

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
สุเปรม นนทะวงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2549

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

บทคัดย่อ  
ของ  
สุเปรม นนทะวงษ์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2549

สุเปรม นนทะวงษ์ . (2549). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์. อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 กลุ่มตัวอย่างคือ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 จำนวน 755 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาความถี่ และค่าร้อยละ

#### ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.33, 54.13, 53.12 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.65, 63.03, 57.79, และ 56.36 ตามลำดับ

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF LECTURERS AND OFFICERS AT  
RAJAMANGALA OF TECHNOLOGY BANGKOK UNIVERSITY  
IN ACADEMIC YEAR 2005

AN ABSTRACT  
BY  
SUPREM NONTAWONG

Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education degree in Art Education  
at Srinakharinwirot University  
May 2006

Suprem Nontawong (2006). *The state and need for exercise of lecturers and officers at Rajamangala of Technology Bangkok University in academic year 2005.*

Mater thesis. M.Ed. (Art Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Pempa Mungsritum.

This research aimed to study the state and need for exercise of lecturers and officers at Rajamangala of Technology Bangkok University in academic year 2005. Samples used included 755 lecturers and officers at Rajamangala of Technology Bangkok University in academic year 2005; the samples were from the stratified random sampling. Tools used was questionnaire on the state and need for exercise of lecturers and officers at Rajamangala of Technology Bangkok University in academic year 2005. The data were analyzed by frequency and percentage.

It was found from the research that

1. The state of exercise of lecturers and officers at Rajamangala of Technology Bangkok University in academic year 2005: in total, they had opinions that it was suitable on place, equipment, and facilities that was equal to 58.00 percent; and it was unsuitable on activities and sports in exercise, on day and time in exercising, and on personnel and knowledge concerning the exercise were equal to 55.33, 54.13, 53.12, respectively.

2. The need for exercise of lecturers and officers at Rajamangala of Technology Bangkok University in academic year 2005 on activities and sports in exercise, on personnel and knowledge concerning exercise, on place, equipment and facilities, and on day and time of exercise: in total, they had opinion that the need was at the highest level that was equal to 64.65, 63.03, 57.79, and 56.36, respectively.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

ปริญญาานิพนธ์  
ของ  
สุเปรม นนทะวงษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2549

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จเรียบร้อยและสมบูรณ์ เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณา เป็นอย่างสูงจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานควบคุมปริญญาโท อาจารย์ ดร. พิมพา ม่วงศิริธรรม กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ข้อเสนอแนะการปรับปรุงด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รศ.เทเวศร์ พิริยะพจน์ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ และ อาจารย์ ดร.ไพฑูลย์ พลเสน ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจแบบสอบถาม อาจารย์โสมฤดี สิริवंธ ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาในการทำวิจัย รวมทั้งคณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการด้านพลศึกษา จนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูลและจัดทำปริญญาโทได้ประสบผลสำเร็จ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อเครื่อง นนทะวงษ์ และคุณแม่वलจันทร์ นนทะวงษ์ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพทุกท่าน ผู้มีพระคุณ และเพื่อนๆ พี่ๆ น้องๆ ทุกคน ที่ได้ให้การส่งเสริมสนับสนุนและให้กำลังใจเป็นอย่างดีเสมอมา

สุเปรม นนทะวงษ์

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของสภาพและทฤษฎีความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
หลักสำคัญของการออกกำลังกาย.....	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	10
องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	11
ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยภายในประเทศ.....	22
3. วิธีดำเนินการวิจัย.....	25
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5. สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	95
สรุปผล.....	95
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	95
วิธีดำเนินการวิจัย.....	95
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	95
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	96
สรุปผลการวิจัย.....	96
อภิปรายผล.....	100
ข้อเสนอแนะ.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	107
ภาคผนวก ก .....	107
ภาคผนวก ข .....	117
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	119

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1. จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ.....	30
3. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	31
4. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย.....	33
5. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	35
6. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย.....	37
7. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	39
8. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย.....	41
9. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	43
10. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	45

## บัญชีตาราง ( ต่อ )

ตาราง	หน้า
10. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	47
11. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	48
12. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย.....	49
13. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	51
14. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย.....	53
15. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ.....	55
15. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านกิจกรรมและกีฬา.....	57
17. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับ.....	59
18. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย.....	61

## บัญชีตาราง ( ต่อ)

ตาราง	หน้า
19. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ.....	63
20. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านกิจกรรมและกีฬา.....	65
21. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับ.....	67
22. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย.....	69
23. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์.....	71
24. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านกิจกรรมและกีฬา.....	73
25. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านบุคลากรและความรู้...	75
26. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านวัน เวลา.....	77
27. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ .....	79

## บัญชีตาราง ( ต่อ)

ตาราง	หน้า
28. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านกิจกรรมและกีฬา...	81
29. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านบุคลากรและ.....	83
30. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านวัน เวลา.....	85
31. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ.....	87
32. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านกิจกรรมและกีฬา.....	89
33. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านบุคลากรและความรู้.....	91
34. จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านวัน เวลา.....	93

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

ปัจจุบันการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นในชีวิตประจำวันของทุกเพศ ทุกวัย ประชาชน จึงได้ตระหนักถึงความสำคัญ และหันมาออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (กรมพลศึกษา. 2538 : 4) และเพื่อให้เกิดความชัดเจนทางรัฐบาลจึงได้มีการกำหนดนโยบายการส่งเสริมกีฬาของรัฐ ดังนี้ เนื่องจากประชากรเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าและมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศทั้งทางเศรษฐกิจและสังคม การพัฒนาประเทศเพื่อให้บรรลุผลตามความมุ่งหมายนั้น จึงจำเป็นต้องปรับปรุงและยกระดับคุณภาพของประชากร ประกอบกับปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่า กีฬา นอกจากใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาประชากรให้มีร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังสามารถพัฒนาส่งเสริมให้เป็นบุคคลที่มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบ สมัครสมานสามัคคี ดังนั้น การกีฬาจึงเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งในการพัฒนาประเทศ ซึ่งทุกรัฐบาลได้ให้ความสำคัญและกำหนดเป็นนโยบาย ที่จะต้องพัฒนากีฬาเสมอมา (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545 : 16) ซึ่งมีอยู่ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาคนให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมยิ่งขึ้น สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545 : 1) และในการกำหนดกรอบและทิศทางการพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ในยุทธศาสตร์ที่ 2 เรื่องการพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนที่กำหนดเป้าหมายที่สำคัญ ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำ บุคลากรทางกีฬามวลชนได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง มีสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ศูนย์กีฬา ศูนย์อุปกรณ์กีฬาและสวนสุขภาพระดับหมู่บ้านจนถึงระดับจังหวัดและสถานศึกษาเปิดโอกาสให้ประชาชนในชุมชนได้ใช้สถานที่และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งมีแนวทางในการพัฒนา คือ จัดให้มีการกำหนดมาตรการและเผยแพร่ความรู้ด้านการกีฬาเพื่อมวลชนอย่างจริงจัง จัดให้มีการเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของส่วนงานเพื่อมวลชน จัดให้มีการเพิ่มและปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา จัดให้มีการพัฒนาผู้นำกีฬาเพื่อมวลชน และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาสำหรับประชาชนทุกกลุ่มอย่างเหมาะสมและเพียงพอ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545 : 17 - 18) ซึ่งที่กล่าวมาสอดคล้องกับพระบรมราชโองการ พุทธศักราช 2532 ที่มีใจความบางตอนว่า การกีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญ

พื้นฐานเพื่อที่จะส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงและสามารถที่จะแสดงฝีมือในเชิงกีฬาเพื่อความสามัคคี และเพื่อให้คุณภาพของมนุษย์ที่ดีขึ้น มาเวลานี้การกีฬาก็นับว่ามีความสำคัญในทางอื่นด้วย คือ ในทางสังคม ทำให้คนในประเทศชาติได้หันมาปฏิบัติสิ่งที่มีประโยชน์ในทางสุขภาพของร่างกายและของจิตใจ ทำให้สามารถที่จะอยู่เป็นสังคมอย่างอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความเจริญของบ้านเมือง ฉะนั้นกีฬาที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2545 : 2) และประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านสรีรวิทยาจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมากขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วน และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นิรุจ อักษรพิมพ์ (2546 : 6)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ได้รับการสถาปนาขึ้นในพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เมื่อวันที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2548 ประกอบด้วยวิทยาเขต 3 แห่ง ได้แก่ วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ วิทยาเขตพระนครใต้ มีบุคลากรทั้งสิ้น 987 คน แบ่งออกเป็น ตำแหน่งอาจารย์ จำนวน 630 คน เจ้าหน้าที่ 357 คน มีนักศึกษาในปีการศึกษา 2548 ทั้งหมด 6,128 คน

การจัดการเรียนการสอน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพ จัดการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) และระดับปริญญาตรี ดังนี้

- หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง รับผู้จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) เข้าศึกษาต่อใช้ระยะเวลาการศึกษา 2-3 ปี
- หลักสูตรปริญญาตรี รับผู้จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรต่อเนื่อง/เทียบโอน และรับผู้จบระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) เข้าศึกษาในหลักสูตร 4 ปี และหลักสูตร 5 ปี
- หลักสูตร INTERNATIONAL PROGRAM การเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ ตลอดหลักสูตร และดำเนินการสอนโดยอาจารย์ประจำและอาจารย์พิเศษผู้ทรงคุณวุฒิทั้งชาวไทยและชาวต่างประเทศ โดยเปิดสอนวิชาเอกด้าน Accounting, Marketing, Information System, International Business Management, Business Engineering, and Business English (<http://www.btc.rit.ac.th/>)

บุคลากรเหล่านี้ได้ปฏิบัติงานในด้านการเรียนการสอน การบริหาร และการบริการอื่น ๆ เพื่อนามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ไปสู่ความเป็นผู้นำทางการศึกษาที่มีชื่อเสียง แห่งหนึ่งของประเทศ

ดังนั้นการออกกำลังกายมีความสำคัญและมีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับบุคลากรทั้งหลายเหล่านี้ และยังในสถานศึกษาเองที่มีสถานที่ที่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย เพื่อบริการแก่บุคลากรในสถานศึกษา การที่จะทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคคลกลุ่มนี้จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องศึกษา เพื่อใช้เป็นแนวทางในการเสนอให้ผู้เกี่ยวข้องและผู้บริหารนำมาพัฒนาและจัดโครงการด้านการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้องตามหลักการต่อไป

## ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548

## ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 เพื่อเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมให้บุคลากรได้มีการเล่นกีฬาและมีการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง อีกทั้งการใช้ประโยชน์จากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน และเพื่อเป็นแนวทางในการเสนอให้ผู้บริหารได้จัดโครงการด้านการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้องเหมาะสม

## ขอบเขตของการวิจัย

### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 จำนวน 987 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ จำนวน 755 คน (อาจารย์ เพศชาย 187 คน เพศหญิง 266 คน เจ้าหน้าที่ เพศชาย 142 คน เพศหญิง 160 คน) กลุ่มตัวอย่างได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
  - 1.1 สถานภาพ
    - 1.1.1 อาจารย์
    - 1.1.2 เจ้าหน้าที่
  - 1.2 เพศ
    - 1.2.1 ชาย
    - 1.2.2 หญิง
  - 1.3 สถาบัน แบ่งเป็น 3 วิทยาเขต
    - 1.3.1 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ
    - 1.3.2 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ

### 1.3.3 วิทยาเขตพระนครใต้

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

#### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ภาวะ หรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ สิ่งที่เกิดขึ้นหรือดำรงคงอยู่ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยทำการวิจัย 4 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยาก หรือ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยทำการวิจัย 4 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

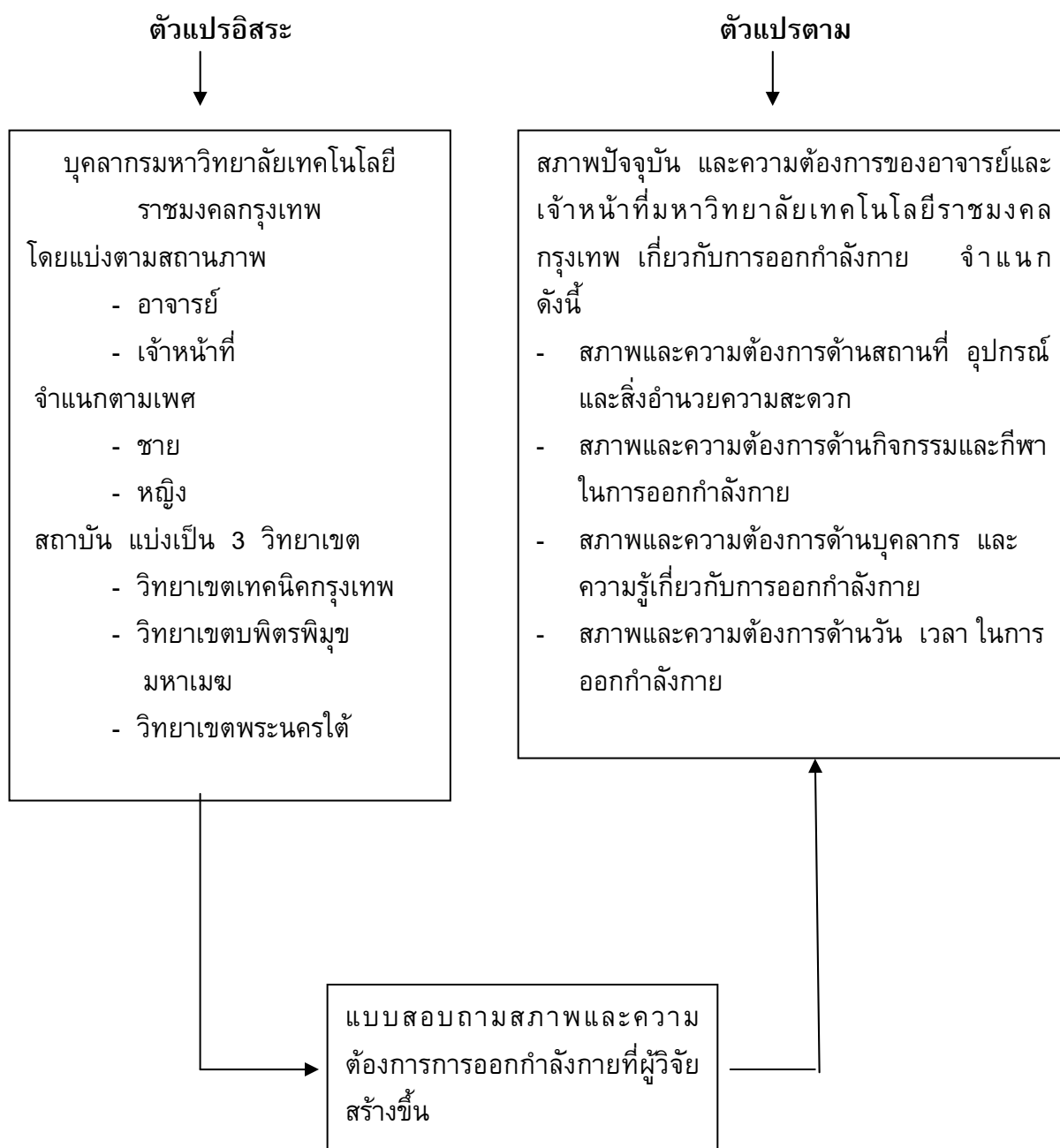
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการฝึกหัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ การกระโดด ฯลฯ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

