

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา
ของกรุงเทพมหานคร

ปริญาณิพนธ์
ของ
ว่าที่ร้อยตรี จินดา บัณฑิต
บัณฑิต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2544
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา
ของกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ
ของ
ว่าที่ร้อยตรี จินดา บันบรรจง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2544

จินดา ปั้นบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน
ลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
จำนวน 360 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า
25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน และประชาชนหญิงอายุ
ต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่ม
ของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random
Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มา
วิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความ
ต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72
และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด
สามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอล
คิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ
แอโรบิคตันซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ
9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล
คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคตันซ์ คิดเป็นร้อยละ 8.70

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป
ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า
25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ
25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00-08.00 น. มากที่สุด
คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น., ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความ
ต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 - 18.00 น., ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี
ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 - 08.00 น. มากที่สุด คือ

ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 - 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00-21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการตรงกัน มากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

NEEDS FOR EXERCISE OF PEOPLE IN CHAO-PHRAYA SPORT COURTS
IN BANGKOK METROPOLITAN

AN ABSTRACT
BY
ACTING LT.JINDA PANBANJONG

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

May 2001

Jinda Panbanjong. (2001). *Needs for exercise for people in Chao-Phraya Sport Courts In Bangkok Metropolitan*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education) : Graduate School ; Srinakharinwirot University. Advisor Committee. Assist.Prof. Somkiat Uksornthung, Assist.Prof. Jiamsak Panitchaikul.

The purpose of this thesis was to investigate needs for exercise of people in Chao-Phraya sport courts in Bangkok. The subjects were 360 people exercising in Chao-Phraya sport courts. They comprised of 90 males under 25 years of age, 90 males over 25 years of age, 90 females under 25 years of age, and 90 females over 25 years of age. The subjects were selected by simple random sampling. The questionnaires that was constructed by the researcher were used to collect the data which were then analyzed by Percentage.

The results were that the needs for exercise of these people which were grouped into four aspects as follows :

1. Needs for exercise activity, it was found that males over 25 years of age mostly preferred soccer (10.53%), football (9.72%) and basketball (9.18%), males under 25 years of age mostly preferred soccer (10.86%), football (10.49%), and basketball (8.99%), females over 25 years of age mostly preferred aerobic dance (9.41%), pe-tong (9.11%), and badminton (9.09%) respectively, whereas females under 25 years of age mostly preferred basketball (9.67%), badminton (9.18%) and aerobic dance (8.70%), respectively.

2. Needs for date and time, it was found that males over 25 years of age mostly preferred to come to exercise everyday and suggested that the exercise time in the morning should be at 5.00 – 8.00 a.m.(32.22%), and in the evening should be at 6.00-9.00 p.m. (58.89%), whereas males under 25 years of age mostly preferred the exercise time in the evening at 3.00 – 6.00 p.m. (74.77%). Females over 25 years of age mostly preferred the exercise time in the morning at 5.00 – 8.00 a.m. (32.22%) and in the evening at 6.00 – 9.00 p.m.(47.78%), whereas females under 25 years of age mostly preferred the exercise time in the evening at 6.00 – 9.00 p.m.(56.67%).

3. Needs for equipment and accommodation, it was found that males over 25 years of age mostly preferred more number of sport courts (56.67%), whereas males under 25 years of age mostly preferred hygiene drinking water service (82.22%). Females over and under 25 years of age mostly preferred the same thing. It was a well lighted sport courts which was suitable for exercise (61.11% and 81.11%).

4. Needs for management, it was found that males over and under 25 years of age, and females over 25 years of age mostly preferred the competition of sports or exercise activities (67.78%, 74.44%, and 67.78%), whereas females under 25 years of age mostly preferred the clear rules and regulations for using sport courts (63.33%).

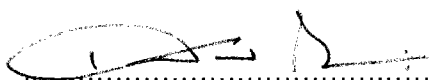
ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

ของ
ว่าที่ร้อยตรี จินดา ปันบรรจง

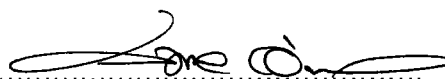
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร


ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

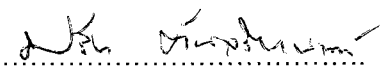

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)


วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2544

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมเกียรติ อักษรถึง)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ปรีชา ตันจริยานนท์)


..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาเป็นอย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมเกียรติ อักษรถึง ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ปรีชา ตันเจริญานนท์ อาจารย์สุทธิ พานิชเจริญนาม กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำ และแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณ ประธานชุมชน และประชาชนในลานกีฬาต่าง ๆ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอขอบคุณพี่ เพื่อน และน้อง คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่าน ที่เป็นกำลังใจและช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจนสำเร็จ

ผู้วิจัยขอขอบคุณความดีของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ แต่บิดา นายทวี บัณฑิต บัณฑิต มารดา นางสมพิศ แซ่โค้ว และคุณกมล ลัมศิริโพธิ์ทอง รวมถึงพี่ ๆ ทุกคนที่ได้ให้โอกาสและให้กำลังใจ แก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา ทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ว่าที่ร้อยตรี จินดา บัณฑิต

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย	9
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	14
งานวิจัยในประเทศไทย.....	15
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	19
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	19
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	23
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้า	24
การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	53
บทย่อ	53
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	53
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	53
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	53
การเก็บรวบรวมข้อมูล	54
การจัดกระทำการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	54
อภิปรายผล	64
ข้อเสนอแนะ	69
บรรณานุกรม.....	70
ภาคผนวก.....	75
ประวัติย่อของผู้วิจัย	88

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร	20
2 อาชีพของประชาชนชาย-หญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และต่ำกว่า 25 ปี	25
3 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และอายุต่ำกว่า 25 ปี	26
4 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป	28
5 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี	29
6 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป	30
7 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี	31
8 ความต้องการด้านวันและเวลาของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป	32
9 ความต้องการด้านวันและเวลาของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี	33
10 ความต้องการด้านวันและเวลาของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป	34
11 ความต้องการด้านวันและเวลาของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี	35
12 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชน ชายอายุ 25 ปีขึ้นไป	36
13 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชน ชายอายุต่ำกว่า 25 ปีขึ้นไป	38
14 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชน หญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป	40
15 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชน หญิงอายุต่ำกว่า 25 ปีขึ้นไป	42
16 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป	44
17 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี	46
18 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป	48
19 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญก้าวหน้าและมั่นคงในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง การปกครองและการศึกษา จะต้องมุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีศักยภาพที่ดี ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬา จำเป็นต่อทุกเพศทุกวัย เพราะจะช่วยเสริมสร้างร่างกาย และจิตใจให้สมบูรณ์ แข็งแรง มีประสิทธิภาพในการประกอบภารกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี ดังพระราชดำรัส ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีสัมมนาระดับชาติ เรื่อง “การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ” ณ มหาวิทยาลัยมหิดลว่า “ร่างกายของคนเราพันธุกรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติ ทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอับ ความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกาย อันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (พระราชดำริ. 2523)

การออกกำลังกายเป็นกระบวนการที่ง่ายต่อการปฏิบัติ ถ้าเพียงต้องการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสร้างสุขภาพหรือเพิ่มความกระปรี้กระเปร่า ความสดชื่นของร่างกาย และพัฒนา สภาวะที่ดีของจิตใจ แต่ถ้าต้องการศึกษาผลของการออกกำลังกาย โดยมีระดับความหนักของ งานแตกต่างกันต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่ระดับเซลล์ เพราะว่าการออกกำลังกายเป็น เรื่องที่เฉพาะเจาะจง การตอบสนองและการเปลี่ยนแปลงที่ระดับเซลล์ สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งแบบ เฉียบพลันและแบบค่อยเป็นค่อยไป อีกทั้งสามารถเกิดขึ้นได้ทุกส่วนของร่างกาย อาทิ เอนไซม์ กล้ามเนื้อ ฮอโมน สมอ เลือด ระบบหายใจ ระบบประสาท และประสิทธิภาพของการ สกัดออกซิเจน เป็นต้น (สมหมาย แดงสกุล. 2540 : 35) แม้ว่าการเจริญเติบโตและการ เสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการ ทางธรรมชาติ ที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพมีความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมและการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงานทั้งนี้การออกกำลังกาย นั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537 : 1)

การออกกำลังกายมีส่วนสำคัญในการสร้างความสมดุลเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง

ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำ ซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิตของคนไทย ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ความเครียด ความวิตกกังวลในสังคมทวิคูณ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล ชุมชน และสังคมเมือง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้องทางจิตใจได้ดี เช่น ลดการขาด ลา สาย ในการทำงาน ลดพฤติกรรมการเสพติดให้โทษ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2541 : 48)

ดังนั้นสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานครในฐานะหน่วยงานกลางที่ดูแล รับผิดชอบเด็ก เยาวชน และประชาชนในกรุงเทพมหานครร่วมกับสำนักงานเขตต่างๆ ได้จัดหาลานกีฬา เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาตามนโยบายแห่งชาติด้านการพัฒนาการ กีฬาในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 การสร้างรากฐานเพื่อพัฒนาขีด ความสามารถของคนเป็นการเตรียมและทำให้คนไทยมีร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี มีคุณธรรม แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (2540 –2544) จึงเป็นแผนแม่บทของการ พัฒนาการกีฬาของชาติที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาศักยภาพของคนในแผน พัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 โดยมุ่งขยายและยกระดับการพัฒนากีฬาขึ้น พื้นฐานของประชาชนทั้งหมด ให้กว้างขวางและสูงขึ้นถึงระดับการพัฒนากีฬาเพื่อความ เป็นเลิศ และมุ่งพัฒนาคุณภาพ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้สอดคล้องสัมพันธ์กับ ความต้องการของบุคคล ชุมชน และประเทศให้เด็ก เยาวชน ประชาชนได้มีการพัฒนาเต็ม ศักยภาพ ดังนั้นสำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานครร่วมกับสำนักงานเขตต่างๆ ได้จัดหาลานกีฬา เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและใช้เวลาว่างไปกับกิจกรรมทางเลือกตามลักษณะ พื้นที่ที่จัดหาได้ ตามความต้องการของกลุ่มประชากรในชุมชน และแบ่งเขตต่าง ๆ ใน กรุงเทพมหานครออกเป็นกลุ่มได้ 6 กลุ่มดังนี้ กลุ่มวังหลวง กลุ่มบูรพา กลุ่มศรีนครินทร์ กลุ่ม กรุงเทพมหานครใต้ กลุ่มกรุงเทพมหานครเหนือ และกลุ่มเจ้าพระยา จากการเก็บสถิติผู้ที่มาออกกำลังกายใน ลานกีฬากรุงเทพมหานคร ในแต่ละลานกีฬามีเด็กเยาวชนและประชาชนเป็นจำนวนมาก ที่มา ออกกำลังกายในลานกีฬาและมีแนวโน้มจะมากขึ้นเรื่อย ๆ (สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพ มหานคร. 2541 : 4)

