.	ขี่จักรยาน	ชาย	1	5.00	7	35.00	11	55.00	1	5.00	-	-
		หญิง	5	9.80	25	49.02	16	31.37	5	9.80	-	-
4.	เทนนิส	ชาย	2	10.00	8	40.00	7	35.00	1	5.00	2	10.00
		หญิง	4	7.84	20	39.22	20	39.22	5	9.80	2	3.92
5.	แบดมินตัน	ชาย	3	15.00	9	45.00	6	30.00	2	10.00	-	-
		หญิง	7	13.73	26	50.98	15	29.41	3	5.88	-	-
6.	เปตอง	ชาย	3	15.00	5	25.00	9	45.00	2	10.00	1	5.00
		หญิง	5	9.80	10	19.61	24	47.06	10	19.61	2	3.92
7.	ฟุตบอล	ชาย	4	20.00	6	30.00	8	40.00	2	10.00	-	-
		หญิง	1	1.96	12	23.53	19	37.26	17	33.33	2	3.92
8.	บาสเกตบอล	ชาย	-	-	10	50.00	8	40.00	2	10.00	-	-
		หญิง	2	3.92	12	23.53	29	56.86	7	13.73	1	1.96
9.	วอลเลย์บอล	ชาย	1	5.00	10	50.00	8	40.00	1	5.00	-	-
		หญิง	2	3.92	15	29.41	25	45.02	8	15.69	1	1.96
10.	เทเบิลเทนนิส	ชาย	4	20.00	5	25.00	10	50.00	1	5.00	-	-
		หญิง	2	3.92	21	41.18	21	41.18	5	9.80	2	3.92
11.	ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว	ชาย	1	5.00	6	30.00	11	55.00	2	10.00	-	-
		หญิง	7	13.73	18	35.29	22	43.14	4	7.84	-	-
12.	ลีลาศ	ชาย	-	-	7	35.00	6	30.00	6	30.00	1	5.00
		หญิง	7	13.73	23	45.10	16	31.37	2	3.92	3	5.88

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13.	การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย	ชาย	6	30.00	9	45.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	33	64.71	10	19.61	8	15.69	-	-	-	-
14.	ว่ายน้ำ	ชาย	4	20.00	5	25.00	10	50.00	1	5.00	-	-
		หญิง	12	23.53	28	54.90	8	15.69	3	5.88	-	-
15.	ตะกร้อ	ชาย	4	20.00	7	35.00	7	35.00	2	10.00	-	-
		หญิง	-	-	9	17.65	25	49.02	14	27.45	3	5.88
16.	กอล์ฟ	ชาย	1	5.00	3	15.00	5	25.00	8	40.00	3	15.00
		หญิง	-	-	4	7.84	27	52.94	10	19.61	10	19.61
17.	โยคะ	ชาย	1	5.00	1	5.00	10	50.00	5	25.00	3	15.00
		หญิง	7	13.73	9	17.65	29	56.86	4	7.84	2	3.92
18.	ไทเก๊ก	ชาย	-	-	2	10.00	9	45.00	5	25.00	4	20.00
		หญิง	1	1.96	9	17.65	26	50.98	10	19.61	5	9.80

จากตาราง 16 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ ต้องการการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, เทนนิส, แบดมินตัน, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, ลีลาศ, การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและตะกร้อ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 65.00, 40.00, 45.00, 50.00, 50.00, 35.00, 45.00 และ 35.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ หญิง ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ ต้องการ บริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.71 และต้องการ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, การเต้นแอโรบิค, ขี่จักรยาน, เทนนิส, แบดมินตัน, เทเบิลเทนนิส, ลีลาศและว่ายน้ำ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.10, 58.82, 49.02, 39.22, 50.98, 41.18, 45.10 และ 54.90 ตามลำดับ

ตาราง 17 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาที่
ต้องการ ออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน วันและเวลาที่ ต้องการออกกำลังกาย	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	วันอาทิตย์	ชาย	6	30.00	5	25.00	7	35.00	1	5.00	1	5.00
		หญิง	21	41.18	18	35.29	8	15.69	2	3.92	2	3.92
2.	วันจันทร์	ชาย	4	20.00	5	25.00	8	40.00	2	10.00	1	5.00
		หญิง	3	5.88	17	33.33	21	41.18	8	15.69	2	3.92
3.	วันอังคาร	ชาย	3	15.00	6	30.00	8	40.00	3	15.00	-	-
		หญิง	3	5.88	19	37.26	19	37.26	7	13.73	3	5.88
4.	วันพุธ	ชาย	4	20.00	6	30.00	7	35.00	2	10.00	1	5.00
		หญิง	4	7.84	17	33.33	22	43.14	6	11.77	2	3.92
5.	วันพฤหัสบดี	ชาย	2	10.00	6	30.00	8	40.00	2	10.00	2	10.00
		หญิง	3	5.88	18	35.29	21	41.18	7	13.73	2	3.92
6.	วันศุกร์	ชาย	4	20.00	6	30.00	6	30.00	3	15.00	1	5.00
		หญิง	12	23.53	19	37.26	15	29.41	3	5.88	2	3.92
7.	วันเสาร์	ชาย	6	30.00	9	45.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	24	47.06	19	37.26	7	13.73	-	-	1	1.96
8.	เวลา 06.00-8.00 น.	ชาย	3	15.00	5	25.00	9	45.00	2	10.00	1	5.00
		หญิง	21	41.18	11	21.57	6	11.77	10	19.61	3	5.88
9.	เวลา 08.00-10.00 น.	ชาย	1	5.00	1	5.00	9	45.00	7	35.00	2	10.00
		หญิง	1	1.96	15	29.41	13	25.49	13	25.49	9	17.65
10.	เวลา 10.00-12.00 น.	ชาย	-	-	1	5.00	9	45.00	8	40.00	2	10.00
		หญิง	-	-	1	1.96	22	43.14	18	35.29	10	19.61
11.	เวลา 12.00-14.00 น.	ชาย	-	-	3	15.00	8	40.00	8	40.00	1	5.00
		หญิง	-	-	3	5.88	24	47.06	15	29.41	9	17.65
12.	เวลา 14.00-16.00 น.	ชาย	1	5.00	1	5.00	10	50.00	7	35.00	1	5.00
		หญิง	-	-	3	5.88	24	47.06	15	29.41	9	17.65