4. **อาจารย์** หมายถึง บุคลากรที่เป็นข้าราชการที่มีตำแหน่งเป็นผู้บริหาร อาจารย์ พนักงาน ภายใต้สังกัดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

5. **เจ้าหน้าที่** หมายถึง บุคลากรที่เป็นเจ้าหน้าที่ประจำรวมถึงลูกจ้างชั่วคราว คณงาน นักการภารโรง ยามรักษาความปลอดภัย ภายใต้สังกัดของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

6. **มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ** หมายถึง สถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พุทธศักราช 2548 เมื่อวันที่ 18 มกราคม พ.ศ. 2548 เป็นการรวม 3 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ วิทยาเขตพระนครใต้

## กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ทั้งของต่างประเทศและภายในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของสภาพและทฤษฎีความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักสำคัญของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
6. ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 7.1 งานวิจัยต่างประเทศ
  - 7.2 งานวิจัยภายในประเทศ

#### ความหมายของสภาพและทฤษฎีความต้องการ

มีหลายท่านได้ให้ความหมายของสภาพไว้ ดังนี้

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (นิรุจ อักษรพิมพ์ . 2546 : 4)

สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายเช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ (อ่อนสา สาลีนวน. 2547 : 4)

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสถานที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (บัญญัติ สุนยศ. 2543 : 4.)

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง รูปแบบและลักษณะหรือลักษณะสิ่งที่เป็นจริงในการออกกำลังกาย (ชัชวาล ภาคใหม่. 2547 : 5)

ดังนั้น พอสรุปได้ว่าสภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพหรือสภาวะที่เป็นจริงอยู่ในขณะนั้นที่เกี่ยวข้องในการออกกำลังกาย

ความหมายและทฤษฎีของความต้องการ มีดังนี้

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการ ตามประสงค์จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขยับถ่าย การเคลื่อนไหวและพักผ่อน
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สุนัขก็พาเปรียบเสมือนหนึ่งห้องปฏิบัติการ ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีสามารถระบายนพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัด ก็คือการแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา(คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา.2544 : 14)

และจากแนวคิดของนักจิตวิทยาหลาย ๆ ท่าน ที่สอดคล้องกัน มีดังนี้

เฮอส์เบอร์ก (Herzberg) ได้ร่วมกับมอร์เนอร์ และซินเดอร์แมน (Mausner and Snyderman) ศึกษาความต้องการของคนเกี่ยวกับการทำงาน (Herzberg's Two-factor Theory) และสรุปความต้องการของคนเราในการทำงานได้เป็น 16 ชนิด โดยเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย แบ่งออกเป็น 2 พวก คือ ปัจจัยเพื่อสุขภาพที่จำเป็นสำหรับทุกคน (Hygiene Factors) และปัจจัยเพื่อการจูงใจให้ขยันตั้งใจทำงาน (Motivator Factors)

แนวความคิดของมาสโลว์ มาสโลว์มองว่ามนุษย์แต่ละคนมีศักยภาพพอสำหรับที่จะชี้นำตัวเอง มนุษย์ไม่อยู่นิ่งแต่จะเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์ต่าง ๆ ที่แวดล้อมและแสวงหาความต้องการที่จะเข้าใจตนเอง ยอมรับตนเองทั้งในส่วนดีส่วนบกพร่อง รู้จักจุดอ่อน และความสามารถของตนเอง เขาได้อธิบายว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการที่จะสนองความต้องการให้กับตนเองทั้งสิ้น และความต้องการของมนุษย์มีมากมายหลายอย่างด้วยกัน ซึ่งต้องได้รับความพึงพอใจจากความต้องการพื้นฐานหรือต่ำสุดเสียก่อนจึงจะผ่านขึ้นไปยังความต้องการขั้นสูงตามลำดับ

ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์ของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of needs) มีดังต่อไปนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการที่ช่วยในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิต ได้แก่ ความต้องการน้ำ อากาศ การพักผ่อน ความต้องการทางเพศ เมื่อได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจจึงจะข้ามไปสู่ความต้องการในลำดับต่อไป

2. ความต้องการความปลอดภัย (Security Needs) ความรู้สึกที่ว่าตนเองต้องการความปลอดภัยสำหรับมนุษย์นั้นมีอิทธิพลต่อชีวิตมาก ซึ่งความต้องการนี้จะเห็นได้ชัดในเด็กเล็ก ถ้าเขาได้รับความรักความอบอุ่น ได้รับการเลี้ยงดูอย่างเอาใจใส่ จะเกิดความอบอุ่นใจเกิดความรู้สึกปลอดภัย

3. ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belongingness needs) ทุกคนอยากได้รับความรักจากคนอื่น อยากเป็นเจ้าของคนอื่น และในขณะเดียวกันก็อยากให้คนอื่นที่รักเช่นเดียวกัน หากบุคคลใดมิได้รับความรักและไม่ยอมรับจากผู้อื่น บุคคลจะเกิดความคับข้องใจปรับตัวไม่ได้ และจะทำให้พฤติกรรมผิดปกติ

4. ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Self-esteems Need) เมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองอย่างพึงพอใจในด้านความรักมาแล้ว ก็เกิดความต้องการได้รับการยกย่องนับถือซึ่งมี 2 ด้าน คือ ความต้องการนับถือตนเอง มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่ต้องพึ่งพาอาศัยบุคคลอื่น กับความต้องการได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น มีความรู้สึกว่าคุณอื่นยอมรับในความสามารถของตน ให้ความสนใจ มีชื่อเสียงจนเป็นที่กล่าวขานกันในสังคม

5. ความต้องการที่จะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Need) ความต้องการขั้นนี้จะพัฒนาขึ้นมาได้ต้องผ่านการพัฒนาทั้ง 4 ขั้น อย่างพึงพอใจและมีประสิทธิภาพมาก่อน บุคคลจึงจะเข้าใจตนเองอย่างแท้จริงตรงตามสภาพที่เป็นอยู่ เข้าใจถึงความสามารถ ความสนใจ ความต้องการ การยอมรับได้ในส่วนที่เป็นจุดอ่อนหรือจุดบกพร่องของตน และพร้อมที่จะเปลี่ยนแปลงให้มีจุดอ่อนน้อยที่สุดหรือไม่มีเลย

### ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง กิจกรรมของร่างกาย (Physical Activities) ที่แสดงออกหรือกระทำเพื่อให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวอันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัย กิจกรรมต่าง ๆ นั้น อาจได้แก่การเล่นกีฬา การว่ายน้ำ การเดินทางไกล การบริหารร่างกาย การปีนเขา การเพาะกาย เป็นต้น แม้แต่การเลื่อยไม้ ก็ถือว่าการออกกำลังกาย คนที่ตระหนักและเข้าใจเรื่องการออกกำลังกาย จะต้องเพียรพยายามหาเวลาเพื่อออกกำลังกาย ทำให้กลไกของร่างกาย เช่น ระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้เต็มที่ นอกเหนือจากความเพลิดเพลินที่ได้รับ หรือบางกิจกรรมยังจัดเป็นงานอดิเรกได้อีกด้วย เช่น การทำสวนครัว ปลูกต้นไม้ เป็นต้น (สุจินต์ ปริชามารถ. 2535 : 238)

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น การออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความหนัก (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 10 - 13)

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน (กรมพลศึกษา. 2534 : 30)

การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ (Edington and Edgerton. 1976 : 7-11)

ดังนั้นพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้ร่างกายมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ ทำให้เกิดประโยชน์กับสุขภาพร่างกาย

### หลักสำคัญของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐชู (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่าควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 21-22) ได้กล่าวถึง หลักสำคัญของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายแบบเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่ฝึกฝนไข้หรือมีโรคประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำไว้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรมีการจัดทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์ และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

การออกกำลังกายสำหรับผู้เริ่มต้น (จรรยาพร ธรณินทร์. 2538 : 166 - 167)

การออกกำลังกายเป็นวิธีการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของคนเพราะคนต้องออกแรงเคลื่อนไหวตลอดเวลา หากไม่ใช้งาน ทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลา ก็จะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสภาพลงไป ท่านจึงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องและตลอดชีวิตท่านจึงสามารถรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย เมื่อพร้อมที่จะออกกำลังกาย ให้สำรวจดูอุปสรรคข้อจำกัดแล้วแก้ไขสภาพร่างกายให้พร้อมที่จะฝึกดังนี้

1. ลดน้ำหนักตัว จำกัดอาหารประเภทแป้ง น้ำตาล และไขมัน ให้น้อยลง กินอาหารที่มีกากใย กินผักผลไม้แทนอาหารหวาน และอาหารมัน
2. รักษาอาการป่วยให้ทุเลาลง อาการป่วยบางอย่างจะทุเลาได้ถ้าได้ออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ออกกำลังกายโดยวิธีง่าย สะดวก ไม่ต้องใช้เงินซื้ออุปกรณ์ ราคาแพง ไม่ต้องเช่าสนาม เล่นได้แม้แต่ที่บ้านและเล่นได้ตามลำพัง
4. จัดเวลาให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น จันทร์ พุธ ศุกร์ หรืออังคาร พฤหัสบดี เสาร์ เวลาอาจจะเป็น 6.00 – 6.30 น. หรือ 18.30 – 19.00 น. เพื่อให้เป็นเวลาของกีฬา
5. ออกกำลังกายด้วยวิธีง่ายที่ไม่ต้องใช้ทักษะขั้นสูง หาความรู้ จากหนังสือ ตำรา วิทยู โทรทัศน์ เพื่อเป็นแนวทางในการฝึกที่ถูกต้อง หรือสอบถามจากผู้รู้

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 61) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น

3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดี และทำที่สุกก็เป็นกรป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร

4. การออกกำลังกาย จะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบา หายไปได้

5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูกหรือเจ็บ คอ น้อยลง

6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน

7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน สูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง

8. ในขณะที่ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็น โรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ เป็นต้น

สำหรับผลของการออกกำลังกาย มีดังนี้ (พีระพงศ์ บุญศิริ. 2532 : 141)

1. ผู้ที่ออกกำลังกายประจำ อัตราการเต้นของชีพจรจะต่ำกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย  
2. ระหว่างการออกกำลังกาย อัตราของชีพจรของผู้ออกกำลังกายประจำจะช้ากว่าผู้ที่ ไม่ได้ฝึก

3. หลังการออกกำลังกาย อัตราชีพจรของผู้ที่ฝึกประจำจะคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าผู้ที่ ไม่ได้ฝึก

4. การออกกำลังกายควรใช้เวลาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

5. หลังการออกกำลังกายแล้วรู้สึกปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหรือนอนไม่หลับแสดงว่า ออกกำลังกายเกินไป

จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์และผลของการออกกำลังกายนั้นมีผลโดยตรงต่อสุขภาพ ร่างกายเป็นอย่างดี คือ ทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถที่จะช่วยป้องกันการเกิดโรคภัยต่าง ๆ เนื่องจากมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและยังมี ประโยชน์ทำให้ร่างกายแจ่มใส เกิดความ สุขุม เยือกเย็น สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมอย่างมีความสุข

## องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

### 1. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จรรยา มีสิน (2536 : 19 - 25 ) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไว้ดังนี้

#### 1. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลาเลือกสถานที่

ที่เหมาะสม กลางแจ้งจะดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วย ให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายก็ปรับตัวได้โดยเฉพาะ อุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณ ระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสม สำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

## 2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่น หรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดีและสะดวก ในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยาที่กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬาโดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ทั้งนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เรื่อง การแต่งกาย ไว้ว่า การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทชนิดของกีฬาและสภาพของภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใช้ชุดวอร์ม เป็นต้น

## 2. กิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย

ฟอกซ์ (Fox. 1984 : 49). (อ้างอิงจาก. ชัยชนะ ไพรวรรณ. 2548) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร เป็นต้น
  2. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาการปฏิบัติระหว่าง 30 นาที ถึง 1 ½ วินาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น
  3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ วินาทีถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลังจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 8000 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น
  4. กิจกรรมการออกกำลังกาย ละกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 30 วินาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร เป็นต้น
- นอกจากนี้ ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526 : 32-35) ได้สรุปหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยเกี่ยวข้องกับกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรมและสมรรถภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมสนองความต้องการแต่ละคนทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก ความบ่อยเป็นราย ๆ ไป

2. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน ฉะนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่างที่จะมุ่งส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

3. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้เป็นอย่างดีทั้งด้านความบ่อย และความสม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

### 3. บุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จรรยา มีสิน (2536 : 19 - 25 ) ได้เสนอแนะเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

#### 1. ความเหมาะสมกับร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบ่อย ระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่ต้องการด้วย

#### 2. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมเป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อ และข้อต่อเส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ตนเองก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยืดหลักง่าย ๆ คือ การเริ่มท่ากายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้า หลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืด เป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย

มาก่อนช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกายและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอความเร็ว กำลังวิ่งอยู่หรือเดินก็วิ่งหรือเดินช้า ๆ เบบ ๆ ใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายแต่จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่นช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อรวดเร็วขึ้น

### 3. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย

การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและยาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย

ในขณะที่รับประทานอาหารใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลงกว่าปกติจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

ในการเล่นกีฬาประเภทปะทะ ประเภททีม อาจเป็นอันตรายต่อกระเพาะที่ถูกระแทกเกิดการอักเสบ มีผลแต่ก่งายเพราะมีอาหารอยู่เต็มเกิดจากการจุกเสียดเพราะกระเพาะอาหารอยู่ใต้กระบังลม เป็นตัวการทำให้ปวดขยายตัวไม่มากในขณะที่หายใจเพราะต้องการออกซิเจนมาก