สำนักสวัสดิการสังคม กองการกีฬาได้ดำเนินการจัดเตรียมความพร้อมวางแผนปฏิบัติ งานโครงการส่งเสริมกิจกรรมลานกีฬากรุงเทพมหานคร ตั้งแต่ปีงบประมาณ พ.ศ.2541 จนถึง ปีงบประมาณ พ.ศ.2543 โดยได้รับงบประมาณในการดำเนินงานในปี พ.ศ.2542 จำนวนทั้งสิ้น 45,000,000 บาท (สี่สิบล้านบาทถ้วน) ในปี พ.ศ.2543 ได้รับงบประมาณในการดำเนิน การทั้งสิ้น 60,000,000 บาท (หกสิบล้านบาทถ้วน) และในปี พ.ศ.2544 ได้รับงบประมาณใน

การดำเนินการทั้งสิ้น 54,950,000 บาท ในปัจจุบันกรุงเทพมหานคร สามารถจัดตั้งลานกีฬาได้จำนวนทั้งสิ้น 1,095 ลาน (ข้อมูล ณ วันที่ 30 สิงหาคม 2543) และยังมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นเรื่อย ๆ ซึ่งคาดว่าจะมีจำนวนถึง 1,200 แห่งในปีงบประมาณ 2544 เนื่องจากชุมชนมองเห็นประโยชน์ในการจัดตั้งลานกีฬาดังกล่าว เพราะลานกีฬาเป็นสถานที่สำหรับให้คนในชุมชนได้ออกกำลังกายเล่นกีฬาผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน อีกทั้งยังเป็นการจัดระเบียบชุมชนให้น่าอยู่ รวมถึงสร้างสัมพันธภาพที่ดีต่อคนในชุมชนด้วยกันอีกด้วย (สำนักสวัสดิการสังคม กองการกีฬา. 2543 : อัดสำเนา)

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัยยังเคยได้ไปออกกำลังกายในลานกีฬาหลายแห่งของลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา และเคยร่วมจัดกิจกรรมในลานกีฬา เช่น เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา และจัดการแข่งขันในลานกีฬา รวมถึงกิจกรรมสันทนาการในลานกีฬา จึงได้มองเห็นปัญหาด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงการจัดการต่าง ๆ ไม่ตรงกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นข้อมูลและแนวทางเสนอแนะให้สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร ร่วมกับสำนักงานเขตต่าง ๆ ได้จัดและดำเนินการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันเวลา สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงการจัดการต่าง ๆ ให้เพียงพอ และสอดคล้องกับความต้องการของประชาชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร
2. เป็นข้อมูลเพื่อนำไปปรับปรุงแก้ไขการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร
3. เป็นแนวทางการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้ต้องการทำการวิจัยเกี่ยวกับการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 6,000 คนใน 88 ลานกีฬา

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คนใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V. Krejcie) (เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม.2538 : 95) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ อายุ แบ่งออกเป็น 2 ระดับ อายุต่ำกว่า 25 ปี และอายุ 25 ปีขึ้นไป

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร

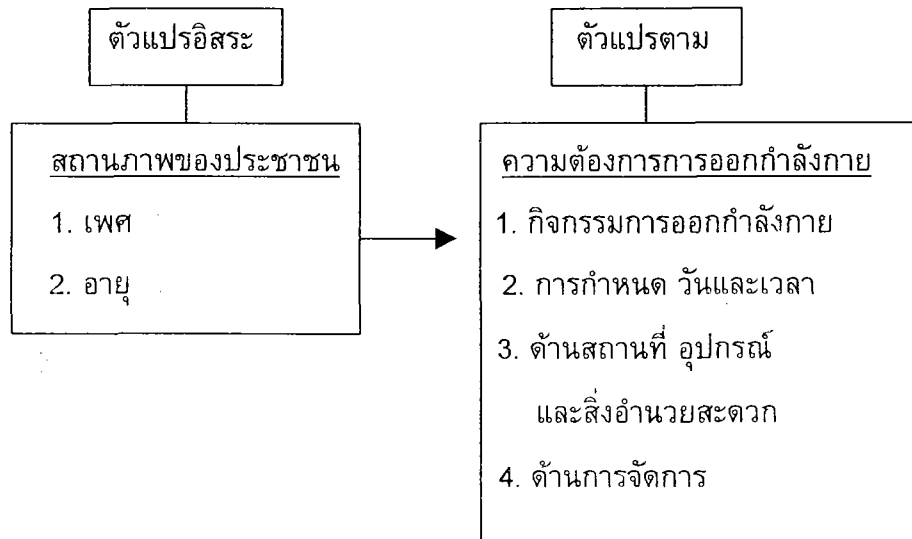
นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของประชาชนที่จะออกกำลังกายในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร ซึ่งประกอบด้วยความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย การกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านการจัดการ

2. ลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเขตต่าง ๆ 9 เขต ได้แก่ เขตดินแดง เขตวัฒนา เขตห้วยขวาง เขตบางนา เขตคลองเตย เขตพระโขนง เขตสาทร เขตบางคอแหลม และเขตยานนาวา ที่สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานครและสำนักงานเขตต่าง ๆ จัดให้เป็นลานกีฬา

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากขอบเขตการศึกษาค้นคว้าในเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายในลานกีฬา
กลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานครผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบความคิด (Conceptual Frame Work)
ไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของ กรุงเทพมหานครผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 หลักของการออกกำลังกาย
 - 2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. งานวิจัยในต่างประเทศ
4. งานวิจัยในประเทศไทย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งที่มีความมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้ อยู่รอด และมีความสุขในสังคม อรุณ รัชธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า เพราะความต้องการนี้เองที่เป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรน และทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตัวเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็จะขึ้นอยู่กับระดับ ความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎี หนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมี ประสิทธิภาพในการประกอบ กิจกรรมในชีวิตประจำวัน กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 :166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่ พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความ ต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความ ต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆคือ

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

ทฤษฎีความต้องการกล่าวถึงปัจจัยเกี่ยวกับความต้องการ ได้แก่ทฤษฎีดังต่อไปนี้
ทฤษฎีของมาสโลว์ (Maslow, 1954 : 35-46)เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกันได้ศึกษา
ความต้องการของมนุษย์สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและ
ความพึงพอใจ เมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีเกี่ยวกับการจูงใจ (A Theory of
Human Motivation) ได้สรุปธรรมชาติของมนุษย์ได้ 3 ประการคือ

1. มนุษย์เรามีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการ
ที่ยังไม่ได้ตอบสนองเท่านั้น ที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม
3. ความต้องการของมนุษย์ มีเป็นลำดับขั้นตามลำดับความสำคัญ (Hierarchy of
Needs) กล่าวคือเมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงขึ้น
ต่อไปซึ่งได้แบ่งเป็นขั้นได้ 5 ขั้นดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐาน
ที่จำเป็นต่อร่างกายและชีวิตของมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย
ยารักษาโรค และรวมสิ่งจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น การออกกำลังกาย การพักผ่อน
 เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและความปลอดภัย (Security and Safety Needs)
มีความมั่นคงและปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคงและปลอดภัยต่อร่างกาย การ
ประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก (Affiliation or Social Needs) เป็นความต้องการรู้จัก
คุ้นเคยในสถานที่ทำงานและบ้าน เช่นรวมกลุ่มสมาชิก การติดต่อปฏิสัมพันธ์กันและรักใคร่แสดง
ออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสร
คลับ หรือกลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการ
เกียรติยศ ชื่อเสียง การยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความ
ต้องการขั้นสุดยอดของมนุษย์ มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์
แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดี มีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการรู้จัก
ใช้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory)

(หลุยส์ จาปาเทส. 2533 : 40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ.1972 หรือเรียกทฤษฎีอีอาร์จี (ERG : Existence Relatedness-Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ Maslow เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายขึ้นจาก 5 ขั้นของ มาสโลว์ เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น ERG Theory Alderfer ได้เสนอแนะรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. เอ็กซีส-เทนซ์ นีดส (Existence Needs) คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคน เพื่อการอยู่ได้หรือเพื่อการอยู่รอด ความต้องการของเขาคือได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือความต้องการทางร่างกาย และความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง
2. รีเลท-เนส นีดส (Relatedness Needs) คือความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆตัว และบุคคลในสังคมความต้องการตรงกับขั้นที่ 3 ของ มาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่ามนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือหมู่พวกนั้นมีความจำเป็น
3. กโรธ นีดส (Growth Needs) คือความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า เป็นความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้รวมเอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem และ Self- actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะบ่งบอกถึงความสูงสุดของชีวิตของมนุษย์ชาตินั่นเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีการจูงใจที่เน้นเรื่องการตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการตามลำดับขั้นของ มาสโลว์ โดยเชื่อว่าความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคม และความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้งสามจะมีลักษณะต่อเนื่องจาก ความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

การออกกำลังกายเป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์ เพราะในปัจจุบันความเจริญทางวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิต การนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้น การใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลง อัตราการเสี่ยงต่อการเกิดโรคลุ่สูงขึ้น ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติ ที่ทำให้อวัยวะต่างๆภายในร่างกายเจริญและพัฒนาขึ้น การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วน กินได้นอนหลับไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน

บุคคลที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการตามธรรมชาติอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ มิฉะนั้นเขาอาจใช้สติปัญญาความสามารถที่มีอยู่ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะปัญหาด้านสุขภาพร่างกายที่อ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพได้ อย่างไรก็ตาม ฟังระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพนั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไป และยังไม่มียุทธวิธีใดที่จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงขึ้นได้ภายในระยะวันหรือสองวัน นอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานพอ จึงทำให้ร่างกายมีการพัฒนาขึ้น (ธวัช วีระศิริวัฒน์. 2537 : 56)

แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละ กิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นๆ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 37) และมีผู้ให้ความเห็นทำนองเดียวกันนี้คือ อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็น เด่นชัดของการออกกำลังกาย คือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกระบวนการวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น ซึ่งกรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้

เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมายโดยมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายส่งเสริมให้ร่างกายสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและทำให้ร่างกายคงอยู่ได้

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของร่างกาย อวัยวะส่วนต่าง ๆ ให้มีการเคลื่อนไหวทำให้ร่างกายใช้แรงงานหรือกำลัง เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ หรือการเล่นกีฬาเพื่อเสริมสร้างให้ร่างกาย อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ให้แข็งแรงมีความสามารถประกอบกิจกรรม ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นต่อมนุษย์ ที่ต้องการทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี แต่การออกกำลังกายอาจจะก่อให้เกิดผลร้ายก็ได้ และส่งผลต่อร่างกายถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับความต้องการของสภาพร่างกาย เพศ อายุ และสภาพแวดล้อม ดังนั้นการออกกำลังกายควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีที่ถูกต้องเพื่อให้ได้รับผลประโยชน์จากการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 37) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อไปจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้
2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้อาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน เช่นการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนาน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่

สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน วันละ 20 – 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหนื่อยออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที

8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะการออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 - 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงต้นส้นหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะ มีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