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13.	เวลา 16.00-18.00 น.	ชาย	6	30.00	7	35.00	4	20.00	2	10.00	1	5.00
		หญิง	16	31.37	18	35.29	10	19.61	4	7.84	3	5.88
14.	เวลา 18.00-20.00 น.	ชาย	7	35.00	7	35.00	4	20.00	1	5.00	1	5.00
		หญิง	17	33.33	16	31.37	12	23.53	5	9.80	1	1.96
15.	เวลา 20.00-22.00 น.	ชาย	1	5.00	3	15.00	7	35.00	7	35.00	2	10.00
		หญิง	4	7.84	5	9.80	18	35.29	18	35.29	6	11.77

จากตาราง 17 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ต้องการเวลา 18.00 – 20.00 น.ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 และต้องการวันเสาร์และเวลา 16.00 – 18.00 น. ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00 และ 35.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ หญิง ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ต้องการ วันอาทิตย์, เวลา 6.00 – 8.00 น.และเวลา 18.00 – 20.00 น. ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.18, 41.18 และ 33.33 ตามลำดับ และต้องการ วันอังคาร, วันศุกร์, วันเสาร์, เวลา 8.00 – 10.00 น.และ 16.00 – 18.00 น. ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.26, 37.26, 37.26, 29.41 และ 35.29 ตามลำดับ

ตาราง 18 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการของ
พนักงาน เจ้าหน้าที่ ชายและหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลาการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	ชาย	5	25.00	13	65.00	2	10.00	-	-	-	-
		หญิง	23	45.10	20	39.22	8	15.69	-	-	-	-
2.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมี สุขภาพดีและสุขภาพ	ชาย	6	30.00	13	65.00	-	-	1	5.00	-	-
		หญิง	11	21.57	32	62.75	8	15.69	-	-	-	-
3.	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย	ชาย	8	40.00	12	60.00	-	-	-	-	-	-
		หญิง	24	47.06	22	43.14	5	9.80	-	-	-	-
4.	มีบุคลากรในการ เบิก-จ่ายในการยืม อุปกรณ์ออกกำลังกาย	ชาย	4	20.00	14	70.00	2	10.00	-	-	-	-
		หญิง	18	35.29	26	50.98	6	11.77	1	1.96	-	-
5.	มีบุคลากรในการ อำนวยความสะดวกใน การใช้สถานที่	ชาย	6	30.00	12	60.00	2	10.00	-	-	-	-
		หญิง	22	43.14	24	47.06	4	7.84	1	1.96	-	-
6.	มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	8	40.00	9	45.00	2	10.00	1	5.00	-	-
		หญิง	26	50.98	22	43.14	2	3.92	1	1.96	-	-
7.	มีบุคลากรที่สามารถ อุทิศเวลาให้กับ บุคลากรที่ต้องการ ออกกำลังกาย	ชาย	5	25.00	12	60.00	2	10.00	1	5.00	-	-
		หญิง	15	29.41	29	56.86	3	5.88	4	7.84	-	-
8.	มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาลใน สถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	4	20.00	8	40.00	7	35.00	1	5.00	-	-
		หญิง	11	21.57	25	49.02	11	21.57	4	7.84	-	-
9.	มีจำนวนบุคลากร ให้บริการเพียงพอ ต่อมาออกกำลังกาย	ชาย	4	20.00	12	60.00	3	15.00	1	5.00	-	-
		หญิง	8	15.69	30	58.82	10	19.61	2	3.92	1	1.96
	รวม	ชาย	50	27.78	105	58.33	20	11.11	5	2.78	-	-
		หญิง	158	34.42	230	50.11	57	12.42	13	2.83	1	0.22

จากตาราง 18 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชาย ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรแนะนำในการออกกำลังกาย, บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 65.00, 65.00, 60.00, 70.00, 60.00, 45.00, 60.00, 40.00 และ 60.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ หญิงด้านบุคลากร ส่วนใหญ่ ต้องการ มีบุคลากรแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรงกับประเภทของการออกกำลังกายและมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.10, 47.06 และ 50.98 ตามลำดับ และต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 62.75, 50.98, 47.06, 56.86, 49.02 และ 58.82 ตามลำดับ

ตาราง 19 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของ
พนักงาน เจ้าหน้าที่ ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิค
กรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	ชาย	5	25.00	11	55.00	4	20.00	-	-	-	-
		หญิง	30	58.82	15	29.41	4	7.84	1	1.96	1	1.96
2.	ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	ชาย	2	10.00	14	70.00	3	15.00	1	5.00	-	-
		หญิง	21	41.18	26	50.98	4	7.84	-	-	-	-
3.	ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	ชาย	1	5.00	14	70.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	11	21.57	31	60.78	8	15.69	1	1.96	-	-
4.	ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	ชาย	7	35.00	8	40.00	5	25.00	-	-	-	-
		หญิง	22	43.14	22	43.14	7	13.73	-	-	-	-
5.	ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	3	15.00	14	70.00	3	15.00	-	-	-	-
		หญิง	14	27.45	27	52.94	8	15.69	2	3.92	-	-
6.	ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	ชาย	5	25.00	12	60.00	2	10.00	1	5.00	-	-
		หญิง	31	60.78	13	25.49	6	11.77	1	1.96	-	-