รับประทานอาหารควรทานอาหารให้อิ่มก่อนอย่างน้อย 3 ชั่วโมง ก่อนและหลังการออกกำลังกายในกรณีที่ใช้พลังมาก ๆ เช่น วิ่งระยะไกล วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ กีฬาประเภททีมควรทานอาหารที่ย่อยง่ายให้พลังงานสูง เช่น อาหารที่มีแคลอรีสูง

### 4. การดื่มน้ำ

น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกายน้ำเป็นตัวทดแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกายและระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับปรุงอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมาก ร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียน้ำมาก ๆ ก็เป็นอันตรายต่อชีวิตในร่างกายจะมีน้ำสำรอง 2 เปอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักตัว เช่น คนที่มีน้ำหนักตัว 50 กิโลกรัม จะมีน้ำสำรอง 1 กิโลกรัม

การออกกำลังกายในขณะที่มีอากาศร้อนอาจจะเสียน้ำมาก สังเกตได้จากเหงื่อมาก การรู้สึกว่าการกระหายน้ำ ซึ่งอาจใช้สิ่งเหล่านี้เป็นเกณฑ์วัดแต่ละบุคคลที่ดื่มน้ำ โดยการดื่มน้ำที่ละน้อย ฉ่ำๆ ประมาณเท่า ๆ กันในแต่ละวัน จากการทดลองของสถาบันเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่า การให้น้ำชดเชยเป็นจำนวน 25 % ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่นอีก 75 % ฉ่ำๆ ไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

### 5. ความเจ็บป่วยและเจ็บปวดจากอุบัติเหตุขณะการออกกำลังกาย

อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิ เสียเหงื่อ หัวใจทำงานลำบาก ควรนอนพักผ่อน ปรึกษาแพทย์ งดการออกกำลังกายชั่วคราว

ความเจ็บปวด และอุบัติเหตุในการออกกำลังกายอาจมีขึ้นได้ เล่นกีฬาคนเดียว เล่นประเภทหมู่ หรือทีม กีฬาที่มีการปะทะ ความหนักของงาน ความหนักของการออกกำลังกาย ไม่อบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลาย (Cool down) ตามหลักวิชาการ ถ้ารู้สึกไม่สบาย ปวดกล้ามเนื้อ ควรหยุดเสียก่อนก่อนที่จะเกิดอุบัติเหตุ เช่น กล้ามเนื้อฉีกขาด หน้ามีดลัมฟาดพื้น ในวัยสูงอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญแต่ก็ต้องคำนึงถึงสุขภาพของตนเองด้วย ไม่ออกกำลังกายประเภทกลั้นหายใจ เบ่ง เกร็ง บางครั้งการออกกำลังกายแล้วรู้สึกหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นสาเหตุมาจากการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจทำให้หัวใจวายได้

## 6. สุขภาพจิตและอารมณ์

สุขภาพจิตและอารมณ์เป็นผลมาจากสุขภาพดี สมรรถภาพดี การออกกำลังกายก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการเล่นกีฬาและผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงานและมีกำลังใจในการเคลื่อนไหวร่างกายก็เป็นไปอย่างสบาย ความท้อแท้ เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลียก็มีน้อย การพักผ่อนหย่อนใจก็มีความสำคัญในการเสริมสร้างทางจิตใจ สมองไม่เครียด เพื่อสุขภาพที่สมบูรณ์จึงควรนอนหลับพักผ่อนให้สนิทถ้าร่างกายอ่อนเพลียรู้สึกจะเป็นไข้ก็เป็นเครื่องเตือนว่าร่างกายต้องการพักผ่อน ไม่จำเป็นต้องไปหาแพทย์หรือซื้อยามากินเอง ยาแก้ความเหน็ดเหนื่อย คือ อาหาร น้ำ การนอนหลับพักผ่อน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม สิ่งเหล่านี้จะมีผลให้สุขภาพจิตและอารมณ์ดีขึ้น

ทั้งนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายแต่ละคน เพราะแม้ในคนเดียวกัน ในเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายมรกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงกับอิ่มได้เป็นระยะ ๆ
3. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงเพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าควรดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหายค่อย ๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป
4. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงและถ้าร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้วหากออกกำลังกายเข้าอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกาย

5. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีการเจ็บป่วยเกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

6. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคและการแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกาย

7. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายควรต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้

8. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้นครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงทำได้มากขึ้นตามลำดับ

#### 4. วัน เวลา ในการออกกำลังกาย

จากการศึกษาของสไมเลย์ (Smiley) และกูลด์ (Gould) (อ้างอิงจาก ชัยชนะ ไพรวรรณ. 2548) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน อายุ 5-6 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

2. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

3. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

4. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ

1 ชั่วโมง 30 นาที

5. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

6. อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ วันละ 1 ชั่วโมง

ทั้งนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับวัน เวลา ในการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

นอกจากนี้ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526 : 32-35) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่เกี่ยวข้องกับวัน เวลา ในการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไปเพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย

รวมทั้งวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (ปริญาญา ดาสา. 2544 : 7 – 9 ; อ้างอิงจาก The American College of Sports Medicine [ACSM]. 1995. Guideline for exercise testing and prescription. Unpaged ) ได้ให้ข้อเสนอแนะพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามเกณฑ์ของ “ฟิรท์” (Frequency Intensity Time Type) ที่เกี่ยวข้องกับวัน เวลา ในการออกกำลังกาย ดังนี้คือ

ระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or duration of exercise) หมายถึง ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ในแต่ละประเภทของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง โดยทั่วไปควรอยู่ในระหว่าง 20 - 60 นาที มีความต่อเนื่องอย่างเพียงพอ ซึ่งระยะเวลาของการออกกำลังกายแบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ระยะเวลาออกกำลังกาย และระยะผ่อนคลายร่างกาย

## ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพเป็นสถาบันอุดมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พุทธศักราช 2548 เมื่อวันที่ 18 มกราคม 2548 เป็นการรวม 3 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ และวิทยาเขตพระนครใต้ ภายใต้ชื่อมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษา หลักสูตรปริญญาตรีหลากหลายสาขาวิชา ยึดมั่นในอุดมการณ์และปรัชญาการจัดการศึกษา เพื่อผลิตบัณฑิตนักปฏิบัติตอบสนองความต้องการของสังคม โดยเชื่อมั่นว่าเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาที่จำเป็นในการเสริมสร้างมาตรฐาน คุณภาพเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดการศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาบัณฑิตให้มีความเชี่ยวชาญเชิงปฏิบัติการ ความเจนจัดทางวิชาการและคุณสมบัติที่จำเป็นตามลักษณะอาชีพ พร้อมทั้งจะทำงานและสามารถปรับปรุงตนเองให้ก้าวหน้าทันต่อวิวัฒนาการทางเทคโนโลยี รวมทั้งปลูกฝังความมีระเบียบวินัยความประณีต ความสำนึกในจรรยาอาชีพคุณธรรมและความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่และสังคม พื้นที่การศึกษา 3 แห่งมีดังนี้ (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. 2548.)

### สำนักงานอธิการบดี เทคนิคกรุงเทพ

ตั้งอยู่ที่เลขที่ 2 ถนนนางลิ้นจี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ ก่อตั้งเมื่อวันที่ 14 กรกฎาคม พุทธศักราช 2495 บนเนื้อที่ 145 ไร่ 1 งาน 62 ตารางวา เปิดทำการสอนกว่า 50 ปี เริ่มต้นจากวิทยาลัยเทคนิคกรุงเทพ ในสมัยจอมพล ป.พิบูลสงคราม ได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาลสหรัฐอเมริกาเป็นสถานศึกษาด้านช่างเทคนิคแห่งแรกของประเทศไทย เริ่มการเรียนการสอนด้านช่างอิเล็กทรอนิกส์ ช่างไฟฟ้า ช่างยนต์ ช่างก่อสร้าง เลขานุการ การบัญชี คหกรรม จากวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ เป็นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดเป็นมหาวิทยาลัยระบบใหม่แห่งแรกและแห่งเดียวที่รวมวิชาชีพทางช่างเทคนิคและบริหารไว้ครบทุกสาขา

### บพิตรพิมุขมหาเมฆ

ตั้งอยู่เลขที่ 878 ถนนอาคารสงเคราะห์ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพฯ เป็นวิทยาเขตที่แยกการบริหารจัดการมาจากวิทยาเขตมาจากวิทยาเขตบพิตรพิมุขจักรวรรดิ เมื่อปี พ.ศ. 2526 โดยคณะรัฐมนตรีมีมติให้ใช้ที่ดินราชพัสดุที่แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร เนื้อที่ 18 ไร่ 1 งาน 98 ตารางวา และอนุมัติงบประมาณแผ่นดินจำนวน 10 ล้านบาท เมื่อปี พ.ศ. 2519 ให้สร้างอาคารเรียนจำนวน 1 หลัง เพื่อจัดการเรียนการสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพแผนกวิชาธุรกิจ สาขาวิชาการเลขานุการและการบัญชี และแผนกธุรกิจ สาขาวิชาภาษาต่างประเทศ (ภาษาจีน ภาษาญี่ปุ่น ภาษาอังกฤษ) โดยเริ่มเปิดเรียนเมื่อวันที่ 5 มิถุนายน 2521 (บริหารจัดการร่วมกับวิทยาเขตบพิตรพิมุข จักรวรรดิ)

นับจากนั้นเป็นต้นมา วิทยาเขตได้มีส่วนในการขยายโอกาสทางการศึกษาให้กับชุมชนในบริเวณทุ่งมหาเมฆ สาทร สีลม และจังหวัดใกล้เคียงตลอดมาอีกทั้งยังจัดการเรียนการสอนในระดับที่สูงขึ้น ทั้งในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พ.ศ. 2527) และระดับปริญญาตรี (พ.ศ. 2536) ในหลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต และศิลปศาสตรบัณฑิต ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อรองรับความต้องการของประชาชนทางด้านการศึกษาที่มีสูงขึ้น

### พระนครใต้

ตั้งอยู่เลขที่ 149 ถนนเจริญกรุง เขตสาทร กรุงเทพฯ วิทยาเขตพระนครใต้ ก่อตั้งขึ้นภายใต้ชื่อโรงเรียนการช่างสตรีแห่งแรกของประเทศไทย เมื่อวันที่ 1 สิงหาคม พ.ศ. 2465 และพัฒนามาเป็นโรงเรียนสตรีบ้านทวาย วิทยาลัยอาชีวศึกษาพระนครใต้ วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา วิทยาเขตพระนครใต้ โดยเปิดสอนในระดับ ปวช. ปวส. และประกาศนียบัตรประโยคครูมัธยม (ปม.)

ต่อมาเปิดสอนระดับปริญญาตรี สายวิชาคหกรรมศาสตร์ สายวิชาศิลปกรรม สายวิชาบริหารธุรกิจ ภายใต้ชื่อสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครใต้ ปัจจุบัน เปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ตามพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พ.ศ. 2548 กว่า 80 ปี ราชมงคลพระนครได้พัฒนาด้านวิชาการและ ศักยภาพของคณาจารย์ อย่างต่อเนื่องเพื่อนักศึกษาที่เรียนจะได้รับความรู้อย่างเต็มที่และสำเร็จ การศึกษาอย่างมีคุณภาพ

#### จุดเด่น

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เน้นการจัดการศึกษาเพื่อให้บัณฑิตมี คุณลักษณะที่มีทักษะด้านช่างอุตสาหกรรม เทคโนโลยีสารสนเทศ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรม การท่องเที่ยว โรงแรม ภาษา คหกรรม เสื้อผ้าและเครื่องแต่งกาย บริหารธุรกิจและทักษะด้านธุรกิจ รวมทั้งการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรนานาชาติ นักศึกษาสามารถปฏิบัติงานได้จริงมีความคิด สร้างสรรค์ที่ทำให้สามารถประกอบอาชีพได้หลายอาชีพ

#### การจัดการเรียนการสอน

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพ จัดการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.) และระดับปริญญาตรี ดังนี้

- หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงรับผู้จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตร วิชาชีพ(ปวช.) และระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) เข้าศึกษาต่อใช้ระยะเวลาการศึกษา 2-3 ปี
- หลักสูตรปริญญาตรี รับผู้จบการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) เข้าศึกษาต่อในหลักสูตรต่อเนื่อง/เทียบโอน และรับผู้จบระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และ ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) เข้าศึกษาในหลักสูตร 4 ปี และหลักสูตร 5 ปี
- หลักสูตร INTERNATIONAL PROGRAM การเรียนการสอนเป็นภาษาอังกฤษ ตลอดหลักสูตร และดำเนินการสอนโดยอาจารย์ประจำและอาจารย์พิเศษผู้ทรงคุณวุฒิทั้งชาวไทย และชาวต่างประเทศ โดยเปิดสอนวิชาเอกด้าน Accounting, Marketing, Information System, International Business Management, Business Engineering, and Business English

#### คณะวิชาที่เปิดสอน 8 คณะวิชา

1. คณะวิศวกรรมศาสตร์
2. คณะวิทยาศาสตร์
3. คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม
4. คณะบริหารธุรกิจ
5. คณะศิลปศาสตร์
6. คณะคหกรรมศาสตร์
7. คณะสถาปัตยกรรม
8. คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน

### วิสัยทัศน์ (Vision)

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เป็นผู้นำการจัดการศึกษาวิชาชีพ พัฒนาคุณภาพ กำลังคนสู่มาตรฐานสากล บนพื้นฐานวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี เพื่อเพิ่มขีดความสามารถ แข่งขันสู่การพัฒนาเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตที่ดีของสังคม

### พันธกิจ (Mission)

จัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษามุ่งเน้นวิชาชีพบนพื้นฐานด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่มีคุณภาพและมีความพร้อมเข้าสู่อาชีพ สร้างงานวิจัย สิ่งประดิษฐ์ นวัตกรรม บนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสู่การผลิตและการบริการที่สามารถถ่ายทอดและสร้างมูลค่าเพิ่มแก่ ประเทศ ให้บริการงานวิชาการและการศึกษาที่มีแนวคิดเชิงสร้างสรรค์เพื่อการมีอาชีพ และพัฒนาอาชีพสู่การแข่งขัน ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและรักษาสิ่งแวดล้อม