พีรพงศ์ บุญศิริ (2530 : 124 - 125) ได้กล่าวหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่างๆ ของร่างกาย และกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาทและระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อยและค่อย ๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลาและความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นตอนที่ขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ
5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย
6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ
7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพแข็งแรงของข้อต่อลดลง
8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็นและกล้ามเนื้อ
9. รู้จักตรวจสอบภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการ พักผ่อนแล้วอัตราชีพจรคืนสู่สภาวะปกติใช้เวลาประมาณเท่าใด ปกติแล้วคนสูงอายุจะมีลักษณะของอัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังการออกกำลังกายไปแล้วช้าลง
10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 – 35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้น การออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพและทดสอบความทนทานของ ร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะทำให้คุณค่าแก่ร่างกาย อาจแก้ไขความผิดปกติของร่างกายได้และเพิ่มความสมบูรณ์รวมถึงช่วยทำให้มีอายุยืนยาวขึ้นด้วย การออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เพศ วัย และความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายเป็นความต้องการของคนทุกคนเพื่อดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุขและสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อให้เข้าใจถึงคุณค่าของการออกกำลังกายมากขึ้น

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวล ทำให้จิตใจดีขึ้นและก็เป็นกำบังป้องกันแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนียวง่ายหรือเหียนศีรษะสำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไ้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้โรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อมากขึ้น
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยทำให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยทำให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรดทรงให้สมส่วนงดงาม

10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นกระบวนการที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงหรือพลังงาน เพื่อให้ร่างกาย และระบบต่าง ๆ ดีขึ้น เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด และระบบประสาทมีความแข็งแรงและความอดทนมากขึ้น ทำให้ภาวะสุขภาพจิตดี ช่วยลดความอ้วน เสริมสร้างทรดทรงให้สมส่วนเพิ่มในการทำงานหรือประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้มากและนานขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341- A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรม การร่วมมือและสิ่งต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการวิจัยปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับการสอน ควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภทที่ไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิต อย่างมีความสนุกสนานไปด้วยกัน

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada. 1988 : 5435 – 5436) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามความรับรู้ของผู้บริการ

ผลการวิจัยปรากฏว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะมีมากขึ้น แต่ความตั้งใจในการเข้าร่วมในโปรแกรมกีฬายังมีน้อยอยู่ วัตถุประสงค์ในครั้งนี้ได้ตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพมีดังนี้ ความพึงพอใจในเรื่องอุปกรณ์และสถานที่ รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกความพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และความพึงพอใจในกิจกรรมในการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน 5 สาขาในโตเกียว การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพคือ ความพึงพอใจของกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาการจัดการที่ดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกวิชาอื่น ๆ ที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน

ผลการวิจัยปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษานั้นมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศการเจ็บป่วย และบาดเจ็บหรือภารกิจที่รับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮบรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คนซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรกิจ และสถาปนิก

ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องมีการศึกษาในด้านรายละเอียดกำหนดสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อ ช่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการในการบำรุงรักษาที่มีประสิทธิภาพ ควรเริ่มกันดำเนินการตั้งแต่ การวางแผน และการวิจัยศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการจัดการ

งานวิจัยในประเทศไทย

งานวิจัยในประเทศไทยที่เกี่ยวกับในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด” ในปี 2530 โดยวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายตามลำดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสิทธิภาพในการทำงาน อายุ วุฒิ การศึกษา จำนวนบุตรตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด

ผลการวิจัยพบว่า

ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อบริการสมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬา สนับสนุนงบประมาณ และสมาชิกที่ใช้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการเกี่ยวกับบริการเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการกิจกรรมบริการด้านประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา และวันเสาร์ อาทิตย์ต้องการช่วงเวลา 07.00 – 18.30 น. มากที่สุด

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร และเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนตามกลุ่มอายุ และกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า

ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ 21-30 มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษามีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 2.5

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการ

ออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวน นักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวกและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกัน และบริเวณ ที่ตั้งของสนามกีฬา ต้องมีสิ่งแวดล้อมที่บริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการ ต้องมีคุณภาพสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการบริการและวิชาการโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย มีความต้องการมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล มีความต้องการระดับมากให้ มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ของศูนย์สุขภาพกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพ จำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายด้านช่วงวันและเวลา ในการออกกำลังกาย ในระดับมากคือวันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.00 – 19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกายคือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายและสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายนต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

ประชาชนที่มาใช้บริการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกการกีฬาแห่งประเทศไทยมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย

ช่วงที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการผู้ฝึกสอน

ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถตัดสินกีฬา ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจ และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

บทที่ 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร
จำนวน 6,000 คนใน 88 ลานกีฬา

กลุ่มตัวอย่าง

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร
จำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของ โรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V.
Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ตามตาราง

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของ กรุงเทพมหานคร

ชื่อเขต	ชื่อลานกีฬา	อายุต่ำกว่า 25 ปี		อายุ 25 ปีขึ้นไป		รวม
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1. เขตดินแดง	ลานเอนกประสงค์ระหว่างแฟลต					
	51-53 เเคะชุมชนดินแดง 2	5	5	5	5	20
2. เขตวัฒนา	ชุมชนแจ่มจันทร์	5	5	5	5	20
3. เขตห้วยขวาง	ใกล้สำนักงานเขตห้วยขวาง	5	5	5	5	20
	ศูนย์ลานกีฬาห้วยขวาง	5	5	5	5	20
4. เขตบางนา	รุ่งเรืองอุปถัมภ์	5	5	5	5	20
	ชุมชนโรงหมู	5	5	5	5	20
5. เขตคลองเตย	ชุมชนแฟลต 11- 18	5	5	5	5	20
	ชุมชนหมู่บ้านพัฒนา 70 ไร่					
	ลาน 1	5	5	5	5	20
6. เขตพระโขนง	ชุมชนลอค 4-5-6 ลาน 2	5	5	5	5	20
	ชุมชนแฟลต 1-10	5	5	5	5	20
	ชุมชนหน้าวัดบุญรอด	5	5	5	5	20
7. เขตสาทร	ชุมชนหลังวัดบุญรอด	5	5	5	5	20
8. เขตบางคอแหลม	โรงเรียนวัดยานนาวา	5	5	5	5	20
	โรงเรียนวัดจันทร์ใน	5	5	5	5	20
9. เขตยานนาวา	โรงเรียนวัดไทร	5	5	5	5	20
	ศูนย์เยาวชนวัดดอกไม้	5	5	5	5	20
	ชุมชนเย็นอากาศ	5	5	5	5	20
	ใต้ทางด่วนพระราม 3	5	5	5	5	20
รวม	18	90	90	90	90	360

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานครโดยศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้อง 4 ด้านคือ ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย ความต้องการด้านวันและเวลา ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือ

ต้องการมากที่สุด	เท่ากับ	5
ต้องการมาก	,,	4
ต้องการปานกลาง	,,	3
ต้องการน้อย	,,	2
ต้องการน้อยที่สุด	,,	1

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยมีวิธีการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัยทั้งในประเทศ และต่างประเทศ วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ หนังสือต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย คู่มือลานกีฬา และสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพจริงโดยทั่วไปของลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย
3. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา
ของกรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์
สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ความเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการของประชาชนที่มาออก
กำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร

4. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทและ
ขอข้อแนะนำเพิ่มเติม

5. หากคุณภาพของเครื่องมือด้วยการหาความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่
สร้างขึ้น ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คนตรวจสอบ คือ

5.1 รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร

5.2 รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประสานมิตร

5.3 นายวิหαρ เฟ่งฉ่า

ผู้อำนวยการกองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร

5.4 นายชาติรี วัฏฏานนท์

หัวหน้าฝ่ายวิชาการและพัฒนาเทคนิคกองการกีฬา สำนักสวัสดิการสังคม

กรุงเทพมหานคร

5.5 นายอดิษฐ์ คงเสฐียร

เจ้าหน้าที่บริหารงานศูนย์เยาวชน ๕ ศูนย์เยาวชนวัดดอกไม้

6. รวบรวมความคิดเห็น และคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาประธานควบคุม
ปริญญาโท เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้กับกลุ่มประชาชนที่มาออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนวัดตอกไม้ กรุงเทพมหานคร จำนวน 60 คน เพื่อวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟา ของครอนบาค .85

8. นำแบบสอบถามที่หาความเชื่อมั่นแล้วเสนอประธานและกรรมการควบคุมปริญญา นิพนธ์ อีกครั้งก่อนนำไปใช้จริง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตรถึงผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ผู้อำนวยการกองการศึกษา สำนักสวัสดิการสังคม และผู้อำนวยการสำนักงานเขตต่าง ๆ ที่ดูแลลานกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 เขต เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกตามลานกีฬากลุ่มตัวอย่าง แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด

3. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้องดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาหาค่าทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 หาจำนวนร้อยละ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการหาจำนวนร้อยละของตัวแปร แต่ละด้าน นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการมาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้า

การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

ก่อนและหลังจากการเก็บรวบรวมแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถแยกแบบสอบถามออกเป็น 4 ชุด คือแบบสอบถามสำหรับประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 ฉบับ แบบสอบถามสำหรับประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 ฉบับ แบบสอบถามสำหรับประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 ฉบับ และแบบสอบถามสำหรับประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 ฉบับ รวมแบบสอบถามทั้งสิ้น จำนวน 360 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 หาจำนวนร้อยละนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 คือความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการหาจำนวนร้อยละของตัวแปร แต่ละด้าน นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 คือข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ มาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบความเรียง

ตาราง 2 อาชีพของประชาชนชาย -หญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป และต่ำกว่า 25 ปี

ลำดับ	อาชีพ	ชาย		หญิง	
		25 ปีขึ้นไป	ต่ำกว่า 25 ปี	25 ปีขึ้นไป	ต่ำกว่า 25 ปี
		ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1	รับราชการ	21.11	0.00	12.22	2.22
2	รัฐวิสาหกิจ	6.67	5.56	4.44	3.33
3	บริษัท	36.67	3.33	20.00	5.56
4	รับจ้าง	12.22	1.11	16.67	3.33
5	ค้าขาย	15.56	3.33	26.67	5.56
6	นักเรียนนักศึกษา	7.78	86.67	3.33	80.00
7	แม่บ้าน	0.00	0.00	16.67	0.00

จากตาราง 2 แสดงว่าประชาชนชาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีอาชีพ รับราชการคิดเป็นร้อยละ 21.11 รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 6.67 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 36.67 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 12.22 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 15.56 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 7.78 ตามลำดับ

ประชาชนเพศชายอายุ ต่ำกว่า 25 ปีมีอาชีพ รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 5.56 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 3.33 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 1.11 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 3.33 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 86.67 ตามลำดับ

ประชาชนเพศหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป มีอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 12.22 รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 4.44 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 20.00 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 16.67 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 26.67 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 3.33 แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 16.67 ตามลำดับ

ประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี มีอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 2.22 รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 3.33 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 5.56 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 3.33 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 5.56 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80.00 ตามลำดับ

