

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ปฐม จันทะพา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์นี้เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๒13.๗1
ป141ค
ร.๒

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาลัทธิไตรภาคเนียบตรีวิชาชีพระดับสูง
วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
ปฐม จันทะพา

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

๒ 27๕๔๙๙ ร.๒

๕-7 ก.ย. 2548

ปฐม จันทะพา. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตร

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547. ปริญญาโท
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์, รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตร

ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ในห้าด้าน คือ
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านการจัดและดำเนินการ ด้านกิจกรรม
การออกกำลังกาย และด้านวันและเวลาที่ต้องการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษา
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 285 คน
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นของ
แบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .81 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย พบว่า

1. นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความคิดเห็นว่า สภาพการออกกำลังกาย
มีความเหมาะสม และต้องการมากทุกด้าน ยกเว้นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากร
ระดับปานกลาง และต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด และนักศึกษานหญิงชั้นปีที่ 1 มีความ
ต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับปานกลาง
2. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ต้องการฟุตบอล
มากที่สุด รองลงมาคือฟุตซอล นักศึกษานหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการว่ายน้ำมากที่สุด รองลงมาคือ วอลเลย์บอล
นักศึกษานหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการวอลเลย์บอลมากที่สุด รองลงมา คือ แอโรบิคไดนามิค
3. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ต้องการวันอาทิตย์
นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ต้องการวันจันทร์ นักศึกษานหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการวันศุกร์ และนักศึกษานหญิงชั้นปีที่
2 ต้องการวันเสาร์ ทุกกลุ่มต้องการเวลาในการออกกำลังกายเหมือนกัน คือ 16.00-17.00 น.

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS IN HIGHER CERTIFICATE OF
EDUCATION CURRICULUM OF PHYSICAL EDUCATION COLLEGES IN SOUTHERN REGION
IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
PARTHOM JANTAPAR

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Pathom Jantapar. (2005). *The State and Needs for Exercise of Students in Higher Certificate of Education curriculum of Physical Education Colleges in Southern Region in Academic Year 2004*. Master's thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawate Piriapoen, Assoc. Prof. Phanit Billamas.

The main purpose of this research is to study the state and needs for students in Higher Certificate of Education Curriculum of Physical Education College in Southern Region in Academic Year 2004 in five aspects : facilities places and equipment, service staff, organize and management, activities and day and time for exercise. The sample of study consisted of 285 students in Higher Certificate of Education Curriculum of Physical Education College in Southern Region in Academic Year 2004. The research instrument used for collecting data was a questionnaire developed by the researcher with the reliability of .81. The analysis of data were frequency and percentages.

The results of the study were as follows :

1. The male and female students of class 1 and 2 perceived the state for exercise was suitable and had the needs all aspects in the high level, except male students of class 2 had the needs for aspects service staff in the average level and organize and management in the highest level and female students of class 1 had the needs for aspects organize and management in the average level.
2. The needs for aspect activities for exercise it was found that : male students of class 1 and 2 required to play football in the first and play futsal in the second, female students of class 1 required to play swimming in the first and required to play volleyball in the second, female students of class 2 required to play volleyball in the first and required to play aerobicdance in the second.
3. The needs for aspect day and time for exercise it was found that : male students of class 1 required to play on Sunday, male students of class 2 required to play on Monday, female students of class 1 required to play on Friday and female students of class 2 required to play on Saturday. All students required to play during 4-5 p.m.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

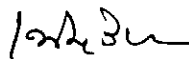
ของ

นายปฐม จันทะพา

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

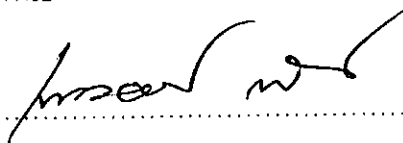


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 17 เดือน พฤษภาคม 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



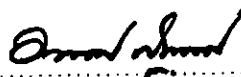
..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์)



..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธัญฉิ ปल्लीมสำราญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์สุรัตน์ จินตสกุล และผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ที่ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อประนม จันทะพา และคุณแม่ คำเปล่ง จันทะพา ผู้ที่ให้ชีวิตการศึกษาและกำลังใจ และทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจพร้อมทั้งมีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ปฐม จันทะพา

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
หลักการออกกำลังกาย.....	9
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	10
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง.....	12
โครงสร้างของหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง.....	14
เกณฑ์การให้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	16
งานวิจัยในประเทศ.....	18
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	26
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	27

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	74
สังเขป.....	74
สรุปผลการวิจัย.....	75
อภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะ.....	80
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	80
บรรณานุกรม.....	81
ภาคผนวก.....	84
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	95

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามแยกตามเพศ (n=285).....	30
3	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามแยกตามชั้นปี (n=285).....	31
4	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=40).....	32
5	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านบุคลาการของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษา ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=40).....	35
6	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านการจัดและดำเนินการ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=40).....	37
7	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547(n=90).....	39
8	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านบุคลาการของนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=90).....	41
9	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านการจัดและดำเนินการ ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย พลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=90).....	43
10	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=32).....	45
11	สภาพและความต้องการในการออกกำลังการในด้านบุคลาการนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=32).....	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัดและดำเนินการ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=32).....	49
13	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่ และอุปกรณ์ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=123).....	51
14	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพของนักศึกษา ชายชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษา ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=123).....	53
15	สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัดและดำเนินการ ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=123).....	55
16	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=40).....	57
17	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย พลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=90).....	59
18	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย พลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=32).....	61
19	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัย พลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=123).....	63

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

20	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวันและเวลาที่ต้องการของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=40).....	65
21	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวันและเวลาที่ต้องการของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=90).....	67
22	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวันและเวลาที่ต้องการของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=32).....	69
23	ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวันและเวลาที่ต้องการของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n=123).....	71

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของมนุษย์ที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต เพื่อความอยู่รอด ซึ่งสมัยก่อนมนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องอยู่กับธรรมชาติและธรรมชาติสอนให้มนุษย์รู้จักเอาตัวรอดโดยการใช้กิจกรรมทางด้านร่างกายเป็นสื่อในการอยู่ดำรงชีวิต เช่น การหาอาหาร การล่าสัตว์ การวิ่งหนีสัตว์ป่า เป็นต้น การดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์จึงได้ดัดแปลงมาเป็นกิจกรรมนันทนาการ การเล่นเกมต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 23) ที่กล่าวไว้ว่าการเล่นเป็นคำที่ใช้กันมานาน และเป็นที่ยอมรับแนวคิดนี้มานาน ซึ่งใช้อธิบายพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็ก และเยาวชน แต่ก็ไม่ได้มีจุดมุ่งหมายเล่นอย่างจริงจัง นักจิตวิทยา นักโบราณคดี และนักการศึกษา เห็นพ้องต้องกันว่าการเล่นมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาพทางกายและทางจิตใจของคนเรา จากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นในสังคมวัฒนธรรมต่าง ๆ พบว่าการเล่นมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานและมีความสำคัญในการสร้างคุณค่าทางจิตวิทยาและการกินดีอยู่ดีของมนุษย์ การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายนั้น จะต้องเลือกชนิด หรือแบบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตน อายุจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญต่อการเลือกวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หากไม่รู้จักเลือก ผลที่ได้รับอาจจะเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

การออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุคนเรานั้นจึงต้องแตกต่างกันออกไป กล่าวคือวัยเด็ก วัยรุ่นวัยหนุ่ม-สาววัยผู้ใหญ่ วัยชรา (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 56) ยังได้กล่าวไว้ว่า การเคลื่อนไหวของมนุษย์มีความสำคัญ และมีความจำเป็นที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีมีประสิทธิภาพนั้น นอกจากจะส่งผลดีต่อการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแล้วยังมีผลดีต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬานานาชนิด และสุดท้ายทำให้เรามีสุขภาพดี ทั้งสุขภาพกาย สุขภาพจิต สุขภาพอารมณ์ และสุขภาพสังคม นิภา นิธยาน (2530 : 150) ได้กล่าวไว้ว่า สุขภาพจิต เช่นเดียวกับสุขภาพกาย ย่อมมีเวลาเสื่อมบ้าง โทรมบ้าง สลับกันไปเป็นธรรมดาผู้ที่มีความสุขจิตที่สมบูรณ์ตลอดเวลานั้นหายากเช่นเดียวกับในร่างกาย คนทุกคนย่อมป่วยไข้ด้วยโรคนี้บ้างโรคนี้บ้าง อย่างไรก็ตามก็อาจสรุปได้ว่าผู้ที่มีความสุขภาพจิตดี คือ บุคคลที่มีความสุขและมีประสิทธิภาพในการดำเนินชีวิตในสังคม ทั้งยังได้รับความพอใจในสิ่งที่ตนต้องการอีกด้วย

การออกกำลังกายเป็นวิถีทางธรรมชาติที่ทำให้ร่างกายเจริญ และพัฒนาขึ้นเป็นการป้องกัน การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย มิให้เสื่อมก่อนถึงเวลาอันควร การออกกำลังกายที่ทำให้เกิดผลดีต่อการรักษา และพัฒนาสุขภาพร่างกายนั้น จะต้องเป็นไปตามหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพคือต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป จากปริมาณน้อยไปหาปริมาณมาก จากเบาไปหาหนัก จากช้าไปหาเร็ว จากง่ายไปหายาก ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังอย่างสม่ำเสมอ และมี ปริมาณที่เหมาะสม และในขณะที่ออกกำลังกายถ้าหากเกิดอาการผิดปกติที่ส่อว่าจะทำให้เกิด อันตราย เช่น หายใจไม่ทัน หายใจไม่ออกเจ็บแน่นบริเวณหน้าอก เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืด เป็นลมจะต้องหยุดการออกกำลังกายทันที อย่าฝืนการออกกำลังกายต่อไปเป็นอันขาด ประเภท ของกิจกรรมการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพนั้น มีหลายประเภท เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การตีจ๊อคยาน การบริหารร่างกาย และการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เป็นต้น การจัด กิจกรรมดังกล่าว ควรจัดลักษณะกิจกรรมโปรแกรมแอโรบิก (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 78 - 79) จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์มาตั้งแต่ แรกเกิดจนถึงวัยชรา ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทย โดยมีมุ่งเน้นส่งเสริมคุณภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพ สุขภาพ และอนามัยให้สมบูรณ์ สามารถ ดำเนินชีวิต และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างผาสุก (นิภา นิธยาณ. 2530 : 22 - 23) บุคลิกภาพมี ความเกี่ยวข้องกับเรื่องการปรับตัวอย่างแยกไม่ออก หากพิจารณาในแง่หลักที่ว่า การปรับตัว คือ กระบวนการวิธีการทุกอย่างที่คนเราใช้ในการปรับตัว ในสถานการณ์ต่าง ๆ กัน ทั้งนี้เพราะว่า บุคลิกภาพประกอบขึ้นด้วยคุณลักษณะทางจิตที่ได้รับการพัฒนาจนเป็นรูปแบบคงที่อยู่ตัวแล้วใน แต่ละคนซึ่งยังผลให้คนเราเผชิญสถานการณ์ในแบบต่าง ๆ กัน

ด้วยวิธีการดำเนินชีวิตที่ผูกพันกับวิทยาลัยพลศึกษามาตั้งแต่เป็นนักศึกษา ส่งผลให้ผู้วิจัย มีโอกาสคลุกคลี และได้เห็นการดำเนินชีวิตของนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ในวิทยาลัยพลศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในเรื่องของการออกกำลังกาย มีเพียงกลุ่มน้อยเท่านั้นที่ จะให้ความสนใจในเรื่องของกีฬาอย่างจริงจังและต่อเนื่อง นอกจากนี้ในช่วงเทศกาลการแข่งขันกีฬาก็ มักจะเห็นว่านักกีฬาที่เป็นนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงจะขาดความแข็งแรง หรือ ความอดทนในกีฬาค่อนข้างน้อยเมื่อเทียบกับนักศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง อาจเป็นผลเนื่องมาจากขาดความพร้อม ร่างกายไม่ฟิต เนื่องจากขาดการออกกำลังกายอย่าง สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง บางคนจะฟิตร่างกายเฉพาะช่วงใกล้เวลาแข่งขันเท่านั้น