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7.	ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	ชาย	4	20.00	13	65.00	3	15.00	-	-	-	-
		หญิง	18	35.29	26	50.98	6	11.77	1	1.96	-	-
8.	ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	ชาย	1	5.00	12	60.00	7	35.00	-	-	-	-
		หญิง	6	11.77	29	56.86	14	27.45	2	3.92	-	-
9.	ความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย	ชาย	1	5.00	12	60.00	7	35.00	-	-	-	-
		หญิง	7	13.73	27	52.94	14	27.45	3	5.88	-	-
	รวม	ชาย	29	16.11	110	61.11	39	21.67	2	1.11	-	-
		หญิง	160	34.86	216	47.06	71	15.47	11	2.40	1	0.22

จากตาราง 19 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ ชาย ด้านการจัดการส่วนใหญ่ ต้องการ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบ และกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, ความต้องการกำหนดระยะเวลาเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากร

ที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.00, 70.00, 70.00, 40.00, 70.00, 60.00, 65.00, 60.00 และ 52.94 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ หญิง ด้านการจัดการส่วนใหญ่ ต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการกำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากรและความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.82, 43.14 และ 60.78 ตามลำดับ และต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.98, 60.78, 52.94, 50.98, 56.86 และ 52.94 ตามลำดับ

ตาราง 20 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักการภารโรง ชายและหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	ชาย	10	41.67	8	33.33	6	25.00	-	-	-	-
		หญิง	7	30.44	12	52.17	4	17.39	-	-	-	-
2.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	ชาย	9	37.50	6	25.00	7	29.17	2	8.33	-	-
		หญิง	8	34.78	8	34.78	6	26.09	1	4.35	-	-
3.	สถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	ชาย	13	54.17	7	29.17	3	12.50	1	4.17	-	-
		หญิง	12	52.17	5	21.74	3	13.04	2	8.70	1	4.35
4.	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	ชาย	7	29.17	4	16.67	11	45.83	2	8.33	-	-
		หญิง	6	26.09	9	39.13	6	26.09	2	8.70	-	-
5.	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	ชาย	8	33.33	8	33.33	5	20.83	2	8.33	1	4.17
		หญิง	8	34.78	11	47.83	4	17.39	-	-	-	-
6.	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	ชาย	13	54.17	8	33.33	3	12.5	-	-	-	-
		หญิง	11	47.83	9	39.13	3	13.04	-	-	-	-
7.	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	13	54.17	5	20.83	4	16.67	1	4.17	1	4.17
		หญิง	11	47.83	7	30.44	5	21.74	-	-	-	-

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
8.	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	ชาย	9	37.50	4	16.67	7	29.17	3	12.50	1	4.17
		หญิง	8	34.78	6	26.06	8	34.78	1	4.35	-	-
9.	มีน้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	ชาย	13	54.17	5	20.83	5	20.83	1	4.17	-	-
		หญิง	13	56.52	9	39.13	1	4.35	-	-	-	-
10.	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	ชาย	8	33.33	7	29.17	7	29.17	2	8.33	-	-
		หญิง	11	47.83	8	34.78	4	17.39	-	-	-	-
11.	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	ชาย	16	66.67	5	20.83	3	12.50	-	-	-	-
		หญิง	11	47.83	11	47.83	1	4.35	-	-	-	-
12.	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมาก พอที่จะให้ยืมใช้	ชาย	9	37.50	10	41.67	5	20.83	-	-	-	-
		หญิง	10	43.48	9	39.13	4	17.39	-	-	-	-
13.	มีอุปกรณ์กีฬาที่ สิ้นเปลืองเช่น ลูก เบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก กว่าท้องตลาด	ชาย	7	29.17	6	25.00	7	29.17	4	16.67	-	-
		หญิง	8	34.78	8	34.78	6	26.09	1	4.35	-	-
	รวม	ชาย	135	43.27	83	26.60	73	23.40	18	5.77	3	0.96
		หญิง	124	41.47	112	37.46	55	18.40	7	2.34	1	0.33

จากตาราง 20 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง ชาย ด้าน สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ ต้องการ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรงและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.67, 37.50, 54.17, 33.33, 54.17, 54.17, 37.50, 54.17, 33.33, 66.67 และ 29.17 ตามลำดับ และต้องการมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.67

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง หญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่ต้องการ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้และมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.78, 52.17, 47.83, 47.83, 34.78, 56.52, 47.83, 47.83, 43.48 และ 34.78 ตามลำดับ และต้องการ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งและสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.17, 39.13 และ 47.83 ตามลำดับ

ตาราง 21 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมการ
ออกกำลังกายและกีฬาของนักการภารโรงชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน ประเภทของ กิจกรรมการออก กำลังกายและกีฬา	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	การเดิน-วิ่งเพื่อ สุขภาพ	ชาย	13	54.17	6	25.00	5	20.83	-	-	-	-
		หญิง	16	69.57	5	21.74	1	4.35	1	4.35	-	-
2.	การเต้นแอโรบิค	ชาย	6	25.00	3	12.50	8	33.33	5	20.83	2	8.33
		หญิง	4	17.39	7	30.44	12	52.17	-	-	-	-
3.	ขี่จักรยาน	ชาย	2	8.33	5	20.83	12	50.00	3	12.50	2	8.33
		หญิง	5	21.74	12	52.17	5	21.74	1	4.35	-	-
4.	เทนนิส	ชาย	2	8.33	9	37.50	10	41.67	3	12.50	-	-
		หญิง	2	8.70	8	34.78	9	39.13	3	13.04	1	4.35
5.	แบดมินตัน	ชาย	6	25.00	6	25.00	9	37.50	3	12.50	-	-
		หญิง	4	17.39	9	39.13	9	39.13	1	4.35	-	-
6.	เปตอง	ชาย	9	37.50	3	12.50	9	37.50	3	12.50	-	-
		หญิง	7	30.44	8	34.78	6	26.09	1	4.35	1	4.35
7.	ฟุตบอล	ชาย	9	37.50	6	25.00	6	25.00	3	12.50	-	-
		หญิง	3	13.04	8	34.78	7	30.44	4	17.39	1	4.35
8.	บาสเกตบอล	ชาย	8	33.33	5	20.83	8	33.33	3	12.50	-	-
		หญิง	2	8.70	6	26.09	11	47.83	3	13.04	1	4.35
9.	วอลเลย์บอล	ชาย	7	29.17	6	25.00	8	33.33	3	12.50	-	-
		หญิง	4	17.39	7	30.44	12	52.17	-	-	-	-
10.	เทเบิลเทนนิส	ชาย	8	33.33	1	4.17	10	41.67	4	16.67	1	4.17
		หญิง	2	8.70	2	8.70	15	65.22	3	13.04	1	4.35
11.	ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว	ชาย	5	20.83	2	8.33	9	37.50	4	16.67	4	16.67
		หญิง	3	13.04	5	21.74	11	47.83	4	17.39	-	-
12.	ลีลาศ	ชาย	2	8.33	1	4.17	9	37.50	7	39.17	5	20.83
		หญิง	4	17.39	2	8.70	8	34.78	9	39.13	-	-

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13.	การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย	ชาย	9	37.50	7	29.17	5	20.83	2	8.33	1	4.17
		หญิง	8	34.78	11	47.83	2	8.70	2	8.70	-	-
14.	ว่ายน้ำ	ชาย	9	37.50	2	8.33	5	20.83	4	16.67	4	16.67
		หญิง	6	26.09	6	26.09	6	26.09	3	13.04	2	8.70
15.	ตะกร้อ	ชาย	6	25.00	6	25.00	10	41.17	1	4.17	1	4.17
		หญิง	-	-	7	30.44	9	39.13	6	26.09	1	4.35
16.	กอล์ฟ	ชาย	-	-	2	8.33	5	20.83	6	25.00	11	45.83
		หญิง	1	4.35	-	-	7	30.44	11	47.83	4	17.39
17.	โยคะ	ชาย	2	8.33	1	4.17	8	33.33	5	20.83	8	33.33
		หญิง	3	13.04	3	13.04	6	26.09	8	34.78	3	13.04
18.	ไทเก๊ก	ชาย	-	-	2	8.33	7	29.17	7	29.17	8	33.33
		หญิง	2	8.70	1	4.35	7	30.44	11	47.83	2	8.70

จากตาราง 21 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง ชาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ ต้องการการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, เปตอง, ฟุตบอล, บาสเกตบอล, การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและว่ายน้ำ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.17, 37.50, 37.50, 33.33, 37.50 และ 37.50 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง หญิง ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ส่วนใหญ่ ต้องการการเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและว่ายน้ำ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.57 และ 26.09 ตามลำดับ และต้องการ ขี่จักรยาน, แบดมินตัน, เปตอง, บาสเกตบอลและการบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.17, 39.13, 34.78, 34.78 และ 34.78 ตามลำดับ

ตาราง 22 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาที่ต้องการ
ออกกำลังกายของนักการภารโรง ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต
เทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน วันและเวลาที่ ต้องการออกกำลังกาย	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	วันอาทิตย์	ชาย	14	58.33	6	25.00	4	16.67	-	-	-	-
		หญิง	18	78.26	4	17.39	-	-	-	-	1	4.35
2.	วันจันทร์	ชาย	3	12.50	2	8.33	14	58.33	5	20.83	-	-
		หญิง	-	-	4	17.39	15	65.22	3	13.04	1	4.35
3.	วันอังคาร	ชาย	2	8.33	2	8.33	16	66.67	4	16.67	-	-
		หญิง	-	-	3	13.04	15	65.22	4	17.39	1	4.35
4.	วันพุธ	ชาย	2	8.33	3	12.50	15	62.50	4	16.67	-	-
		หญิง	-	-	4	17.39	14	60.87	4	17.39	1	4.35
5.	วันพฤหัสบดี	ชาย	3	12.50	2	8.33	14	58.33	4	16.67	1	4.17
		หญิง	-	-	3	13.04	15	65.22	4	17.39	1	4.35
6.	วันศุกร์	ชาย	6	25.00	4	16.67	10	41.67	4	16.67	-	-
		หญิง	5	21.74	5	21.74	10	43.48	3	13.04	-	-
7.	วันเสาร์	ชาย	14	58.33	6	25.00	4	16.67	-	-	-	-
		หญิง	15	65.22	4	17.39	2	8.70	1	4.35	1	4.35
8.	เวลา 06.00-8.00 น.	ชาย	10	41.67	4	16.67	6	25.00	2	8.33	2	8.33
		หญิง	14	60.87	5	21.74	3	13.04	-	-	1	4.35
9.	เวลา 08.00-10.00 น.	ชาย	-	-	3	12.50	12	50.00	5	20.83	4	16.67
		หญิง	3	13.04	6	26.09	10	43.48	3	13.04	1	4.35
10.	เวลา 10.00-12.00 น.	ชาย	-	-	1	4.17	10	41.67	9	37.50	4	16.67
		หญิง	1	4.35	-	-	12	52.17	8	34.78	2	8.70
11.	เวลา 12.00-14.00 น.	ชาย	-	-	4	16.67	9	37.50	6	25.00	5	20.83
		หญิง	-	-	-	-	9	39.13	10	43.48	4	17.39
12.	เวลา 14.00-16.00 น.	ชาย	3	12.50	3	12.50	9	37.50	4	16.67	5	20.83
		หญิง	1	4.35	1	4.35	8	34.78	11	47.83	2	8.70

ตาราง 22 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน วันและเวลาที่ ต้องการออกกำลังกาย	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
13.	เวลา 16.00-18.00 น.	ชาย	7	29.17	7	29.17	8	33.33	1	4.17	1	4.17
		หญิง	6	26.09	7	30.44	7	30.44	3	13.04	-	-
14.	เวลา 18.00-20.00 น.	ชาย	6	25.00	4	16.67	9	37.50	2	8.33	3	12.50
		หญิง	8	34.78	5	21.74	8	34.78	2	8.70	-	-
15.	เวลา 20.00-22.00 น.	ชาย	4	16.67	1	4.17	8	33.33	7	29.17	4	16.67
		หญิง	1	4.35	3	13.04	10	43.48	7	30.44	2	8.70

จากตาราง 22 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง ชาย ด้านวันและเวลาที่
ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ต้องการ วันอาทิตย์, วันเสาร์และเวลา 6.00 – 8.00 น. ใน
ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.33, 58.33 และ 41.67 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง หญิง ด้านวันและเวลาที่
ต้องการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ ต้องการ วันอาทิตย์, วันเสาร์, เวลา 6.00 – 8.00 น.และเวลา
18.00 – 20.00 น. ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 78.26, 65.22, 60.87 และ 34.78
ตามลำดับ และต้องการเวลา 16.00 –18.00 น. ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 30.44

ตาราง 23 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการของนักการ
การโรง ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลาการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	ชาย	9	37.50	5	20.83	8	33.33	1	4.17	1	4.17
		หญิง	14	60.87	5	21.74	4	17.39	-	-	-	-
2.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมี สุขภาพดีและสุขภาพ	ชาย	8	33.33	6	25.00	9	37.50	-	-	1	4.17
		หญิง	9	39.13	13	56.52	1	4.35	-	-	-	-
3.	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย	ชาย	9	37.50	11	45.83	3	12.50	1	4.17	-	-
		หญิง	11	47.83	8	34.78	3	13.04	1	4.35	-	-
4.	มีบุคลากรในการ เบิก-จ่ายในการยืม อุปกรณ์ออกกำลังกาย	ชาย	8	33.33	8	33.33	6	25.00	2	8.33	-	-
		หญิง	9	39.13	9	39.13	5	21.74	-	-	-	-
5.	มีบุคลากรในการ อำนวยความสะดวกใน การใช้สถานที่	ชาย	10	41.67	8	33.33	5	20.83	1	4.17	-	-
		หญิง	11	47.83	11	47.83	1	4.35	-	-	-	-
6.	มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	12	50.00	7	29.17	4	16.67	1	4.17	-	-
		หญิง	12	52.17	10	43.48	1	4.35	-	-	-	-
7.	มีบุคลากรที่สามารถ อุทิศเวลาให้กับ บุคลากรที่ต้องการ ออกกำลังกาย	ชาย	6	25.00	10	41.67	7	29.17	1	4.17	-	-
		หญิง	9	39.13	7	30.44	6	26.09	1	4.35	-	-
8.	มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาลใน สถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	7	29.17	6	25.00	10	41.67	1	4.17	-	-
		หญิง	8	34.78	10	43.48	5	21.74	-	-	-	-
9.	มีจำนวนบุคลากร ให้บริการเพียงพอ ต่อมาออกกำลังกาย	ชาย	5	20.83	3	12.50	12	50.00	4	16.67	-	-
		หญิง	7	30.44	9	39.13	6	26.09	1	4.35	-	-
	รวม	ชาย	74	34.26	64	29.63	64	29.63	12	5.56	2	0.93
		หญิง	90	43.48	82	39.61	32	15.46	3	1.45	-	-

จากตาราง 23 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง ชาย ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่ ต้องการ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.50, 33.33, 41.67 และ 50.00 ตามลำดับ และต้องการ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรงกับประเภทการออกกำลังกายและมีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.83 และ 41.67 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง หญิง ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่ ต้องการ มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.87, 47.83, 39.13, 47.83, 52.17 และ 39.13 ตามลำดับ และต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ ออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 56.52, 43.48 และ 39.13 ตามลำดับ

ตาราง 24 จำนวนและค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านการจัดการของ
นักการภารโรง ชายและหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	ชาย	7	29.17	13	54.16	3	12.50	1	4.17	-	-
		หญิง	14	60.87	9	39.13	-	-	-	-	-	-
2.	ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	ชาย	8	33.33	11	45.83	5	20.83	-	-	-	-
		หญิง	10	43.48	13	56.52	-	-	-	-	-	-
3.	ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	ชาย	8	33.33	9	37.50	7	29.17	-	-	-	-
		หญิง	8	34.78	12	52.17	3	13.04	-	-	-	-
4.	ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	ชาย	7	29.17	9	37.50	8	33.33	-	-	-	-
		หญิง	13	56.52	8	34.78	2	8.70	-	-	-	-
5.	ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	ชาย	8	33.33	11	45.83	4	16.67	-	-	1	4.17
		หญิง	7	30.44	12	52.17	4	17.39	-	-	-	-
6.	ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	ชาย	12	50.00	7	29.17	4	16.67	-	-	1	4.17
		หญิง	10	43.48	12	52.17	1	4.35	-	-	-	-

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	เพศ	ระดับความต้องการ									
			มากที่สุด		มาก		ปานกลาง		น้อย		น้อยที่สุด	
			จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
7.	ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	ชาย	5	20.83	13	54.17	6	25.00	-	-	-	-
		หญิง	12	52.17	10	43.48	1	4.35	-	-	-	-
8.	ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	ชาย	6	25.00	10	41.67	7	29.17	1	4.17	-	-
		หญิง	6	22.09	13	56.52	4	17.39	-	-	-	-
9.	ความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย	ชาย	3	12.50	10	41.67	8	33.33	2	8.33	1	4.17
		หญิง	6	26.09	13	56.52	4	17.39	-	-	-	-
	รวม	ชาย	64	29.63	93	43.06	52	24.07	4	1.85	3	1.39
		หญิง	86	41.55	102	49.28	19	9.18	-	-	-	-

จากตาราง 24 แสดงว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรง ชาย ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่ ต้องการความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.00 และต้องการ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิก – จ่ายอุปกรณ์, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 56.52, 52.17, 52.17, 52.17, 56.52 และ 56.52 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมายและวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ จำนวน 245 คน เป็นชาย 116 คน หญิง 129 คน
ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตามแบบสอบถาม มีลักษณะเป็น
แบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ แบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านวันและเวลาที่ต้องการ
ออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและด้านการจัดการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า(Rating Scales) 5 ระดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาวิเคราะห์โดยวิธีการแจกแจงความถี่และ
หาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจง
ความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง
- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและรวบรวมนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม สรุปได้ดังนี้

1. ผู้บริหาร ครู อาจารย์ที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 126 คน เป็นชายร้อยละ 57.14 เป็นหญิงร้อยละ 42.86 ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 47.62) การศึกษาระดับปริญญาตรี (ร้อยละ 61.11)

2. เจ้าหน้าที่ที่ตอบแบบสอบถามจำนวน 72 คน เป็นชายร้อยละ 27.78 เป็นหญิงร้อยละ 72.22 ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 36.11) การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 70.83)

3. นักการภารโรง ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 47 คน เป็นชายร้อยละ 48.94 เป็นหญิงร้อยละ 51.06 ส่วนใหญ่อายุระหว่าง 41-50 ปี (ร้อยละ 46.81) การศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี (ร้อยละ 97.87)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ สรุปได้ดังนี้

1. บุคลากร

1.1 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้าน สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก

ความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, และมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประจักษ์กรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท และมีอุปกรณ์กีฬาสิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด

1.2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้าน ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

1.3 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ วันเสาร์และเวลา 6.00 – 8.00 น.

และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ วันศุกร์ เวลา 16.00 – 18.00 น.และเวลา 18.00 – 20.00 น.

1.4 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้าน บุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และมีบุคลากรในการดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ บุคลากรที่ให้คำแนะนำมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

1.5 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร ด้าน การจัดการ ที่มีความต้องการ ในระดับมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, กำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร และต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, ต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, ต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

2. ผู้บริหาร ครู อาจารย์

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชาย ด้าน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่เพื่อออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชาย ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, เทนนิสและว่ายน้ำ

2.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชาย ในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ วันอาทิตย์, วันเสาร์, เวลา 6.00 – 8.00 น. และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ เวลา 16.00 – 18.00 น. และเวลา 18.00 – 20.00 น.

2.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชาย ในด้านบุคลากรที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

2.5 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ชาย ในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, กำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสมและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์, จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

3. ผู้บริหาร ครู อาจารย์หญิง

3.1 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์หญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและ

มั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง, สถานที่ออกกำลังกายได้หลายประเภทและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบตมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด

3.2 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์หญิง ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ, การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ การเดินแอโรบิคและว่ายน้ำ

3.3 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์หญิง ในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ เวลา 6.00 – 8.00 น., เวลา 16.00 – 18.00 น.และเวลา 18.00 – 20.00 น.

3.4 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์หญิง ในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์และการออกกำลังกาย, มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

3.5 ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์หญิง ในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, กำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, มีระบบดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิก-จ่ายอุปกรณ์, จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

4. พนักงาน เจ้าหน้าที่ชาย

4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชาย ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, เทนนิส, แบดมินตัน, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, ลีลาศ, การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและตะกร้อ

4.3 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชาย ในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ต้องการออกกำลังกายเวลา 18.00 – 20.00 น.และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์และเวลา 18.00 – 20.00 น.

4.4 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชาย ในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย, มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

4.5 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่ชาย ในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิก – จ่ายอุปกรณ์

, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, มีระบบดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

5. พนักงาน เจ้าหน้าที่หญิง

5.1 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่หญิง ในด้าน

สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภทและมีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด

5.2 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่หญิง ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมาก คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ การเดิน – วิ่งเพื่อ สุขภาพ, การเต้นแอโรบิค, มีจักรยาน, เทนนิส, แบดมินตัน, ลีลาศและว่ายน้ำ

5.3 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่หญิง ในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ต้องการออกกำลังกายในวันอาทิตย์, วันเสาร์, เวลา 6.00 – 8.00 น., เวลา 18.00 – 20.00 น. และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ต้องการออกกำลังกายวันอังคาร, วันศุกร์ และเวลา 16.00 – 18.00 น.

5.4 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่หญิง ในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรในการเบิก-จ่ายในการยืม

อุปกรณ์การออกกำลังกาย, มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

5.5 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน เจ้าหน้าที่หญิง ในด้านการจัดการที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการมีระบบดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิก – จ่ายอุปกรณ์, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

6. นักการภารโรง ชาย

6.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงชาย ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้งและในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภทและมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้

6.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงชาย ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ, เปตอง, ฟุตบอล, บาสเกตบอล, การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและว่ายน้ำ

6.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงชาย ในด้านวันและเวลา ที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ วันอาทิตย์, วันเสาร์และเวลา 6.00 – 8.00 น.

6.4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงชาย ในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย, มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกายและมีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย

6.5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงชาย ในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิก – จ่ายอุปกรณ์, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดบริการ และให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย และความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

7. นักการภารโรง หญิง

7.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงหญิง ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย, ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย, มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง, มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้, มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบตมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาดและที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง, สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะและสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท

7.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงหญิง ในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ, ว่ายน้ำ และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ขี่จักรยาน, แบดมินตัน, เปตอง, ฟุตบอล, การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกายและว่ายน้ำ

7.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงหญิง ในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ วันอาทิตย์, วันเสาร์, เวลา 6.00 – 8.00 น., เวลา 18.00 – 20.00 น. และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ เวลา 16.00 – 18.00 น.

7.4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงหญิง ในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย, มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่, มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีสุขภาพดีและสุขภาพ, มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

7.5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักการภารโรงหญิง ในด้านการจัดการ ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ ความต้องการมีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม และที่มีความต้องการในระดับมาก คือ ความต้องการสามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก, ความต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน, ความต้องการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิก – จ่ายอุปกรณ์, ความต้องการกำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร, ความต้องการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย, ความต้องการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม, ความต้องการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายและความต้องการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ไม่มีสถานที่ที่จะให้บุคลากรที่ได้ใช้ในการออกกำลังกาย มีเพียงลานปูนที่กรุงเทพมหานครได้จัดทำไว้เป็นลานกีฬาและสนามเทนนิส แต่ยังขาดอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนาม จึงทำให้บุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย ต้องจัดหาอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมาติดตั้งเอง ซึ่งไม่ได้มาตรฐานและไม่มั่นคงแข็งแรง จึงเป็นเหตุให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายมีความต้องการในเรื่องอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง สอดคล้องกับงานวิจัยของสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่าบุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ต้องการสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย ต้องอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางมาสะดวก อุปกรณ์ทางพลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และงานวิจัยของสังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541 : 88) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานและปลอดภัย

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านประเภทของการออกกำลังกายและกีฬา โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารกายด้วยเครื่องมือและอุปกรณ์บริหารกาย ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจาก อายุของบุคลากรส่วนใหญ่อยู่ระหว่าง 41 – 50 ปี ปฏิบัติงานมาตลอดทั้งวัน มีความเหนื่อยล้า ซึ่งมีความต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่หนักมากเกินไป ส่วนความต้องการออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย อาจจะเนื่องมาจากสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ได้จัดสร้างศูนย์กายบริหารขึ้น เพื่อให้บุคลากรและนักศึกษาได้ใช้ในการออกกำลังกาย แต่การบริหาร จัดการ ระยะเวลาในการเปิด – ปิด ยังไม่เป็นไปตามความต้องการของบุคลากร จึงเป็นเหตุจูงใจให้บุคลากรต้องการที่จะออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของพูลสวัสดิ์

บุตรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่าครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก

3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ วันเสาร์ เวลา 6.00 – 8.00 น. และเวลา 16.00 – 18.00 น. ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากวันอาทิตย์และวันเสาร์เป็นวันหยุดราชการบุคลากรไม่ได้ทำงานจึงมีเวลาว่างมากพอที่จะออกกำลังกายและในช่วงเวลา 6.00 – 8.00 น. และเวลา 16.00 – 18.00 น. เป็นช่วงเวลาที่อากาศไม่ร้อนมากนักเกินไปเหมาะสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534:83) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่าความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร คือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 18.00 น. และงานวิจัยของพูลสวัสดิ์ บุตรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่าครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุดและเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านบุคลากร โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้คำแนะนำมีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย บุคลากรเบิก – จ่ายในการยืมอุปกรณ์ บุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ทั้งนี้ อาจจะเนื่องมาจาก สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ขาดคนรับผิดชอบ ทำให้มีเหวี่ยงขึ้นรก เศษขยะมากมาย ผู้มาออกกำลังกายจึงต้องการผู้ดูแลรักษาความสะอาด ในเรื่องของบุคลากรที่อยู่ประจำสถานที่ออกกำลังกายก็ควรเป็นบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องของประเภทการออกกำลังกายนั้น เพื่อที่ผู้มาออกกำลังกายจะได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องและออกกำลังกายได้อย่างปลอดภัย

5. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านการจัดการ โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้

สะดวก ต้องการให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่อย่างชัดเจน กำหนดระยะเวลาเปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร มีระบบดูแลรักษาความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจจะเนื่องจากบุคลากรที่มาออกกำลังกายไม่ได้รับความสะดวกในการมาใช้สถานที่ ไม่สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่เปิดประตูสถานที่ออกกำลังกายได้ เมื่อมาถึงสถานที่ออกกำลังกายแล้วเข้าไม่ได้ เวลาในการเปิด – ปิดไม่สอดคล้องกับความต้องการของบุคลากร

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ด้วย

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรรณิการ์ โพธิ์มู. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- นัตถฤดี สุปรรณ ณ อยุรยา. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). วิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานม รอดทัศน. (2541). ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต. ถ่ายเอกสาร.

- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523). พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิดการ
สัมมนาระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ”. ณ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล .
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539). ความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์
กศ ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” วารสารวิทยาลัยพลศึกษา
อ่างทอง.
- _____. (2531). “ประโยชน์ของการออกกำลังกาย,” นิตยสารการทำเรือ. หน้า 60.
- วิภากร มาพบสุข (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). “การออกกำลังกายและพักผ่อน,” วารสารสุขศึกษาสำหรับ
ประชาชน. หน้า 9.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้า
ต่างประเทศ. กระทรวงพาณิชย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ จันทารุณ. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาล
พระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520, มกราคม - ตุลาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ สันทนาการ. หน้า 43.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรใน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุพิตร สมานิต. (2525, ธันวาคม). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี,” วารสารสุขศึกษา
พลศึกษาและสันทนาการ. หน้า 173.
- อนันต์ อัคร. (2520, มกราคม - ตุลาคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. หน้า 46.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
ธรรมศาสตร์.

- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 190.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ : กองการศึกษางานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). “A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341 – A.
- Butler, Stanley Bradford. (1989, December) “ Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 : A.
- Edington and Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Houston : Mifflin.
- Holbrook, James Edward. (1993). “Current Problems and Trends in Facility Planning for Health , Physical Education , Recreation and Athletics at Colleges and Universities,” *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 - A.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). “Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities,” *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 –A.

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ แบ่งเป็น 5 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
3. ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
4. ด้านบุคลากร
5. ด้านการจัดการ

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

ตอนที่ 1

สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

[] ชาย

[] หญิง

2. อายุ

[] 21 - 30 ปี

[] 31 - 40 ปี

[] 41 - 50 ปี

[] 51 - 60 ปี

3. ระดับการศึกษา

[] ต่ำกว่าปริญญาตรี

[] ปริญญาตรี

[] ปริญญาโท

[] ปริญญาเอก

4. ตำแหน่งหน้าที่การปฏิบัติงาน

[] ผู้บริหาร ครู - อาจารย์

[] พนักงาน เจ้าหน้าที่

[] นักการภารโรง

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย	✓				

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า ระดับความต้องการของท่าน ต้องการให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยมากที่สุด

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
2.	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					
3.	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
4.	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ					
5.	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท					
6.	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย					
7.	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
8.	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย					

ข้อที่	ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ฯ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย					
10.	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
11.	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและ มั่นคงแข็งแรง					
12.	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมาก พอที่จะให้ยืมใช้					
13.	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูก เบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายใน ราคาถูกลงกว่าท้องตลาด					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกายและกีฬา

ข้อที่	ความต้องการ ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และกีฬา	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ					
2.	การเต้นแอโรบิค					
3.	ขี่จักรยาน					
4.	เทนนิส					
5.	แบดมินตัน					
6.	เปตอง					
7.	ฟุตบอล					
8.	บาสเกตบอล					
9.	วอลเลย์บอล					
10.	เทเบิลเทนนิส					
11.	ศิลปะต่อสู้ป้องกันตัว					
12.	ลีลาศ					
13.	การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และ เครื่องมือบริหารกาย					
14.	ว่ายน้ำ					
15.	ตะกร้อ					
16.	กอล์ฟ					
17.	โยคะ					
18.	ไทเก๊ก					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการ ด้านวันและเวลาออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	วันอาทิตย์					
2.	วันจันทร์					
3.	วันอังคาร					
4.	วันพุธ					
5.	วันพฤหัสบดี					
6.	วันศุกร์					
7.	วันเสาร์					
8.	เวลา 6.00 - 8.00 น.					
9.	เวลา 8.00 - 10.00 น.					
10.	เวลา 10.00 - 12.00 น.					
11.	เวลา 12.00 - 14.00 น.					
12.	เวลา 14.00 - 16.00 น.					
13.	เวลา 16.00 - 18.00 น.					
14.	เวลา 18.00 - 20.00 น.					
15.	เวลา 20.00 - 22.00 น.					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ความต้องการด้านบุคลากร

ข้อที่	ความต้องการ ด้านบุคลากร	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2.	บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี และสุภาพ					
3.	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย					
4.	มีบุคลากรในการเบิก - จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย					
5.	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่					
6.	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
7.	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย					
8.	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย					
9.	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ความต้องการด้านการจัดการ

ข้อที่	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก					
2.	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้ สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน					
3.	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์					
4.	กำหนดระยะเวลาการ เปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสม กับความต้องการของบุคลากร					
5.	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออก กำลังกาย					
6.	มีระบบดูแลความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออก กำลังกายอย่างเหมาะสม					
7.	จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกายรวมทั้งการใช้ สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม					
8.	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออก กำลังกาย					
9.	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทาง กายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย เป็นประจำทุกเดือน					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพน เจียรนัย
คณบดีคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์สาลี สุภาภรณ์
อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. รองศาสตราจารย์วิรัช วรรณรัตน์
อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ
5. อาจารย์ไพฑูรย์ พลเสน
หัวหน้าแผนกวิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล

นายสุเทพ เขียวคราม

วัน เดือน ปี เกิด

5 มกราคม 2501

สถานที่เกิด

เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

1283/38 ถ. จันทน์ แขวงทุ่งวัดดอน เขตสาทร

กรุงเทพมหานคร

ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน

อาจารย์ 2 ระดับ 7

สถานทำงานปัจจุบัน

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2511

ประถมศึกษาปีที่ 4 จาก โรงเรียนบางเขน

(ไผ่สาธิตอนุสรณ์) เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2514

ประถมศึกษาปีที่ 7 จาก โรงเรียนพัทศึกษา อ.เมือง

จ. นนทบุรี

พ.ศ.2517

มัธยมศึกษาปีที่ 3 จาก โรงเรียนพัทศึกษา อ. เมือง

จ. นนทบุรี

พ.ศ.2519

มัธยมศึกษาปีที่ 5 จาก โรงเรียนวัดราชาธิวาส

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พ.ศ.2524

กศ.บ. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

วิทยาเขตพลศึกษา

พ.ศ.2546

กศ.ม. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