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป
และอายุต่ำกว่า 25 ปี

เพศ	อายุ	จำนวน (คน)	ความต้องการ	ร้อยละ	
ชาย	25 ปีขึ้นไป	90	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	31.44	
			เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	24.45	
			เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	18.34	
			เพื่อเพิ่มทักษะกีฬา	12.23	
			เพื่อลดน้ำหนักตัว	13.10	
			เพื่อสังคม	0.44	
	ต่ำกว่า 25 ปี	90	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	21.90	
			เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	17.14	
			เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	36.19	
			เพื่อเพิ่มทักษะกีฬา	17.14	
			เพื่อลดน้ำหนักตัว	7.63	
หญิง	25 ปีขึ้นไป	90	เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	33.96	
			เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	22.64	
			เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	16.04	
			เพื่อเพิ่มทักษะกีฬา	6.60	
			เพื่อลดน้ำหนักตัว	18.87	
			เพื่อสังคม	1.89	
				เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง	21.49
				เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด	14.88

ตาราง 3 (ต่อ)

เพศ	อายุ	จำนวน (คน)	ความต้องการ	ร้อยละ
	ต่ำกว่า 25 ปี	90	เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์	29.75
			เพื่อเพิ่มทักษะกีฬา	15.70
			เพื่อลดน้ำหนักตัว	14.05
			เพื่อสังคม	4.13

จากตาราง 3 แสดงว่าประชาชนชาย อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 31.44 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 24.45 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 18.34 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 12.23 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 13.10 และเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 0.44 ตามลำดับ

ประชาชนชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.90 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 17.14 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 36.19 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 17.14 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 7.63 ตามลำดับ

ประชาชนหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 33.96 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 22.64 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 16.04 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 6.60 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 18.87 ตามลำดับ และเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 1.89 ตามลำดับ

ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.49 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 14.88 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 29.75 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 15.70 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 14.05 และเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 4.13 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกาย 4 ด้าน

ตาราง 4 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	
บาสเกตบอล	2.43	2.43	4.32	0.00	0.00	9.18
วอลเลย์บอล	1.35	1.62	4.05	0.81	0.27	8.10
ฟุตบอล	8.91	0.81	0.27	0.27	0.27	10.53
ฟุตซอล(ฟุตบอล 5 คน)	7.83	1.08	0.27	0.27	0.27	9.72
เทเบิลเทนนิส	2.16	1.08	1.35	1.89	1.35	7.83
ตะกร้อ	1.62	1.08	4.59	0.81	0.27	8.37
แบดมินตัน	2.16	1.08	2.43	1.62	0.81	8.10
สืลาศ	0.54	0.27	0.81	1.35	4.32	7.29
แอโรบิคด้านซ์	3.24	1.08	1.62	0.27	1.89	8.10
เดิน, วิ่ง	2.16	0.54	1.62	0.81	2.02	7.15
ไท้เก๊ก	1.35	0.00	0.54	1.62	3.51	7.02
เปตอง	3.78	1.89	1.35	1.08	0.54	8.64
รวม	37.52	12.96	23.21	10.80	15.52	100

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป โดยเรียงลำดับความต้องการจากผลรวมดังนี้ กิจกรรมบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.18 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 8.10 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 9.72 เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 7.83 ตะกร้อคิดเป็นร้อยละ 8.37 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 8.10 สืลาศคิดเป็นร้อยละ 7.29 แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 8.10 เดิน, วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 7.15 ไ้เก๊ก คิดเป็นร้อยละ 7.02 และเปตองคิดเป็นร้อยละ 8.64 ตามลำดับ

ตาราง 5 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	
บาสเกตบอล	5.49	1.50	0.75	1.25	0.00	8.99
วอลเลย์บอล	1.99	0.99	3.50	2.00	0.50	8.98
ฟุตบอล	6.99	2.00	0.62	0.50	0.75	10.86
ฟุตซอล(ฟุตบอล 5 คน)	6.24	0.99	2.50	0.76	0.00	10.49
เทเบิลเทนนิส	1.25	0.75	2.50	1.75	2.25	8.50
ตะกร้อ	1.50	0.00	3.25	1.50	1.50	7.75
แบดมินตัน	2.25	1.50	1.25	1.25	1.75	8.00
สืลาศ	0.50	0.00	0.25	1.25	4.99	6.99
แอโรบิคต้านซ์	1.25	1.50	0.25	0.50	3.99	7.49
เดิน, วิ่ง	2.00	0.99	1.50	0.50	2.25	7.24
ไท้เก๊ก	0.75	0.00	0.99	0.99	4.24	6.97
เปตอง	1.50	0.99	0.50	0.76	3.99	7.74
รวม	31.71	11.25	17.85	12.98	26.22	100

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี โดยเรียงลำดับความต้องการจากผลรวมดังนี้ กิจกรรมบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 8.98 ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 10.49 เทเบิลเทนนิสคิดเป็นร้อยละ 8.50 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 7.75 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 8.00 สืลาศ คิดเป็นร้อยละ 6.99 แอโรบิคต้านซ์คิดเป็นร้อยละ 7.49 เดิน, วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 7.24 ไ้เก๊ก คิดเป็นร้อยละ 6.97 และเปตอง คิดเป็นร้อยละ 7.74 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	
บาสเกตบอล	0.65	2.27	4.55	0.65	0.00	8.12
วอลเลย์บอล	0.96	1.95	4.22	1.30	0.00	8.43
ฟุตบอล	1.30	3.25	2.60	0.32	0.65	8.12
ฟุตซอล(ฟุตบอล 5 คน)	2.27	1.30	1.62	1.30	0.65	7.14
เทเบิลเทนนิส	0.97	1.62	1.95	2.92	0.65	8.12
ตะกร้อ	0.32	0.97	3.57	1.62	0.32	6.82
แบดมินตัน	1.95	1.95	4.22	0.97	0.00	9.09
ลีลาศ	1.30	2.27	1.95	0.32	2.60	8.44
แอโรบิคด้านซ์	5.52	1.62	1.95	0.32	0.00	9.41
เดิน, วิ่ง	2.27	1.62	1.62	0.32	2.60	8.43
ไท้เก๊ก	1.95	0.32	1.62	0.97	3.90	8.77
เปตอง	3.91	0.65	1.95	0.65	1.95	9.11
รวม	23.38	19.81	31.82	11.69	13.31	100

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป โดยเรียงลำดับความต้องการจากผลรวมดังนี้ กิจกรรมบาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.12 วอลเลย์บอลคิดเป็น ร้อยละ 8.43 ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.12 ฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 7.14 เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 8.12 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 6.82 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.09 ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 8.44 แอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 9.41 เดิน, วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 8.43 ไ้เก๊กคิดเป็นร้อยละ 8.77 และเปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	รวม
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	
บาสเกตบอล	4.96	2.23	2.23	0.25	0.00	9.67
วอลเลย์บอล	2.98	3.00	1.71	0.50	0.25	8.44
ฟุตบอล	1.74	1.49	2.73	1.49	0.74	8.19
ฟุตซอล(ฟุตบอล 5 คน)	0.74	0.74	3.47	1.49	1.24	7.68
เทเบิลเทนนิส	1.99	2.73	2.73	0.74	0.25	8.44
ตะกร้อ	0.25	0.99	1.74	3.00	1.49	7.47
แบดมินตัน	4.47	1.99	1.72	0.50	0.50	9.18
ลีลาศ	1.49	0.99	1.74	0.74	2.98	7.93
แอโรบิคต้านซ์	4.47	1.24	0.51	1.49	0.99	8.70
เดิน, วิ่ง	1.24	1.99	2.23	2.23	0.74	8.43
ไท้เก๊ก	0.00	0.74	1.99	2.48	2.73	7.94
เปตอง	0.74	0.74	0.99	3.23	2.23	7.93
รวม	25.06	18.88	23.82	18.11	14.14	100

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการด้านกิจกรรมของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี โดยเรียงลำดับความต้องการจากผลรวมข้างนี้ กิจกรรมบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 8.44 ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.19 ฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 7.68 เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 8.44 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 7.47 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 7.93 แอโรบิคต้านซ์คิดเป็นร้อยละ 8.70 เดิน, วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 8.43 ไ้เก๊ก คิดเป็นร้อยละ 7.94 และเปตองคิดเป็นร้อยละ 7.93 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
วันจันทร์	36.67	12.22	24.44	17.78	8.89
วันอังคาร	35.56	10.00	25.56	20.00	8.89
วันพุธ	35.67	14.44	22.22	15.56	12.22
วันพฤหัสบดี	35.56	14.44	25.56	15.56	8.89
วันศุกร์	54.44	20.00	10.00	13.33	2.22
วันเสาร์	61.11	15.56	7.78	13.33	2.22
วันอาทิตย์	63.33	15.56	6.67	10.00	4.44
เวลา					
05.00 – 08.00 น.	32.22	12.22	17.78	26.67	11.11
08.00 – 11.00 น.	8.89	3.33	20.00	51.11	16.67
15.00 - 18.00 น.	41.11	14.44	15.56	24.44	4.44
18.00 – 21.00 น.	58.89	17.78	11.11	12.22	0.00

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการด้านวันและเวลาของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไปดังนี้ วันจันทร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67 วันอังคารระดับ มากที่สุด ร้อยละ 35.56 วันพุธระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.67 วันพฤหัสบดี ระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.56 วันศุกร์ ระดับมากที่สุดร้อยละ 54.44 วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11 และวันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.33 ตามลำดับ

เวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.22 เวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 51.11 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11 และ เวลา 18.00 – 21.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 58.89 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
วันจันทร์	34.44	22.22	21.11	8.89	13.33
วันอังคาร	30.00	17.78	24.44	16.67	11.11
วันพุธ	33.33	18.89	22.22	16.67	8.89
วันพฤหัสบดี	31.11	22.22	22.22	13.33	11.11
วันศุกร์	50.00	17.78	12.22	13.33	6.67
วันเสาร์	90.00	5.56	2.22	2.22	0.00
วันอาทิตย์	82.22	6.67	6.67	4.44	0.00
เวลา					
05.00 – 08.00 น.	23.33	2.22	22.22	43.33	8.89
08.00 – 11.00 น.	20.00	5.56	14.44	40.00	20.00
15.00 - 18.00 น.	74.44	15.56	3.33	4.44	2.22
18.00 – 21.00 น.	48.89	18.89	6.67	23.33	2.22

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ดังนี้ วันจันทร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44 วันอังคารระดับมากที่สุด ร้อยละ 30.00 วันพุธระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.33 วันพฤหัสบดี ระดับมากที่สุด ร้อยละ 31.11 วันศุกร์ระดับมากที่สุดร้อยละ 50.00 วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 90.00 และวันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 82.22 ตามลำดับ

เวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 43.33 เวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อยร้อยละ 40.00 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 74.44 และ เวลา 18.00 – 21.00 น.ระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.89 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
วันจันทร์	25.56	21.11	37.78	11.11	4.44
วันอังคาร	28.89	16.67	38.89	13.33	2.22
วันพุธ	27.78	15.56	38.89	13.33	4.44
วันพฤหัสบดี	24.44	17.78	42.22	15.56	0.00
วันศุกร์	38.89	21.11	26.67	11.11	2.22
วันเสาร์	70.00	11.11	10.00	8.89	0.00
วันอาทิตย์	67.78	11.11	5.56	11.11	4.44
เวลา					
05.00 – 08.00 น.	32.22	15.56	14.44	28.89	8.89
08.00 – 11.00 น.	10.00	4.44	24.44	43.33	17.78
15.00 - 18.00 น.	40.00	18.89	18.89	15.56	6.67
18.00 – 21.00 น.	47.78	11.11	32.22	8.89	0.00