นอกจากนี้ยังพบอีกว่า อัตราการป่วยของนักศึกษาในกลุ่มศึกษาลักสูตรประกาศนียบัตร วิชาชีพชั้นสูง ค่อนข้างสูง เห็นได้จากสถิติการเข้ารับบริการที่โรงพยาบาลของวิทยาลัยฯ ตั้งแต่ปี

พ.ศ. 2545 ถึง พ.ศ. 2546 มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กล่าวคือ จำนวน 1,020 คน และ 1,240 คน ตามลำดับ ซึ่งอัตราการป่วยของนักศึกษาเหล่านี้ น่าจะสัมพันธ์กับความแข็งแรงของร่างกาย ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าความแข็งแรงของสุขภาพร่างกายนั้นจะได้มากก็ต่อเมื่อมีการเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกายนั้นก็คือ การออกกำลังกายนั่นเอง ซึ่งความจริงข้อนี้สอดคล้องกับ คำกล่าวของ จรวยพร ธรณินทร์ (2525 : 57) ที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งทางระบบโครงสร้างและ ทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวลดลง

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาในเรื่องสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางในการ พัฒนา และส่งเสริมให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายอย่างจริงจัง โดยมีจุดมุ่งหมายสูงสุดเพื่อการ ที่จะได้มาซึ่งสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพของวิทยาลัยพลศึกษา และประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ ทำให้ทราบสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 รวมทั้งเป็นข้อมูลและเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขในการจัดและส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียน รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจ ทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัด และการส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา รวมทั้งสิ้น 1,100 คน เป็นชาย 320 คน เป็นหญิง 780 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 285 คน เป็นชาย 72 คน เป็นหญิง 123 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

- 1.1 เพศ จำแนกเป็น ชาย และหญิง
- 1.2 ชั้นปี จำแนกเป็น ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาชายและหญิง หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2 ในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำอันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย สิ่งที่เป็นจริงทั้งสิ่งที่เกี่ยวกับกิจกรรมต่าง ๆ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

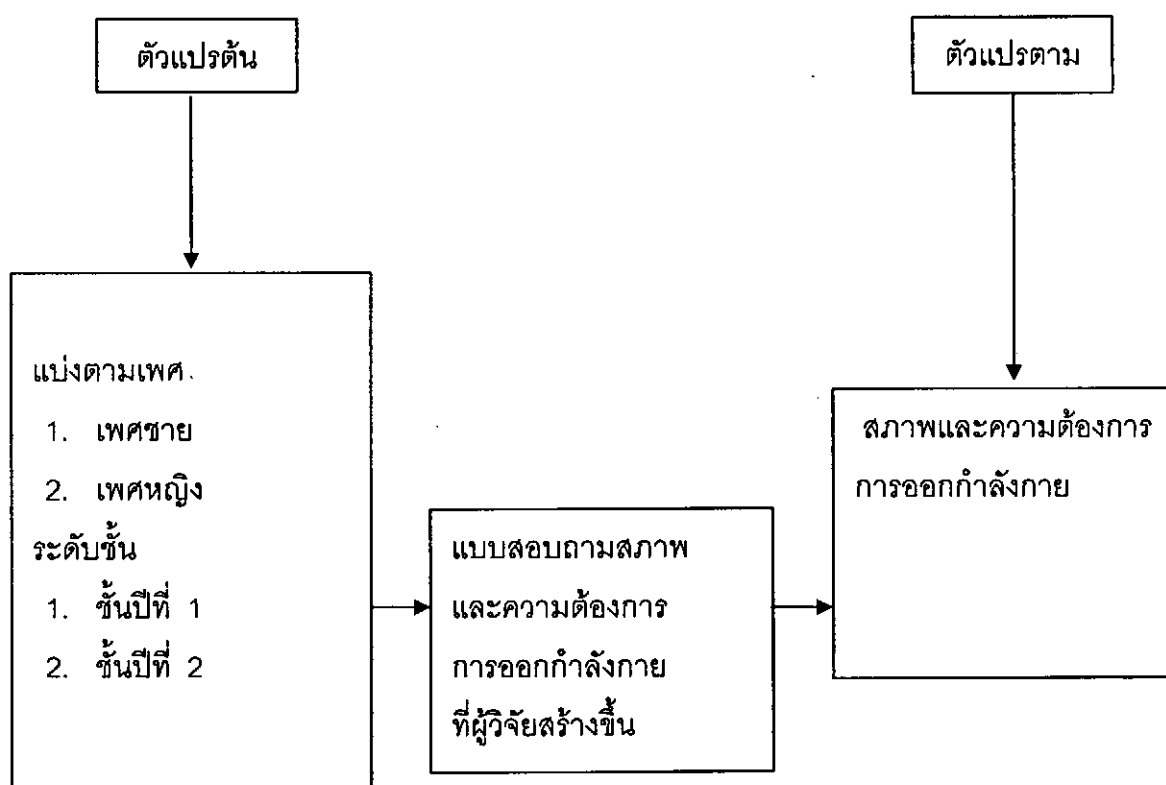
2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ที่มีความต้องการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามความสนใจในด้านต่าง ๆ ในแบบสอบถาม

3. วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคภาคใต้ หมายถึง วิทยาลัยพลศึกษาที่ตั้งอยู่ในเขตภาคใต้ซึ่งได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา

4. นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในวิชาเอกธุรกิจการท่องเที่ยวและการโรงแรม บริหารธุรกิจ บัญชี วารสารและการประชาสัมพันธ์ คอมพิวเตอร์ ระดับหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา ยะนันทวิทยาเอกพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตการวิจัยในเรื่องสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาลัทธิสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบความคิด (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2 สังกัดสำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อดังต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พ.ศ. 2538
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

สุชา จันทรโณม (2529 : 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์ได้แสดงออกมาเพื่อสนองความต้องการของมนุษย์แบ่งเป็นชนิดใหญ่ ๆ ได้ 4 ประการดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการ ความรัก ความปลอดภัยตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย

คนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีสุขภาพไม่แข็งแรง ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย ฯลฯ

4. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัวเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ทรวดทรงดีขึ้นรวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่าความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลังกล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

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

ความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray, 1964:118) มีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออก ทางด้านความก้าวร้าว เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งที่ขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง
2. ความต้องการที่จะเอาชนะพื้นผิอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความต้องการที่จะพื้นผิอุปสรรคความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิดชอบ ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ
4. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจาก คำวิพากษ์วิจารณ์การดำเนินคดีเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตนเองมีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง
5. ความต้องการเป็นอิสระ เป็นความต้องการที่จะปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งทีกดขี่ทั้งปวงต้องการจะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง
6. ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวงเพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

ซึ่งเพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ และต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น

8. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น บุคคลมักจะมี ความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่นไม่มีความรู้สึกยินดีร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

9. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจเห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง เป็นต้น

10. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่นเป็นความต้องการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้

11. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตน

12. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งตน ทำให้คิดว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

13. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมที่จะให้ความร่วมมือช่วยเหลือบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

14. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากอันตรายทั้งปวง

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการที่จะถูกตำหนิหรือลงโทษ เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งเพราะกลัวถูกลงโทษ

17. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนเองที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

18. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่นบุคคลที่ปกติทำงานโดยที่ไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการทางธรรมชาติอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอมีนั้นเขาอาจใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานอย่าง

มีประสิทธิภาพได้อย่างไรก็ตาม พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น จะต้องค่อยเป็นค่อยไป และยังไม่มียุทธวิธีใดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ภายในระยะเวลาวันหรือสองวัน นอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาานพอ จึงทำให้ร่างกายมีการพัฒนาขึ้น (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 56)

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise)

ผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีระวิทยาและพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน

จรวพร ธรณินทร์ (2525 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หอบ มากเกินไป ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันมาก ๆ สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดด ชกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมกันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้นถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วยจากหลักการออกกำลังกายพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องที่ให้คุณค่า ต้องให้เหมาะสมกับภาวะของร่างกาย เช่น อายุ เพศ และจะทำให้อายุยืนยาว มงคล ใจดี (2535 : 15 – 20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง
4. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 – 30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตายอาจกล่าวได้ว่า ร่างกายของคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชีโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับ ผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่า และประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 40) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อดีมากขึ้น บัสดาวะไหลสะดวก
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต

4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูก

และยังได้กล่าวถึงสุขวิทยาของการออกกำลังกายอีกด้วยว่า

1. ออกกำลังกายแค่พอสมควร และค่อย ๆ เพิ่มขึ้นให้ทุกส่วนของร่างกายได้รับการบริหาร
ทั่วกัน

2. ออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ ๆ อากาศบริสุทธิ์

3. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เพียงพอ สักครึ่งถึงอาบนํ้าทานข้าว

เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานอย่างหนัก

4. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มนํ้าเย็นจัดมาก ๆ ทันที

5. อย่าหายใจทางปาก เพราะไม่มีเครื่องกรองฝุ่นละออง

6. หลังการออกกำลังกายแล้ว ต้องมีเวลาพักผ่อนเพียงพอ ก่อน มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ

ทรุดโทรม

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 38) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะ และระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายมากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้แข็งแรงและเป็นผลให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้นอันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า เนื่องจากมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ใคร่ได้ออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยมาก

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

จากความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไว้ จะเห็นได้ว่า มีประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล และส่วนรวมเป็นอย่างมาก

หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง พุทธศักราช 2538

หลักการของหลักสูตร

1. เป็นหลักสูตรหลังหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือประกาศนียบัตรวิชาชีพ หรือเทียบเท่ามุ่งผลิตกำลังคนที่มีความชำนาญเฉพาะทางในสาขาอาชีพต่าง ๆ ตามความต้องการของตลาดแรงงานในท้องถิ่น

2. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้เรียนตามความถนัด ความสนใจ และความพร้อมที่มีอยู่ และเปิดโอกาสให้สถานศึกษาจัดการเรียนการสอนได้ตามความเหมาะสมสอดคล้องกับสภาพ

3. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้มีการถ่ายโอนความรู้ หรือเทียบโอนความรู้ ประสบการณ์จากสถานประกอบการ แหล่งวิทยาการ และสถานประกอบอาชีพอิสระได้

4. เป็นหลักสูตรที่เปิดโอกาสให้ สถานศึกษา ชุมชน ในท้องถิ่น ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน เข้ามามีส่วนร่วมในการพัฒนาหลักสูตรจัดการศึกษาให้สอดคล้องกับสภาพและความต้องการ

จุดมุ่งหมายของหลักสูตร

1. เพื่อให้มีความรู้และทักษะในวิชาสามัญ สำหรับเป็นพื้นฐานในการดำรงชีวิต การประกอบอาชีพ และเป็นพื้นฐานสำหรับการศึกษา ค้นคว้า เพิ่มเติม หรือศึกษาต่อ

2. เพื่อให้มีสุขภาพกายใจที่สมบูรณ์แข็งแรง

3. เพื่อให้มีความชำนาญเฉพาะทางในสาขาอาชีพและสามารถนำไปประกอบอาชีพ มีความสามารถในการจัดการ สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้

4. เพื่อให้มีเจตคติที่ดีต่องานอาชีพ มองเห็นช่องทางในการประกอบอาชีพ มีนิสัยรักการทำงาน