### เป้าหมาย (Goal)

1. ปริมาณนักศึกษาสัดส่วนระดับต่ำกว่าปริญญา : ปริญญา เป็น 35 : 65 ในปี 2549 และมีผู้สำเร็จการศึกษามีความรู้ชำนาญทางวิชาชีพมีคุณภาพมาตรฐานตามความต้องการของตลาด
2. จัดการศึกษาให้แผนก/สาขาวิชาเข้าสู่ความเป็นเลิศด้านวิชาชีพและเทคโนโลยี อย่างน้อยร้อยละ 50 ของแผนก / สาขาวิชาที่เปิดสอนภายในปี 2549
3. มีบริการทางวิชาการด้านเทคโนโลยีวิชาชีพเฉพาะสาขาไม่น้อยกว่า 50 โครงการ ต่อปี
4. สถานศึกษาจัดระบบบริหารคุณภาพและประกันคุณภาพการศึกษาได้
5. มีระบบบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ
6. งานวิจัยด้านสหวิทยาการไม่ต่ำกว่า 2 เรื่องต่อปี / สิ่งประดิษฐ์ไม่ต่ำกว่า 10 เรื่อง ต่อปี ที่มีมาตรฐานชั้นนำชุมชนท้องถิ่นได้
7. สัดส่วนของบุคลากร ปริญญาตรี : ปริญญาโท: ปริญญาเอก เป็น 1:7:2 บุคลากร ของวิทยาเขตฯได้รับการอบรมทางวิชาชีพ ทักษะมนุษยสัมพันธ์ เทคนิคการบริหารอย่างน้อย 1 คน ต่อครั้ง ต่อปี
8. มีโครงการสนับสนุนกิจกรรมด้านศาสนา จริยธรรม ศิลปวัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม และประชาธิปไตย

โครงการด้านการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ปีการศึกษา 2548 มีดังนี้ (เอกสารแผนกกีฬา. 2548)

#### 1. โครงการเดินแอโรบิค

จัดขึ้นเพื่อบริการการเดินแอโรบิคแก่บุคลากร และนักศึกษาของมหาวิทยาลัย รวมทั้งบุคคลภายนอกที่สนใจ จัดขึ้นทุกวันอังคารและพฤหัสบดีของสัปดาห์ ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม 1 ชั่วโมง เวลา 17.00 น. - 18.00 น. โดยใช้สถานที่บริเวณหน้าตึกอำนวยการ

## 2. โครงการศูนย์ออกกำลังกายห้องฟิตเนสเซ็นเตอร์

จัดขึ้นเพื่อบริการการออกกำลังกายของบุคลากรและนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ และประชาชนภายนอกที่สนใจ เปิดให้บริการวันจันทร์ – ศุกร์ เวลา 8.00 น. - 19.00 น. วันเสาร์ เวลา 13.00 น. - 19.00 น.

### อัตราค่าบริการ

นักศึกษา	5 บาท / 1 วัน
อาจารย์ / เจ้าหน้าที่	10 บาท / 1 วัน
ประชาชนทั่วไป	30 บาท / 1 วัน

## 3. โครงการกีฬาบุคลากรสัมพันธ์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เป็นเจ้าภาพในปีการศึกษา 2548 เป็นกีฬาที่จัดขึ้นเพื่อเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างบุคลากรของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพและปริมณฑล จัดขึ้นวันจันทร์ที่ 14 มีนาคม 2548 มีกีฬาทั้งหมด 7 ประเภท

4. โครงการฟุตบอลสัมพันธ์ 12 หน่วยงาน ในเขตสาทรและยานนาวา ครั้งที่ 2 ประจำปี 2548 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เป็นเจ้าภาพในปีการศึกษา 2548 จัดขึ้นระหว่างวันที่ 2 - 18 พฤศจิกายน 2548 มีการจัดกีฬาเปตองและกีฬาปาเป้าร่วมด้วย

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยต่างประเทศ

มุลเลอร์ (Muller.1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิง ลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชาย ลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีอย่างนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

โฮลบลูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการ ความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงาน

ตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran.1996 : 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตาม คือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับ ปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

### งานวิจัยภายในประเทศ

นนุช ไทยสงคราม. (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า วัตถุประสงค์ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เล่นเพื่อสุขภาพ เล่นในช่วงเวลา วันจันทร์ – วันศุกร์ ในเวลา 15.00 – 19.00 น. ครั้งละ 15 – 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำคือ ที่บ้าน และประเภทของกิจกรรมที่ออกกำลังกายคือ กิจกรรมการ วิ่ง เดิน เพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา ใน 4 ด้าน พบว่า วัน เวลาในการออกกำลังกายต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ รองลงมาวันเสาร์ เวลาที่ต้องการมากที่สุดคือ เวลา 16.00 – 20.00 น. ด้านประเภทกิจกรรมได้แก่ ฟุตบอล แอโรบิกแดนซ์ แบดมินตัน เดิน วิ่งเหยาะ ๆ วอลเลย์บอล ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ต้องการมากที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน อยู่ในสภาพดี และมีสถานที่ที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยสูง ด้านบริการและวิชาการ ที่ต้องการมากที่สุดคือ ผู้มีความรู้ เฉพาะทาง แนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยเชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ตามลำดับ

กนกรดา อ่อนทองหลาง. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการของ บุคลากร กรมศุลกากร เพื่อทราบสภาพความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของ บุคลากร กรมศุลกากร ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย อายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้น ด้านการจัดการด้านบุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพเป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชาย อายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

จิตริรัตน์ ดวงแสง. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาล บรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ด้านการจัดการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.05 58.43 และ 57.60 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัย บรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

2.1 ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับ ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.98

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความ ต้องการการออกกำลังกายในระดับปานกลางและมาก คิดเป็นร้อยละ 30.71

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 30.98

3. นักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ต้องการการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ ในวันอังคาร ช่วงเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.23 29.39 และ 44.76 ตามลำดับ

นิเวช กิจภพเลิศศิลป์. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ณ. ลานกีฬาตำบล จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2546 ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพลานกีฬาตำบล จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2546

- 1.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 19.50 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 80.50
- 1.2 ด้านบุคลากร โดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 100.00
- 1.3 ด้านการจัดการ โดยรวมไม่มีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 100.00
- 1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีกิจกรรมทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 87.50 ไม่มีกิจกรรมทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 12.50

2. ความต้องการของประชาชน ณ ลานกีฬาตำบล จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2546

- 2.1 ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
- 2.2 ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก
- 2.3 ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความคิดเห็นของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย โดยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เป็นข้าราชการตำแหน่งอาจารย์ จำนวน 630 คน เพศชาย 262 คน เพศหญิง 368 คน เจ้าหน้าที่ จำนวน 357 คน เพศชาย 166 คน เพศหญิง 191 คน มีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 987 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

ในการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากขนาดของประชากร และประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตาราง Krejcie และ Morgan (เทเวศร์ พิริยะพฤษ์. 2545 : 128)
2. ผู้วิจัยสุ่มกลุ่มตัวอย่างแต่ละกลุ่มทั้งเพศชายและเพศหญิงโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จากกลุ่มประชากร ทั้ง 3 วิทยาเขตรวมกัน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	อาจารย์	เจ้าหน้าที่	รวม	อาจารย์	เจ้าหน้าที่	รวม
<b>วิทยาเขต</b>						
- เทคนิครุงเทพ	431	227	658	280	178	458
- บพิตรพิมุขมหาเมฆ	95	49	144	84	48	138
- พระนครใต้	104	81	185	89	76	165
รวม	987			755		
<b>เพศ</b>						
- ชาย	262	166	428	187	142	329
- หญิง	368	191	559	266	160	426
รวม	987			755		

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

1. สภาพความเป็นจริงที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. สภาพความเป็นจริงด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. สภาพความเป็นจริงด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

2. ความต้องการการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

การกำหนดค่าของระดับความคิดเห็น ซึ่งมีค่าดังนี้

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

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องการเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. ศึกษาค้นคว้าวิจัย ปรินญาณิพนธ์ เอกสาร บทความ ตำรา และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างเครื่องมือที่เป็นข้อคำถามตามรายด้านที่ต้องการศึกษา และให้คณะกรรมการควบคุมปรินญาณิพนธ์ตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข และตรวจซ้ำ
3. นำเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามพบผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงของแบบสอบถามด้วยวิธีการหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)
4. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพที่ไม่ใช่กลุ่มในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ จำนวน 30 ชุด
5. นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$ -coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ เท่ากับ 0.87 แสดงว่าแบบสอบถามมีความเชื่อมั่นอยู่ในระดับสูง
6. ปรับปรุงแบบสอบถามโดยได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา ประธานและคณะกรรมการควบคุมปรินญาณิพนธ์
7. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดส่งและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

### **การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล**

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ แต่ละด้านมาสรุปแล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

**ตอนที่ 1** นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

**ตอนที่ 2** นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง โดยจำแนกดังนี้

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

**ตอนที่ 3** สรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	ความถี่ / ค่าร้อยละ	
	f	%
เพศชาย	329	43.58
เพศหญิง	426	56.42
ตำแหน่งอาจารย์	453	60.00
ตำแหน่งเจ้าหน้าที่	302	40.00
สถานที่ทำงานวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ	458	60.66
สถานที่ทำงานวิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ	132	17.48
สถานที่ทำงานวิทยาเขตพระนครใต้	165	21.85

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 329 คนคิดเป็นร้อยละ 43.58 และเป็นเพศหญิง จำนวน 426 คนคิดเป็นร้อยละ 56.42 จำแนก มีตำแหน่งเป็นผู้บริหาร ครู อาจารย์และพนักงาน จำนวน 453 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 เป็นเจ้าหน้าที่ นักการภารโรง ยามรักษาความปลอดภัย จำนวน 302 คน คิดเป็นร้อยละ 40.00 สถานที่ทำงานที่วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ จำนวน 458 คน คิดเป็นร้อยละ 60.66 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 17.48 และวิทยาเขตพระนครใต้ จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 21.85

**ตอนที่ 2** สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง โดยจำแนกดังนี้

ตาราง 3 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 755)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 543	212	232	353	86	55	29
	% 71.92	28.08	30.73	46.75	11.39	7.28	3.84
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 476	279	322	249	96	57	31
	% 63.05	36.95	42.65	32.98	12.72	7.55	4.11
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 384	371	496	141	71	37	10
	% 50.86	49.14	65.70	18.68	9.40	4.90	1.32
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 312	443	549	84	61	43	28
	% 41.32	58.67	72.72	11.13	8.08	4.37	3.31
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 473	318	450	174	49	45	37
	% 57.88	42.12	59.60	23.05	6.49	5.96	4.90
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 435	320	439	111	105	54	46
	% 57.62	42.38	58.15	14.70	13.91	7.15	6.09
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 401	354	406	167	129	49	4
	% 53.11	46.89	53.77	22.12	17.09	6.49	0.53
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 444	311	467	112	63	80	33
	% 58.80	41.20	61.85	14.83	8.34	10.60	4.37

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	411	344	377	259	80	26	13
เพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	%	54.44	45.56	49.93	34.30	10.60	3.44	1.72
และเล่นกีฬา								
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	345	410	407	199	96	34	19
	%	45.70	54.30	53.91	26.36	12.72	4.50	2.52
รวม	f	4188	3362	4145	1849	836	470	250
	%	55.47	44.53	54.90	24.49	11.07	6.23	3.31

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.47 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.90

ตาราง 4 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาใน  
การออกกำลังกาย (N = 755)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กายการเต้นแอโรบิค	f 403	352	394	276	59	15	11
	% 53.38	46.62	52.19	36.56	7.81	1.99	1.46
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 318	437	500	173	42	24	16
	% 42.12	57.88	66.23	22.91	5.56	3.18	2.12
3 ประเภทของกิจกรรมการออก กำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอต่อ ผู้มาใช้บริการ	f 321	434	500	184	38	25	8
	% 42.52	57.48	62.23	24.37	5.03	3.31	1.06
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มี การปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตอง ฯลฯ	f 456	299	433	132	153	23	14
	% 60.40	39.60	57.35	17.48	20.26	3.05	1.85
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มี การปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 364	391	422	184	53	48	48
	% 48.21	51.79	55.89	24.37	7.02	6.36	6.36
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคลากร	f 352	402	439	268	22	16	10
	% 46.62	53.38	58.15	35.50	2.91	2.12	1.32
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคลากร	f 353	402	483	179	40	32	21
	% 46.75	53.25	63.97	23.71	5.30	4.24	2.78
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่นเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 259	496	506	146	48	33	22
	% 34.30	65.70	67.02	19.34	6.36	4.37	2.91

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 446	309	391	201	119	29	15
	% 59.07	40.93	51.79	26.62	15.76	3.84	1.99
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 217	538	564	124	31	25	11
	% 28.74	71.26	74.70	16.42	4.11	3.31	1.46
รวม	f 3489	4061	4632	1867	605	270	176
	% 46.21	53.79	61.35	24.73	8.01	3.58	2.33

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.79 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.35

ตาราง 5 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้  
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 755)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 512	234	254	316	115	48	22
	% 69.00	31.00	33.64	41.85	15.23	6.36	2.91
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 429	326	413	208	92	29	13
	% 56.82	43.18	54.70	27.55	12.19	3.84	1.72
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 285	470	485	127	97	27	19
	% 37.75	62.25	64.24	16.82	12.85	3.58	2.52
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 384	371	461	99	105	76	14
	% 50.86	49.14	61.06	13.11	13.91	10.07	1.85
5 มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 277	478	507	131	47	46	24
	% 36.69	63.31	67.15	17.35	6.23	6.09	3.18
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 357	398	364	156	202	17	16
	% 47.28	52.72	48.21	20.66	26.75	2.25	2.12
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 400	355	371	205	121	29	29
	% 52.98	47.02	49.14	27.15	16.03	3.84	3.84
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 175	580	524	92	67	53	19
	% 23.18	76.82	69.42	12.19	8.87	7.02	2.52
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 395	360	348	226	148	17	16
	% 52.32	47.68	46.09	29.93	19.60	2.25	2.12

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ บริการ	f	243	512	501	138	70	16	30
	%	32.19	67.81	66.36	18.28	9.27	2.12	3.97
รวม	f	3466	4084	4228	1698	1064	358	202
	%	45.91	54.09	36.00	22.49	14.06	4.74	2.68

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.09 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.00

ตาราง 6 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการ  
ออกกำลังกาย (N = 755)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 387	368	329	251	120	40	15
	% 51.26	48.74	43.58	33.25	15.89	5.30	1.99
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 355	400	374	217	85	46	33
	% 47.02	52.98	49.54	28.74	11.26	6.09	4.37
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 328	427	485	177	52	35	6
	% 43.47	56.56	64.24	23.44	6.89	4.64	0.79
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 223	532	569	95	48	34	9
	% 29.54	70.46	75.36	13.58	6.36	4.50	1.19
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 405	350	390	191	78	52	44
	% 53.64	46.36	51.66	25.30	10.33	6.89	5.83
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 250	505	368	131	197	44	15
	% 33.11	66.89	48.74	17.35	26.09	5.83	1.99
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 255	500	401	126	156	50	22
	% 33.77	66.23	53.11	1.69	2.66	6.62	2.91
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 469	286	376	234	90	38	17
	% 62.12	37.88	49.80	30.99	11.92	5.03	2.25
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 322	433	522	157	37	29	10
	% 42.65	57.35	69.14	20.79	4.90	3.84	1.32

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 533	222	397	196	90	29	43
	% 70.60	29.40	52.58	25.96	11.92	3.84	5.70
รวม	f 3527	4023	4211	1775	953	397	214
	% 46.72	53.28	55.77	23.51	12.62	5.26	2.83

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย จำนวนวัน เวลา ในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.28 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.77

ตาราง 7 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 453)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 320	133	155	200	46	34	18
	% 70.64	29.36	34.22	44.15	10.15	7.50	3.98
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 287	166	218	132	60	31	12
	% 63.35	36.65	48.12	29.14	13.25	6.84	2.65
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 231	222	310	68	44	25	6
	% 50.99	49.01	68.43	15.01	9.71	5.52	1.33
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 199	254	338	48	32	20	15
	% 43.92	56.08	74.61	10.60	7.06	4.42	3.31
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 241	212	334	40	27	28	24
	% 53.20	46.80	73.73	8.83	5.96	6.18	5.30
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 266	187	273	65	60	25	30
	% 58.71	41.29	60.26	14.35	13.25	5.52	6.62
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 246	207	247	92	78	35	1
	% 54.30	45.70	54.52	20.31	17.22	7.73	0.22
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความ ต้องการ	f 273	180	282	61	42	57	11
	% 60.26	39.74	62.25	13.46	9.28	12.58	2.43
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 252	201	245	143	50	15	0
	% 55.62	44.38	54.08	31.57	11.04	3.31	0

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f 202	251	264	116	48	17	8
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	% 44.59	55.41	58.29	25.60	10.60	3.75	1.76
รวม	f 2517	2013	2666	965	487	287	125
	% 55.56	44.47	58.85	21.30	10.75	6.34	2.76

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ดำเนินงานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.56 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.85

ตาราง 8 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย (N = 453)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กายการเต้นแอโรบิค	f 230	223	239	167	38	7	2
	% 50.77	49.23	52.75	36.86	8.39	1.55	0.45
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 187	266	311	97	23	13	9
	% 41.28	58.72	68.65	21.41	5.08	2.87	1.99
3 ประเภทของกิจกรรมการออก กำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอต่อ ผู้มาใช้บริการ	f 196	257	317	101	20	12	3
	% 43.26	56.74	69.97	22.29	4.42	2.65	0.67
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มี การปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตอง ฯลฯ	f 279	174	267	61	105	13	7
	% 61.58	38.42	58.94	13.46	23.18	2.87	1.55
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มี การปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 256	179	234	118	34	30	37
	% 56.51	43.49	51.65	26.04	7.51	6.63	8.17
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคลากร	f 214	239	276	149	15	8	5
	% 47.24	52.76	60.92	32.89	3.31	1.77	1.11
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคลากร	f 201	252	303	98	25	18	9
	% 44.37	55.63	66.88	21.63	5.52	3.98	1.99
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 165	288	315	77	28	21	12
	% 36.42	63.58	69.53	16.99	6.19	4.64	2.65

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f	255	198	245	127	60	14	7
	%	56.29	43.71	54.08	28.03	13.24	3.10	1.55
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f	137	316	344	69	18	14	8
	%	30.24	69.76	75.93	15.23	3.97	3.10	1.77
รวม	f	2120	2410	2851	1064	366	150	99
	%	46.79	53.21	62.93	23.48	8.08	3.23	2.19

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.21 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.93

ตาราง 9 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 453)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 324	129	147	187	77	27	15
	% 71.52	28.48	22.45	41.28	17.00	5.96	3.31
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 256	197	250	126	59	12	6
	% 56.51	43.49	55.19	27.82	13.02	2.65	1.32
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 183	270	304	57	68	15	9
	% 40.40	59.60	67.11	12.58	15.01	3.31	1.99
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 231	222	287	40	58	60	8
	% 51.00	49.00	63.06	8.83	12.80	13.24	1.77
5 มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 133	320	334	40	32	35	12
	% 29.36	70.64	73.73	8.83	7.06	7.73	2.65
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 233	230	231	87	116	10	9
	% 49.23	50.77	50.98	19.19	25.65	2.20	1.98
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 244	209	233	216	63	17	14
	% 53.86	46.15	51.43	27.82	13.90	3.75	3.10
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 116	337	325	51	38	29	10
	% 25.60	74.04	71.74	11.29	8.39	6.41	2.20
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 234	219	222	139	79	6	7
	% 51.66	48.34	49.00	30.69	17.43	1.33	1.55

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ บริการ	f	110	343	308	79	39	12	15
	%	24.28	75.72	67.99	17.44	8.61	2.65	3.31
รวม	f	2054	2476	2641	932	629	223	105
	%	45.34	54.66	58.30	20.57	13.89	4.92	2.32

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.66 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.30

ตาราง 10 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย(N = 453)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 226	227	189	154	72	27	11
	% 49.88	50.12	41.72	33.99	15.90	5.96	2.43
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 217	236	241	137	37	21	17
	% 47.90	52.10	53.20	30.24	8.17	4.64	3.75
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 193	260	299	104	27	20	3
	% 42.60	57.40	66.00	22.95	5.96	4.43	0.66
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 137	316	353	58	22	16	4
	% 30.24	67.76	77.82	12.80	4.86	3.54	0.88
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 236	217	223	128	47	30	25
	% 52.09	47.91	49.22	38.25	10.38	6.63	5.52
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 154	299	243	77	103	23	7
	% 33.99	66.01	53.64	16.99	22.73	5.09	1.55
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 164	289	245	85	86	26	11
	% 36.20	63.80	54.08	18.76	18.99	5.74	2.43
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 268	185	237	124	60	23	9
	% 59.16	40.84	52.31	26.37	13.25	5.08	1.99
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 192	261	318	89	29	12	5
	% 42.38	57.62	70.19	19.65	6.41	2.65	1.10

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 323	130	211	122	78	19	23
	% 71.30	28.70	46.57	26.93	17.22	4.20	5.08
รวม	f 2110	2420	2559	1078	561	217	115
	% 46.57	53.43	56.49	23.79	12.39	4.80	2.53

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.43 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.49

ตาราง 11 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 302)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 223	79	77	153	40	21	11
	% 73.84	26.16	25.50	50.66	13.25	6.95	3.64
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 189	113	104	117	36	26	19
	% 62.58	37.42	34.43	38.74	11.92	8.61	6.29
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 153	149	186	73	27	12	4
	% 50.66	49.34	61.58	24.17	8.94	3.97	1.32
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 113	189	211	36	29	13	13
	% 37.42	62.58	69.86	11.92	9.60	4.30	4.30
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 196	106	116	134	22	17	13
	% 64.90	35.10	38.41	44.37	7.28	5.63	4.30
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 169	133	166	46	45	29	16
	% 55.96	44.04	54.96	15.23	14.90	9.60	5.29
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 155	147	159	75	51	14	3
	% 51.32	48.68	52.69	24.83	16.88	4.64	0.99
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 171	131	185	51	21	23	22
	% 56.62	43.38	61.26	16.88	6.95	7.61	7.28
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 159	143	132	116	30	11	13
	% 52.65	47.35	43.70	38.41	9.93	3.64	4.30

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f	143	159	143	83	48	17	11
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	47.35	52.65	47.35	27.48	15.89	5.63	3.64
รวม	f	1671	1349	1479	884	349	183	125
	%	55.33	44.67	48.97	29.27	11.56	6.05	4.14

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.33 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.97

ตาราง 12 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย (N = 302)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิค	f 173	129	155	109	21	8	9
	% 57.28	42.72	51.32	36.09	6.95	2.64	2.98
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 131	171	189	76	19	11	7
	% 43.37	56.62	62.58	25.16	6.29	3.64	2.31
3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f 125	177	183	83	18	13	5
	% 41.39	58.60	60.59	27.48	5.96	4.30	1.65
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มี การปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตอง ฯลฯ	f 177	125	166	71	48	10	7
	% 58.60	41.39	54.96	23.50	15.89	3.31	2.32
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 108	194	188	66	19	18	11
	% 35.76	64.23	62.25	21.85	6.29	5.96	3.64
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลสำหรับบุคลากร	f 138	164	163	119	7	8	5
	% 45.69	54.30	53.97	39.40	2.32	2.64	1.65
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภททีมสำหรับบุคลากร	f 152	150	180	81	15	14	12
	% 50.33	49.66	59.60	26.82	4.96	4.63	3.97
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่นเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 94	208	191	69	20	12	10
	% 31.12	68.87	63.24	22.84	6.62	3.97	3.31

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 191	111	146	74	59	15	8
	% 63.24	36.75	48.34	24.50	19.53	4.96	2.64
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 80	222	220	55	13	11	3
	% 26.49	73.50	72.84	18.21	4.30	3.64	0.99
รวม	f 1369	1651	1781	803	239	120	77
	% 45.33	54.67	58.97	26.59	7.91	3.97	2.55

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกายโดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.97

ตาราง 13 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 302)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 197	105	107	129	38	21	7
	% 65.23	34.77	35.43	42.71	12.58	6.95	2.31
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 173	129	163	82	33	17	7
	% 57.28	42.71	53.97	27.15	10.93	5.63	2.31
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 102	200	181	70	29	12	10
	% 33.77	66.22	59.93	23.18	9.60	3.97	3.31
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 153	149	174	59	47	16	6
	% 50.66	49.33	57.62	19.53	15.52	5.29	1.98
5 มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 144	158	173	91	15	11	12
	% 47.68	52.32	57.28	30.13	4.96	3.64	3.97
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 134	168	133	69	86	7	7
	% 44.37	55.63	44.04	22.85	28.47	2.31	2.31
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 156	146	138	79	58	12	15
	% 51.65	48.34	45.69	26.15	19.21	3.97	4.96
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 59	243	199	41	29	24	9
	% 19.54	80.46	65.89	13.58	9.60	7.94	2.98
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 161	141	126	87	69	11	9
	% 53.31	46.69	41.72	28.80	22.85	3.64	2.98

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ บริการ	f	133	169	193	59	31	4	15
	%	44.04	55.96	63.90	18.87	10.26	1.32	4.96
รวม	f	1414	1608	1587	766	435	135	97
	%	46.75	53.25	52.55	25.36	14.40	4.47	3.21

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.25 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.55

ตาราง 14 จำนวนความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย  
(N =302)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 161	141	140	97	48	13	4
	% 53.31	46.68	46.35	32.12	15.69	4.30	1.32
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 138	164	133	80	48	25	16
	% 45.70	54.30	44.04	26.49	15.89	8.28	5.30
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสม	f 135	167	186	73	25	15	3
	% 44.70	55.30	61.59	24.17	8.27	4.96	0.99
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 86	216	216	37	26	18	5
	% 28.48	71.52	71.52	12.25	8.60	5.96	1.65
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในวันปกติ	f 169	133	167	63	31	22	19
	% 55.96	44.03	55.29	20.86	10.26	7.28	6.29
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในวันหยุด	f 96	206	125	54	94	21	8
	% 31.79	68.21	41.39	17.88	31.12	6.25	2.65
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่าน สนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 91	211	156	41	70	24	11
	% 30.13	69.87	51.65	13.57	23.17	7.95	3.64
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่าน สนใจออกกำลังกายในวันหยุด	f 201	101	139	110	30	15	8
	% 66.55	33.45	46.02	36.42	9.93	4.97	2.64
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 130	172	204	68	8	17	5
	% 43.05	56.95	67.54	22.51	2.65	5.63	1.65

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 210	92	186	74	12	10	20
	% 69.54	30.46	61.58	24.50	3.97	3.31	6.62
รวม	f 1417	1603	1652	697	392	180	99
	% 46.92	53.08	54.70	23.08	12.98	5.96	3.28

จากตาราง 14 แสดงว่าสภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.08 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.70

ตาราง 15 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 329)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 217	112	190	153	44	19	4
	% 65.96	34.04	33.13	46.50	13.37	5.78	1.22
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 198	131	75	163	30	38	23
	% 60.18	39.82	22.80	49.54	9.12	11.55	6.99
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 171	158	183	71	44	25	6
	% 51.98	48.02	55.62	21.58	13.37	7.60	1.82
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 130	199	215	48	43	15	8
	% 39.51	60.49	63.35	14.59	13.07	4.56	2.43
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 174	155	226	61	18	15	9
	% 52.89	47.11	68.69	18.54	5.47	4.56	2.74
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 134	195	259	27	38	2	3
	% 40.73	59.27	78.72	8.21	11.55	0.61	0.91
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 143	186	227	50	40	10	2
	% 43.47	56.53	69.00	15.20	12.16	3.04	0.61
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 145	184	231	42	18	32	6
	% 44.07	55.93	70.21	12.77	5.47	9.73	1.82
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 215	114	70	193	41	21	4
	% 65.35	34.65	21.28	58.66	12.46	6.38	1.22

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f 190	139	88	161	40	22	18
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	% 57.75	42.25	26.75	48.94	12.16	6.69	5.47
รวม	f 1717	1573	1683	969	356	199	83
	% 52.19	47.81	51.16	29.45	10.82	6.05	2.52

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.19 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.16

ตาราง 16 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านกิจกรรมและ  
กีฬาในการออกกำลังกาย (N = 329)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก	f 219	110	105	160	45	11	8
	% 66.57	33.43	31.91	48.63	13.68	3.34	2.43
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 142	187	191	84	24	18	12
	% 43.16	56.84	58.05	25.53	7.29	5.47	3.65
3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้ บริการ	f 144	185	204	65	34	20	6
	% 43.77	56.23	62.01	19.76	10.33	6.08	1.82
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการ ปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตองฯ ลฯ	f 147	182	247	38	26	13	5
	% 44.68	55.32	75.08	11.55	7.90	3.95	1.52
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการ ปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 98	231	204	55	23	31	16
	% 29.79	70.21	62.01	16.72	6.99	9.42	4.86
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคคลากร	f 214	115	124	170	7	8	10
	% 65.05	34.95	40.73	51.67	2.13	2.43	3.04
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคคลากร	f 222	107	150	104	30	28	17
	% 67.48	32.52	45.59	31.61	9.12	8.51	5.17
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 92	237	206	59	28	29	7
	% 27.96	72.04	62.61	17.93	8.51	8.81	2.13

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 194	135	215	74	12	21	7
	% 58.97	41.03	65.35	22.49	3.65	6.38	2.13
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 114	215	222	60	15	21	11
	% 34.65	65.35	67.48	18.24	4.56	6.38	3.34
รวม	f 1586	1704	1878	869	244	200	99
	% 48.21	51.29	57.08	26.41	7.42	6.08	3.01

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.79 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.08

ตาราง 17 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชายด้านบุคลากรและ  
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 329)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 212	117	75	185	63	29	4
	% 64.44	35.56	22.80	48.02	19.15	8.81	1.22
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 173	156	178	103	20	16	12
	% 52.58	47.42	54.10	31.31	6.08	4.86	3.65
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 94	235	234	68	15	7	5
	% 28.57	71.43	71.12	20.67	4.56	2.13	1.52
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 144	185	221	49	35	16	8
	% 43.77	56.23	67.17	14.89	10.64	4.86	2.43
5 มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 89	240	230	47	18	19	15
	% 27.05	72.95	69.17	14.29	5.47	5.78	4.56
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 203	126	76	76	148	13	16
	% 61.70	38.30	23.10	23.10	44.98	3.95	4.86
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 209	120	108	65	114	23	19
	% 63.53	36.47	32.83	19.76	34.65	6.99	5.78
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 69	260	184	64	21	47	13
	% 20.97	79.03	55.93	19.45	6.38	14.29	3.95
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 199	130	70	100	136	9	14
	% 60.49	39.51	21.28	30.40	41.34	2.74	4.26

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f 77	252	167	90	32	12	28
	% 23.40	76.60	50.76	27.36	9.73	3.65	8.51
รวม	f 1469	1821	1543	820	602	191	134
	% 44.65	55.35	46.90	24.92	18.30	5.81	4.07

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.35 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.90

ตาราง 18 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย ด้านวัน  
เวลาในการออกกำลังกาย (N = 329)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 205	124	100	135	64	8	4
	% 62.31	37.69	32.15	43.41	20.58	2.57	1.22
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 160	169	187	80	34	17	11
	% 48.63	51.37	56.84	24.32	10.33	5.17	3.34
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 164	165	188	82	26	29	4
	% 49.85	50.15	57.14	24.92	7.90	8.81	1.22
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 96	233	264	25	20	16	4
	% 29.18	70.82	80.24	7.60	6.08	4.86	1.22
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 208	121	174	64	29	30	32
	% 63.22	36.78	52.89	19.45	8.81	9.12	9.73
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 85	244	92	68	156	6	7
	% 25.84	74.16	27.96	20.67	47.42	1.82	2.13
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 71	258	144	48	79	38	20
	% 21.58	78.42	43.77	14.59	24.01	11.55	6.08
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 176	153	234	50	10	25	10
	% 53.50	46.50	71.12	15.20	3.04	7.60	3.04
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 185	144	218	71	12	22	6
	% 56.23	43.77	66.26	21.58	3.65	6.69	1.82

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 223	106	209	64	18	20	18
	% 67.78	32.22	63.53	19.45	5.47	6.08	5.47
รวม	f 1573	1717	1810	705	448	211	116
	% 47.81	52.19	55.02	21.43	13.62	6.41	3.53

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย จำนวน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.19 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.02

ตาราง 19 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 426)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 326	10	123	200	42	36	25
	% 76.53	23.47	28.87	46.95	9.86	8.45	5.87
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 278	148	247	86	66	19	8
	% 65.26	34.74	57.98	20.19	15.49	4.46	1.88
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 213	213	313	70	27	12	4
	% 50.00	50.00	73.47	16.43	6.34	2.82	0.94
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 182	244	334	36	18	18	20
	% 42.72	57.28	78.40	8.45	4.23	4.23	4.69
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 263	163	224	113	31	30	28
	% 61.74	38.26	52.58	26.53	7.28	7.04	6.57
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 301	125	180	84	67	52	43
	% 70.66	29.34	42.25	19.72	15.73	12.21	10.09
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 258	168	179	117	89	39	2
	% 60.56	39.44	42.02	27.46	20.89	9.15	0.47
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 299	127	236	70	45	48	27
	% 70.19	29.81	55.40	16.43	10.56	11.27	6.34
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 196	230	307	66	39	5	9
	% 46.00	54.00	72.07	15.49	9.15	1.17	2.11

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f 155	271	319	38	56	12	1
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	% 36.38	63.62	74.88	8.92	13.15	2.82	0.23
รวม	f 2471	1789	2462	880	480	271	167
	% 58.00	42.00	57.79	20.66	11.27	6.36	3.92

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.79

ตาราง 20 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านกิจกรรม  
และกีฬาในการออกกำลังกาย (N = 426)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก	f 184	242	289	116	14	4	3
	% 43.19	56.81	67.84	27.23	3.29	0.94	0.70
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 176	250	309	89	18	6	4
	% 41.31	58.69	72.54	20.89	4.23	1.41	0.94
3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้ บริการ	f 177	249	296	119	4	5	2
	% 41.55	58.45	69.48	27.93	0.94	1.17	0.47
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการ ปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตองฯ ลฯ	f 309	117	186	94	127	10	9
	% 72.54	27.46	43.66	22.07	29.81	2.35	2.11
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการ ปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 266	160	218	129	30	17	32
	% 62.44	57.56	51.17	30.28	7.04	3.99	7.51
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคลากร	f 138	288	305	98	15	8	0
	% 32.39	67.61	71.60	23.00	3.52	1.88	0.00
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคลากร	f 131	295	333	75	10	4	4
	% 30.75	69.80	78.17	17.61	2.35	0.94	0.94
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 167	259	300	87	20	4	15
	% 39.20	60.80	70.42	20.42	4.69	0.94	3.52

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 252	174	176	127	107	8	8
	% 59.15	40.85	41.31	29.81	25.12	1.88	1.88
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 103	323	342	64	16	4	0
	% 24.18	75.82	80.28	15.02	3.76	0.94	0.00
รวม	f 1903	2357	2754	998	361	70	77
	% 44.67	55.33	64.65	23.43	8.47	1.64	1.81

จากตาราง 20 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.33 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.65

ตาราง 21 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านบุคลิกภาพและ  
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 426)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลิกภาพผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 309	117	179	158	52	19	18
	% 72.54	27.46	42.02	37.09	12.21	4.46	4.23
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 256	170	235	105	72	13	1
	% 60.09	39.91	55.16	24.65	16.90	3.05	0.23
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 191	235	251	59	82	20	14
	% 44.84	55.16	58.92	13.85	19.25	4.69	3.29
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 240	186	240	50	70	60	6
	% 56.34	43.66	56.34	11.74	16.43	14.08	1.41
5 มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 188	238	277	84	29	27	9
	% 44.13	55.87	65.02	19.72	6.81	6.34	2.11
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 154	272	288	80	54	4	0
	% 36.15	63.85	67.61	18.78	12.68	0.94	0.00
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 191	235	263	140	7	6	10
	% 44.84	55.16	61.74	32.86	1.64	1.41	2.35
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 106	320	340	28	46	6	6
	% 24.88	75.12	79.81	6.57	10.80	1.41	1.41
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 196	230	278	126	12	8	2
	% 46.01	53.99	65.26	29.58	2.82	1.88	0.47

ตาราง 21 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f	166	260	179	158	52	19	18
	%	38.97	61.03	78.40	11.27	8.92	0.94	0.47
รวม	f	1997	2263	2685	878	462	167	68
	%	46.88	53.12	63.03	20.61	10.85	3.92	1.60

จากตาราง 21 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 63.03

ตาราง 22 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย (N = 426)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 182	244	229	98	56	32	11
	% 42.72	57.28	53.76	23.00	13.15	7.51	2.58
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 195	231	187	137	51	29	22
	% 45.77	54.23	43.90	32.16	11.97	6.81	5.16
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 164	262	297	95	26	6	2
	% 38.50	61.50	69.72	22.30	6.10	1.41	0.47
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 127	299	305	70	28	18	5
	% 29.81	70.19	71.60	16.43	6.57	4.23	1.17
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 197	229	216	127	49	22	12
	% 46.24	53.76	50.70	29.81	11.50	5.16	2.82
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 165	261	276	63	41	38	8
	% 38.73	61.27	64.79	14.79	9.62	8.92	1.88
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 184	242	257	78	77	12	2
	% 43.19	56.81	60.33	18.31	18.08	2.82	0.47
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 293	133	142	184	80	13	7
	% 68.78	31.22	33.33	43.19	18.78	3.05	1.64
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 137	289	304	86	25	7	4
	% 32.16	67.84	71.36	20.19	5.87	1.64	0.94

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 310	116	188	132	72	9	25
	% 72.77	27.23	44.13	30.99	16.90	2.11	5.87
รวม	f 1954	2306	2401	1070	505	186	98
	% 45.87	54.13	56.36	25.12	11.85	4.37	2.30

จากตาราง 22 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.36

ตาราง 23 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 458)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 316	142	108	226	65	38	21
	% 69.00	31.00	23.58	49.34	14.19	8.30	4.59
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 296	162	138	187	62	46	25
	% 69.48	35.37	30.13	40.83	13.54	10.04	5.46
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 257	201	283	103	43	19	10
	% 56.11	43.89	61.79	22.49	9.39	4.15	2.18
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 159	299	320	70	30	20	17
	% 34.72	65.28	69.87	15.50	6.55	4.37	3.71
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 301	157	176	201	37	27	17
	% 65.72	34.28	38.43	43.89	8.08	5.90	3.71
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 245	213	245	78	61	46	28
	% 53.49	46.51	53.49	17.03	13.32	10.04	6.11
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 238	220	239	113	76	23	7
	% 51.97	48.03	52.18	24.67	16.59	5.02	1.53
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 256	202	273	91	35	31	28
	% 55.90	44.10	59.61	19.87	7.64	6.77	6.11
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 247	211	185	167	48	29	29
	% 53.93	46.07	40.39	36.46	10.48	6.33	6.33

ตาราง 23 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f 221	237	202	134	70	31	21
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	% 48.25	51.75	44.10	29.26	15.28	6.77	4.59
รวม	f 2536	2044	2169	1371	527	310	203
	% 55.37	44.63	47.36	29.93	11.51	6.77	4.43

จากตาราง 23 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.37 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.36

ตาราง 24 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ  
ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย (N = 458)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก	f 258	200	242	146	38	16	16
	% 56.33	33.67	52.84	31.88	8.30	3.49	3.49
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 191	267	283	110	30	18	17
	% 41.70	58.30	61.79	24.02	6.55	3.93	3.71
3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้ บริการ	f 189	269	276	127	28	21	6
	% 41.27	58.73	60.26	27.73	6.11	4.59	1.31
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการ ปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตองฯ ลฯ	f 263	195	261	109	61	17	10
	% 57.42	42.58	56.99	23.80	13.32	3.71	2.18
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการ ปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 152	306	289	102	28	23	16
	% 33.19	66.81	63.10	22.27	6.11	5.02	3.49
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคลากร	f 213	245	210	183	29	27	9
	% 46.51	53.49	45.85	39.96	6.33	5.90	1.97
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคลากร	f 230	228	264	116	40	23	15
	% 50.22	49.78	57.64	25.33	8.73	5.02	3.28
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 146	312	272	96	45	29	16
	% 31.88	68.12	59.39	20.96	9.83	6.33	3.49

ตาราง 24 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 286	172	228	102	93	24	11
	% 62.45	37.55	49.78	22.27	20.31	5.24	2.40
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 122	336	336	79	23	16	4
	% 26.64	73.36	73.36	17.25	5.02	3.49	0.87
รวม	f 2050	2530	2661	1170	415	214	120
	% 44.76	55.24	58.10	25.55	9.06	4.67	2.62

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.24 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.10

ตาราง 25 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ  
ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 458)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 2597	161	151	197	64	32	14
	% 64.85	35.15	32.97	43.01	13.97	6.99	3.06
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 249	209	246	120	49	26	17
	% 54.37	45.63	53.71	26.20	10.70	5.68	3.71
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 170	288	264	106	53	22	13
	% 37.12	62.88	57.64	23.14	11.57	4.80	2.84
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 231	227	261	93	66	31	7
	% 50.44	49.56	56.99	20.31	14.41	6.77	1.53
5 มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 220	238	248	139	35	21	15
	% 48.03	51.97	54.15	30.35	7.64	4.59	3.28
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 206	252	173	135	114	25	11
	% 44.98	55.02	37.77	29.48	24.89	5.46	2.40
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 237	221	183	115	101	28	31
	% 51.75	48.25	39.96	25.11	22.05	6.11	6.77
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 141	317	290	69	44	39	16
	% 30.79	69.21	63.32	15.07	9.61	8.52	3.49
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 255	203	174	134	105	27	18
	% 55.68	44.32	37.99	29.26	22.93	5.90	3.93

ตาราง 25 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f 235	223	282	104	45	9	18
	% 51.31	48.69	61.57	22.71	9.83	1.97	3.93
รวม	f 2241	2339	2272	1212	676	260	160
	% 48.93	51.07	49.61	26.46	14.76	5.68	3.49

จากตาราง 25 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.07 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.61

ตาราง 26 จำนวนความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย (N = 458)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 247	211	192	154	72	28	12
	% 53.93	46.07	41.92	33.62	15.72	6.11	2.62
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 207	251	224	107	67	38	22
	% 45.20	54.80	48.91	23.36	14.63	8.30	4.80
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 203	255	273	106	40	27	12
	% 44.32	55.68	59.61	23.14	8.73	5.90	2.62
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 144	314	321	57	47	26	7
	% 31.44	68.56	70.09	12.45	10.26	5.68	1.53
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 263	195	242	92	54	39	31
	% 57.42	42.58	52.84	20.09	11.79	8.52	6.77
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 153	305	175	89	140	34	20
	% 33.41	66.59	38.21	19.43	30.57	7.42	4.37
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 133	325	225	71	101	40	21
	% 29.04	70.96	49.13	15.50	22.05	8.73	4.59
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 296	162	213	151	52	31	11
	% 64.63	35.37	46.51	32.97	11.35	6.77	2.40
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 198	260	310	99	17	21	11
	% 43.23	56.77	67.69	21.62	3.71	4.59	2.40

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 316	142	267	106	28	24	33
	% 69.00	31.00	58.30	23.14	6.11	5.24	7.21
รวม	f 2160	2420	2442	1032	618	308	180
	% 47.16	52.83	53.32	22.53	13.49	6.72	3.93

จากตาราง 26 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.83 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.32

ตาราง 27 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 132)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 93	39	27	70	17	10	8
	% 70.46	29.54	20.45	53.03	12.88	7.58	6.06
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 89	43	53	52	17	6	4
	% 67.42	32.58	40.15	39.39	12.88	4.55	3.03
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 73	59	94	21	12	3	2
	% 55.30	44.70	71.21	15.91	9.09	2.27	1.52
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 50	82	100	13	5	7	7
	% 37.88	62.12	75.76	9.85	3.79	5.30	5.30
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 91	41	38	63	16	9	6
	% 68.94	31.06	28.79	47.73	12.12	6.82	4.55
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 78	54	80	21	16	12	3
	% 59.09	40.91	60.61	15.91	12.12	9.09	2.27
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 73	59	82	24	17	6	3
	% 55.30	44.70	62.12	18.18	12.88	4.55	5.30
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 74	58	82	24	14	5	7
	% 56.06	43.94	62.12	18.18	10.61	3.79	5.30
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 66	66	65	42	13	5	7
	% 50.00	50.00	49.24	31.82	9.85	3.79	5.30

ตาราง 27 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f	61	71	66	33	20	8	5
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	%	46.21	53.79	50.00	25.00	15.15	6.06	3.79
รวม	f	748	572	687	363	147	71	52
	%	56.67	43.33	52.05	27.50	11.14	5.38	3.94

จากตาราง 27 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.05

ตาราง 28 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย (N = 132)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก	f 71	61	61	48	12	5	6
	% 53.71	46.21	46.21	36.36	9.09	3.79	4.55
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 57	75	86	30	9	4	3
	% 43.18	56.81	65.15	22.73	6.82	3.03	2.27
3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้ บริการ	f 52	80	92	25	8	5	2
	% 39.40	60.60	69.70	18.94	6.06	3.79	1.52
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการ ปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตองฯ ลฯ	f 76	56	86	23	14	6	3
	% 57.58	42.42	65.15	17.42	10.61	4.55	2.27
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการ ปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 37	95	85	24	9	8	6
	% 28.03	71.97	64.39	18.18	6.82	6.06	4.55
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคลากร	f 52	80	76	40	6	4	6
	% 39.40	60.60	57.58	30.30	4.55	3.03	4.55
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคลากร	f 58	74	81	27	8	10	6
	% 43.94	56.06	61.36	20.45	6.06	7.58	4.55
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 46	86	84	27	11	4	6
	% 34.85	65.15	63.64	20.45	8.33	3.03	4.55

ตาราง 28 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 82	50	69	24	24	10	5
	% 62.12	37.88	52.27	18.18	18.18	7.58	3.79
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 32	100	94	22	7	6	3
	% 24.24	75.76	71.21	16.67	5.30	4.55	2.27
รวม	f 563	757	814	290	108	62	46
	% 42.65	57.35	61.67	21.97	8.18	4.70	3.48

จากตาราง 28 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.35 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.67

ตาราง 29 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 132)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 84	48	48	59	14	8	3
	% 63.64	36.36	36.36	44.70	10.61	6.06	2.27
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 76	56	78	33	11	6	4
	% 57.58	42.42	59.09	25.00	8.33	4.55	3.03
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 46	86	84	25	15	5	3
	% 34.85	65.15	63.64	18.94	11.36	3.79	2.27
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 65	67	81	28	13	5	5
	% 49.24	50.76	61.36	21.21	9.85	3.79	3.79
5 มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 65	67	76	38	7	5	6
	% 49.24	50.76	57.58	28.79	5.30	3.79	4.55
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 59	73	60	28	36	5	3
	% 44.70	55.30	45.45	21.21	27.27	3.79	2.27
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 59	73	55	32	26	8	11
	% 44.70	55.30	41.67	24.24	19.70	6.06	8.33
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 31	101	88	16	13	9	6
	% 23.48	76.52	66.67	12.12	9.85	6.82	4.55
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 69	63	60	38	27	3	4
	% 52.27	47.73	45.45	28.79	20.45	2.27	3.03

ตาราง 29 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ					
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f	58	74	83	23	11	2	13
	%	43.94	56.06	62.88	17.42	8.33	1.52	9.85
รวม	f	612	708	713	320	173	56	58
	%	46.37	53.63	54.02	24.24	13.11	4.24	4.39

จากตาราง 29 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.02

ตาราง 30 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย (N = 132)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 69	63	68	43	16	5	0
	% 52.27	47.73	51.52	32.58	12.12	3.79	0.00
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 59	73	71	25	20	10	6
	% 44.70	55.30	53.79	18.94	15.15	7.58	4.55
3 วันและเวลา เปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 57	75	83	30	10	7	2
	% 43.18	56.82	62.88	22.73	7.58	5.30	1.52
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 38	94	95	15	12	8	2
	% 28.79	71.21	71.97	11.36	9.09	6.06	1.52
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 73	59	77	24	14	8	9
	% 55.30	44.70	58.33	18.18	10.61	6.06	6.82
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 49	83	59	25	34	7	7
	% 37.12	62.88	44.70	18.94	25.76	5.30	5.30
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 48	84	72	17	24	12	7
	% 36.37	63.63	54.55	12.88	18.18	9.09	5.30
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 84	48	51	50	19	9	3
	% 63.63	36.37	38.64	37.88	14.39	6.82	2.27
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 49	83	95	24	4	7	2
	% 37.12	62.88	71.97	18.18	3.03	5.30	1.52

ตาราง 30 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 85	47	86	27	6	3	10
	% 64.40	35.60	65.15	20.45	4.55	2.27	7.58
รวม	f 611	709	757	280	159	76	48
	% 46.29	53.71	57.35	21.21	12.05	5.76	3.64

จากตาราง 30 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.71 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.35

ตาราง 31 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548  
วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 165)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 108	57	38	78	22	15	12
	% 65.45	34.56	23.03	47.27	13.33	9.09	7.27
2 สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ	f 104	61	63	60	21	12	9
	% 63.03	36.97	38.18	36.36	12.73	7.27	5.45
3 ที่จอดรถมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 89	76	104	31	15	9	6
	% 53.94	46.06	63.03	18.79	9.09	5.45	3.64
4 สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 68	97	107	25	10	12	11
	% 41.21	58.79	64.85	15.15	6.06	7.27	6.67
5 ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 108	57	47	73	20	15	10
	% 65.45	34.55	28.48	44.24	12.12	9.09	6.06
6 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน	f 94	71	86	33	21	18	7
	% 56.97	43.03	52.12	20.00	12.73	19.91	4.24
7 จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ	f 89	76	91	35	21	11	7
	% 53.94	46.06	55.15	21.21	12.73	6.67	4.24
8 จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ	f 90	75	90	35	19	11	10
	% 54.55	45.45	54.55	21.21	11.52	6.67	6.07
9 ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f 82	83	75	51	17	11	11
	% 49.70	50.30	45.45	30.91	10.30	6.67	6.67

ตาราง 31 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ห้องน้ำเพียงพอสำหรับ	f 77	88	76	44	24	12	9
ผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	% 46.67	53.33	46.06	26.67	14.55	7.27	5.45
รวม	f 909	741	777	465	190	126	92
	% 55.09	44.91	47.09	28.18	11.52	7.64	5.58

จากตาราง 31 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.09 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.09

ตาราง 32 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้  
ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย (N = 165)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินแอโรบิก	f 86 % 52.12	79 44.88	71 43.03	58 35.15	17 10.30	10 6.06	9 5.45
2 การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและ เล่นกีฬา	f 74 % 44.85	91 55.15	99 60.00	38 23.03	13 7.88	9 5.45	6 3.64
3 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้ บริการ	f 69 % 41.82	96 58.18	102 61.82	36 21.82	12 7.27	10 6.06	5 3.03
4 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการ ปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตองฯ ลฯ	f 94 % 56.97	71 43.03	95 57.58	34 20.61	18 10.91	11 6.67	7 4.24
5 มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการ ปะทะเช่นฟุตบอลแชร์บอล บาสเกตบอล	f 56 % 33.94	109 66.06	97 58.79	34 20.61	14 8.48	12 7.27	8 4.85
6 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท บุคคลสำหรับบุคลากร	f 69 % 41.82	96 58.18	83 50.30	50 30.30	12 7.27	10 6.06	10 6.06
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภท ทีมสำหรับบุคลากร	f 74 % 44.85	91 55.15	86 52.12	36 21.82	20 12.12	13 7.88	10 6.06
8 มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่น กีฬา เช่น เดินวิ่งเพื่อสุขภาพ	f 64 % 33.79	101 61.21	87 52.73	36 21.82	22 13.33	10 6.06	10 6.06

ตาราง 32 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9 มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก	f 99	66	73	35	36	14	7
	% 60.00	40.00	44.24	21.21	21.82	8.48	4.24
10 มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย	f 50	115	104	32	12	10	7
	% 30.30	69.70	63.03	19.39	7.27	6.06	4.24
รวม	f 735	915	897	389	176	109	79
	% 44.55	55.45	54.36	23.58	10.67	6.61	4.79

จากตาราง 32 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.45 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.36

ตาราง 33 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 165)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีความรู้ความสามารถ	f 100	65	59	69	17	10	10
	% 60.60	39.40	35.76	41.82	10.30	6.06	6.06
2 บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม	f 90	75	89	42	16	11	7
	% 54.55	45.45	53.94	25.45	9.70	6.67	4.24
3 บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีจำนวนเพียงพอ	f 66	99	92	35	20	9	9
	% 40.00	60.00	55.76	21.21	12.12	5.45	5.45
4 บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลมีเพียงพอ	f 82	83	92	38	17	10	8
	% 49.70	50.30	55.76	23.03	10.30	6.06	4.85
5 มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ	f 85	80	86	48	12	10	9
	% 51.52	48.48	52.12	29.09	7.27	6.06	5.45
6 มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 75	90	70	38	39	11	7
	% 45.45	54.55	42.42	23.03	23.64	6.67	4.24
7 มีบุคลากรแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f 76	89	65	43	30	12	15
	% 46.06	53.94	39.39	26.06	18.18	7.27	9.09
8 มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 61	104	98	27	17	13	10
	% 36.97	63.03	59.39	16.36	10.30	7.88	6.06
9 มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f 85	80	70	47	31	9	8
	% 51.52	48.48	42.42	28.48	18.79	5.45	4.85

ตาราง 33 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ	f 87	78	94	34	16	7	14
	% 52.73	47.27	56.97	20.61	9.70	4.24	8.48
รวม	f 807	843	815	421	215	102	97
	% 48.91	51.09	49.39	25.52	13.03	6.18	5.88

จากตาราง 33 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.09 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.39

ตาราง 34 จำนวนความถี่และค่าร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้  
จำนวน เวลาในการออกกำลังกาย (N = 165)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน	f 85	80	77	53	20	11	4
	% 51.52	48.48	46.67	32.12	12.12	6.67	2.42
2 ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม	f 76	89	82	35	24	15	9
	% 46.06	53.94	49.70	21.21	14.55	9.09	5.45
3 วันและเวลา เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสม	f 74	91	93	40	14	11	7
	% 44.85	55.15	56.36	24.24	8.48	6.67	4.24
4 ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวันเวลาที่ท่านต้องการ	f 58	107	103	27	16	13	6
	% 35.15	64.85	62.42	16.36	9.70	7.88	3.64
5 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ	f 88	77	87	34	19	13	12
	% 53.33	46.64	52.73	20.61	11.52	7.88	7.27
6 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด	f 68	97	69	35	37	13	11
	% 41.21	58.79	41.82	21.21	22.42	7.88	6.67
7 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ	f 65	100	83	29	28	15	10
	% 39.40	60.60	50.30	17.58	16.97	9.09	6.06
8 มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุดเสาร์-อาทิตย์	f 100	65	60	60	25	14	6
	% 60.60	39.40	36.36	36.36	15.15	8.48	3.64
9 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า	f 65	100	105	35	9	11	5
	% 39.40	60.60	63.64	21.21	5.45	6.67	3.03

ตาราง 34 (ต่อ)

รายการ	สภาพ		ระดับความต้องการ				
	จริง	ไม่จริง	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10 ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเย็น	f 101	64	94	38	11	8	14
	% 61.21	38.79	56.97	23.03	6.67	4.85	8.48
รวม	f 780	870	853	386	203	124	84
	% 47.27	52.73	51.70	23.39	12.30	7.52	5.09

จากตาราง 34 แสดงว่า สภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.73 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.70

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผล

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ในปีการศึกษา 2548

##### วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาจารย์และเจ้าหน้าที่ในสังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 จำนวน 987 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นอาจารย์และเจ้าหน้าที่จำนวน 755 คน ที่ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำแนกเป็น อาจารย์เพศชาย จำนวน 187 คน อาจารย์เพศหญิง จำนวน 266 คน เจ้าหน้าที่เพศชาย จำนวน 142 คน และเจ้าหน้าที่เพศหญิง จำนวน 160 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ ( Check-list )

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามแบบประเมินค่า (Rating Scale) โดยครอบคลุมต่างๆดังนี้

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย

4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด

(Open – Ended Questionnaires)

### วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒไปถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทร วิโรฒถึงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่างในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเองแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

### วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

### สรุปผลการวิจัย

#### ตอนที่ 1

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า อาจารย์เป็นเพศชาย ร้อยละ 24.77 เพศหญิง ร้อยละ 35.23 เจ้าหน้าที่เป็นเพศชาย ร้อยละ 18.81 และเป็นเพศหญิง ร้อยละ 21.19 จำแนกเป็นบุคลากรของวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ร้อยละ 60.66 วิทยาเขตบพิตรพิมุข มหาเมฆ ร้อยละ 17.48 และวิทยาเขตพระนครใต้ ร้อยละ 21.85

#### ตอนที่ 2

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เมื่อแยกตาม สถานภาพ พบว่า

### 1.1 อาจารย์

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 55.56 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.21, 54.66, 53.43 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 58.85 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.93 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.30 และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.49

### 1.2 เจ้าหน้าที่

สภาพการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 55.33 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.67, 53.25, 53.08 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 48.97 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.97 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.55 และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.70

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เมื่อแยกตาม เพศ พบว่า

#### 2.1 ชาย

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 52.19 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.79, 55.35, 52.19 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศชาย โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

คิดเป็นร้อยละ 51.16 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.08  
ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.90 และด้านวัน เวลาในการ  
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.02

## 2.2 หญิง

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
กรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมด้าน  
สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความไม่เหมาะสมในด้าน  
กิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ  
ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.33, 53.12, 54.13 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เพศหญิง โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามี  
ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็น  
ร้อยละ 57.79 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.65 ด้านบุคลากรและ  
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.03 และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย  
คิดเป็นร้อยละ 56.36

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 เมื่อแยกตาม สถาบัน พบว่า

### 3.1 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
กรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามี  
เหมาะสมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 55.37 และ  
มีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับ  
การออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.24, 51.07, 52.83  
ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ โดยรวมมีความ  
คิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก  
คิดเป็นร้อยละ 47.36 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.10  
ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.61 และ  
ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.32

### 3.2 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
กรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามี

มีความเหมาะสมด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 56.67 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.35, 53.63, 53.71 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 52.05 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.67 ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.02 และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.35

### 3.3 วิทยาเขตพระนครใต้

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ประจำปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 55.09 และ มีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.45, 51.09, 52.73 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 วิทยาเขตพระนครใต้ โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ทุกด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 47.09 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.36

ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.39 และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.70

4. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวม พบว่า

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีเหมาะสมในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 58.00 และมีความไม่เหมาะสมในด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.33, 54.13, 53.12 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.65, 63.03, 57.79, และ 56.36 ตามลำดับ

### ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - ต้องการให้มีสวนสุขภาพที่มีความร่มรื่น เพื่อการพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย
  - ต้องการให้ดูแลรักษาความสะอาดทุกสถานที่ให้ดีที่สุด
  - ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่งที่มีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนัก
2. สภาพและความต้องการกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
  - ควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย และเพิ่มชนิดกีฬา
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายตลอดเวลาเพื่ออำนวยความสะดวก
  - ควรเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและฝึกอบรมวิธีการให้บริการที่ถูกต้อง
4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย
  - ควรมีระเบียบ วันเวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายที่ชัดเจน
  - ควรขยายเวลาในการออกกำลังกายช่วงตอนเย็นถึงค่ำให้มากขึ้น

### อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ประจำปีการศึกษา 2548 สามารถอภิปรายผล แยกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

#### ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพของ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยรวมมีความเหมาะสม เนื่องจากมีความพร้อมของพื้นที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งยังมีงบประมาณในการดูแล และปรับปรุงสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เหมาะสมและทันสมัย ซึ่งสอดคล้องกับ จรุง มีสิน (2536 : 19 - 25 ) ที่ได้เสนอแนะเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ว่าจะต้องมีความเหมาะสมในการเลือกสถานที่ ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์และ

สิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายมากที่สุด เนื่องจากส่วนใหญ่จะเป็นการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จะใช้เวลาหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้วพูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กันจึงมีความต้องการสถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกายมากที่สุด รองลงมาคือที่จอดรถเพียงพอ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับ หนงุช ไทยสงคราม (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของข้าราชการครูในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา พบว่า ด้านสถานที่อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ที่ต้องการมากที่สุดในเรื่อง อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน

### **ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย**

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยรวมมีความไม่เหมาะสม เนื่องจากการจัดกิจกรรมในการออกกำลังกายและ ประเภทของกีฬายังไม่หลากหลายเท่าที่ควร

ความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่มีความ ต้องการให้มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมา คือ มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์หรือส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่น เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ จิตติรัตน์ ดวงแสง (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความ ต้องการการออกกำลังกายประเภทวิ่งเพื่อสุขภาพ มากที่สุด

### **ด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย**

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย มี สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยรวมมีความไม่เหมาะสม เนื่องจากยังขาดแคลนบุคลากรและเจ้าหน้าที่ ในส่วนที่เกี่ยวข้องโดยตรงกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ทั้งยังไม่มี การจัดโครงการที่จะเสริม ความรู้ให้กับอาจารย์และเจ้าหน้าที่ในเรื่องของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ความต้องการด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความต้องการด้านบุคลากรและความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ นิเวศ กิจภาพเลิศศิลปศ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ. ลานกีฬาตำบลจังหวัดสุโขทัย พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่มีความต้องการให้มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬามากที่สุด รองลงมา คือ ให้มีคู่มือหนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ เพื่อให้อาจารย์และเจ้าหน้าที่ได้รับความรู้ และออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

### ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความคิดเห็นเกี่ยวกับด้านด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย มีสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยรวมมีความไม่เหมาะสม เนื่องจากอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมีภาระงานที่ต้องรับผิดชอบมาก เวลาว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจึงไม่ตรงกับที่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ทางมหาวิทยาลัยจัดขึ้น

ความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลการวิจัยพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพมีความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งเมื่อพิจารณารายข้อพบว่าอาจารย์และเจ้าหน้าที่มีความต้องการช่วงเวลาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวัน เวลาที่ตนเองต้องการมากที่สุด

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ ในสถาบันอื่น
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายโดยจำแนกตามระดับช่วงวัยต่างๆ

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กนกรดา อ่อนทองกลาง. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- \_\_\_\_\_ . (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา.กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- \_\_\_\_\_ . (2544). *คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531 - 2539)*. กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- \_\_\_\_\_ . (2545). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)*. กรุงเทพฯ : กองการกีฬา.
- จรรยาพร ธรนิษฐ์. (2538). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ : เอส พี พรินติ้งกรุ๊ป. หน้า 166 – 167.
- จรรยา มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- โณมฤดี สิริวัฒน์. (2545). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ัชชวาลย์ ภาคใหม่. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายภายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ัชชชนะ ไพรวรรณ. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฐิติรัตน์ ดวงแสง. (2547). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพถุณท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา.คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*.

- ธวัชชัย แสนชุมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พีรพงศ์ บุญศิริ. (2532). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา).* กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์. หน้า 140 –141.
- นงนุช ไทยสงคราม. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการครูใน จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2546. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิรุจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิเวช กิจพบเลิศศิลป์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ. ลานกีฬาตำบล จังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2546. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา)* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปริญญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.*
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. (2548). *มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 9 แห่ง. สืบค้นเมื่อ. 14 มิถุนายน 2548, จาก <http://www.btc.rit.ac.th/>.*
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ. (2548). *ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลกรุงเทพ. สืบค้นเมื่อ. 22 กรกฎาคม 2548, จาก <http://www.rmutk.ac.th/>.*
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2525). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน.วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง.1- 37.*
- \_\_\_\_\_. (2537) . *การพลเรือนและการทำร่างกายเพื่อสุขภาพ .สุขศึกษา การศึกษาและ นันทนาการ. 2 (2) : 6 - 7*
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. *หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา 17 (พฤศจิกายน 2526) : 32 – 33.*
- สุจินต์ ปรีชามารถ. (2535). *สุขภาพส่วนบุคคล. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. หน้า 237 - 238.*
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล.ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ.ถ่ายเอกสาร.

- อ่อนสา สาลีนวน. (2547). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคมอุตสาหกรรม ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2545*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เอกสารแผนกกีฬา. (2548). *โครงการด้านการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ปีการศึกษา 2548*. ฝ่ายกิจการนักศึกษา. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพฯ.
- Edington & Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Horston : Miffion.
- Fox. E.L. (1984). *Sport physiology*. Tokyo : Holt – Saunelers College Publishing.
- Holbrook, James Edward . (1993, February). *Current Problems and trends in Facility Planning for Health, Physical Education , Recreation and Athletics at Colleges and Universities*, *Dissertation Abstracts international*. 53 : 2735 - A.
- Hilderbran, K.M. (1996) . Relationship between Motivation factors and Exercice Tarcipation of College Students. , *Disserrtion Abstracts international* – 26 (10) :1080 - A
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Indued Changeson Self-Esteen. *Disserrtion Abstracts international* – 14 (1) : 1688

**ภาคผนวก**

ภาคผนวก ก.

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548 ผลของการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดโครงการด้านการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและถูกต้องเหมาะสม จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับ ซึ่งจะนำไปประมวลผลและแปรผลในลักษณะรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

1. สภาพความเป็นจริงที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. สภาพความเป็นจริงด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. สภาพความเป็นจริงด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

2. ความต้องการการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ชนิด 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

**ตอนที่ 3** ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

นายสุเปรม นนทะวงษ์ นิสิตปริญญาโท  
วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

## ตอนที่ 1

### สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดกรอกแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม  
โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง

1. เพศ

- ชาย                       หญิง

2. ตำแหน่งหน้าที่การปฏิบัติงาน

- ผู้บริหาร ครู – อาจารย์ พนักงาน  
 เจ้าหน้าที่ นักการภารโรง ยามรักษาความปลอดภัย

3. สถานที่ทำงาน

- วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ  
 วิทยาเขตบพิตรพิมุขมหาเมฆ  
 วิทยาเขตพระนครใต้

4. อายุ

- 21 - 30 ปี                       31 - 40 ปี  
 41 - 50 ปี                       51 - 60 ปี

5. ระดับการศึกษา

- ต่ำกว่าปริญญาตรี                       ปริญญาตรี  
 ปริญญาโท                                   ปริญญาเอก

6. พฤติกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา โดยปกติในรอบปีที่ผ่านมา

- ไม่เคยออกกำลังกายเลยในรอบปีที่ผ่านมา  
 นาน ๆ ครั้ง (น้อยกว่า 1 ครั้ง / เดือน)  
 บางครั้งบางครั้ง (น้อยกว่า 3 ครั้ง / สัปดาห์ แต่มากกว่า 1 ครั้ง / เดือน)  
 เป็นประจำ (อย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์)

## ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ  
เจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

**คำชี้แจง** คำถามในส่วนนี้จะถาม 2 ลักษณะคือ

1. สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ความคิดเห็น หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ปีการศึกษา 2548

**ผู้วิจัยได้กำหนดสภาพความเป็นจริงและความต้องการ 4 ด้านดังนี้**

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

### การตอบคำถามด้านที่ 1 – 4

ให้พิจารณาสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบันเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ท่านทำเครื่องหมาย  
✓ ลงในช่องว่างด้านซ้ายมือ และระดับความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ท่านทำ  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องด้านขวามือท่าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

ระดับความต้องการ	
5	หมายถึง ระดับความต้องการมากที่สุด
4	หมายถึง ระดับความต้องการมาก
3	หมายถึง ระดับความต้องการปานกลาง
2	หมายถึง ระดับความต้องการน้อย
1	หมายถึง ระดับความต้องการน้อยที่สุด

### ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> เหมาะสม <input checked="" type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม	0. การจัดสภาพแวดล้อมในมหาวิทยาลัยมีความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย	✓				

### ตัวอย่างการแปลผล

จากตัวอย่างข้อ 0. แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความคิดเห็นว่า สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ เรื่องการจัดสภาพแวดล้อมมีความไม่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการการออกกำลังกายมากที่สุด

### 1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> เหมาะสม <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม	1.สถานที่ออกกำลังกายมีบรรยากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> สะดวก <input type="checkbox"/> ไม่สะดวก	2.สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาสะดวกในการมาใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	3.ที่จอดรถเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	4.สถานที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> ปลอดภัย <input type="checkbox"/> ไม่ปลอดภัย	5.ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> ได้มาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่ได้มาตรฐาน	6.อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้มาตรฐาน					

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	7.จำนวนของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอ					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	8.จุดบริการน้ำดื่มเพียงพอกับความต้องการ					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	9.ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	10.ห้องน้ำเพียงพอสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					

## 2. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก					
<input type="checkbox"/> เหมาะสม <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม	2.การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	3.ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีภาระปะทะ เช่น เทเบิลเทนนิส เปตอง แบดมินตัน					

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล แฮร์บอล บาสเกตบอล					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6.มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลสำหรับบุคลากร					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7.มีการจัดการแข่งขันกีฬาประเภททีมสำหรับบุคลากร					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8.มีการจัดกิจกรรมที่รณรงค์ หรือ ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่น เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9.มีการส่งเสริมให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับหน่วยงานภายนอก					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10.มีการจัดตั้งกลุ่มหรือทีมเพื่อแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย					

### 3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1.บุคลากรผู้ให้บริการสำหรับผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความรู้ ความสามารถ					
<input type="checkbox"/> เหมาะสม <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม	2.บุคลิกภาพการแต่งกายของผู้ให้บริการมีความเหมาะสม					

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	3.บุคลากรที่รับผิดชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีจำนวนเพียงพอ					
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	4.บุคลากรด้านการรักษาพยาบาลเพียงพอ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5.มีการบริการการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้บุคลากรที่มาใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6.มีบุคลากรคอยดูแลความปลอดภัยประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7.มีบุคลากรแนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬาที่เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8.มีการจัดอบรมให้ความรู้จากวิทยากรด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9.มีเอกสาร ภาพ โปสเตอร์ ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10.มีคู่มือ หนังสือ ตำรา เทป VCD เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้บริการ					

#### 4. สภาพและความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการ				
		5	4	3	2	1
<input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ	1.เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแต่ละวันของท่าน					
<input type="checkbox"/> เหมาะสม <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม	2.ช่วงเวลาที่จัดให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬามีความเหมาะสม					
<input type="checkbox"/> เหมาะสม <input type="checkbox"/> ไม่เหมาะสม	3. วัน และเวลา เปิด – ปิด สถานที่ออกกำลังกายมีความเหมาะสม					
<input type="checkbox"/> ตรง <input type="checkbox"/> ไม่ตรง	4.ช่วงเวลาที่จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตรงกับวัน - เวลาที่ท่านต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5.ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันปกติ จันทร์ - ศุกร์					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6.ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในวันหยุด เสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7.มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันปกติ จันทร์ - ศุกร์					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8.มีการจัดการแข่งขันกีฬาที่ท่านสนใจออกกำลังกายในวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์และวันหยุดราชการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9.ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเช้า					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10.ท่านมีกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในตอนเย็น					

### ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

2. ด้านกิจกรรมและกีฬาในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากร และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

4. ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. ด้านอื่น ๆ โปรดระบุ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รศ.เทเวศร์ พิริยะพฤษ์  
อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์พิศวง มหาจันทร์  
อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.ไพฑูลย์ พลเสน  
หัวหน้าแผนกพลศึกษาและนันทนาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ

ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายสุเปรม นนทะวงษ์
วันเดือนปีเกิด	13 เดือน กันยายน พุทธศักราช 2524
สถานที่เกิด	อำเภอราชสีไศล จังหวัดศรีสะเกษ
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	เลขที่ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ ถนนนางลิ้นจี่ แขวงทุ่งมหาเมฆ เขตสาทร กรุงเทพมหานคร 10120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านคูสระ อำเภอ ราชสีไศล จังหวัด ศรีสะเกษ
พ.ศ. 2539	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนสัมป่อยพิทยาคม อำเภอ ราชสีไศล จังหวัด ศรีสะเกษ
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาริตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เขต วัฒนา จังหวัด กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