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ดังนี้ วันจันทร์ระดับปานกลาง ร้อยละ 37.78 วันอังคารระดับปานกลาง ร้อยละ 38.89 วันพุธระดับปานกลาง ร้อยละ 38.89 วันพฤหัสบดี ระดับปานกลาง ร้อยละ 42.22 วันศุกร์ระดับมากที่สุดร้อยละ 38.89 วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 70.00 และวันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 67.78 ตามลำดับ

เวลา 05.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.22 เวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 43.33 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 40.00 และเวลา 18.00 – 21.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.78 ตามลำดับ

ตาราง 11 ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
วันจันทร์	23.33	23.33	36.67	15.56	1.11
วันอังคาร	30.00	32.22	26.67	11.11	0.00
วันพุธ	24.44	32.22	21.11	13.33	8.89
วันพฤหัสบดี	26.67	28.89	26.67	17.78	0.00
วันศุกร์	36.67	35.56	18.89	8.89	0.00
วันเสาร์	65.56	16.67	11.11	4.44	2.22
วันอาทิตย์	80.00	5.56	7.78	4.44	2.22
เวลา					
05.00 – 08.00 น.	25.56	12.22	24.44	26.67	11.11
08.00 – 11.00 น.	10.00	15.56	22.22	34.44	17.78
15.00 - 18.00 น.	47.78	17.78	17.78	12.22	4.44
18.00 – 21.00 น.	56.67	27.78	8.89	6.67	0.00

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการด้านวัน และเวลาของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี ดังนี้ วันจันทร์ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.67 วันอังคารระดับมาก ร้อยละ 32.22 วันพุธระดับมาก ร้อยละ 32.22 วันพฤหัสบดีระดับมาก ร้อยละ 28.89 วันศุกร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67 วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 65.56 และวันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 80.00 ตามลำดับ

เวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 26.67 เวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 34.44 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.78 และเวลา 18.00 – 21.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.67 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนชาย
อายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา	56.67	16.67	17.78	8.89	0.00
2. ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอ กับประชาชนที่มาก่อกำลังกาย	33.33	34.44	22.22	7.78	0.00
3. ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็น แต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออก กำลังกาย	32.22	30.00	24.44	13.33	0.00
4. ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อน อย่างเพียงพอ	36.67	24.44	14.45	22.22	2.22
5. ลานกีฬามีความปลอดภัยจาก สภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ	45.56	21.11	22.22	11.11	0.00
6. ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกาย	48.89	27.78	17.78	5.56	0.00
7. ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	53.33	22.22	11.11	13.33	0.00
8. ควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ใน ลานกีฬา	38.89	14.44	24.44	22.22	0.00
9. ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ	54.44	16.67	11.11	15.56	2.22
10. ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่อง แต่งกายหรือห้องสุขาชายหญิง	35.56	25.56	15.56	12.22	11.11

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ดังนี้

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.67

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.22

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67

ลานกีฬามีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.89

ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.89

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 54.44

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.56 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนชาย
อายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา	65.56	16.67	15.56	2.22	0.00
2. ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอ กับประชาชนที่ม้ออกกำลังกาย	55.56	18.89	15.56	10.00	0.00
3. ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็น แต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออก กำลังกาย	63.33	14.44	17.78	4.44	0.00
4. ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อน อย่างเพียงพอ	61.11	13.33	12.22	13.33	0.00
5. ลานกีฬามีความปลอดภัยจาก สภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ	60.00	21.11	4.44	7.78	6.67
6. ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกาย	62.22	7.78	13.33	16.67	0.00
7. ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	68.89	7.78	11.11	12.22	0.00
8. ควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ใน ลานกีฬา	47.78	17.78	11.11	23.33	0.00
9. ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ	82.22	2.22	5.56	10.00	0.00
10. ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่อง แต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิง	50.00	8.89	15.56	10.00	15.56

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 สะดวกของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ดังนี้

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 65.56

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายในระดับมากที่สุด
 ร้อยละ 55.56

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย
 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.33

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ลานกีฬาควรมีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะระดับมากที่สุด
 ร้อยละ 60.00

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด
 ร้อยละ 62.22

ลานกีฬาควรมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
 ระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.89

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.78

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 82.22

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด
 ร้อยละ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนหญิง
อายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา	41.11	31.11	23.33	4.44	0.00
2. ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอ กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	55.56	14.44	24.44	5.56	0.00
3. ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็น แต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออก กำลังกาย	50.00	18.89	20.00	11.11	0.00
4. ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อน อย่างเพียงพอ	45.56	13.33	20.00	21.11	0.00
5. ลานกีฬามีความปลอดภัยจาก สภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ	53.33	15.56	13.33	17.78	0.00
6. ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกาย	48.89	12.22	30.00	8.89	0.00
7. ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	61.11	6.67	5.56	26.67	0.00
8. ควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ใน ลานกีฬา	51.11	8.89	10.00	27.78	2.22
9. ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ	54.44	11.11	10.00	13.33	11.11
10. ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่อง แต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิง	42.22	14.44	17.78	3.33	22.22

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
ของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ดังนี้

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด
ร้อยละ 55.56

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย
ระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.00

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56

ลานกีฬามีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะระดับมากที่สุด
ร้อยละ 53.33

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด
ร้อยละ 48.89

ลานกีฬาควรมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
ระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.11

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ระดับมากที่สุดร้อยละ 54.44

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด
ร้อยละ 42.22 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนหญิง
อายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา	60.00	21.11	12.22	6.67	0.00
2. ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอ กับประชาชนที่มาออกกำลังกาย	61.11	21.11	8.89	8.89	0.00
3. ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็น แต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออก กำลังกาย	67.78	25.56	5.56	1.11	0.00
4. ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อน อย่างเพียงพอ	53.33	11.11	26.67	8.89	0.00
5. ลานกีฬามีความปลอดภัยจาก สภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ	56.67	11.11	21.11	11.11	0.00
6. ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสม กับกิจกรรมการออกกำลังกาย	66.67	23.33	4.44	5.56	0.00
7. ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและ เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	81.11	6.67	7.78	2.22	2.22
8. ควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ใน ลานกีฬา	45.56	21.11	26.67	6.67	0.00
9. ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ	61.11	16.67	15.56	6.67	0.00
10. ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่อง แต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิง	50.00	21.11	8.89	17.78	2.22

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี ดังนี้

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 60.00

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 67.78

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

ลานกีฬาควรมีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.67

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 66.67

ลานกีฬาควรมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 81.11

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก	38.89	36.67	11.11	13.33	0.00
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	33.33	34.44	16.67	13.33	2.22
3. ควรมีกฎระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน	36.67	38.89	15.56	8.89	0.00
4. ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	31.11	24.44	35.56	8.89	0.00
5. ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	30.00	36.67	24.44	8.89	0.00
6. จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	42.22	18.89	20.00	18.89	0.00
7. ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี	28.89	23.33	22.22	23.33	2.22
8. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	67.78	14.44	13.33	4.44	0.00
9. ควรมีการทำความสะอาดและถึงขยะให้เพียงพอ	51.11	14.44	17.78	16.67	0.00
10. จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	41.11	18.89	22.22	8.89	8.89

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ดังนี้

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.89
มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44

ควรมีกฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมาก ร้อยละ 38.89
ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับปานกลาง ร้อยละ 35.56

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก ร้อยละ 36.67

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 42.22

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด ร้อยละ 28.89

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 67.78

ควรมีการทำความสะอาดและถังขยะให้เพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.11
จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11 ตามลำดับ

ตาราง 17 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก	18.89	25.56	33.33	13.33	8.89
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	23.33	25.56	28.89	11.11	11.11
3. ควรมีกฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน	37.78	22.22	22.22	8.89	8.89
4. ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	36.67	22.22	24.44	11.11	5.56
5. ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	27.78	21.11	26.67	15.56	8.89
6. จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	41.11	12.22	18.89	14.44	13.33
7. ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี	35.56	18.89	14.44	16.67	14.44
8. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	74.44	21.11	2.22	2.22	0.00
9. ควรมีการทำความสะอาดและถังขยะให้เพียงพอ	45.56	21.11	11.11	12.22	10.00
10. จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	36.67	18.89	6.67	14.44	23.33

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ดังนี้

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับปานกลาง ร้อยละ 33.33
มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับ
ปานกลาง ร้อยละ 28.89

ควรมีกฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.78
ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับ
มากที่สุด ร้อยละ 36.67

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก
ที่สุด ร้อยละ 27.78

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด
ร้อยละ 41.11

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด
ร้อยละ 35.56

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับมากที่สุด
ร้อยละ 74.44

ควรมีการทำความสะดวกและถึงชยะให้เพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56
จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา
ระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก	44.44	32.22	17.78	5.56	0.00
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	41.11	32.22	20.00	6.67	0.00
3. ควรมีกฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน	44.44	17.78	32.22	5.56	0.00
4. ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	36.67	18.89	31.11	13.33	0.00
5. ควรมีผู้ฝึกสอนวิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	53.33	25.56	16.67	4.44	0.00
6. จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	43.33	16.67	13.33	22.22	4.44
7. ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี	34.44	18.89	15.56	26.67	4.44
8. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	67.78	22.22	5.56	4.44	0.00
9. ควรมีการทำความสะอาดและถึงขยะให้เพียงพอ	55.56	12.22	11.11	16.67	4.44
10. จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	40.00	17.78	14.44	5.56	22.22

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ดังนี้

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับมากที่สุด ร้อยละ 44.44

มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11

ควรมีกฎระเบียบและกติกการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมากที่สุด ร้อยละ 44.44

ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.33

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44

ร้อยละ 34.44

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 67.78

ร้อยละ 67.78

ควรมีการทำความสะอาดและถังขยะให้เพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 55.56

จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 40.00 ตามลำดับ

ตาราง 19 ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปีขึ้นไป

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ	ร้อยละ
1. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก	35.56	36.67	23.33	2.22	2.22
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	32.22	27.78	35.56	4.44	0.00
3. ควรมีกฎระเบียบและกติกการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน	63.33	24.44	6.67	5.56	0.00
4. ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	51.11	22.22	8.89	15.56	2.22
5. ควรมีผู้ฝึกสอนวิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย	43.33	26.67	22.22	7.78	0.00
6. จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา	37.78	16.67	34.44	8.89	2.22
7. ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี	26.67	24.44	38.89	7.78	2.22
8. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา	62.22	18.89	18.89	0.00	0.00
9. ควรมีการทำความสะอาดและถึงขยะให้เพียงพอ	54.44	23.33	15.56	6.67	0.00
10. จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา	48.89	20.00	22.22	5.56	3.33

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการด้านการจัดการของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี ดังนี้

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับมาก ร้อยละ 36.67

มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับปานกลาง ร้อยละ 35.56

ควรมีกฎระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.33

ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.11

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.33

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.78

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับปานกลาง ร้อยละ 38.89

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 62.22

ควรมีการทำความสะอาดและถังขยะให้เพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 54.44

จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.89 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไปและอายุต่ำกว่า 25 ปี ในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร ดังนี้