5. เพื่อให้มีมนุษยสัมพันธ์ มีคุณธรรม จริยธรรมและมีวินัยในตนเอง

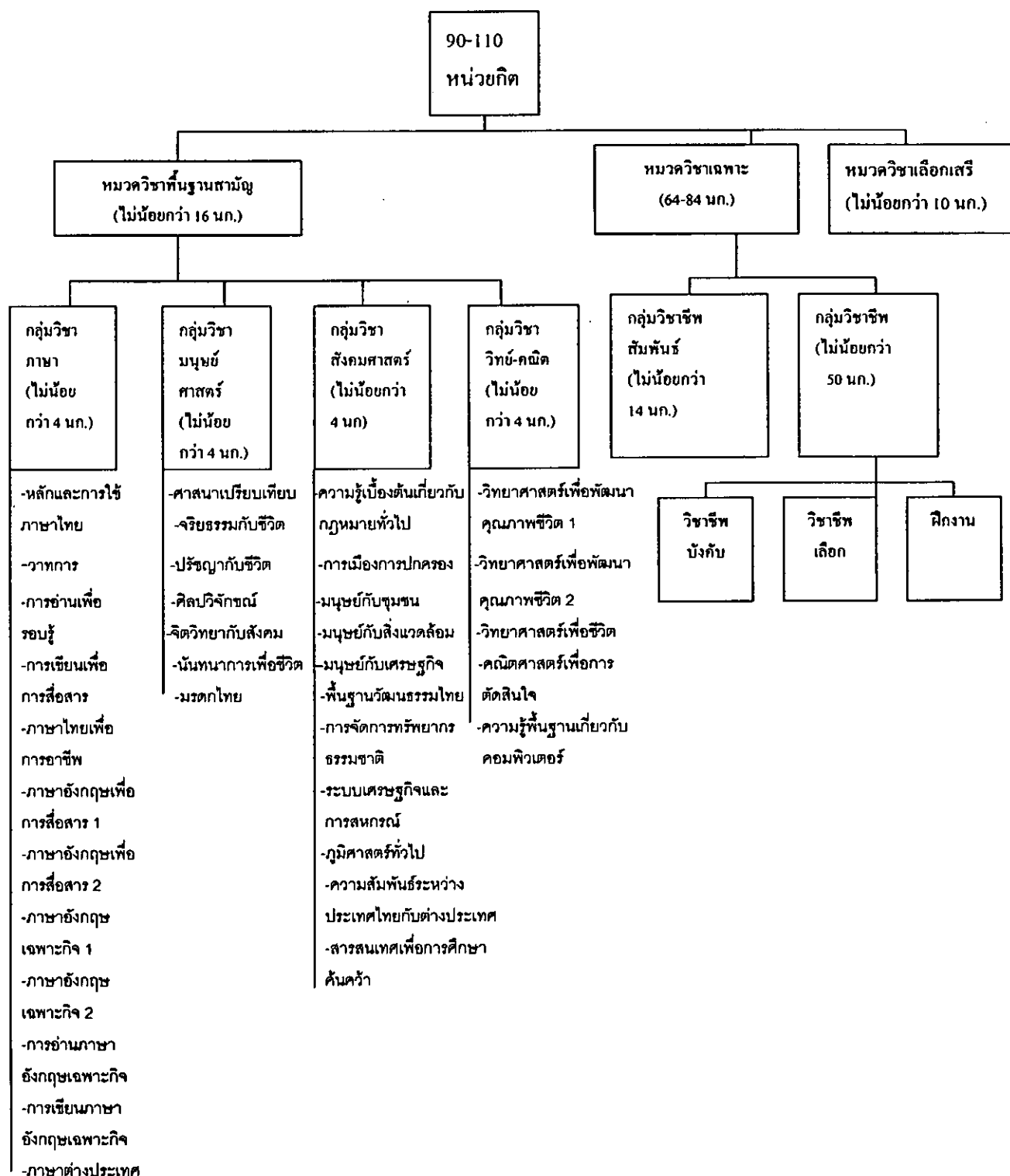
6. เพื่อให้มีนิสัยใฝ่รู้ใฝ่เรียน มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถนำแนวทางใหม่ ๆ มาพัฒนาตนเอง พัฒนาอาชีพ และสังคมได้

7. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และทันต่อการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

8. เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจ และตระหนัก รวมทั้งมีส่วนร่วมในการอนุรักษ์ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรม และสิ่งแวดล้อม

9. เพื่อสามารถประกอบอาชีพอิสระหรือเป็นผู้นำในองค์กรขนาดเล็กได้

โครงสร้างของหลักสูตรระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) พุทธศักราช 2538



โครงสร้างของหลักสูตร แบ่งเป็น 3 หมวดวิชา ดังนี้

1.หมวดวิชาพื้นฐานสามัญ	จำนวน	16 หน่วยกิต
1.1 กลุ่มวิชาภาษา	จำนวน	4 หน่วยกิต
1.2 กลุ่มวิชามนุษยศาสตร์	จำนวน	4 หน่วยกิต
1.3 กลุ่มวิชาสังคมศาสตร์	จำนวน	4 หน่วยกิต
1.4 กลุ่มวิชาวิทยาศาสตร์และคอมพิวเตอร์	จำนวน	4 หน่วยกิต
2.หมวดวิชาเฉพาะ	จำนวน	64 - 84 หน่วยกิต
2.1 กลุ่มวิชาชีพสัมพันธ์	จำนวนไม่น้อยกว่า	14 หน่วยกิต
2.2 กลุ่มวิชาชีพ	จำนวนไม่น้อยกว่า	50 หน่วยกิต
3.หมวดวิชาเลือกเสรี	จำนวนไม่น้อยกว่า	10 หน่วยกิต
รวม	จำนวน	90 - 110 หน่วยกิต

หมายเหตุ ในการจัดการเรียนการสอน ให้สถานศึกษาจัดให้มีกิจกรรมให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ โดยมุ่งเน้นการทำงานร่วมกัน โดยส่งเสริมให้มีการคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติตามแผน และมีการประเมินผลการปฏิบัติงาน เพื่อการปรับปรุงในโอกาสต่อไป การจัดกิจกรรมให้กระทำสัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า 3 คาบ

เกณฑ์การใช้หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงพุทธศักราช 2538

1. ภาคเรียน

ในปีการศึกษาหนึ่งๆ ให้แบ่งภาคเรียนปกติเป็น 2 ภาคเรียน สถานศึกษาอาจเปิดสอนในภาคเรียนฤดูร้อนเพิ่มเติมอีกก็ได้ เวลาเรียนในภาคเรียนปกติต้องจัดการเรียนการสอนไม่น้อยกว่า 18 สัปดาห์ สำหรับในภาคเรียนฤดูร้อนให้จัดเวลาเรียนโดยการทบเวลาให้ได้จำนวนคาบของรายวิชาที่เปิดสอนไม่น้อยกว่าจำนวนคาบที่หลักสูตรกำหนดในหนึ่งภาคเรียน การกำหนดวันเปิด ปิดภาคเรียนฤดูร้อนให้เป็นไปตามที่กระทรวงศึกษาธิการกำหนด สำหรับวิทยาลัยพลศึกษา

2. เวลาเรียน

เวลาเรียนตามหลักสูตรนี้ใช้เวลาเรียนปกติ 2 ปีการศึกษา หรือ 4 ภาคเรียนปกติ เว้นแต่จะมีการโอนผลการเรียนหรือเทียบยกเว้นรายวิชา อาจใช้เวลาน้อยกว่านี้ได้ โดยจะต้องทำการสอนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 5 วัน ในแต่ละวันให้จัดการเรียนการสอนและกิจกรรมต่าง ๆ ไม่น้อยกว่า 7 คาบ โดยถือ 1 คาบเท่ากับ 50 นาที การฝึกงานให้ดำเนินการตามที่หลักสูตรกำหนด โดยต้องใช้เวลาในการฝึกไม่น้อยกว่า 350 ชั่วโมง การฝึกงานจะทำการฝึกแบบสะสมเวลาหรือฝึกในเวลาต่อเนื่องกันก็ได้

3. หน่วยกิต

รายวิชาในหลักสูตรนี้เป็นรายวิชาที่เป็นภาคทฤษฎีล้วน และที่เป็นทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติรวมกัน การกำหนดหน่วยกิตของแต่ละรายวิชา มีดังนี้

1. รายวิชาที่เป็นภาคทฤษฎีล้วนให้ใช้เวลาเรียนไม่น้อยกว่า 18 คาบต่อภาคเรียนต่อ 1 หน่วยกิต เวลาเรียน 1 คาบ เท่ากับ 50 นาที ให้จัดการสอนโดยใช้เวลาอย่างน้อย 1 คาบต่อ 1 สัปดาห์
2. รายวิชาที่มีภาคปฏิบัติ ให้ใช้เวลาเรียน 36 - 54 คาบต่อภาคเรียน ต่อ 1 หน่วยกิต ให้จัดการสอนโดยใช้เวลา 2-3 คาบต่อ 1 สัปดาห์
3. การฝึกงาน หรือการฝึกประสบการณ์วิชาชีพภาคปฏิบัติ ให้ใช้เวลาฝึกไม่น้อยกว่า 70 ชั่วโมง ต่อภาคเรียน ต่อ 1 หน่วยกิต
4. จำนวนหน่วยกิตรวมในการเรียนตลอดหลักสูตร ต้องไม่ต่ำกว่า 90 หน่วยกิต และไม่เกิน 110 หน่วยกิต โดยให้ถือตามที่หลักสูตรของแต่ละสาขาวิชากำหนด

4. การฝึกงาน

ผู้เรียนจะต้องฝึกงานตามที่หลักสูตรของแต่ละประเภทและสาขาที่กำหนด โดยให้นำค่าของหน่วยกิตมาคิดค่าคะแนนเฉลี่ยสะสมในการจบหลักสูตรด้วย ให้สถานศึกษาจัดการฝึกแบบต่อเนื่องหรือฝึกแบบสะสมก็ได้ โดยต้องใช้เวลาไม่น้อยกว่า 350 ชั่วโมงหรือ 5 หน่วยกิต

5. การจัดกิจกรรม

สถานศึกษาต้องจัดให้มีกิจกรรมโดยให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติ มุ่งเน้นการทำงานร่วมกัน ส่งเสริมให้มีการคิด วางแผน ลงมือปฏิบัติตามแผน การจัดกิจกรรมให้กระทำสัปดาห์ละ ไม่น้อยกว่า 3 คาบ

6. การเข้าศึกษา

ผู้เข้าศึกษาในหลักสูตรนี้ต้องมีพื้นฐานความรู้ในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) หรือ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือเทียบเท่า และมีคุณสมบัติตามระเบียบกระทรวงศึกษาธิการ ว่าด้วยการจัดการศึกษาตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง สำหรับวิทยาลัยพลศึกษา พุทธศักราช 2538

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและ

ได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา" โดยใช้แบบสอบถามกับเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟบอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเล่น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และเบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุน กีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความคิดเห็นว่าการโปรแกรม พลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระบบ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

ฟอล์ค และคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 - 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน" (A Health Promotion Program for School Personner) โดยมีวัตถุประสงค์ให้บุคคลจัดโครงการขึ้นเองได้ และให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนมีการประเมินทั้งโครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือ ผู้ที่เข้าอบรม มีความรู้ ทักษะคิด และการปฏิบัติทางสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler.1989 : 1591 - A) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษา วิชาพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่วิชาเอกพลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่าวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบสำหรับ กิจกรรมการเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่าง แอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮลบลูค (Holbrook.1992 : 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการแรงดัน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบันผู้อำนวยการสำนักการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า

คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งที่จำเป็น เพื่อประสิทธิผลการวางแผน และการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการและการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากร ในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุดคิดเป็นร้อยละ 84.2 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์ที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับการสร้างสมรรถภาพทางกาย และห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านวิชาการได้แก่ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ เอกสาร ตำรา หรือเครื่องมือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกันเพราะมีภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษา เลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1 – 2 ครั้ง ต่อปีซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเปรียบเทียบความต้องการ

บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชาย และหญิงปรากฏว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญระดับ .05

กวิน เดชา (2529 : ง - ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของประชาชนในหมู่บ้านจังหวัดชุมพร ใน ปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการใช้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็น สถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่าง และ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้ผู้สอนที่มีความสามารถและมีความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกายและให้มี คณะกรรมการชุดหนึ่ง ประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะวันหยุดราชการสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ระหว่าง เวลา 16.00 - 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดให้ต้องการให้เป็นกิจกรรม ที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่าย และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดย ไม่ต้องมีความสามารถ ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง สำหรับประชาชนในหมู่บ้าน และ หมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการกิจกรรม การบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่ฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและให้มีการติดต่อกับหน่วยงานด้านกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นแบบครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชน เห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพรมีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อยความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างอายุ 15 – 25 ปี, 25 – 35 ปี, 36 – 45 ปี, 46 – 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปโดยส่วนรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มอายุ 15 – 25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 - 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยา อารมณ์มั่นคง และประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรค เอกซเรย์เป็นประจำปี ความต้องการความรู้ด้านเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้ด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. 18.00 – 20.00 น. ของทุกวันเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรมโดยจัด 1 – 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้ง ขึ้นไปภายใน 1 ปี การเปรียบเทียบความต้องการการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลารว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบการใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย จำนวน 200 คน ประชาชน หญิง 200 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t - test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe' method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมาก ที่ใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดวิ่งเหยาะมากที่สุดแต่กีฬาที่สนใจมากที่สุด วอลเลย์บอล ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลารว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก ทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายและประชาชนหญิง มีความไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาอายุโดยวิธีเชฟเฟ พบว่า ประชาชน กลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชน กลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บ และยืม อุปกรณ์โดยเฉพาะมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

มานะ นมอมยาดี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรของนักเรียนโรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลารว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่มีหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรม

การออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน ขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียน หญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูลวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานทดสอบค่าที (t-test independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One – Way Analysis of Variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดา และผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน ขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรีส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,000 – 6,000 บาท ต่อเดือนและมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี ในเวลารว่างในด้านการทำนันทนาการอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับ คือ ชักรติ กวาดบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ทำงานบ้าน คือ เวลา 16.00 – 17.00 น. ต่อจากนั้นในช่วงเวลา 17.00 – 18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียนการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัด สระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับ คือ ทำการบ้าน ทำรายงาน ทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลารว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาส ทางการศึกษาในจังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และ งานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลารว่างในการหารายได้พิเศษแต่อย่างไร

5. เปรียบเทียบการใช้เวลารว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาใน จังหวัดสระบุรีใช้เวลารว่างในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียน ไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลารว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการ ออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความ ต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกเยาวชนในกรุงเทพมหานครที่มีความต้องการกิจกรรม ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการ เก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.0 อายุระหว่าง 8 – 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 – 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 157 คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกายด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายความรู้ เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมทางพลศึกษาคิดเป็นร้อยละ เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนใน

หลักการฝึกใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปีการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 – 12 ปี และ 13 – 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และมากที่สุด สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้พื้นฐานการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายความต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 – 12 ปี คือ กรีฑา ว่ายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 – 18 ปี คือ บาสเกตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงสรุปได้ว่าวิธีการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพให้สูงสุดทางหนึ่งก็คือ ปรับปรุงและพัฒนาในเรื่องสุขภาพร่างกาย และสมรรถภาพของประชากร ด้วยการนำเอาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมาใช้ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ยังมีสิ่งที่เป็นส่วนประกอบเพื่อให้การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย ก็คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านการจัด และดำเนินการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา และด้านวันและเวลาที่ต้องการ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการศึกษาค้นคว้ามีแหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 1,100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

1. กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางเปรียบเทียบของ เครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) ได้จำนวน กลุ่มตัวอย่าง 285 คน

2. เมื่อเทียบกลุ่มตัวอย่างแล้วมาเทียบสัดส่วนเพื่อหากกลุ่มตัวอย่างตาม ชั้นปี ชายชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน หญิงชั้นปีที่ 1 จำนวน 90 คน ชายชั้นปีที่ 2 จำนวน 32 คน หญิงชั้นปีที่ 2 จำนวน 123 คน

3. จากข้อ 2 มาเทียบสัดส่วนเพื่อหากกลุ่มตัวอย่างตาม ชั้นปี โดยการสุ่มตัวอย่างดังตาราง

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	ชายปี 1	หญิงปี 1	ชายปี 2	หญิงปี 2	ชายปี 1	หญิงปี 1	ชายปี 2	หญิงปี 2
1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง	25	70	30	90	4	17	6	20
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่	50	90	33	127	12	22	8	34
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร	62	110	40	126	13	33	10	46
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา	43	74	37	93	11	18	8	23
รวม	180	360	140	420	40	90	32	123

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ บุคลากร การจัดและดำเนินการ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ส่วนด้านความต้องการการออกกำลังกาย มี 5 ด้าน คือ 1. สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่และอุปกรณ์ 2. ด้านบุคลากร 3. ด้านการจัดและดำเนินการ 4. ความต้องการด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย 5. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา และวันเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย แบบสอบถามด้านที่ 1-3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ส่วนด้านที่ 4 และ 5 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆมีลักษณะแบบเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย

4. เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้วนำไปตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้นโดยให้ผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ตรวจเป็นการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามนิยามที่ได้กำหนดไว้

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้ จำนวน 30 ชุด

6. นำมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .81.

7. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ และผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา ในเขตภาคใต้ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถาม และเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา ในเขตภาคใต้ แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการสำรวจโดยใช้แบบสอบถาม เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 โดยการสำรวจจากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชายจำนวน 72 คน และเป็นหญิงจำนวน 213 คน รวมทั้งสิ้น 285 คน และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามพบว่าแบบสอบถามมีความสมบูรณ์ จำนวน 285 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปความเรียง ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตร ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถาม ด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน คือ สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ บุคลากร การจัดและดำเนินการมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ(Checklist) ส่วน ด้านความต้องการการออกกำลังกาย มี 5 ด้าน คือ 1. สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ 2. ด้านบุคลากร 3. การจัดและดำเนินการ 4. ความต้องการด้านกิจกรรมกิจกรรมการออกกำลังกาย 5. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ แบบสอบถามด้านที่ 1-3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ส่วนด้านที่ 4 และ 5 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะแบบเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามแยกตามเพศ (n = 285)

รายการ	f	%
1. ชาย	72	25.26
2. หญิง	213	74.74
รวม	285	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 25.26 เป็นหญิง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 74.74 ตามลำดับ

ตาราง 3 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามแยกตามชั้นปี (n = 285)

รายการ	f	%
1. ชายชั้นปีที่ 1	40	14.04
2. หญิงชั้นปีที่ 1	90	31.58
3. ชายชั้นปีที่ 2	32	11.32
4. หญิงชั้นปีที่ 2	123	43.15
รวม	285	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 14.04 เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 จำนวน 90 คิดเป็นร้อยละ 31.58 เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 11.32 เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 จำนวน 123 คิดเป็นร้อยละ 43.15 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 โดยการแจกแจง
ความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 4 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่
และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพล
ศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n = 40)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก	มากที่สุด	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	26	14	7	27	6	0	0
ได้มาตรฐาน	%	65.00	35.00	17.50	67.50	15.00	0.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย	f	31	9	4	22	12	1	1
กลางแจ้ง	%	77.50	22.50	10.00	55.00	30.00	2.50	2.50
3. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	21	19	12	18	9	1	0
ในร่ม	%	52.50	47.50	30.00	45.00	22.50	2.50	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	32	8	7	17	15	1	0
มีความปลอดภัย	%	80.00	20.00	17.50	42.50	37.50	2.50	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย	f	17	23	9	15	12	4	0
มีห้องน้ำ ห้องสุขา	%	42.50	57.50	22.50	37.50	30.00	10.00	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกาย	f	15	25	12	18	7	3	0
มีที่พักผ่อนหลัง	%	37.50	62.50	30.00	45.00	17.50	7.50	0.00
การออกกำลังกาย								
7. สถานที่ออกกำลังกาย	f	23	17	9	17	11	3	0
มีห้องให้ความรู้ด้าน	%	57.50	42.50	22.50	42.50	27.50	7.50	0.00
การออกกำลังกาย								
8. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยน	f	15	25	10	15	11	3	1
และถูกสุขลักษณะ	%	37.50	62.50	25.00	37.50	27.50	7.50	2.50
เครื่องแต่งกาย								

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก	มากที่สุด	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. สถานที่ออกกำลังกายมี	f	26	14	8	16	14	2	0
ความสะดวก	%	65.00	35.00	20.00	40.00	35.00	5.00	0.00
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	f	20	20	12	14	10	4	0
ตู้เก็บอุปกรณ์กีฬา	%	50.00	50.00	30.00	35.00	25.00	10.00	0.00
ให้บริการ								
11. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	32	8	12	13	14	1	0
ที่ได้มาตรฐาน	%	80.00	20.00	30.00	32.50	35.00	2.50	0.00
12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	33	7	9	16	14	1	0
ที่ทันสมัย	%	82.50	17.50	22.50	40.00	35.00	2.50	0.00
13. อุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	29	11	7	24	9	0	0
มีความปลอดภัย	%	72.50	27.50	17.50	60.00	22.50	0.00	0.00
14. อุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	21	19	10	19	9	2	0
มีเพียงพอ	%	52.50	47.50	25.00	47.50	22.50	5.00	0.00
15. มีบริการน้ำดื่มสำหรับ	f	24	16	13	12	11	4	0
ผู้ออกกำลังกาย	%	60.00	40.00	32.00	30.00	27.50	10.00	0.00
16. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้	f	18	22	11	15	9	4	1
บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	%	45.00	55.00	27.50	37.50	22.50	10.00	2.50
รวม	f	383	257	152	278	178	34	3
	%	59.84	40.16	23.75	43.44	27.04	5.13	0.46

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 59.84 และโดยรวมมีความต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 43.44

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 57.50 สถานที่ออกกำลังกายมีที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 62.50 มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และถูกสุขลักษณะ ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 62.50 มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 55.00 และทุกข้อ นักศึกษามีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 45.00, 37.50, 37.50 และ 37.50 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลกรของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547
(n = 40)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	27	13	9	18	8	5	0
การออกกำลังกาย	%	67.50	32.50	22.50	45.00	20.00	12.50	0.00
2. บุคลากรมีความรู้ความ	f	35	5	8	20	11	1	0
สามารถเกี่ยวกับ	%	27.50	12.50	20.00	50.00	27.50	2.50	0.00
การออกกำลังกาย								
3. บุคลากรมี	f	34	6	12	15	10	2	1
มนุษยสัมพันธ์ดี	%	85.00	15.00	30.00	37.50	25.00	5.00	2.50
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย	f	27	13	7	13	15	5	0
อุปกรณ์การ	%	67.50	32.50	17.50	32.50	37.50	12.50	0.00
ออกกำลังกาย								
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล	f	19	21	8	16	7	7	2
ประจำสถานที่	%	47.50	52.50	20.00	40.00	17.50	17.50	5.00
ออกกำลังกาย								
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	29	11	6	19	9	6	0
ความสะอาด	%	72.50	53.50	15.00	47.50	22.50	15.00	0.00
7. บุคลากรมีความรู้ความ	f	29	11	6	18	13	3	0
สามารถตรงกับประเภท%	%	72.50	53.50	15.00	45.00	42.50	7.50	0.00
การออกกำลังกาย								
8. บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรง	f	34	6	10	17	12	1	0
เป็นแบบอย่างที่ดีใน	%	85.00	15.00	25.00	42.50	30.00	2.50	0.00
การออกกำลังกาย								
9. บุคลากรดูแลความ	f	27	13	12	18	6	4	0
ปลอดภัย	%	67.50	32.50	30.00	45.00	15.00	10.00	0.00

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. มีเจ้าหน้าที่รับฝาก	f	21	19	12	17	7	3	1
สิ่งของบริเวณสถานที่	%	52.50	47.50	30.00	42.50	17.50	7.50	2.50
ออกกำลังกาย								
รวม	f	282	118	90	171	98	37	4
	%	70.50	29.50	22.50	42.75	24.50	9.25	1.00

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร ของ นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 70.50 และโดยรวมมีความ ต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 42.75

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่พอคิดเป็นร้อยละ 52.50 และมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 40.00 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และดำเนินการ ของ
นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
ปีการศึกษา 2547 (n = 40)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและ	f	33	7	11	13	11	5	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	82.50	17.50	27.50	32.50	27.50	12.50	0.00
2. มีการสนใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย	f	34	6	10	11	14	5	0
	%	85.00	15.00	25.00	27.50	35.00	12.50	0.00
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬาและ	f	25	15	12	18	8	2	0
กิจกรรมการออกกำลังกาย	%	62.50	37.50	30.00	45.00	20.00	5.00	0.00
4. มีวิธีการแนะนำเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง	f	31	9	10	16	9	5	0
	%	77.50	22.50	25.00	40.00	22.50	12.50	0.00
5. มีการตรวจสอบสุขภาพให้นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน	f	15	25	13	15	6	4	2
	%	37.50	62.50	32.50	37.50	15.00	10.00	5.00
6. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	f	30	10	13	13	12	1	1
	%	75.00	25.00	32.50	32.50	30.00	2.50	2.50
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	25	15	9	17	9	4	1
	%	62.50	37.50	22.50	42.50	22.50	10.00	2.50
8. มี วิ.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬาและออกกำลังกายให้บริการ	f	19	21	11	14	12	2	1
	%	47.50	52.50	27.50	35.00	30.00	5.00	2.50
9. มีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	26	14	9	14	11	5	1
	%	65.00	35.00	22.50	35.00	20.50	12.50	2.50
10. มีกีฬาให้เล่นได้ตามความพึงพอใจ	f	36	4	14	15	9	1	1
	%	90.00	10.00	35.00	37.50	22.50	2.50	2.50
รวม	f	274	126	112	146	101	34	7
	%	68.50	31.50	28.00	36.50	25.25	8.50	1.75

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และ ดำเนินการ ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 68.50 และ โดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 36.50

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีการตรวจสุขภาพให้นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 62.50 มีวิ.ดี.โอ.และเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกายให้บริการ ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 52.50 และทุกข้อมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 33.50, 35.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n = 90)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	59	31	10	41	26	13	0
ได้มาตรฐาน	%	65.55	34.44	11.11	45.55	28.89	14.45	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	67	23	5	36	36	13	0
	%	77.50	22.50	5.55	40.00	40.00	14.45	0.00
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	47	43	8	38	32	11	1
	%	52.22	47.78	8.89	42.23	35.56	12.20	2.12
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	67	23	14	29	39	8	0
มีความปลอดภัย	%	74.45	23.55	15.56	32.22	43.33	8.89	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย	f	35	55	18	36	26	8	2
มีห้องน้ำ ห้องสุขา	%	38.89	61.11	20.00	40.00	28.89	8.89	2.22
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่พักผ่อน	f	24	66	14	32	31	10	3
หลังการออกกำลังกาย	%	26.67	73.33	15.55	53.55	34.45	11.11	3.34
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้	f	44	46	15	30	29	12	4
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	%	48.89	51.11	16.66	33.34	32.22	13.33	4.45
8. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง	f	30	60	18	34	22	12	4
แต่งกายและถูกสุขลักษณะ	%	33.34	66.66	20.00	37.77	24.44	13.34	4.45
9. สถานที่ออกกำลังกายมี	f	40	50	19	35	29	5	2
ความสะอาด	%	44.45	55.55	21.11	38.88	32.22	5.56	2.23
10. สถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บ	f	39	51	26	27	24	8	3
อุปกรณ์กีฬาให้บริการ	%	43.34	56.66	28.89	32.22	26.66	8.89	3.34
11. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	62	28	18	41	27	3	1
ที่ได้มาตรฐาน	%	68.89	31.11	20.00	45.55	30.00	3.34	1.12
12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	63	27	14	41	26	8	1
ที่ทันสมัย	%	70.00	30.00	15.56	45.55	28.89	8.88	1.12

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. อุปกรณ์ออกกำลังกายมี	f	65	25	16	34	26	12	2
ความปลอดภัย	%	72.23	27.77	17.78	37.77	28.88	13.34	2.23
14. อุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	41	49	22	28	33	5	2
มีเพียงพอ	%	45.55	54.45	24.44	31.11	36.66	5.56	2.23
15. มีบริการน้ำดื่มสำหรับ	f	32	58	28	25	27	7	3
ผู้ออกกำลังกาย	%	35.56	64.44	31.12	27.77	30.00	7.77	3.34
16. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	51	39	27	18	23	15	7
จากการออกกำลังกาย	%	56.67	43.33	30.00	20.00	25.56	16.66	7
รวม	f	766	674	272	527	456	150	35
	%	53.20	46.80	18.89	36.60	27.04	10.41	2.43

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 53.20 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 63.60

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายที่มีฝักผ่อนหลังการออกกำลังกาย ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 73.33 มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และ ถูกสุขลักษณะ ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 66.66 และทุกข้อมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 37.77, 35.55 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนักศึกษานวณชั้นปีที่ 1
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n = 90)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	40	50	14	35	26	13	2
การออกกำลังกาย	%	44.45	55.55	15.56	38.88	28.88	14.45	2.23
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	61	29	16	32	30	8	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	67.78	32.22	17.78	35.55	33.33	8.89	4.45
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	61	29	15	39	24	9	3
	%	67.78	32.22	16.67	43.33	26.66	10.00	3.45
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	52	38	15	32	26	13	4
การออกกำลังกาย	%	57.78	42.22	16.67	35.55	28.88	14.45	4.45
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	24	66	19	30	22	13	6
สถานที่ออกกำลังกาย	%	26.67	73.33	21.11	33.33	24.44	14.45	6.67
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	51	39	16	23	30	17	4
ความสะอาด	%	56.67	43.33	17.78	25.56	33.33	18.88	4.45
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรง	f	63	27	18	28	33	9	2
กับประเภทการออกกำลังกาย	%	70.00	30.00	20.00	31.11	36.66	10.00	2.23
8. บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบ	f	71	16	19	27	31	10	3
อย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	%	78.89	21.11	21.11	30.00	34.43	11.12	3.34
9. บุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	45	45	20	32	24	9	5
	%	50.00	50.00	22.22	35.56	26.66	10.00	5.56
10. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของบริเวณ	f	35	55	26	31	22	4	7
สถานที่ออกกำลังกาย	%	38.89	61.11	28.88	34.44	24.45	4.45	7.78
รวม	f	503	397	178	309	268	105	40
	%	55.89	44.11	19.77	34.34	29.77	11.67	4.45

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากรของนักศึกษานวณชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 55.89 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.34

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 73.33 มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.11 และทุกข้อมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 35.55, 34.44 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และดำเนินการ ของ
นักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
ปีการศึกษา 2547 (n = 90)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ	f	57	33	21	31	30	6	2
เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรม	%	63.34	36.66	32.33	34.44	33.33	6.67	2.23
การออกกำลังกาย								
2. มีการสนใจให้นักศึกษาเห็นความ	f	65	25	16	38	30	4	2
สำคัญของการออกกำลังกาย	%	72.23	27.77	17.77	42.22	33.33	4.45	2.23
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา	f	52	38	16	31	29	13	1
และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	57.78	42.22	17.77	34.44	32.22	14.45	1.12
4. มีวิธีการแนะนำเลือกใช้	f	27	63	20	29	30	8	3
อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	%	30.00	70.00	22.22	32.22	33.33	8.89	3.34
5. มีการตรวจสุขภาพให้	f	58	32	34	14	21	15	6
นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน	%	64.45	35.55	37.77	15.56	23.33	16.67	6.67
6. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	53	37	21	32	28	7	2
และกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	%	58.89	41.11	23.33	35.55	31.11	7.78	2.23
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ	f	36	54	19	25	31	14	1
ประเภทการออกกำลังกาย	%	40.00	60.00	21.12	27.77	34.44	15.55	1.12
8. มี จี.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬา	f	36	54	21	20	32	10	7
และออกกำลังกายให้บริการ	%	40.00	60.00	23.33	22.22	35.55	11.12	7.78
9. มีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำ	f	37	53	16	25	26	15	8
วิธีการออกกำลังกาย	%	41.11	58.89	17.77	27.78	28.89	16.67	8.89
10. มีกีฬาให้เล่นได้ตาม	f	70	20	33	18	27	9	3
ความพึงพอใจ	%	77.78	22.22	36.66	20.00	30.00	10.00	3.34
รวม	f	506	394	217	263	284	101	35
	%	56.34	43.66	24.11	29.22	31.56	11.22	3.89

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านการจัด และ ดำเนินการของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 56.34 และ โดยรวมมีความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.56

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีวิธีการแนะนำเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี คิดเป็นร้อยละ 70.00 มี วิ.ดี.โอ.และเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกายให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58.89 และทุกข้อ มีความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.44, 33.33 และ 28.89 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ
อุปกรณ์ ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษา
ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n = 32)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	14	6	14	9	3	0
ได้มาตรฐาน	%	56.25	43.75	18.74	43.75	28.13	9.38	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย	f	19	13	8	16	7	1	0
กลางแจ้ง	%	59.38	40.62	25.00	50.00	21.87	3.13	0.00
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	17	15	4	16	10	1	1
	%	53.13	46.87	12.50	50.00	31.24	3.13	3.13
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	26	6	8	8	15	1	0
มีความปลอดภัย	%	81.25	18.75	25.00	25.00	46.87	3.13	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย	f	13	19	6	14	9	3	0
มีห้องน้ำ ห้องสุขา	%	40.63	59.37	18.75	43.75	28.12	9.38	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่พักผ่อน	f	13	19	7	13	9	3	0
หลังการออกกำลังกาย	%	40.63	59.37	21.87	40.62	28.12	9.38	0.00
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้	f	18	14	11	11	7	1	2
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	%	56.25	43.75	34.37	34.37	21.88	3.13	6.25
8. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง	f	15	17	10	9	10	2	1
แต่งตัวและถูกสุขลักษณะ	%	46.88	53.12	31.12	28.12	31.12	6.25	3.13
9. สถานที่ออกกำลังกายมี	f	21	11	11	11	8	2	0
ความสะอาด	%	65.63	34.37	34.37	34.37	25.00	6.25	3.13
10. สถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บ	f	11	21	10	11	6	4	1
อุปกรณ์กีฬาไว้บริการ	%	34.37	65.63	31.25	34.37	18.75	12.50	3.13
11. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	23	9	8	18	6	0	0
ที่ได้มาตรฐาน	%	68.75	31.25	25.00	56.25	18.75	0.00	0.00
12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	18	14	11	9	12	0	0
ที่ทันสมัย	%	56.25	43.75	34.38	28.12	37.50	0.00	0.00

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
13. อุปกรณ์ออกกำลังกายมี	f	24	8	8	14	8	2	0
ความปลอดภัย	%	75.00	25.00	25.00	43.75	25.00	6.25	0.00
14. อุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	14	18	8	14	8	1	1
มีเพียงพอ	%	43.75	56.25	25.00	43.75	25.00	3.13	3.13
15. มีบริการน้ำดื่มสำหรับ	f	10	22	12	12	4	2	2
ผู้ออกกำลังกาย	%	31.25	68.75	37.50	37.25	12.50	6.25	6.25
16. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	15	17	11	7	8	4	2
จากการออกกำลังกาย	%	46.88	53.12	34.37	21.88	25.00	12.50	6.25
รวม		f	274	238	139	197	136	30
		%	53.71	46.29	38.15	38.48	26.57	5.85

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 53.71 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 38.48

เมื่อพิจารณาเป็นรายชั้นนักศึกษาเห็นว่า มีบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.75 สถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บอุปกรณ์กีฬาไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 65.63 สถานที่ออกกำลังกายมีที่พักผ่อนหลังการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.37 และทุกชั้นมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 37.50, 34.37 และ 40.62 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลกรของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n = 32)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	17	15	7	15	6	4	0
การออกกำลังกาย	%	53.13	46.87	21.88	46.87	18.75	12.50	0.00
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	23	9	6	12	13	1	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	71.88	28.12	18.75	37.50	40.62	3.13	0.00
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	24	8	9	15	8	0	0
	%	75.00	25.00	28.12	46.88	25.00	0.00	0.00
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	16	16	4	10	15	1	2
การออกกำลังกาย	%	50.00	50.00	12.50	31.25	46.87	3.13	6.25
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	11	21	11	5	9	4	3
สถานที่ออกกำลังกาย	%	34.38	65.62	34.37	15.63	28.12	12.50	9.38
6. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	f	15	17	8	8	10	4	2
	%	46.88	53.12	25.00	25.00	31.12	12.50	6.25
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรง	f	22	10	10	7	14	1	0
กับประเภทการออกกำลังกาย	%	68.75	31.25	31.25	21.88	43.74	3.13	0.00
8. บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบ	f	22	10	7	14	10	1	0
อย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	%	68.75	31.25	21.88	43.74	31.25	3.13	0.00
9. บุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	15	17	12	8	8	4	0
	%	46.88	53.12	37.50	25.00	25.00	12.50	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของบริเวณ	f	12	20	13	4	12	3	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	37.50	62.50	40.62	12.50	37.50	9.38	0.00
รวม	f	177	143	87	98	105	23	7
	%	55.32	44.68	27.17	30.60	32.85	7.19	2.19

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร
ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 55.32 และโดยรวม
มีความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.85

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 65.62 มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่พอ
คิดเป็นร้อยละ 62.50 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.37, 40.62 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และดำเนินการ ของ
นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
ปีการศึกษา 2547 (n = 32)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารหรือคู่มือ	f	19	13	9	13	8	1	1
เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรม	%	59.38	40.62	28.12	40.62	25.00	3.13	3.13
การออกกำลังกาย								
2. มีการสนใจให้นักศึกษาเห็นความ	f	24	8	8	10	11	2	1
สำคัญของการออกกำลังกาย	%	75.00	25.00	25.00	31.25	34.37	6.25	3.13
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา	f	19	13	8	11	13	0	0
และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	59.38	40.62	25.00	34.38	40.52	0.00	0.00
4. มีวิธีการแนะนำเลือกใช้	f	20	12	10	13	8	1	0
อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	%	62.50	37.50	31.25	40.62	25.00	3.13	0.00
5. มีการตรวจสุขภาพให้	f	16	16	13	4	8	4	3
นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน	%	50.00	50.00	40.62	12.50	25.00	12.50	9.38
6. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	23	9	9	12	6	4	1
และกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	%	71.88	28.12	28.12	37.50	18.75	12.50	3.13
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ	f	19	13	5	8	13	4	2
ประเภทการออกกำลังกาย	%	59.38	40.62	15.62	25.00	40.63	12.50	6.25
8. มี วิ.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬา	f	13	19	15	6	7	1	3
และออกกำลังกายให้บริการ	%	40.63	59.37	46.87	18.75	21.87	3.13	9.38
9. มีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำ	f	19	13	9	8	12	3	0
วิธีการออกกำลังกาย	%	59.38	40.62	28.12	25.00	37.50	9.38	0.00
10. มีกีฬาให้เล่นได้ตาม	f	27	5	12	11	5	3	1
ความพึงพอใจ	%	84.38	15.62	37.50	34.37	15.62	9.38	3.13
รวม	f	199	121	98	96	91	23	12
	%	62.19	37.81	30.63	30.00	28.44	7.18	3.75

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และ ดำเนินการ ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 62.19 และ โดยรวม มีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.63

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีวี.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกาย ให้บริการ ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 59.37 มีการตรวจสุขภาพให้นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 50.00 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.87, 40.62 ตามลำดับ

ตาราง 13 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 (n = 123)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกาย	f	57	66	32	62	26	3	0
ได้มาตรฐาน	%	46.35	53.65	26.02	50.40	21.14	2.44	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	97	26	15	66	38	4	0
	%	78.86	21.14	12.20	53.65	30.90	3.25	0.00
3. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	68	55	31	55	27	8	2
	%	55.29	44.71	25.21	44.70	21.96	6.50	1.63
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	98	25	23	42	53	5	0
มีความปลอดภัย	%	79.68	20.32	18.70	34.15	43.08	4.07	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย	f	37	86	38	38	28	17	2
มีห้องน้ำ ห้องสุขา	%	30.09	69.91	30.09	30.09	22.77	13.80	1.63
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่พักผ่อน	f	46	77	33	47	27	15	1
หลังการออกกำลังกาย	%	37.40	62.60	26.82	38.21	21.95	12.20	0.82
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้	f	57	66	30	45	30	16	2
ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	%	46.35	53.65	24.39	36.59	24.39	13.00	1.63
8. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่อง	f	53	70	39	29	25	23	7
แต่งกาย และถูกสุขลักษณะ	%	43.09	56.91	31.70	23.57	31.25	18.70	5.70
9. สถานที่ออกกำลังกายมี	f	67	56	28	46	35	13	1
ความสะอาด	%	54.48	45.52	22.77	37.40	28.45	10.56	0.82
10. สถานที่ออกกำลังกายมี	f	45	78	40	35	24	21	3
ตู้เก็บอุปกรณ์กีฬาไว้บริการ	%	36.59	63.41	32.52	28.46	19.52	17.06	2.44
11. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	91	32	39	45	32	7	0
ที่ได้มาตรฐาน	%	73.99	26.01	31.70	36.58	26.02	5.70	0.00
12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	83	40	31	43	39	8	2
ที่ทันสมัย	%	67.48	32.52	25.21	34.95	31.70	6.51	1.63

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
13. อุปกรณ์ออกกำลังกายมี	f	77	46	29	51	39	4	0
ความปลอดภัย	%	62.60	37.40	23.57	41.46	31.71	3.26	0.00
14. อุปกรณ์ออกกำลังกาย	f	56	67	41	45	29	3	5
มีเพียงพอ	%	45.53	54.47	33.33	36.58	23.58	2.44	4.07
15. มีบริการน้ำดื่มสำหรับ	f	41	82	54	25	18	22	4
ผู้ออกกำลังกาย	%	33.34	66.66	43.91	20.32	14.63	17.88	3.26
16. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	71	52	41	28	33	13	8
จากการออกกำลังกาย	%	57.73	42.27	33.34	22.77	26.82	10.57	6.50
รวม	f	1043	925	544	702	503	182	37
	%	53.05	46.95	27.64	35.67	25.56	9.25	1.88

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษานวชนชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 53.05 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 35.67

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 69.91 สถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บอุปกรณ์กีฬาไว้บริการ ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 63.41 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.90, 32.52 ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547
(n=123)

รายการ		สภาพความเป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรให้คำแนะนำ	f	64	59	29	43	28	19	4
การออกกำลังกาย	%	52.04	47.96	23.58	34.95	22.77	15.44	3.26
2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถ	f	87	36	22	50	39	10	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	70.74	29.26	17.88	40.65	31.71	8.13	1.63
3. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	99	24	23	55	33	10	2
	%	80.49	19.51	18.70	44.72	26.82	8.13	1.63
4. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	68	55	27	41	34	17	4
การออกกำลังกาย	%	55.29	44.71	21.95	33.33	27.64	13.82	3.26
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	30	93	41	29	27	15	11
สถานที่ออกกำลังกาย	%	24.39	75.61	33.33	23.57	21.95	12.20	8.95
6. มีพนักงานดูแลรักษา	f	67	56	31	30	34	23	5
ความสะอาด	%	54.48	45.52	25.20	24.39	27.64	18.70	4.07
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรง	f	89	34	26	46	35	12	4
กับประเภทการออกกำลังกาย	%	72.36	27.64	21.13	37.40	28.45	9.76	3.26
8. บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบ	f	90	33	25	56	30	11	1
อย่างที่ดีในการออกกำลังกาย	%	73.17	26.83	20.32	45.52	24.39	8.95	0.82
9. บุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	60	63	28	40	37	12	6
	%	48.78	51.22	22.77	32.50	30.09	9.76	4.88
10. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของ	f	28	95	41	37	19	16	10
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	22.77	77.23	33.33	30.09	15.45	13.00	8.13
รวม	f	682	548	293	427	316	145	49
	%	55.45	44.55	23.82	34.70	25.70	11.79	3.99

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 55.45 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.70

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 77.23 มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 75.61 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.33, 33.33 เท่ากัน

ตาราง 15 สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และดำเนินการ ของ
 นักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
 ปีการศึกษา 2547 (n = 123)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ	f	80	43	25	47	39	10	2
เกี่ยวกับกีฬาและ	%	65.04	34.96	20.33	38.20	31.70	8.13	2.44
กิจกรรมการออกกำลังกาย								
2. มีการจูงใจให้นักศึกษาเห็นความ	f	89	34	27	48	34	10	4
สำคัญของการออกกำลังกาย	%	72.36	27.64	21.96	39.01	27.64	8.13	3.26
3. มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา	f	67	56	35	47	29	9	3
และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	54.48	45.52	28.46	38.21	23.57	7.32	2.44
4. มีวิธีการแนะนำเลือกใช้	f	69	54	41	34	36	9	3
อุปกรณ์กีฬาที่ถูกวิธี	%	56.10	43.90	33.34	27.64	29.26	7.32	2.44
5. มีการตรวจสอบสภาพให้	f	41	82	43	35	24	13	8
นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน	%	33.34	66.66	34.95	28.45	19.52	10.57	6.51
6. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	90	33	37	45	29	9	3
และกีฬาอย่างสม่ำเสมอ	%	73.17	26.83	30.08	36.59	23.57	7.32	2.44
7. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรง	f	68	55	37	36	25	15	7
กับประเภทการออกกำลังกาย	%	55.29	44.71	30.08	31.70	20.32	12.20	5.70
8. มี วิ.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬา	f	35	88	38	34	24	15	12
และออกกำลังกายให้บริการ	%	28.46	71.54	30.90	27.64	19.51	12.20	9.75
9. มีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำ	f	57	66	34	39	28	18	4
วิธีการออกกำลังกาย	%	46.35	53.65	27.64	31.70	22.76	14.64	3.26
10. มีกีฬาให้เล่นได้ตาม	f	105	18	35	54	19	10	5
ความพึงพอใจ	%	85.37	14.63	28.45	43.90	15.45	8.13	4.07
รวม	f	701	529	352	422	287	118	51
	%	57.00	43.00	28.62	34.29	23.34	9.60	4.15

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านการจัด และดำเนินการของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 57.00 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อนักศึกษาเห็นว่า มี วี.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬา และออกกำลังกาย ให้บริการไม่พอ คิดเป็นร้อยละ 71.54 มีการตรวจสุขภาพให้นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 66.66 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด 30.90, 34.95 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของ
 นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
 ปีการศึกษา 2547 (n = 40)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. เดินวิ่ง	f	14	26
	%	35.00	65.00
2. ฟุตบอล	f	31	9
	%	77.50	22.50
3. วอลเลย์บอล	f	13	27
	%	32.50	67.50
4. บาสเกตบอล	f	6	34
	%	15.00	85.00
5. แอโรบิคด้านซ์	f	12	28
	%	30.00	70.00
6. ยิมนาสติก	f	4	36
	%	10.00	90.00
7. ลีลาศ	f	4	36
	%	10.00	90.00
8. เทนนิส	f	14	26
	%	35.00	65.00
9. แบดมินตัน	f	10	30
	%	25.00	75.00
10. เทเบิลเทนนิส	f	7	33
	%	17.50	82.50
11. เปตอง	f	7	33
	%	17.50	82.50
12. เซปักตะกร้อ	f	14	26
	%	35.00	65.00

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
13. ว่ายน้ำ	f	12	28
	%	30.00	70.00
14. ฟุตซอล	f	27	13
	%	67.50	32.50
รวม	f	175	385
	%	31.25	68.75

จากตาราง 16 แสดงว่า นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ต้องการ กีฬาฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.50 รองลงมา กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 67.50 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุด คือ ยิมนาสติก และ ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 90.00, 90.00 เท่ากัน

ตาราง 17 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของ
นักศึกษานิติฯ ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
ปีการศึกษา 2547 (n = 90)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. เดินวิ่ง	f	14	26
	%	35.00	65.00
2. ฟุตบอล	f	31	9
	%	77.50	22.50
3. วอลเลย์บอล	f	13	27
	%	32.50	67.50
4. บาสเกตบอล	f	6	34
	%	15.00	85.00
5. แฮนด์บอล	f	12	28
	%	30.00	70.00
6. ยิมนาสติก	f	4	36
	%	10.00	90.00
7. ลีลาศ	f	4	36
	%	10.00	90.00
8. เทนนิส	f	14	26
	%	35.00	65.00
9. แบดมินตัน	f	10	30
	%	25.00	75.00
10. เทเบิลเทนนิส	f	7	33
	%	17.50	82.50
11. เปตอง	f	7	33
	%	17.50	82.50
12. เซปักตะกร้อ	f	14	26
	%	35.00	65.00

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
13. ว่ายน้ำ	f	12	28
	%	30.00	70.00
14. ฟุตบอล	f	27	13
	%	67.50	32.50
รวม	f	175	385
	%	31.25	68.75

จากตาราง 17 แสดงว่า นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมา กีฬา วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 47.78 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 82.50, 82.50 เท่ากัน

ตาราง 18 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของ
 นักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
 ปีการศึกษา 2547 (n = 32)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. เดินวิ่ง	f	32	58
	%	35.56	64.44
2. ฟุตบอล	f	30	60
	%	33.34	66.66
3. วอลเลย์บอล	f	43	47
	%	47.78	52.22
4. บาสเกตบอล	f	24	66
	%	26.67	73.33
5. แอโรบิคด้านซึ่	f	36	54
	%	40.00	60.00
6. ยิมนาสติก	f	20	70
	%	22.23	77.77
7. ลีลาศ	f	28	62
	%	31.12	68.88
8. เทนนิส	f	26	64
	%	28.89	71.11
9. แบดมินตัน	f	38	52
	%	42.23	57.77
10. เทเบิลเทนนิส	f	15	75
	%	16.67	83.33
11. เปตอง	f	15	75
	%	16.67	83.33
12. เซปักตะกร้อ	f	26	67
	%	25.56	74.44

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
13. ว่ายน้ำ	f	51	39
	%	56.67	43.33
14. ฟุตบอล	f	19	71
	%	21.12	78.88
รวม	f	400	860
	%	31.75	68.25

จากตาราง 18 แสดงว่า นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมาก็กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 65.63 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมา เดินวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.44 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของ
 นักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
 ปีการศึกษา 2547 (n = 123)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. เดินวิ่ง	f	7	25
	%	21.88	78.12
2. ฟุตบอล	f	24	8
	%	75.00	25.00
3. วอลเลย์บอล	f	14	18
	%	43.75	56.25
4. บาสเกตบอล	f	17	15
	%	53.13	46.87
5. แอโรบิคด้านซ์	f	7	25
	%	21.88	78.12
6. ยิมนาสติก	f	9	23
	%	28.13	71.88
7. ลีลาศ	f	9	23
	%	28.13	71.12
8. เทนนิส	f	12	20
	%	37.50	62.50
9. แบดมินตัน	f	15	17
	%	46.88	53.12
10. เทเบิลเทนนิส	f	7	25
	%	21.88	78.12
11. เปตอง	f	12	20
	%	37.50	62.50
12. เซปักตะกร้อ	f	14	18
	%	43.75	56.25

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
13. ว่ายน้ำ	f	15	17
	%	46.88	53.12
14. ฟุตซอล	f	21	11
	%	65.63	34.37
รวม	f	183	265
	%	40.85	59.15

จากตาราง 19 แสดงว่า นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.92 รองลงมาก็กีฬาเอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 56.91 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 78.12 รองลงมา เปตอง คิดเป็นร้อยละ 62.56 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษาชาย
 ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา
 2547 (n = 40)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. วันอาทิตย์	f	25	15
	%	62.50	37.50
2. วันจันทร์	f	20	20
	%	50.00	50.00
3. วันอังคาร	f	22	18
	%	55.00	45.00
4. วันพุธ	f	21	19
	%	52.50	47.50
5. วันพฤหัสบดี	f	22	18
	%	55.00	45.00
6. วันศุกร์	f	25	15
	%	62.50	37.50
7. วันเสาร์	f	25	15
	%	43.09	56.91
8. เวลา 05.00 – 06.30	f	12	28
	%	30.00	70.00
9. เวลา 06.30 – 07.30	f	16	24
	%	40.00	60.00
10. เวลา 16.00 – 17.00	f	24	16
	%	60.00	40.00
11. เวลา 18.00 – 20.00	f	19	21
	%	47.50	52.50

จากตาราง 20 แสดงว่า ด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 คือ วันอาทิตย์ วันศุกร์ วันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.50 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย คือ เวลา 16.00 – 17.00น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00

ตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษา
หญิง ชั้นปีที่ 1 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้
ปีการศึกษา 2547 (n = 90)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. วันอาทิตย์	f	40	50
	%	44.45	55.55
2. วันจันทร์	f	43	47
	%	47.78	52.22
3. วันอังคาร	f	35	55
	%	38.89	61.11
4. วันพุธ	f	44	46
	%	48.89	51.11
5. วันพฤหัสบดี	f	37	53
	%	41.12	58.88
6. วันศุกร์	f	51	39
	%	56.67	43.33
7. วันเสาร์	f	38	52
	%	42.23	57.77
8. เวลา 05.00 – 06.30	f	41	49
	%	45.56	54.44
9. เวลา 06.30 – 07.30	f	27	63
	%	30.00	70.00
10. เวลา 16.00 – 17.00	f	52	38
	%	57.78	52.22
11. เวลา 18.00 – 20.00	f	35	55
	%	38.89	61.11

จากตาราง 21 แสดงว่า ด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษาหญิง ชั้นปีที่ 1 คือ วันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.67 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย เวลา 16.00 – 17.00 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.78

ตาราง 22 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษาชาย
 ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา
 2547 (n = 32)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. วันอาทิตย์	f	18	14
	%	56.25	43.75
2. วันจันทร์	f	24	8
	%	75.00	25.00
3. วันอังคาร	f	16	16
	%	50.00	50.00
4. วันพุธ	f	19	13
	%	59.38	40.62
5. วันพฤหัสบดี	f	20	12
	%	62.50	37.50
6. วันศุกร์	f	19	13
	%	59.38	40.62
7. วันเสาร์	f	20	12
	%	62.50	37.50
8. เวลา 05.00 – 06.30	f	8	24
	%	25.00	75.00
9. เวลา 06.30 – 07.30	f	19	13
	%	59.38	40.62
10. เวลา 16.00 – 17.00	f	22	10
	%	68.75	31.25
11. เวลา 18.00 – 20.00	f	10	22
	%	31.25	68.75

จากตาราง 22 แสดงว่า ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 คือ วันจันทร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย คือ เวลา 16.00 – 17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.75

ตาราง 23 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษาหญิง
 ชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา
 2547 (n = 123)

รายการ		ระดับความต้องการ	
		เลือก	ไม่เลือก
1. วันอาทิตย์	f	63	60
	%	51.22	48.78
2. วันจันทร์	f	56	67
	%	45.53	54.74
3. วันอังคาร	f	41	82
	%	33.34	66.66
4. วันพุธ	f	59	64
	%	47.97	52.03
5. วันพฤหัสบดี	f	39	84
	%	31.71	68.29
6. วันศุกร์	f	66	57
	%	52.85	47.15
7. วันเสาร์	f	69	54
	%	56.10	43.90
8. เวลา 05.00 – 06.30	f	52	71
	%	42.28	57.72
9. เวลา 06.30 – 07.30	f	49	74
	%	39.84	60.16
10. เวลา 16.00 – 17.00	f	88	35
	%	71.55	28.45
11. เวลา 18.00 – 20.00	f	32	91
	%	26.02	73.98

จากตาราง 23 แสดงว่า ด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษานับถึง ชั้นปีที่ 2 คือ
วันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.10 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย เวลา 16.00 –
17.00 น.คิดเป็นร้อยละ 71.55

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการออกกำลังกาย
ของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา
2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ต้องการให้มีสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่เหมาะสม

(n = 20)

2. ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาครบทุกชนิดกีฬา และเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้

(n = 17)

ด้านบุคลากร

1. ต้องการบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในกีฬาแต่ละชนิดโดยเฉพาะ (n = 30)

ด้านการจัดและดำเนินงาน

1. อยากให้มีการประชาสัมพันธ์ในการออกกำลังกายให้มากกว่านี้ (n = 25)

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. อยากให้มีการส่งเสริมนักศึกษาทุกคนให้ออกกำลังกายพร้อมกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง

(n = 40)

2. ตอนเย็นควรจัดให้มีการออกกำลังกายทุกวันและควรให้นักศึกษาทุกคนเข้าร่วม

กิจกรรม(n = 23)

ด้านวันและเวลาที่ต้องการ

1. อยากให้มีการออกกำลังกายทุก ๆ วัน เช่น วันจันทร์ กับ วันศุกร์ ช่วงเช้า เวลา 05.00 -

07.00 น. ช่วงเย็น เวลา 16.00-18.00 น. (n = 9)

ด้านอื่น ๆ

1. ต้องการให้มีเครื่องปฐมพยาบาลเบื้องต้นไว้ในสถานที่ที่ออกกำลังกาย (n = 32)

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพ และความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขในการจัด และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียน รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจทำวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการจัด และการส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ได้แก่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา เป็นชายจำนวน 320 คน และเป็นหญิงจำนวน 780 คน รวมเป็นจำนวน 1,100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 2 หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 โดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 เป็นชายจำนวน 72 คน เป็นหญิงจำนวน 213 คน รวมเป็นจำนวน 285 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพ และความต้องการการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย มี 3 ด้าน คือ สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ บุคลากร การจัดและดำเนินการ มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist) ส่วนด้านความต้องการการออกกำลังกาย มี 5 ด้าน คือ 1. สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่และอุปกรณ์ 2. ด้านบุคลากร 3. ด้านการจัดและดำเนินการ 4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย 5. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ แบบสอบถามด้านที่ 1 - 3 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด ส่วนด้านที่ 4 และ 5 มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะแบบเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended)

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 25.26 เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 74.74 เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 14.04 เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ

31.58 เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 11.23 เป็นนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 43.15

2. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 59.84 และโดยรวมมีความต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 43.44

3. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 70.50 และโดยรวมมีความต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 42.75

4. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และดำเนินการของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 68.50 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 36.50

5. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 53.20 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 63.60

6. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากรของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 55.89 และโดยรวมมีความต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 34.34

7. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านการจัด และดำเนินการของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 56.34 และโดยรวมมีความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.56

8. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 53.71 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 38.48

9. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร ของนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 55.32 และโดยรวมมีความต้องการปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.85

10. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการจัด และดำเนินการ ของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 62.19 และโดยรวมมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.63

11. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษานวชนชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 53.05 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 35.67

12. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากร ของนักศึกษานวชนชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 55.45 และโดยรวมมีความต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.70

13. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านการจัด และดำเนินการของ นักศึกษานวชนชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 57.00 และโดยรวมมีความ ต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29

14. สภาพ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในด้านการจัด และดำเนินการของ นักศึกษานวชนชั้นปีที่ 2 โดยรวมสภาพความเป็นจริงมี คิดเป็นร้อยละ 57.00 และโดยรวมมีความ ต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29

15. นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ต้องการ กีฬาฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.50 รองลงมา กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 67.50 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุด ได้แก่ ยิมนาสติก และลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 90.00, 90.00 เท่ากัน

16. นักศึกษานวชนชั้นปีที่ 1 ต้องการกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.67 รองลงมา กีฬาวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 47.78 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุด ได้แก่ เทเบิลเทนนิส และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 82.50, 82.50 เท่ากัน

17. นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมา กีฬาฟุตซอล คิดเป็นร้อยละ 65.63 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุดได้แก่ เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 83.33 รองลงมา เดินวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.44 ตามลำดับ

18. นักศึกษานวชนชั้นปีที่ 2 ต้องการกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 69.92 รองลงมา กีฬาแอโรบิคด้านซึก คิดเป็นร้อยละ 56.91 กิจกรรมที่เลือกน้อยที่สุดได้แก่ เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 78.12 รองลงมา เปตอง คิดเป็นร้อยละ 62.56 ตามลำดับ

19. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 คือ วันอาทิตย์ ,วันศุกร์ , วันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 62.50 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย คือ เวลา 16.00–17.00น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.00

20. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษานวญง ชั้นปีที่ 1 คือ วันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.67 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย เวลา 16.00 – 17.00 มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.78

21. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการ ของนักศึกษายาย ชั้นปีที่ 2 คือ วันจันทร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.00 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย คือ เวลา 16.00 – 17.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.75

22. ด้านวัน และเวลาที่ต้องการของนักศึกษานวญง ชั้นปีที่ 2 คือ วันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.10 มีความต้องการช่วงเวลาการออกกำลังกาย เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 71.55

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการออกกำลังกาย ของนักศึกษานักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ต้องการให้มีสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายที่เหมาะสม (n= 5)
2. ต้องการให้มีอุปกรณ์กีฬาครบทุกชนิดกีฬา และเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้

(n=7)

ด้านบุคลากร

1. ต้องการบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญในกีฬาแต่ละชนิดโดยเฉพาะ

ด้านการจัดและดำเนินงาน

1. อยากรให้มีการประชาสัมพันธ์ในการออกกำลังกายให้มากกว่านี้

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. อยากรให้มีการส่งเสริมนักศึกษาทุกคนให้ออกกำลังกายพร้อมกัน สัปดาห์ละ 1 ครั้ง
2. ตอนเย็นควรจัดให้มีการออกกำลังกายทุกวันและควรให้นักศึกษาทุกคนเข้าร่วม

กิจกรรม

ด้านวันและเวลาที่ต้องการ

1. อยากรให้มีการออกกำลังกายทุก ๆ วัน เช่น วันจันทร์ กับ ศุกร์ ช่วงเช้า 05.00 - 07.00 น. ช่วงเย็น 16.00 - 18.00 น.

ด้านอื่น ๆ

1. ต้องการให้มีเครื่องปฐมพยาบาลเบื้องต้นไว้ในสถานที่ที่ออกกำลังกาย

อภิปรายผล

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความคิดเห็นว่า สภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสมและต้องการมากทุกด้าน ยกเว้นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลาการระดับปานกลาง และต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับปานกลาง

อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ ในแต่ละด้านความคิดเห็นของนักศึกษา ส่วนใหญ่พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ทั้งชายและหญิง ให้ความคิดเห็นว่าสภาพของการออกกำลังกาย ไม่มีหรือไม่เหมาะสม และมีความต้องการมาก แต่นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ให้ความคิดเห็นว่า ไม่มีหรือไม่เหมาะสม เช่นเดียวกัน และมีความต้องการมากที่สุด เช่น ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ นักศึกษาเห็นว่า ไม่มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่ถูกสุขลักษณะ ด้านบุคลากร ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ด้านการจัดและดำเนินการ ไม่มี วิ.ดี.โอ. และเทพด้านการกีฬาและการออกกำลังกายไว้ให้บริการทั้งสามด้าน ดังกล่าว มีความต้องการมากถึงมากที่สุด ซึ่งสิ่งเหล่านี้ผู้วิจัยเห็นว่ามีความจำเป็นและสำคัญในการออกกำลังกายของนักศึกษา และในสภาพรวมวิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ยังมีสิ่งเหล่านี้ไม่เพียงพอหรือไม่เหมาะสม ดังงานวิจัยของเพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79-82) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ และด้านวิชาการความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยทางกาย ได้แก่ ความต้องการด้านการจัดบริการตรวจโรค เอกซเรย์เป็นประจำทุกปี ความต้องการความรู้ด้านเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย สอดคล้องกับยิ่งศักดิ์ เฝ้าอินทร์จันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร พบว่าสมาชิกศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาที่ทันสมัย

ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันและเวลา นักศึกษามีความคิดเห็นแตกต่างกันไปตามสถานที่ อุปกรณ์ และเวลาของแต่ละกลุ่มที่สนใจ

ข้อเสนอแนะ

เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษาให้มากยิ่งขึ้น เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องสุขา สถานที่พักผ่อน และห้องพยาบาล เป็นต้น
2. มีการขยายการก่อสร้างสถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ให้ครบทุกประเภทกีฬาเนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่เดิม มีไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา
3. อุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพอ บ้างก็ชำรุด ควรเพิ่มชนิดของอุปกรณ์กีฬา ให้มีความหลากหลาย และปริมาณสอดคล้องกับจำนวนนักศึกษา และมีการปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรเพิ่มจำนวนบุคลากร เพื่อให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือกีฬา มาให้คำแนะนำการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง และปลอดภัยให้กับนักศึกษา เจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ควบคุมดูแลสถานที่ออกกำลังกายนั้น ๆ เป็นต้น
5. ควรมีการจัดอบรมมารยาทและเจ้าหน้าที่งานบริการให้กับผู้ที่ได้รับหน้าที่บริการด้านต่าง ๆ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการมีความประทับใจ
6. มีการเพิ่มงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาให้กับนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ให้มากยิ่งขึ้น และมีงบประมาณในการจัดการแข่งขันแต่ละประเภทกีฬาอย่างเพียงพอ
7. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ เป็นประจำเพื่อดึงดูดความสนใจ และส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาต่าง ๆ ขึ้น เพื่อเปรียบเทียบกันในโอกาสต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กวิน เตชา. (2529). ความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (สาขา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีระวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ. (2526). ความต้องการและการจัดการด้านออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- ธวัช วีระศิริวัฒน์. (2537). กีฬาเวชศาสตร์. หน้า 56 กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์.
- ธัญญารัตน์ วงษสมัย. (2543). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาจังหวัดสระบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิภา นิธยานน. (2530). การปรับตัวและบุคลิกภาพจิตวิทยาเพื่อการศึกษาและชีวิต. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พงษ์ศักดิ์ วิทยากร. (2535, ตุลาคม). "กินอย่างไรให้มีคุณภาพ," นิตยสารฟิตเนส. 3(34) : 97.
- พลศึกษา. กรม. (2538). การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ครูสภา.
- เพชรรัตน์ นิรัญชาติ. (2529). ความต้องการด้านการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงาน เอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (สาขา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารกีฬา. 26(3) : 15 – 20.

มานะ หมอชาติ. (2542). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*.
 ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินทร์จันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ
 กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523, มกราคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน" *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา
 อ่างทองปีที่ (1) : 37.*

วินัส ปัทมภาสพงษ์. (2534). *สุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ.

สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. หน้า 23 กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
 มหาวิทยาลัย.

✓ Butler, Stanly Bradford. (1989, December) "Physical Education and Nonphysical
 Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors, " *Dissertation Abstracts
 Intenational*. 50 : 1591 :A.

Christopher, Elizabeth Ann. (1997). "A Survey of the lifetime Sports needs and Interests
 of Seniors Citizens in Middle Tennessee. " *Dissertation Abstracts Intemational*.
 37.6341 : A, April.

✓ Falck, Vilma T. and E. Mortha , Kilcoyne. (1984, August). "A Health Promotion Program
 For School Personnel," *the Journal of School Health*. 54 : 239 – 242; August.

Holbrook, James Edward. (1992, February). "Current Problems and Trends in Facility
 Planning for Health , Physical Education, Recreation and Athletics At Colleges
 and Universities," *Dissertation Abstracts Intenational*. 53 : 2735 : A.

Murray. Edward J. (1964). *Motivation and Emotion*. New Jersey : Prentice Hall, Inc.,
 Englewood Cliffs, 118 P.

✓ Nantogmah, Samuel Yakubur. (1982, October) "Physical Education Programs offered in
 Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa
 Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพ
ชั้นสูงวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547
แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ
(Checklist)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพมีลักษณะแบบแบ่งครึ่งเป็นสองส่วน และความต้องการ
การออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2
วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า
(Rating Scale) มี 4 ด้าน คือ

1. สภาพและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์
2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร
3. สภาพและความต้องการด้านการจัด และดำเนินการ
4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
5. สภาพและความต้องการด้านวัน และเวลาที่ต้องการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา
ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

กรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความตามความเป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้น

☐ ชั้นปีที่ 1

☐ ชั้นปีที่ 2

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพที่เป็นจริง และระดับความต้องการ
โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพที่เป็นจริง และความต้องการของท่าน

ข้อที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	☐ มาตรฐาน ☐ ไม่มาตรฐาน	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่าง หมายความว่า สถานที่ที่เป็นจริงเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไม่ได้
มาตรฐาน สำหรับความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานมากที่สุด

2.1 สภาพ และความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	☐ มี	☐ ไม่มี					
2	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ มี	☐ ไม่มี					
3	มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	☐ มี	☐ ไม่มี					
4	สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	☐ มี	☐ ไม่มี					
5	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขา	☐ มี	☐ ไม่มี					
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่พักผ่อนหลัง การออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ ด้านการออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
8	มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และ ถูกสุขลักษณะ	☐ มี	☐ ไม่มี					
9	สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด	☐ มี	☐ ไม่มี					
10	สถานที่ออกกำลังกายมีตู้เก็บอุปกรณ์กีฬา ให้บริการ	☐ มี	☐ ไม่มี					
11	มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	☐ มี	☐ ไม่มี					
12	มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	☐ มี	☐ ไม่มี					
13	อุปกรณ์ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	☐ มี	☐ ไม่มี					
14	อุปกรณ์ออกกำลังกายมีเพียงพอ	☐ มี	☐ ไม่มี					
15	มีบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
16	มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก การออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					

2.2 สภาพ และความต้องการด้านบุคลากร

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	บุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
2	บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
3	บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	☐ มี	☐ ไม่มี					
4	มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
5	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
6	มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาด	☐ มี	☐ ไม่มี					
7	บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการ ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
8	บุคลากรมีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการ ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
9	บุคลากรดูแลความปลอดภัย	☐ มี	☐ ไม่มี					
10	มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					

2.3 สภาพ และความต้องการด้านการจัด และดำเนินการ

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา และ กิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
2	มีการจูงใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการ ออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
3	มีวิทยากรคอยแนะนำด้านกีฬา และกิจกรรม การออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
4	มีวิธีการแนะนำเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี	☐ มี	☐ ไม่มี					
5	มีการตรวจสอบสภาพให้นักศึกษาทุก ๆ 6 เดือน	☐ มี	☐ ไม่มี					
6	มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา อย่างสม่ำเสมอ	☐ มี	☐ ไม่มี					
7	มีภาพโปสเตอร์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
8	มีวิ.ดี.โอ. และเทปด้านการกีฬา และการออกกำลังกาย ให้บริการ	☐ มี	☐ ไม่มี					
9	มีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย	☐ มี	☐ ไม่มี					
10	มีกีฬาให้เลือกเล่นได้ตามความพึงพอใจ	☐ มี	☐ ไม่มี					

2.4. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ เดินวิ่ง
- ☐ ฟุตบอล
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ บาสเกตบอล
- ☐ แอโรบิคไดนา믹
- ☐ ยิมนาสติก
- ☐ ลีลาศ
- ☐ เทนนิส
- ☐ แบดมินตัน
- ☐ เทเบิลเทนนิส
- ☐ เปตอง
- ☐ เซปักตะกร้อ
- ☐ วูตวู้
- ☐ ฟุตซอล

2.5. ด้านวันและเวลาที่ต้องการ

2.5.1. วันที่ต้องการการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ วันอาทิตย์
- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์
- ☐ วันเสาร์

2.5.2. เวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย

ช่วงเช้า

- ☐ 05.00 – 06.30 น.
- ☐ 06.30 – 07.30 น.

ช่วงเย็น

- ☐ 16.00 – 17.00 น.
- ☐ 18.00 – 20.00 น.

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 วิทยาลัยพลศึกษา
ในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....

.....
.....
.....

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร.....

.....
.....
.....

3. สภาพและความต้องการด้านการจัด และดำเนินงาน.....

.....
.....
.....

4. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....

.....
.....
.....

5. สภาพและความต้องการด้านวัน และเวลาที่ต้องการ.....

.....
.....
.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธัญฉิ ปิ๋มสำราญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์สุรัตน์ จินตสกุล

ผู้ช่วยอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตตรัง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นายปฐม จันทะพา
วัน เดือน ปีเกิด	4 มีนาคม 2519
ภูมิลำเนา	จังหวัดอุบลราชธานี
สถานที่ปัจจุบัน	313 ม. 1 ต.ย่านตาขาว อ.ย่านตาขาว จ.ตรัง 92140

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2548	ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิตจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2541	ปริญญาตรีวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ
พ.ศ.2537	มัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนตาลชุมพัฒนา
พ.ศ.2535	มัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนตาลชุมพัฒนา
พ.ศ.2532	ประถมศึกษาจากโรงเรียนบ้านดอนตะลี้