3.1 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรมีกิจกรรมให้หลากหลายและมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพหรือความต้องการของชุมชน

- 3.2 ด้านวันและเวลา
 - ควรเปิด-ปิดสนามและไฟในสนามให้ตรงเวลา
 - ควรกำหนดวันและเวลาให้ชัดเจน
- 3.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 3.3.1 ด้านสถานที่
 - ควรมีรั้วกั้นและแบ่งสนามให้ชัดเจน
 - ไม่ควรให้รถมาจอดหรือจัดตลาดนัดในลานกีฬา
 - ควรมีการปรับปรุงสนามให้ได้มาตรฐาน
 - 3.3.2 ด้านอุปกรณ์
 - ควรมีที่เก็บอุปกรณ์
 - ควรมีอุปกรณ์ที่มาตรฐานให้ยืม
 - 3.3.2 สิ่งอำนวยความสะดวก
 - ควรติดไฟสปอร์ตไลท์ (Spot Light) ในลานกีฬา
- 3.4 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านการจัดการ
 - ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

เป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไปจำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปีจำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปจำนวน 90 คน และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปีจำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของ โรเบิร์ต เครจซี่ (Robert Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ตามตาราง

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานครโดยศึกษาปัจจัย 4 ด้านคือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด(Close – Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานครโดยศึกษาปัจจัย 4 ด้านคือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ผู้อำนวยการกองการศึกษา สำนักสวัสดิการสังคม และผู้อำนวยการสำนักงานเขตต่างๆที่ดูแลลานกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 9 เขต เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปแจกตามลานกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
3. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้องดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้ออกมาทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 หาจำนวนร้อยละ นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการหาจำนวนร้อยละของตัวแปร แต่ละด้าน นำเสนอในรูปตาราง และความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านการกำหนดวันและเวลา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการมาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร และความต้องการการออกกำลังกายโดยจำแนกตามเพศและอายุคือ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีอาชีพรับราชการคิดเป็นร้อยละ 21.11 รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 6.67 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 36.67 รับจ้างคิดเป็นร้อยละ 12.22 ค้าขายคิดเป็นร้อยละ 15.56 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 7.78 และมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงคิดเป็นร้อยละ 31.44 ผ่อนคลายความตึงเครียดคิดเป็นร้อยละ 24.45 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่าง

ให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 18.34 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 12.23 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 13.10 และเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 0.44 ตามลำดับ

ประชาชนเพศชายอายุ ต่ำกว่า 25 ปีมีอาชีพ รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 5.56 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 3.33 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 1.11 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 3.33 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 86.67 และมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.90 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 17.14 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 36.19 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 17.62 ลดน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 7.62 ตามลำดับ

ประชาชนเพศหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป มีอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 12.22 รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 4.44 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 20.00 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 16.67 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 26.67 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 3.33 แม่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 16.67 และมีความต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 33.96 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 22.64 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 16.04 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 6.60 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 18.87 ตามลำดับ และเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 1.89 ตามลำดับ

ประชาชนเพศหญิง อายุต่ำกว่า 25 ปี มีอาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 2.22 รัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 3.33 บริษัท คิดเป็นร้อยละ 5.56 รับจ้าง คิดเป็นร้อยละ 3.33 ค้าขาย คิดเป็นร้อยละ 5.56 นักเรียน นักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 80.00 และมีความต้องการ การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 21.49 ผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 14.88 ความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ คิดเป็นร้อยละ 29.75 เพิ่มทักษะกีฬา คิดเป็นร้อยละ 15.70 ลดน้ำหนักตัว คิดเป็นร้อยละ 14.05 และเพื่อสังคม คิดเป็นร้อยละ 4.13 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

ประชาชนชาย อายุ 25 ปีขึ้นไป

1. ความต้องการด้านกิจกรรมเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด
 - ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอล (ฟุตบอลล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 9.72
 - บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 8.64 ตะกร้อคิดเป็นร้อยละ 8.37

วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 8.10 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 8.10 แอโรบิคด้านซึกคิดเป็นร้อยละ 8.10 เทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 7.83 ลีลาศคิดเป็นร้อยละ 7.29 เตินวิ่งคิดเป็นร้อยละ 7.15 และไทเก๊กคิดเป็นร้อยละ 7.02 ตามลำดับ

2. ความต้องการด้านวันและเวลาเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด วันอาทิตย์ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.33 วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11 วันศุกร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 54.44 วันพุธระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67 วันจันทร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67 วันอังคารระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.56 และวันพฤหัสบดีระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.56 ตามลำดับ

เวลา 18.00 – 21.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 58.89 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11 เวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.22 และ เวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 51.11 ตามลำดับ

3. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.67

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกต้องลักษณะ ระดับมากที่สุดร้อยละ 54.44

ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.89

ลานกีฬามีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกต้องลักษณะระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.89

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.22

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44

4. ความต้องการด้านการจัดการเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมากที่สุด

ร้อยละ 67.78

ควรมีการทำความสะอาดและถึงขยะให้เพียงพอในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.11

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมากที่สุด

ร้อยละ 42.22

จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา

ระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.89

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด

ร้อยละ 28.89

ควรมีกฎระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมาก ร้อยละ 38.89

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก

ร้อยละ 36.67

มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมาก

ร้อยละ 34.44

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด

ร้อยละ 28.89

ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับ

ปานกลาง ร้อยละ 35.56 ตามลำดับ

ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี

1. ความต้องการด้านกิจกรรมเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 10.49

บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 8.98 เทเบิลเทนนิสคิดเป็นร้อยละ

8.50 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 8.00 ตะกร้อคิดเป็นร้อยละ 7.75 เปตองคิดเป็นร้อยละ 7.74

แอโรบิคด้านซึกคิดเป็นร้อยละ 7.49 เดิน,วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 7.24 ลีลาศคิดเป็นร้อยละ 6.99

ไท้เก๊กคิดเป็นร้อยละ 6.97 ตามลำดับ

2. ความต้องการด้านวัน และเวลาเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 90.00 วันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 82.22

วันศุกร์ ระดับมากที่สุดร้อยละ 50.00 วันจันทร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44 วันพุธระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.33 วันพฤหัสบดี ระดับมากที่สุด ร้อยละ 31.11 และวันอังคารระดับมากที่สุด ร้อยละ 30.00 ตามลำดับ

เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 74.44 เวลา 18.00 – 21.00 น.

ระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.89 เวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 40.00 และเวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 43.33 ตามลำดับ

3. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ระดับมากที่สุดร้อยละ 82.22

ลานกีฬาควรมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

ระดับมากที่สุด ร้อยละ 68.89

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 65.56

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย

ระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.33

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด

ร้อยละ 62.22

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ลานกีฬาที่มีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะระดับมากที่สุด

ร้อยละ 60.00

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด

ร้อยละ 55.56

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด

ร้อยละ 50.00

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.78

ตามลำดับ

4. ความต้องการระดับการจัดการเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมากที่สุด

ร้อยละ 74.44

ควรมีการทำความสะอาดและถังขยะให้เพียงพอในระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมากที่สุด

ร้อยละ 41.11

ควรมีกฎระเบียบและกติกการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนในระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.78

ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับ

มากที่สุด ร้อยละ 36.67

จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา

ระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด

ร้อยละ 35.56

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมาก

ที่สุด ร้อยละ 27.78

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับปานกลาง ร้อยละ 33.33

มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับ

ปานกลาง ร้อยละ 28.89 ตามลำดับ

ประชาชนหญิง อายุ 25 ปีขึ้นไป

1. ความต้องการด้านกิจกรรมเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

แอโรบิคเต้นรำคิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 แบดมินตันคิดเป็น

ร้อยละ 9.09 ไทเก๊กคิดเป็นร้อยละ 8.77 ลีลาศคิดเป็นร้อยละ 8.44 วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ

8.43 เดิน วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 8.43 บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.12 ฟุตซอล (ฟุตบอลล 5 คน)

คิดเป็นร้อยละ 7.14 และตะกร้อคิดเป็นร้อยละ 6.82 ตามลำดับ

2. ความต้องการด้านวันและเวลาเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 70.00 วันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 67.78 วันศุกร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.89 วันพฤหัสบดี ระดับปานกลาง ร้อยละ 42.22 วันพุธระดับปานกลาง ร้อยละ 38.89 วันอังคารระดับปานกลาง ร้อยละ 38.89 และวันจันทร์ระดับปานกลาง ร้อยละ 37.78 ตามลำดับ

เวลา 18.00 – 21.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.78 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 40.00 เวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.22 และเวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 43.33 ตามลำดับ

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ลานกีฬาควรมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 55.56

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 54.44

ลานกีฬาที่มีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.11

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.00

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.89

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด ร้อยละ 42.22

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11 ตามลำดับ

4. ความต้องการด้านการจัดการเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมากที่สุด

ร้อยละ 67.78

ควรมีการทำความสะอาดและถังขยะให้เพียงพอในระดับมากที่สุด ร้อยละ 55.56

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับมากที่สุด ร้อยละ 44.44

ควรมีกฎระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมากที่สุด ร้อยละ 44.44

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาในระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.33

มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 41.11

จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 40.00

ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับมากที่สุด ร้อยละ 34.44 ตามลำดับ

ประชาชนหญิงต่ำกว่า 25 ปี

1. ความต้องการด้านกิจกรรมเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 แอโรบิคดีนซ์คิดเป็นร้อยละ 8.70 วอลเลย์บอลคิดเป็นร้อยละ 8.44 เทเบิลเทนนิสคิดเป็นร้อยละ 8.44 เดิน, วิ่งคิดเป็นร้อยละ 8.43 ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.19 ไท้เก๊กคิดเป็นร้อยละ 7.94 ลีลาศคิดเป็นร้อยละ 7.93 เปตองคิดเป็นร้อยละ 7.93 ฟุตบอล(ฟุตบอล 5 คน) คิดเป็นร้อยละ 7.68 และตะกร้อคิดเป็นร้อยละ 7.47 ตามลำดับ

2. ความต้องการด้านวันและเวลาเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

วันอาทิตย์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 80.00 วันเสาร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 65.56 วันศุกร์ระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.67 วันพฤหัสบดีมาก ร้อยละ 32.22 วันอังคารระดับมาก ร้อยละ 32.22 วันพฤหัสบดีระดับมาก ร้อยละ 28.89 และวันจันทร์ระดับปานกลาง ร้อยละ 36.67 ตามลำดับ

เวลา 18.00 – 21.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.67 เวลา 15.00 – 18.00 น. ระดับมากที่สุด ร้อยละ 47.78 เวลา 05.00 – 08.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 26.67 และเวลา 08.00 – 11.00 น. ระดับน้อย ร้อยละ 34.44 ตามลำดับ

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ลานกีฬาควรมีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 81.11

ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 67.78

ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 66.67

ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกลักษณะ ระดับมากที่สุด ร้อยละ 61.11

ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 60.00

ลานกีฬาที่มีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกลักษณะระดับมากที่สุด ร้อยละ 56.67

ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 53.33

ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด ร้อยละ 50.00

ลานกีฬาควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 45.56 ตามลำดับ

4. ความต้องการด้านการจัดการเรียงจากมากที่สุดไปหาน้อยที่สุด

ควรมีกฎระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจนระดับมากที่สุด ร้อยละ 63.33

ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 62.22

ควรมีการทำความสะอาดและถึงขยะให้เพียงพอระดับมากที่สุด ร้อยละ 54.44

ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจากอุปกรณ์การออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.11

จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา ระดับมากที่สุด ร้อยละ 48.99

ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ร้อยละ 43.33

จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.78

สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก ระดับมาก ร้อยละ 36.67

ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี ระดับปานกลาง ร้อยละ 38.89

มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา ระดับปานกลาง ร้อยละ 35.56 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไปและอายุต่ำกว่า 25 ปี ในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของ กรุงเทพมหานครดังนี้

1. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรมีกิจกรรมให้หลากหลายและมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพหรือความต้องการของชุมชน

2. ด้านวันและเวลา

ควรเปิด-ปิดสนามและไฟในสนามให้ตรงเวลา

ควรกำหนดวันและเวลาให้ชัดเจน

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 3.1 ด้านสถานที่
 - ควรมีรั้วกั้นและแบ่งสนามให้ชัดเจน
 - ไม่ควรให้รถมาจอดหรือจัดตลาดนัดในลานกีฬา
 - ควรมีการปรับปรุงสนามให้ได้มาตรฐาน
 - 3.2 ด้านอุปกรณ์
 - ควรมีที่เก็บอุปกรณ์
 - ควรมีอุปกรณ์ที่มาตรฐานให้ยืม
 - 3.3 สิ่งอำนวยความสะดวก
 - ควรติดไฟสปอร์ตไลท์ (Spot Light) ในลานกีฬา
4. ด้านการจัดการ
 - ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้าความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่ม
เจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

1. ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของ
กรุงเทพมหานคร ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป พบว่า ส่วนมากประกอบอาชีพพนักงาน
บริษัท รองลงมารับราชการ มีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและลด
ความตึงเครียด สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ซึ่งตรงกับความต้องการการออก
กำลังกายของประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ที่ประกอบอาชีพค้าขาย รองลงมาพนักงานบริษัท
ได้กล่าวไว้ว่า “การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจทำให้จิตใจดี และ
ท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร” ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของ
การออกกำลังกาย ที่เน้นมากในเรื่องสุขภาพ ความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกาย และ
ประชาชนชาย - หญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี ส่วนมากเป็นนักเรียน นักศึกษาตรงกับงานวิจัยของ
สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนที่มาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร พบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา

มีมากที่สุด และมีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายกับประชาชนหญิง ที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป และอายุต่ำกว่า 25 ปี มี 4 ด้าน ได้แก่ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย วันและเวลาด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และการจัดการ

2.1 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายจากการศึกษาพบว่าประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดตรงกับประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี คือ กิจกรรมฟุตบอลและฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน) เพราะเป็นกิจกรรมที่นิยมกันมาก เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ง่ายต่อการเล่น มีอุปกรณ์น้อย มีคนร่วมกิจกรรมได้มาก เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานเพลิดเพลินและทำให้ร่างกายแข็งแรง ตรงกับ กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ความต้องการ 3 ประการใหม่คือ ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs) ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs) และความต้องการทางสังคม (Social Needs) กล่าวคือเป็นกิจกรรมที่พัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่วนประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือกิจกรรมแอโรบิคต้านซ์ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคต้านซ์ กำลังเป็นที่นิยมในหมู่ของประชาชนหญิงมากขึ้นเรื่อยๆ เป็นผลมาจากการรณรงค์จากลานกีฬาและสำนักงานเขตต่าง ๆ ได้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต้านซ์ ในช่วงตอนเย็นของทุกวันจันทร์ ถึงวันศุกร์ และมีแนวโน้มที่ประชาชนจะมาใช้กิจกรรมแอโรบิคต้านซ์ออกกำลังกายทุกเพศทุกวัย และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดคือกิจกรรมบาสเกตบอล ซึ่งยังเป็นนักเรียนและนักศึกษา สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ วิสิฐเหมะภาคะพันธ์ุ (2521 : ง – จ) ซึ่งได้ศึกษาเรื่อง “ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพาณิชยการในกรุงเทพมหานคร” ผลการวิจัยพบว่า ควรจัดกิจกรรมนันทนาการได้เน้นทางด้านให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยจัดกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ ได้แก่ บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น และเป็นกิจกรรมที่มีในหลักสูตรในมัธยมศึกษา

2.2 ความต้องการด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายจากการศึกษา พบว่าประชาชนชายกับประชาชนหญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป และอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดทุกวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี วันศุกร์ วันเสาร์ และอาทิตย์ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ประชาชนส่วนใหญ่มักบ้านอยู่ใกล้ลานกีฬา ง่ายต่อการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางมาออกกำลังกาย และวันที่มีความต้องการมากที่สุด

สามอันดับแรก ได้แก่ วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เพราะเป็นวันหยุดราชการ ประชาชนส่วนใหญ่ไม่ได้ทำงานจึงมีเวลาว่างมาออกกำลังกายมากกว่าวันที่ไม่ใช่วันหยุดราชการ และในวันศุกร์ที่เป็นวันสุดท้ายประชาชนไม่ต้องกังวลใจเกี่ยวกับงานที่จะต้องทำต่อไป (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2534 : 80)

ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ต้องการออกกำลังกายตอนเช้ามากที่สุดคือเวลา 05.00 – 08.00 น. เพราะเป็นเวลาที่สามารถมาออกกำลังกายได้ เนื่องจากถ้าสายกว่านี้ประชาชนส่วนใหญ่ต้องรีบไปทำงาน และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป กับอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีความต้องการออกกำลังกายตอนเย็นมากที่สุดคือ เวลา 15.00 ถึง 18.00 น. และเวลา 18.00 น. ถึง 21.00 น. ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า คนส่วนมากใช้เวลาว่างจากการทำงานออกกำลังกายโดยเฉพาะเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น. และนอกจากนี้เวลา 18.00 น. ถึง 21.00 น. ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไปกับประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปจะมาออกกำลังกายในเวลานี้มากที่สุด เพราะเป็นเวลาเลิกจากการทำงาน

2.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาพบว่า ประชาชนมีความต้องการมากที่สุดในทุกข้อคือ ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ลานกีฬาความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ลานกีฬาที่มีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬา ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ และลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิง

ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดอันดับแรกคือ ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา เนื่องจากประชาชนมีความต้องการออกกำลังกายมากขึ้น ทำให้สนามหรือลานกีฬามีสถานที่ไม่พอสำหรับประชาชนมาออกกำลังกายหรือออกกำลังกายได้น้อยลงเพราะพื้นที่ออกกำลังกายมีจำกัด จึงทำให้ไม่บรรลุจุดประสงค์ของการออกกำลังกายได้อย่างแท้จริง

ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดอันดับแรกคือ ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ เนื่องจากการออกกำลังกาย ร่างกายมีการถ่ายเทน้ำออกจากร่างกายทำให้ผู้ออกกำลังกายกระหายน้ำ ดังนั้นการเติมน้ำจึงเป็นสิ่งสำคัญ และควรเติมน้ำเพื่อเพิ่ม

ประสิทธิภาพในการออกกำลังกายได้นาน และมากขึ้น ซึ่งตรงกับงานวิจัยของ ซูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : 122) เรื่องความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนว่า ควรมีน้ำดื่มตามจุดต่าง ๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งเป็นความต้องการในระดับมากที่สุด

ประชาชนหญิงที่มีอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดเป็นอันดับแรกคือ ลานกีฬาที่มีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เนื่องจากลานกีฬาหลายที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอโดยเฉพาะเวลา 18.00 น. ขึ้นไป จึงทำให้ประชาชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ โดยเฉพาะประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป เพราะเป็นเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 18.00. ถึง 21.00 น. ลานกีฬาจึงต้องมีแสงสว่างเพียงพอต่อการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน ซึ่งจำเป็นสำหรับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในลานกีฬามากที่สุด มีความสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยของ สายันต์ ภูฎาคาร (2538 : 49) พบว่า ต้องการมากให้ภายในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ

ดังนั้น ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการมากที่สุดในการออกกำลังกาย เพื่อให้ผลการออกกำลังกายได้ตรงกับจุดประสงค์ของประชาชนทุกคน ตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และสุพิตร สมานิติ (2526) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

2.3 ความต้องการด้านการจัดการ จากการศึกษาพบว่า ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา และควรมีการทำความสะดวกและถึงขยะให้เพียงพอ จะเห็นว่า ความต้องการมากที่สุดอันดับแรกคือควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา อาจเป็นเพราะประชาชนอยากทำกิจกรรมร่วมกันเพื่อให้เกิดความสามัคคีและทำให้เกิดความสนุกสนาน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้ บัญญัติ สุ่มยศ (2543 : 84) ได้ทำวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง ศึกษาค้นคว้าพบว่า ความต้องการในด้านการจัดการแข่งขันกีฬา โดยรวมค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดเป็นอันดับแรกคือ ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน

โรงเรียน ทั้งนี้เป็นเพราะว่า นักเรียนต้องการแสดงออกในเชิงการกีฬา ต้องการเล่นและออกกำลังกายกับเพื่อนนักเรียนภายในโรงเรียนเดียวกัน และต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน โดยการเล่นเพื่อความสนุกสนาน นอกจากนี้ความต้องการอันดับสองคือควรมีการทำ ความสะอาดและถึงขยะให้เพียงพอ เนื่องจากลานกีฬาส่วนมากเป็นสนามกลางแจ้ง ซึ่งทำให้มีฝุ่นละอองมาก รวมถึงผู้มาออกกำลังกายต้องการถึงขยะได้ทั้งเศษขยะหรือขวดน้ำที่พามาตี้ม เวลาออกกำลังกาย

ส่วนประชาชนหญิงต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการด้านการจัดการมากที่สุดอันดับแรก ควรมีกฎระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน เพราะว่ ลานกีฬาส่วนใหญ่จะมีแต่ผู้ชายมาออกกำลังกาย เช่น เล่นฟุตบอล ทำให้ผู้หญิงไม่ได้รับความเป็นธรรมในเรื่องของการใช้ ลานกีฬา ดังนั้นควรมีการจัดลานกีฬาให้กับประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี โดยแบ่งสนามเป็น สัดส่วนและเหมาะสมกับกิจกรรมของประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปีตามต้องการ

3. ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิงที่มี อายุ 25 ปีขึ้นไป และอายุต่ำกว่า 25 ปี ในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานครดังนี้

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ควรมีกิจกรรมให้ หลากหลายและมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพหรือความต้องการของชุมชน เนื่องจากลานกีฬา มีกิจกรรมการออกกำลังกาย มีน้อยในแต่ละลาน อาจจะเป็นเพราะต้องจำกัดในเรื่องของ พื้นที่ ลานกีฬาบางลานมีกิจกรรมที่ประชาชนไม่นิยมในชุมชนนั้น ๆ จึงทำให้ประชาชนมา ออกกำลังกายน้อย

ความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ควรกำหนด วันและเวลาให้ชัดเจน เนื่องจากบางครั้งเปิดและปิดสนามไม่ตรงเวลารวมถึงไฟในสนามด้วย เพราะไม่มีความแน่นอนทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายได้ไม่เต็มที่ตามจุดประสงค์ของการ ออกกำลังกาย

ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากการศึกษาพบ ว่า ด้านสถานที่ควรมีรั้วกันและแบ่งสนามให้ชัดเจน เนื่องจากลานกีฬาส่วนใหญ่จะอยู่ใกล้ชุมชน และถนนจึงทำให้ออกกำลังกายได้ไม่เต็มที่ เช่น การเล่นฟุตบอล ลูกฟุตบอล กลิ้งออกนอกสนาม ไปอยู่บนถนนได้หรืออาจจะไปรบกวนการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ ได้ และอันดับต่อมา ไม่ควรให้รถมาจอดหรือจัดตลาดนัดในลานกีฬา เพราะจะทำให้ออกกำลังกายได้น้อยและไม่ สม่่าเสมอ อันดับสุดท้าย ควรมีการปรับปรุงสนามให้ได้มาตรฐาน เพราะลานกีฬาบางที่พื้นสนาม

ไม่เหมาะกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น สนามบาสเกตบอล มีพื้นสนามเป็นหลุมเป็นบ่อ หรือขรุขระมากเกินไป พื้นสนามมีระดับสูงต่ำไม่เท่ากัน

ด้านอุปกรณ์ ผลการศึกษาพบว่า ควรมีที่เก็บอุปกรณ์และมีอุปกรณ์ที่มาตรฐานให้ยืม เพื่อเป็นแรงจูงใจในการออกกำลังกายและทำให้ประชาชนมีความต้องการออกกำลังกายมากขึ้น

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่า ควรติดไฟสปอร์ตไลท์ (Spotlight) ในลานกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนนายเรืออากาศ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม

จากที่กล่าวมาแล้วนั้นมีความสอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ

ความต้องการด้านการจัดการ จากการศึกษาพบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ดังคำกล่าวของ อติเรก จิระพงศ์ (2523) ว่าการออกกำลังกายเพื่อให้ผลอย่างแท้จริงนั้นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธี ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม และต้องมีความสม่ำเสมอต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของลานกีฬาในกลุ่มอื่นๆ
2. ควรศึกษาสภาพปัญหาและอุปสรรคที่ออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร
3. เป็นแนวทางของการศึกษาความต้องการในด้านอื่นๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา. หน้า 166.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). *ความต้องการและกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา)*. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันอุดมศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
(อัดสำเนา).
- ทองสุข สัมผัสสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วิช วิระศิริวัฒน์. (2537). *กีฬาเวชศาสตร์*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์. พิมพ์ครั้งที่ 1.
หน้า 56.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ. (2523). "การออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ," ณ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล. (อัดสำเนา).
- พีรพงศ์ บุญศิริ. (2530). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : พิมพ์ครั้งที่ 3. หน้า
124 - 125.
- มานะ หมอชาติ. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*.
ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.

- รวีวรรณ ชินะตระกูล. (2535). *ความร่วมมือระหว่างสถานประกอบการกับสถานศึกษา*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- รัตนาภรณ์ ทันทกาญจนานพันธ์. (2530). *ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," *วารสารวิทยาลัย อ่างทอง* 1. หน้า 37.
- _____ (2531). "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย," *นิตยสารท่าเรือ*.
- วิสิฐ เขมะภาคะพันธ์. (2521). *ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนพาณิชย์การในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). *ความคาดหวังในการจัดการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮาส์ พิมพ์ครั้งที่ 1. หน้า 1.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). "สุขภาพจิตและการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์. หน้า 48.
- สมพงษ์ เกษมสิน. (2523). *การบริหารงานบุคคลแผนใหม่*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สมหมาย แดงสกุล. (2540). "ผลการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์. หน้า 35.

- สายันต์ กุฎาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร. (2541). *คู่มือลานกีฬา*. กรุงเทพฯ _____ . (2543). *ขออนุมัติโครงการและค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมกิจกรรมลานกีฬา*. กรุงเทพฯ : กองการกีฬา. (อัดสำเนา.)
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- หลุย จำปาเทศ. (2533). *จิตวิทยาการจูงใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : บริษัทสามัคคีสาส์น จำกัด. หน้า 40-41.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). *ออกกำลังกายเป็นนิจชีวิตจะเป็นสุข*. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ : เรื่องแก้วงการพิมพ์.
- อรุณ รัชธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, หน้า 67.
- อวย เกตุสิงห์. (2525. เมษายน.). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ : กองการศึกษางานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. หน้า 12.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). "A survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37(10) : 6341 – A.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December) "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 : A.

- Holbrook, James Edward. (1993,February). "Current Problems and Trends in Facility Planing for Health , Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts Internationnal.* 53 : 2735 : A.
- Lamb, David R. (1984). *Physiology of Exercise.* New York : Macmillan Publishing. Co. 11p.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality.* New York : Harper and Row. 35.p.
- Yamaguchi, Y. and K.Okada. (1988) "A. study. Of. Adherence to a fitness club : A.User 's Perspective Abstracts New Horizons of Human," Movement. 128.p.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถาม

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

- 1.1 เพศ
- 1.2 อายุ
- 1.3 อาชีพ
- 1.4 จุดมุ่งหมายที่ท่านมาออกกำลังกายในลานกีฬา

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน

- 2.1 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 2.2 ด้านการกำหนด วันและเวลา
- 2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.4 ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร

โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงในแต่ละตอนให้ตรงกับความเป็นจริงทุกข้อ

ตอนที่ 1

รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ
 - ชาย
 - หญิง
2. อายุ
 - อายุต่ำกว่า 25 ปี
 - อายุ 25 ปีขึ้นไป
3. อาชีพ
 - รับราชการ
 - รัฐวิสาหกิจ
 - บริษัท
 - รับจ้าง
 - ค้าขาย
 - นักเรียน นักศึกษา
 - ประถมศึกษา
 - มัธยมศึกษาตอนต้น
 - มัธยมศึกษาตอนปลาย
 - อุดมศึกษา
 - อื่นๆ(โปรดระบุ).....
4. จุดมุ่งหมายที่ท่านมาออกกำลังกายในลานกีฬา
 - เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง
 - เพื่อผ่อนคลายความเมตึงเครียด
 - เพื่อความสนุกสนานและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
 - เพื่อเพิ่มทักษะทางด้านกีฬา
 - เพื่อลดน้ำหนักตัว
 - อื่นๆ(โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา
ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้าน

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน
ในแบบสอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับ ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนใน
ลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานคร ตรงกับระดับความคิดเห็นใน 5 ระดับ คือ

ต้องการมากที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 5
ต้องการมาก	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 4
ต้องการปานกลาง	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 3
ต้องการน้อย	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 2
ต้องการน้อยที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย ✓	ลงในช่องหมายเลข 1

ตัวอย่าง

ความต้องการ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
1. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ประจำลานกีฬา ได้สะดวก	✓				
2. ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะใน สถานที่ออกกำลังกาย	✓				

2.1 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่านในแบบทดสอบ
(ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

ความต้องการ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อยที่ สุด 1
1. บาสเกตบอล					
2. วอลเลย์บอล					
3. ฟุตบอล					
4. ฟุตซอล (ฟุตบอล 5 คน)					
5. เทเบิลเทนนิส					
6. ตะกร้อ					
7. แบดมินตัน					
8. ลีลาศ					
9. แอโรบิคดำนซ์					
10. เดิน, วิ่ง					
11. ว่ายน้ำ					
12. เปดอง					

2.2 ความต้องการด้านกำหนดวัน และเวลา

2.2.1 ด้านวัน

ความต้องการ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
วันจันทร์					
วันอังคาร					
วันพุธ					
วันพฤหัสบดี					
วันศุกร์					
วันเสาร์					
วันอาทิตย์					

2.2.2 ด้านเวลา

ความต้องการ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
● ช่วงเช้า					
เวลา 05.00 – 08.00 น.....					
เวลา 08.00 – 11.00 น.....					
● ช่วงเย็น					
เวลา 15.00 - 18.00 น.....					
เวลา 18.00 - 21.00 น.....					

2.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา					
2. ควรเพิ่มขนาดลานกีฬาให้เพียงพอกับประชาชนที่มาออกกำลังกาย					
3. ลานกีฬาควรแบ่งสนามออกเป็นแต่ละชนิดกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย					
4. ลานกีฬาควรมีสถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
5. ลานกีฬามีความปลอดภัยจากสภาพแวดล้อมและถูกสุขลักษณะ					
6. ลานกีฬาควรมีอุปกรณ์ที่เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย					
7. ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย					
8. ควรมีสวนสุขภาพและต้นไม้ในลานกีฬา					
9. ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ					
10. ลานกีฬาควรมีที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายหรือห้องสุขาชาย-หญิง					

2.4 ความต้องการด้านการจัดการ

ความต้องการ	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของลานกีฬาได้สะดวก					
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา					
3. ควรมีกฎระเบียบและกติกการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน					
4. ควรมีเจ้าหน้าที่จัดทำทะเบียนสมาชิกและเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
5. ควรมีผู้ฝึกสอน/วิทยากรให้ความรู้และแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกาย					
6. จัดบริการตรวจร่างกายให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬา					
7. ควรมีการจัดการทดสอบสมรรถภาพประจำเดือนหรือประจำปี					
8. ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา					
9. ควรมีการทำความสะอาดและมีถังขยะให้เพียงพอ					
10. จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยและเจ้าหน้าที่แพทย์พยาบาลประจำลานกีฬา					

ตอนที่ 3

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของประชาชนใน
ลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยา ของลานกีฬากรุงเทพมหานคร

3.1 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

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

3.2 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านการกำหนดวัน และเวลา

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

3.3 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

3.3.1 ด้านสถานที่

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

3.3.2 ด้านอุปกรณ์

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

3.3.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

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

3.4 ข้อเสนอแนะความต้องการด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
3. นายวิหาร เฟ่งฉ่ำ
ผู้อำนวยการกองการศึกษา สำนักสวัสดิการสังคม กรุงเทพมหานคร
4. นายชาติรี วิภูพานนท์
หัวหน้าฝ่ายวิชาการและพัฒนาเทคนิคกองการศึกษา สำนักสวัสดิการสังคม
กรุงเทพมหานคร
5. นายอดิษฐ์ คงเสฐียร
เจ้าหน้าที่บริหารงานศูนย์เยาวชน ๕ ศูนย์เยาวชนวัดดอกไม้

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ ว่าที่ร้อยตรี จินดา ปั้นบรรจง
 เกิดวันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2517
 สถานที่เกิด เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
 ที่อยู่ปัจจุบัน 382/88 หมู่บ้านอยู่เจริญ ซอย 7 ถนนรัชดาภิเษก
 แขวงอโศกดินแดง เขตห้วยขวาง กรุงเทพมหานคร 10320
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนเซนต์ดอมินิก
 ประวัติการศึกษา
 พ.ศ.2537 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเจ้าพระยาวิทยาคม
 กรุงเทพมหานคร
 พ.ศ.2541 วท.บ.(พลศึกษา)
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 พ.ศ.2544 กศ.ม. (พลศึกษา)
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร