

สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่น
จังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
พรเทพ เรือนคำ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

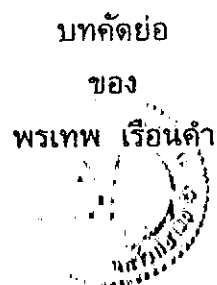
613.715

พ 242 ส

ร.3

สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่น
จังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

ร-7 ก.ย. 2548



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

h 277864

พรเทพ เรือนคำ. (2548). *สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดย*
องค์กรส่วนท้องถิ่น จังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548. ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนใน
การเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัยปีพ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการ
วิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาใช้บริการเดินแอโรบิก ในจังหวัดสุโขทัย เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน
360 คน เป็นชาย 180 คน เป็นหญิง 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น และได้มาจากการ
เปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบ
สอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.90 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหา
ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กร
ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวม
พบว่ามีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด
คิดเป็นร้อยละ 43.61
2. สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กร
ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 62.41 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.54
3. สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กร
ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมพบว่ามี
สภาพ ที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.24 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็น
ร้อยละ 54.02
4. ความต้องการ ด้านวันและเวลา โดยรวมต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.27 รองลงมาคือวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 14.10 และออกกำลังกายใน
ช่วงเวลา 17:00-19:00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.95

THE STATES AND NEEDS OF PEOPLE FOR AEROBIC DANCING ORGANIZED
BY SUKHOTHAI LOCAL ORGANIZATION IN 2005

AN ABSTRACT
BY
PRONTAP RUENKHUM

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

Prontap Ruenkhum. (2005). *The State and Needs of People For Aerobic Dancing Organized By Sukhothai Local Organization in 2005*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Tawate Piriypoen, Assist. Prof. Somchai Kraisang.

The purpose of this thesis was to study the state and the needs of the aerobic dancing under the service of Sukhothai Local Administrative Organization in year 2005. By a process of proportional stratified sampling together with Kragecy and Morgan Table, the samples were 180 males and 180 females drawn from the people who had done the aerobic dance. The thesis was conducted by means of questionnaires developed by the researcher and had the reliability of 0.90 The data were then analyzed for frequency and percentage.

The findings were the followings.

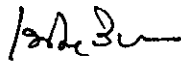
1. The state of the facilities, the places, and the instrument was suitable at the level of 68.10% and the needs were higher at the level of 43.61%.
2. It was found that the actual state of the personnel was unsuitable at 62.41% and the needs of this aspect were higher at 51.54%.
3. The state of the administration, the service, and the budget was also unsuitable at the percentage of 69.24% and the needs of them were 54.02%.
4. It was shown that the needs of exercising on Saturday were 21.23% and the needs of exercising during 17.00 – 19.00 were 54.95%.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่น
จังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

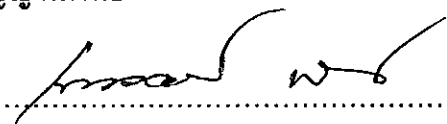
ของ
นายพรเทพ เรือนคำ

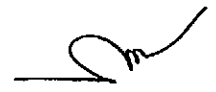
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

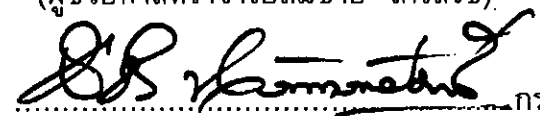


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่...//...เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่าน เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ผาดิต บิลมาศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ และอาจารย์อภิวันท์ โอนสูงเนิน ที่ให้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถาม ที่ใช้ในการวิจัย และการตรวจเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อสุพรรณ คุณแม่อำไพ เรือนคำ และญาติ พี่น้อง เพื่อนๆ ครูอาจารย์ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจาก ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

พรเทพ เรือนคำ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1. บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	1
ความสำคัญของการวิจัย.....	2
ขอบเขตของการวิจัย.....	2
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความหมายของแอโรบิก.....	5
ที่มาของแอโรบิกและประโยชน์ของแอโรบิก.....	6
ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์.....	10
การจัดระดับชั้นเรียนในการฝึกแอโรบิกดานซ์.....	12
จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย.....	13
ข้อเสนอแนะสำหรับครูฝึกแอโรบิก.....	14
องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น (สุโขทัย).....	14
การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	17
งานวิจัยในประเทศ.....	19
3. วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	25
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	26
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	27
วิธีจัดกระทำข้อมูล.....	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	80
บทย่อ.....	80
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	80
กลุ่มตัวอย่าง.....	80
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	80
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	80
สรุปผลการวิจัย.....	81
อภิปรายผล.....	84
ข้อเสนอแนะ.....	85
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	85
บรรณานุกรม.....	86
ภาคผนวก.....	90
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	103

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
2	ค่าความถี่และร้อยละ สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	34
3.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ชาย อายุ 24-40 ปี.....	35
4.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร ชาย อายุ 24-40 ปี.....	37
5.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ชาย อายุ 24-40 ปี.....	38
6.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ หญิง อายุ 24-40 ปี.....	40
7.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร หญิง อายุ 24-40 ปี.....	42
8.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ชาย อายุ 24-40 ปี.....	43
9.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ชาย-หญิง อายุ 24-40 ปี.....	45
10.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร ชาย-หญิง อายุ 24-40 ปี.....	47
11.	ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ชาย-หญิง อายุ 24-40 ปี.....	48

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
12. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ชาย อายุ 41 ปี.....	50
13. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร ชาย อายุ 41 ปี.....	52
14. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ชาย อายุ 41 ปี.....	53
15. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ หญิง อายุ 41 ปี.....	55
16. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร หญิง อายุ 41 ปี.....	57
17. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ชาย อายุ 41ปี.....	58
18. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ ชาย-หญิง อายุ 41 ปี.....	60
19. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร ชาย-หญิง อายุ 41 ปี.....	62
20. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ชาย-หญิง อายุ 41 ปี.....	63

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
21. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ รวมชายทั้งหมด.....	65
22. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร รวมชาย ทั้งหมด.....	67
23. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ รวมชายทั้งหมดปี.....	68
24. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ รวมหญิงทั้งหมด.....	70
25. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร รวมหญิง ทั้งหมด.....	72
26. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ รวมหญิงทั้งหมด.....	73
27. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ และอุปกรณ์ รวมชาย-หญิง ทั้งหมด.....	75
28. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร รวมชาย-หญิง ทั้งหมด.....	77
29. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ รวมชาย-หญิง ทั้งหมด.....	78

บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
30. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการด้านวัน การเดินแอโรบิก ของประชาชน ชาย – หญิง อายุ 24 – 40 ปี และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในการเดินแอโรบิกที่จัดโดย องค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548	80
31. ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการด้านเวลา การเดินแอโรบิก ของประชาชน ชาย – หญิง อายุ 24 – 40 ปี และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในการเดินแอโรบิกที่จัดโดย องค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548	81

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของประชาชนชาวไทย มีการแข่งขันในการทำงานสูงทำให้ประชาชนขาดการออกกำลังกาย ซึ่งร่างกายมนุษย์มีความจำเป็นต้องออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ แอโรบิกเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของประชาชนซึ่งเป็นกีฬาที่ใช้เวลามากพอกับความต้องการ สนุกสนาน และเป็นที่ยอมรับในปัจจุบัน อีกทั้งยังเป็นสื่อกลางที่ทางรัฐบาล ให้การสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า

การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก หัวใจสำคัญคือ ผู้นำแอโรบิก การที่จะออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องลดแรงกระแทกและลดการบาดเจ็บ ขึ้นอยู่กับผู้นำแอโรบิกว่าจะสอนอย่างไร ให้เกิดประโยชน์สูงสุด พร้อมกับสอดแทรกความสนุกสนานเพลิดเพลิน จากสภาพปัญหาปัจจุบัน ผู้นำแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัยส่วนใหญ่เป็นเพศชายแต่ละคนมาจากต่างจังหวัดจึงไม่ทราบความต้องการของประชาชน ปัญหาส่วนใหญ่อยู่ที่ความต้องการของแต่ละที่ไม่เหมือนกัน การที่จะให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องนั้นต้องคำนึงถึงความต้องการของประชาชนที่มาใช้บริการเป็นหลักเพื่อเพิ่มจำนวนการมาใช้บริการของประชาชนให้เพิ่มมากขึ้น การส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาล นายกทักษิณ ชินวัตร ก็จะประสบผลสำเร็จ

อวย เกตุสิงห์และคณะ (2528 : 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านสรีระวิทยา ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อจะโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปสูงขึ้น

ปราจีน รุ่งโรจน์ (2539 : 8) ได้กล่าวถึงแอโรบิกในประเทศไทยไว้ว่า ประมาณปี พ.ศ. 2518 ประชาชนชาวไทยมีการตื่นตัวในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นทั้งนี้ เพราะชาวไทยมีความเข้าใจเรื่องการศึกษามากขึ้น และเข้าใจประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าสามารถป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ และในช่วง พ.ศ. 2518 ได้มีกลุ่มธุรกิจได้เปิดสถานบริหารร่างกายขึ้น ซึ่งบริหารโดยคนไทยนำตัวอย่างมาจากสถานบริหารร่างกายที่บริหารโดยชาวอเมริกันที่เป็นนักธุรกิจ ซึ่งเข้ามาทำงานในกรุงเทพมหานคร ในตอนแรก วิธีการสอนการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่เข้าไปร่วมกิจกรรมนั้นเป็นวิธีการใช้บริหารร่างกายโดยเน้นรูปร่าง และสัดส่วนเป็นส่วนใหญ่ จากนั้นภายในสถานบริหารร่างกายดังกล่าวโดย อาจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม ได้เข้าไปเป็นวิทยากร และได้เล็งเห็นว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดให้กับสมาชิกที่ เข้าไปร่วมกิจกรรมบริหารกายนั้น ไม่เพียงพอกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเท่าไรนัก เนื่องจากมีความหนัก ความนาน และความบ่อยยังไม่เพียงพอ ดังนั้นในปี พ.ศ. 2519 อาจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2535 : 18) จึงได้จัดกิจกรรมชื่อ สลิมนาสติก (Slimnastic) ซึ่งมาจากคำว่า Slim + Gymnastics เป็นกิจกรรมบริหารกายประกอบเพลง เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับสมาชิกอันทำให้เกิด มีความสนุก

สนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมดังกล่าวได้เน้นทักษะในการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) ประกอบกับจังหวะของดนตรี (Dance Step) เป็นกิจกรรมบริหารกาย เพื่อลดสัดส่วนของร่างกาย ต่อมาในปี พ.ศ.2536 ได้เปลี่ยนมาเป็นรูปแบบของแอโรบิกแดนซ์ เหมือนกับสากลนิยม

จังหวัดสุโขทัย เป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนล่างมีอำเภอทั้งหมด 9 อำเภอ คือ อำเภอเมืองสุโขทัย อำเภอกงไกรลาศ อำเภอบ้านด่านลานหอย อำเภอคีรีมาศ อำเภอศรีสำโรง อำเภอสวรรคโลก อำเภอทุ่งเสลี่ยม อำเภอศรีนคร และอำเภอศรีสัชนาลัย หลังจากที่ทางรัฐบาลให้การสนับสนุนส่งเสริมให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประชาชนในจังหวัดสุโขทัยค่อนข้างมีความตื่นตัวสูงสังเกตได้จากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของทุกอำเภอมีประชาชนมาเข้าร่วมเป็นจำนวนมาก อีกทั้งแทบจะทุกตำบลมีลานกีฬาเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย แอโรบิกเป็นกีฬาหนึ่งที่ประชาชนที่ไม่ค่อยมีเวลาออกกำลังกายหันมาใช้บริการ แต่ปัญหาเกิดจากหลายสิ่งหลายอย่างทำให้ผู้มาใช้บริการไม่ได้รับความสะดวกหรือตรงตามความต้องการของผู้มาใช้บริการจึงทำให้ผู้มาใช้บริการลดน้อยลงในบางพื้นที่ และเนื่องด้วยผู้วิจัยมีหน้าที่สอนเต้น หรือนำเต้นแอโรบิกจึงมีความสนใจที่จะศึกษา สภาพและความต้องการของประชาชนในการเต้นแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่น จังหวัดสุโขทัยปี พ.ศ.2548 เพื่อให้ประชาชนมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพิ่มมากยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนในการเต้นแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยทำให้ทราบสภาพและความต้องการของประชาชนในการเต้นแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548 เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงคุณลักษณะของผู้นำแอโรบิก และสภาพความต้องการของประชาชนในการเต้นแอโรบิก อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าในเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนผู้มาใช้บริการเต้นแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 9 อำเภอ รวมทั้งสิ้น 1,209 คน ชาย 469 คน หญิง 740 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี และ มอร์แกน (Krejcie and Morgan) ที่ประชากร 1,209 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 297 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นชาย 180 คน เป็นหญิง 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ จำแนกประเภทเป็นชายและหญิง

1.2 อายุ

- 24 - 40 ปี

- 41 ปี - ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มาใช้บริการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพ หมายถึง ภาวะหรือปรากฏการณ์ที่เป็นจริงอยู่เป็นประจำในการมาใช้บริการเดินแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัย

2. ความต้องการของประชาชน หมายถึง สิ่งที่ประชาชนที่มาใช้บริการเดินแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัยไม่มีและอยากให้เกิดขึ้น

3. แอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่ร่างกายได้ใช้พลังงานจากขบวนการสันดาปออกซิเจนโดยที่ร่างกายต้องทำงานซึ่งมีความหนัก ความนาน และความบ่อยเพียงพอ หรือเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และปอดให้ทำงานได้อย่างปลอดภัยรวมทั้งช่วยสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย

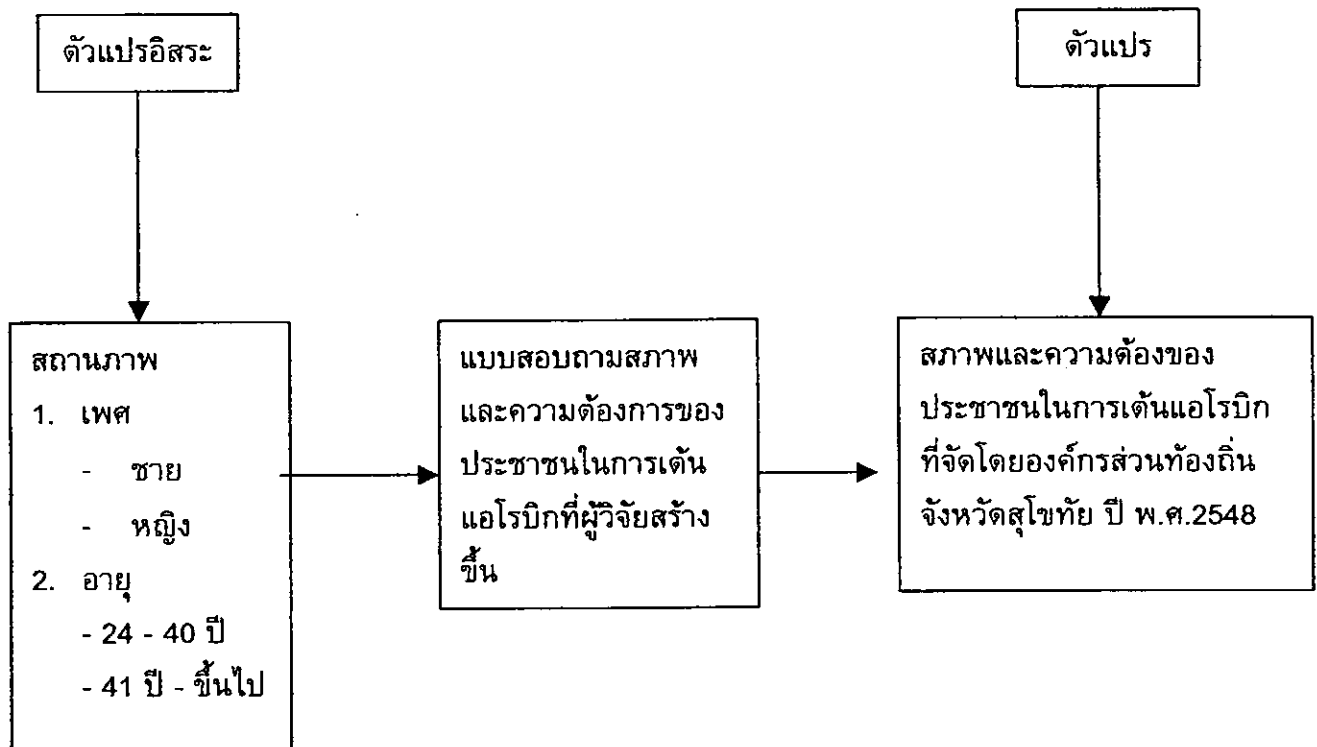
4. การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของแบบแอโรบิกที่ทำท่าบริหารกายต่าง ๆ มาผสมผสานกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและจังหวะเดินรำ กระตุ้นให้หัวใจและปอดทำงานระยะเวลาหนึ่งนานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกาย

5. ประชาชน หมายถึง บุคคลชาย – หญิงที่อยู่ในจังหวัดสุโขทัยเอาเฉพาะผู้ที่มาออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกที่องค์กรส่วนท้องถิ่นจัดขึ้น

6. องค์กรส่วนท้องถิ่น หมายถึง องค์กรที่ไม่เป็นทางการ หรือเป็นทางการเกิดจากท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการงบประมาณของรัฐให้เกิดประโยชน์สูงสุด

7. ใช้บริการ หมายถึง การมาเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกของประชาชน

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 ความหมายของแอโรบิก
 - 1.2 ที่มาของแอโรบิก
 - 1.3 ประโยชน์ของแอโรบิก
 - 1.4 ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์
 - 1.5 การจัดระดับชั้นเรียนในการฝึกแอโรบิกดานซ์
 - 1.6 จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย
 - 1.7 ข้อเสนอแนะสำหรับครูฝึกแอโรบิกดานซ์
 - 1.8 องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น (สุโขทัย)
 - 1.9 การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของแอโรบิก

วิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งอังกฤษ (ซิดพงษ์ ไชยวสุ 2528 : 1 ; อ้างอิงจาก วิทยาลัยอายุรแพทย์แห่งอังกฤษ) กล่าวถึง แอโรบิก ว่าการออกกำลังกายบางอย่างที่ทำอย่างสม่ำเสมอ โดยใช้เวลาช่วงหนึ่งแล้วทำให้คุณรู้สึกดีขึ้น กระปรี้กระเปร่าขึ้น และมีสุขภาพดี การออกกำลังกายที่ให้ผลเช่นนั้น คือ การออกกำลังกายชนิดแอโรบิก (Aerobic Exercise)

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ (2538:3) ได้กล่าวไว้ว่า “แอโรบิก” (Aerobic) แปลว่าออกซิเจน (Oxygen) หรือด้วยออกซิเจน (With Oxygen) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) จึงหมายความว่า การออกกำลังกายที่ร่างกายสามารถนำเอาออกซิเจนไปใช้ได้เพียงพอ ซึ่งเป็นงานที่ไม่หนักมากนัก คือ ประมาณ 70 – 85 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด เป็นระยะเวลาการติดต่อกันอย่างน้อย 20 – 30 นาที จึงจะช่วยให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกทั้งสามารถความบคุ่มไขมันของร่างกายได้อีกด้วย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2535 :100) ได้กล่าวถึง แอโรบิก ว่า แอโรบิก หมายถึง ความต้องการในการใช้ออกซิเจนอยู่ตลอดเวลาเพื่อดำรงชีวิตอยู่ได้เป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดให้ทำงานอย่างปลอดภัย สร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ทำนองเดียวกันกับ

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2535 : 58) กล่าวถึงการออกกำลังกายอีกแบบหนึ่ง คือ การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน โดยที่ร่างกายไม่สามารถเพิ่มการใช้ พลังงานแบบที่ใช้ออกซิเจนได้ ทั้งนี้งานหรือการออกกำลังกายนั้นเป็นงานที่หนักมาก และจำเป็นต้องใช้พลังงานมาก เช่น การวิ่งเร็วมากในระยะสั้น วิ่ง 100 เมตร หรือ 200 เมตร ร่างกายไม่สามารถใช้พลังงานจากออกซิเจนของอาหารที่ใช้ออกซิเจนได้เพราะจะต้องใช้เวลาจำนวนหนึ่ง อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่หนักมากนี้สามารถดำเนินไปได้มากกว่า 2 - 3 นาที เนื่องจากมีของเสียคือกรดแลคติก ซึ่งเกิดจากการออกกำลังกายที่ค้างคั่งอยู่ และ ขัดขวางการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายต่อไปได้

2. ที่มาของแอโรบิก

กษมา วรวรรณ ณ อยู่ยยา (2538 : 87) ได้กล่าวถึงความเป็นมาของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ว่าในราวปี ค.ศ. 1965 นายแพทย์ เคนเน็ธ เอ็ช คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) นายแพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกีฬาวissenschaftler ของสหรัฐอเมริกา เป็นผู้คิดวิธีการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก ซึ่งเน้นการออกกำลังกายกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อกระตุ้นให้หัวใจและปอดทำงานมากขึ้น กล้ามเนื้อจึงได้รับออกซิเจนเข้าไปช่วยในกระบวนการสันดาป หรือสร้างพลังงาน ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้หนักขึ้น คำว่าแอโรบิก จึงมาจากคำว่า แอร์ หรือ อากาศ ซึ่งในที่นี้หมายถึงออกซิเจนนั่นเอง

พันทิพา สินรัชานนท์ (2536 : 17) กล่าวว่า ในปี ค.ศ. 1979 แจ็กกี้ โซเรน เซน (Jacki Sorensen) ครูสอนเต้นรำ ก็ได้ใช้คำว่า “แอโรบิกแดนซ์” (Aerobic Dance) โดยการนำเอาการบริหารกับการเต้นรำเข้ามาผสมผสานกัน และใช้โปรแกรมการฝึกตามหลักการฝึกแอโรบิกของนายแพทย์คูเปอร์

จรรยาพร ธรณินทร์ (2537: 15) ได้กล่าวไว้อีกว่า แอโรบิกแดนซ์ ได้รับค่านิยมอย่างสูงสุดจริง ๆ เมื่อ เจน ฟอนต้า (Jane Fonda) ดาราภาพยนตร์สาวจากฮอลลีวูดของสหรัฐฯ ซึ่งเคยเป็นนักยิมนาสติกมาก่อนได้เปิดสอนและจำหน่ายเสื้อผ้าชุดฝึก วิดีโอเทป เทปเพลง และหนังสือฝึกแอโรบิกทำให้ประชาชนทั่วโลกรู้จักและฝึกกันอย่างจริงจัง ในช่วงตั้งแต่ปี ค.ศ.1973 เป็นต้นมา

3. ประโยชน์ของแอโรบิก

สำนักการศึกษา กรมพลศึกษา (2540 : 32-36) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในคนป่วยก็ต้องการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้ฟื้นสภาพโดยเร็วยิ่งขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง ต้องดิ้นสลับแขนขาเป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง วัยหนุ่มสาว การออกกำลังกาย

จะช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานดีเป็นปกติ ผู้ที่อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันรักษาอาการและโรคที่เกิดขึ้นในวัยชราได้หลายอย่าง เช่น ปวด เมื่อขยับ ต้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนการวิงเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่พอนอกจากนั้น การออกกำลังกายยังมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมให้สมบูรณ์มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานเพื่อดำรงชีพในสังคมและเพิ่มสมรรถภาพของกำลังคนในการพัฒนาประเทศชาติอีกด้วย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอาจแบ่งออกได้เป็นประโยชน์ส่วนบุคคลซึ่งหมายถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติเองโดยตรงกับส่วนรวม หมายถึง ประโยชน์ที่เกิดขึ้นแก่สังคมและประเทศชาติ สรุปก็คือ มีประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม นั่นเอง

จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม (วันดี พูลสวัสดิ์ 2547 : 12 ,อ้างอิงจาก จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม 2530 : 10-11) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits)

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจซึ่งเป็นการเพิ่มความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Dance) ช่วยให้มีการและเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้นและดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักลดลง ความดันโลหิตต่ำกว่าปกติ

1.2 เพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ร่างกายได้สะดวกและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้นหากมีการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยในการลดน้ำหนักได้ด้วย

1.3 มีการฟื้นตัวหลังออกกำลังกายเร็วขึ้นกว่า และมีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้นและในปริมาณที่มากขึ้น ทำให้มีพลังสำรองมากขึ้นช่วยให้ทำงานให้นานกว่า

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งทำให้ลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณ HDL โคเลสเตอรอล (โคเลสเตอรอลชนิดดี) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญการใช้แคลอรีในร่างกายลด HDL และ VLDL (โคเลสเตอรอลชนิดเลว) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของหลอดเลือดเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด และรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อ การสร้างความแข็งแรง ทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยการพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของคนตรี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)

5.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา และสมาธิ และผ่อนคลาย

2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะทำให้ออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่

2.4 ช่วยปลูกฝังการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefits)

3.1 มีสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่

3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้น

3.3 มีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น

ชนิดของแอโรบิกแดนซ์

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ (2538 : 4) ได้กล่าวถึง ชนิดของแอโรบิกแดนซ์ ไว้ดังนี้

แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) ในปัจจุบันแบ่งออกเป็น 4 ชนิดคือ

1. การเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic)

2. การเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact Aerobic)

3. การเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงร่วมกับแบบแรงกระแทกต่ำหรือแบบผสมผสาน (Multi Impact Aerobic)

4. การเต้นแอโรบิกแบบปลอดแรงกระแทก (Non Impact Aerobic)

ทำนองเดียวกับสำนักการศึกษา กรมพลศึกษา (2540 : 2) ได้กล่าวถึงชนิดของแอโรบิกแดนซ์ไว้ว่า ปัจจุบันอาจแบ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกออกได้หลายชนิดด้วยกัน หากจะแบ่งออกตามแรงกระแทก (Impact) ก็จะแบ่งได้ดังนี้

1. แบบปลอดแรงกระแทก (Non- Impact) เป็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่องที่นุ่มนวลแน่นอน ใช้หลักย่อตัว ยึดกล้ามเนื้อแทนการวิ่งและกระโดด วางฝ่าเท้าเต็มฝ่าเท้า โดยเท้าข้างหนึ่งจะต้องวางเต็มพื้นเสมอ อีกข้างหนึ่งอาจยกได้แต่ไม่มีการก้าวกระโดด ใช้แขนมากในวงกว้าง ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดของการออกกำลังกายแอโรบิกแบบปลอดแรงกระแทก คือ โทเก็ก

2. แบบแรงกระแทกน้อย (Low Impact) เป็นการเคลื่อนไหวที่แน่นอน แต่ไม่รวดเร็ว ไม่มีการกระโดด เท้ายืนเต็มฝ่าเท้า โดยมีเท้าข้างหนึ่งวางบนพื้นเต็มเสมอ การเคลื่อนไหวมีการก้าว การยกขาสูงได้การเคลื่อนไหวแขนในวงกว้าง ใช้กล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวจริง ๆ ไม่ใช่แรงเหวี่ยง

3. แบบแรงกระแทกมาก (High Impact) เป็นการเคลื่อนไหวแบบที่ปฏิบัติกันอยู่ทั่ว ๆ ไป มีการก้าวกระโดด การเคลื่อนไหวแขนขาในลักษณะที่ใช้ทั้งกล้ามเนื้อและแรงเหวี่ยง

4. แบบผสมแอโรบิกแดนซ์และน้ำหนัก การเคลื่อนไหวเป็นแบบแรงกระแทกน้อย

5. แบบสเต็ปแอโรบิก (Step Aerobics) ขึ้นบันไดช่วยเพื่อเพิ่มการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อคอวอร์เท็กซ์ และช่วยให้หัวใจทำงานมากขึ้น โดยไม่มีแรงกระแทกจัดเป็นการออกกำลังกายแบบแรงกระแทกน้อยอีกแบบหนึ่ง

6. ไฮโดรแอโรบิก (Hydro-Aerobics) คือ การเดินแอโรบิกในน้ำถือเป็นแอโรบิกแบบปลอดภัยแรงกระแทกอีกแบบหนึ่ง

จากการพัฒนาการเหล่านี้จะเห็นว่า แอโรบิกแดนซ์เป็นการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ และเหมาะกับคนทุกเพศทุกวัย ผู้ปฏิบัติสามารถเลือกโปรแกรมการฝึกให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเองได้ เช่น ผู้สูงอายุ หรือผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อเข่า ข้อเท้า หรือน้ำหนักเกิน ก็สามารถเลือกออกกำลังกายแบบปลอดภัยแรงกระแทกหรือแรงกระแทกต่ำ คนหนุ่มสาวที่มีร่างกายฟิตสมบูรณ์อาจจะใช้แบบแรงกระแทกต่ำ หรือแรงกระแทกสูงก็ได้เป็นต้น

นอกจากดังกล่าวแล้ว จรรยาวัฒน์ ปลัดบาง (2540 : 21-24) ได้ให้รายละเอียดชนิดของแอโรบิกแดนซ์ไว้โดยแบ่งเป็น 4 ชนิด ดังต่อไปนี้

1. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic)

การออกกำลังกายแบบแรงกระแทกสูง เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่รวดเร็ว จังหวะดนตรีเร็วเร้าใจ มีการกระโดด การวิ่ง การเตะ การยกขาสูง เป็นการเคลื่อนไหวที่จัดไว้อย่างสมบูรณ์แบบและคงเป็นที่นิยมกันมาก การออกกำลังกายขั้นนี้มีประโยชน์มากพอที่จะทำให้ชีพจรขึ้นสูง พัฒนาการไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง รวมทั้งกล้ามเนื้อขาและน่อง นอกจากนี้ยังเหมาะสำหรับผู้ที่มีความดันต่ำ หรือชีพจรขณะพักต่ำมาก ๆ จำเป็นต้องใช้กิจกรรมการกระโดด หรือกิจกรรมที่หนักมาก ๆ เพลงที่ใช้สนุกสนาน การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วว่องไว จึงเป็นแรงจูงใจ สำหรับนักเต้นวัยหนุ่มสาว ในขั้นนี้จะมีรูปแบบในตัวของมันเองขั้นนี้จะไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเกี่ยวกับเข่า ข้อเท้า และหลัง รวมทั้งผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อต่อกระดูกหรือกระดูกงูว่ กล้ามเนื้อบาดเจ็บมาก่อน การเรียนในขั้นนี้จะไม่อันตราย ถ้ามีการปฏิบัติถูกต้อง มีการระมัดระวัง จัดไหล่ จัดท้อง (แขม่วท้อง) หลังไม่แอ่น คือ จัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ถูกต้องก็จะเป็นผลเต็มที่ปลอดภัยอีกวิธีหนึ่ง

2. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact Aerobic)

การออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำนี้ เป็นขั้นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายวงกว้าง มีการยกขาสูง เท้าด้านใดด้านหนึ่งอยู่บนพื้นตลอดเวลา ขึ้นเรียนแบบนี้จะไม่มีการกระโดด เท้าจะไม่ลอยขึ้นจากพื้นพร้อมกันทั้งสองข้างเป็นอันตราย การก้าวต้องก้าวยาวกับพื้นที่กว้าง ผู้คิดค้นขั้นนี้เพื่อสนองตอบผู้ที่ต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่ไม่สามารถเข้าขั้นแบบแรงกระแทกสูงได้ โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับเข่า ข้อเท้า หรือ หลังบาดเจ็บ และเป็นวิธีการที่ดีที่สุด และได้รับการนิยมนักมากอีกวิธีหนึ่งเป็นการช่วยรักษาสุขภาพของระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อแข็งแรง และยังเป็นการเสริมสร้างความทนทานให้มากยิ่งขึ้นอีกประการหนึ่ง เหตุผลที่กล่าวเช่นนั้น เพราะขั้นนี้สามารถร่วมกิจกรรมได้นานกว่าขั้นแบบแรงกระแทกสูง นั่นเอง ในขั้นเรียนแบบแรงกระแทกต่ำ การเดินจะต้องมีความเข้มสูง เพื่อให้แน่ใจว่าชีพจรจะถูกดึงขึ้นสูงถึงเป้าหมายที่วางไว้ อาจจะ

เพิ่มการฝึกโดยการถือลูกดัมเบลเบา ๆ ในมือด้วยก็ได้เพื่อที่จะช่วยให้ใช้แรงมากขึ้น การเคลื่อนไหวจะบรรลุเป้าหมายที่วางไว้

3. การเดินแอโรบิกแรงกระแทกสูงผสมผสานกับแรงกระแทกต่ำ (Multi Impact Aerobic)

การออกกำลังกายขั้นนี้ นำเอาขั้นแบบเคลื่อนที่รวดเร็วและแบบกว้างมาวางไว้ในขั้นเดียวกัน ปฏิบัติทั้งสองแบบ นับได้ว่าเป็นขั้นที่สนุกสนานมาก เนื่องจากความหลากหลายในรูปแบบที่เร้าใจ ทำให้เกิดความอยากเข้าชั้นเรียน ในสัปดาห์หนึ่งควรจัดขึ้น 3 ครั้ง จะสามารถรักษาระดับความสามารถของร่างกาย คงความแข็งแรงไว้ได้ขณะที่วิ่ง กระโดด ยกขาสูง จะเป็นการสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา ขณะเดียวกันกล้ามเนื้อแขนก็ได้เคลื่อนไหวพร้อมกับขาไปด้วย ในลักษณะที่กลมกลืนกันไปตลอด ทั้งยังสร้างสมรรถภาพที่ดีให้กับกล้ามเนื้อหัวใจ ความอ่อนตัว (Flexibility) ความทนทาน (Endurance) และระบบการไหลเวียนโลหิต

4. การเดินแอโรบิกแบบปลอดแรงกระแทก (Non Impact Aerobic)

การออกกำลังกายในขั้นนี้กำลังพัฒนาการเคลื่อนไหวไปในทางที่พยายามลดแรงกระแทกให้น้อยลง มีการเคลื่อนไหวสมบูรณ์แบบ นิ่มนวล มีจุดมุ่งหมายที่แน่นอน โดยการผ่อนคลาย (Relax) ทั้งร่างกายและจิตใจ บางครั้งไม่สวมรองเท้า เป็นการเคลื่อนไหวด้วยเท้าเปล่า (Bare Foot) ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวแบบ ไทเก็ก โยคะ ซึ่งไทเก็กก่อกำเนิดจากศิลปะมวยไทเก็กของจีน ส่วนโยคะเป็นเรื่องของนักปราชญ์อินเดีย มีลักษณะการกำหนดจิต การเดินพลังตั้งท่า ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า การเดินแอโรบิกปัจจุบันแบ่งเป็น 4 ชนิด ดังนี้

1. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง
2. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ
3. การเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงร่วมกันแบบแรงกระแทกต่ำหรือแบบผสม
4. การเดินแอโรบิกแบบปลอดแรงกระแทก

ลักษณะสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์

ปราจีน รุ่งโรจน์ (2539 :32) อธิบายว่า กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ เป็น กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนาน ช่วยเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง เป็นการออกกำลังกายที่ท้าทายความสามารถของผู้ปฏิบัติให้ปฏิบัติตามอย่างต่อเนื่องเพื่อ

- เพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility)
- เพิ่มความแข็งแรง (Strength)
- เพิ่มความต้านทาน (Endurance)
- ฝึกจัดการประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาท (Co-ordination)
- เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ (Posture and Personality)
- เพื่อผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

ในขณะที่เดียวกันสับสนในการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่ว่าจะเป็นชุดแต่งกายที่มีสไตส์ จังหวะเพลงที่เร้าใจ ท่าเต้นที่ทำห้ายตลอดจนครูฝึกผู้มีความสามารถและความชำนาญ ทรวดทรงดี เป็นจุดกระตุ้นความสนใจให้ผู้พบเห็นอยากออกกำลังกาย โดยเฉพาะผู้เข้าร่วมในกิจกรรมทุกคนจะต้องใช้ความพยายามในการฝึกกระทำซ้ำ ๆ อาจจะเป็น 8 ครั้ง 10 ครั้ง หรือ 16 ครั้ง ทั้งนี้แล้วแต่ความเหมาะสมของครูฝึกจะเป็นผู้นับจำนวนครั้งในการฝึกแต่ละท่าหรือเปลี่ยนท่า

จุดสำคัญของแอโรบิกแดนซ์ ก็คือ มุ่งเน้นการทำงานของหัวใจ (ระบบไหลเวียนเลือด) ปอดและกล้ามเนื้อเป็นหลัก ฉะนั้นในขณะที่ออกกำลังกาย หัวใจจะต้องทำงานหนักขึ้น เต้นเร็วขึ้นให้อยู่ในเกณฑ์เป้าหมาย (Target Heart-Rate) ระหว่าง 70-80 % ของชีพจรสูงสุด และอีกประการหนึ่งก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ส่งเสริมให้ร่างกายขับสารเสพติดที่เรียกว่า “เอ็นดอร์ฟิน” ที่ร่างกายสามารถสร้างขึ้นได้เอง ออกมาในขณะที่เต้นในช่วงแอโรบิก ฉะนั้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจึงรู้สึกสนุกสนานเพลิดเพลิน และติดการเต้นแอโรบิกในที่สุด เพราะหลังจากนั้นเมื่อกิจกรรมสำเร็จลงจะรู้สึกว่าร่ากายสดชื่น แจ่มใส คลายเครียดได้เป็นอย่างดี ข้อนี้ถือว่าเป็นเสน่ห์ของการเต้นแอโรบิกแดนซ์ก็ว่าได้

กรมพลศึกษา (2535:101) กล่าวไว้ว่า ลักษณะที่สำคัญของแอโรบิกแดนซ์ควรพิจารณา 3 ประการดังนี้ คือ

1. ลักษณะของกิจกรรมจะต้องมีการใช้พลังงานอย่างต่อเนื่อง ไม่ใช่ทำ ๆ หยุด ๆ
2. ปริมาณงานจะต้องสูงพอที่จะทำให้ร่างกายใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ซึ่งวัดได้จากการที่หัวใจเต้นเร็วกว่า 60 % ของอัตราสูงสุด
3. ระยะเวลาจะต้องนานพอที่จะรักษาระดับการใช้ออกซิเจนสูงไว้ระยะหนึ่ง

อภิวันท์ โอนสูงเนิน (เอกสารประกอบการสอนวิชา แอโรบิกแดนซ์ 2545 : 43) กล่าวว่า

1. การฝึกจะได้ผลดีจะต้องทำตามลำดับขั้นตอนของการประกอบกิจกรรม
2. กิจกรรมมีความหนักสม่ำเสมอ มีการแบ่งท่าการออกกำลังกาย และปริมาณการเต้นควรเน้นหนัก – เบาของการฝึก รวมทั้งระยะเวลาและความถี่ของการฝึกด้วย ควรจัดระยะเวลาที่เหมาะสมในวันหนึ่งไม่ควรเกิน 30-60 นาที
3. การสวมรองเท้า เครื่องแต่งกาย และสถานที่ฝึกควรให้เหมาะสมกับการประกอบกิจกรรม
4. การฝึก ควรฝึกจากเบาไปหาหนัก ไม่หักโหม ควรมีการจับชีพจรทุกครั้งทั้งก่อน-หลังการฝึกบุคคลที่มีปัญหาสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การเอาใจตนเอง การตั้งเป้าหมายของตนเองเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการประกอบกิจกรรมและนำมาซึ่งการมีสุขภาพดีของผู้ฝึกเองและต้องระลึกเสมอว่า ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อเอาชนะอุปสรรคทั้งหลาย

บุคคลที่สำคัญต่อการฝึกเต้นแอโรบิกมาก ก็คือ “ครูฝึก” ดังนั้น ครูฝึกจะต้องเข้าใจหลักการวิธีการ ทักษะอยู่เสมอในเรื่องของแอโรบิกแดนซ์ และนอกจากนี้ ควรคำนึงถึงสิ่งสำคัญต่อไปนี้

1. กิจกรรมควรจัดให้มีความหลากหลาย สอดคล้อง เหมาะสม กับความต้องการของทุกเพศทุกวัย สมรรถภาพของผู้ร่วม ผู้ฝึกทุก ๆ คน
2. บรรยากาศ การสื่อสาร การอธิบายชัดเจน สนุกสนาน มีความเป็นมิตรภาพ ให้ความสำคัญกับผู้เข้าร่วมหรือสมาชิกและกิจกรรมที่จัดขึ้น
3. กิจกรรมควรเริ่มจากง่าย – ยาก – เบา –หนัก และค่อย ๆ เพิ่มความหนักให้เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของการเดินแอโรบิก
4. จำึงถึง ความปลอดภัยของสมาชิกหรือผู้ฝึกไม่ให้เกิดอันตราย หรือมีการบาดเจ็บเกิดขึ้น
5. หาสถานที่ฝึกให้เหมาะสม อากาศถ่ายเทได้สะดวก

การจัดระดับชั้นเรียนในการฝึกแอโรบิกแดนซ์

ระดับชั้นในการฝึก แบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้ (พันทิพา สินรัชตานนท์ 2541 : 67)

1. ระดับผู้เริ่มฝึก (beginners) ระดับชั้นเรียนนี้จะจัดให้ผู้ที่ยังไม่เคยเดินแอโรบิกแดนซ์มาก่อนหรือผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย ร่างกายไม่แข็งแรงจะเน้นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน วิธีการวางท่าทางร่างกายทุกส่วน การบังคับการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วน ท่าที่ใช้ควรง่าย มีประสิทธิภาพและปลอดภัย ผู้เรียนควรมีโอกาสได้เรียนรู้ประโยชน์ของท่าบริหารต่าง ๆ และอันตรายจากท่าที่ไม่ถูกต้อง ฝึกประสาทสัมผัสให้รู้จักการใช้อำลังให้เต็มที่ เพื่อเพิ่มความหนักในการฝึก จังหวะเพลงจะช้าและชัดเจน ผู้เรียนได้ฝึกการนับจังหวะและการเคลื่อนไหวให้เข้ากับจังหวะ
2. ระดับกลาง (intermediate level) ระดับนี้ผู้เรียนจะต้องผ่านระดับผู้เริ่มฝึกมาแล้ว มีการฝึกสม่ำเสมออย่างน้อย 6 เดือน หรือผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงพอที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้องและคล่องแคล่ว ค้นเคยท่าพื้นฐานต่าง ๆ สามารถทำได้เร็วขึ้นและเปลี่ยนท่าได้ราบรื่น จะใช้ท่าที่ยาก ซับซ้อนและเทคนิคมากขึ้น เล่นหนักและนานขึ้นด้วยจังหวะที่เร็ว เป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ
3. ระดับสูง (advanced level) ระดับนี้เป็นชั้นเรียนของผู้ชำนาญการเล่น และมีประสบการณ์มานาน ผู้เล่นควรมีความสมบูรณ์ แข็งแรงเต็มที่ เช่น นักกีฬา ควรมีอายุต่ำกว่า 30 ปี สามารถออกกำลังกายได้หนักและนาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว และประสาทสัมผัสดี สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ทุกสถานการณ์ การเล่นในระดับนี้ ยาก ซับซ้อนได้กำลังเต็มที่ เป็นชั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพสูงสุด และความเพลิดเพลินในการเล่นแอโรบิกแดนซ์

จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย

หลักการทางจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ที่จะช่วยให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรม มีดังนี้ (สุพิตร สมาหิโต 2535 : 93)

1. จะต้องสร้างการจูงใจให้เกิดขึ้นกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายก่อน ซึ่งการจูงใจ หมายถึง การกระตุ้น หรือการล่อให้เกิดพฤติกรรมขึ้นด้วยสิ่งเร้าอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่าง การจูงใจมี 2 ประการ คือ

1.1 แรงจูงใจ (motive) ได้แก่ ความต้องการ ความสนใจ เจตคติ เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในร่างกาย

1.2 สิ่งจูงใจหรือล่อใจ (incentive) ได้แก่ สิ่งเร้าต่าง ๆ ที่อยู่ภายนอกร่างกาย ซึ่งเป็นตัวกำหนดทิศทางของพฤติกรรม

ในการออกกำลังกาย แม้ว่าจะทราบกันดีแล้วว่ามีประโยชน์มาก แต่ถ้าขาดการจูงใจผู้เข้าร่วมอาจจะหยุดการออกกำลังกายเลยก็ได้ จึงควรมีการให้ความรู้ ข้อมูล ข่าวสาร ที่มีประโยชน์ต่อผู้เรียน เพื่อเป็นสิ่งจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจนเป็นนิสัย

2. สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วม ต้องคำนึงถึง เพศ วัย และลักษณะเฉพาะตัว เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ

3. ควรมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกิจกรรม หรือท่าทางการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นให้ผู้เรียนอยากลอง อยากทำ ในกิจกรรมหรือท่าทางใหม่ ๆ

4. ควรแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อให้ทุกคนได้รับความสนุกสนาน เพราะความสนุกสนานเป็นความรู้สึกพื้นฐานที่จะสร้างเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

5. กิจกรรมหรือท่าทางการออกกำลังกาย จะต้องให้ผู้เรียนสามารถนำไปปรับใช้ในโอกาสอื่น ๆ ได้เป็นอย่างดี จะช่วยให้เกิดความสนใจและเอาใจใส่ในการฝึกซ้อม

6. ควรสร้างโปรแกรมการแข่งขัน เพื่อให้เกิดการทำท่ายและเป็นการยืนยันให้เห็นว่าการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในสถานการณ์จริงได้

7. จะต้องช่วยเหลือให้ผู้เรียนได้ประสบความสำเร็จในการเล่นบ้าง เพราะจะทำให้เกิดความสนุกสนาน และออกกำลังกายอย่างมีชีวิตชีวา

8. ควรให้ผู้เรียนทราบความก้าวหน้า การพัฒนาความสามารถ และสมรรถภาพทางกาย เพื่อช่วยประเมินความสามารถของตนเอง และช่วยให้เกิดความพึงพอใจที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การออกกำลังกาย

9. ควรสร้างความนิยมชมชอบ ให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น

10. การให้รางวัล จะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจในการประกอบกิจกรรม

11. ควรมีบุคลิกภาพของการเป็นผู้นำ จะต้องมีความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะการออกกำลังกายให้ถูกต้อง จะต้องเป็นผู้มีสุขภาพกายและจิตดี

ข้อเสนอแนะสำหรับครูฝึกแอโรบิกดานซ์

ในการจัดกิจกรรม เพื่อเพิ่มจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและการทำให้คนรักการออกกำลังกายเป็นประจำ ครูฝึกควรเข้าใจหลักและวิธีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหว ดังนี้ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสิบสาย บุญวิบุตร ม.ป.ป. : 42)

1. จัดกิจกรรมหลากหลายให้สอดคล้องกับ ความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม เพศ วัย ระดับสมรรถภาพ และทักษะการเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม รวมถึงอุณหภูมิ และความชื้นของห้องเรียน
2. จัดบรรยากาศในชั้นเรียนให้สนุกสนาน เป็นกันเอง และมีมิตรภาพ
3. ให้ความสำคัญกับการสื่อสาร ให้เป็นไปในทางที่ดี เห็นความสำคัญของพลังการให้แรง
4. เน้นการเข้าร่วมกิจกรรมที่ทำให้หายความสามารถและมีโอกาสประสบความสำเร็จ
5. กิจกรรมการเคลื่อนไหวควรเริ่มจากง่ายไปยาก จากเบาไปหนัก
6. เป็นไปตามลำดับของการเดินแอโรบิก ให้ความสำคัญกับการอบอุ่นร่างกายและเหยียดกล้ามเนื้อคู่ตรงข้ามให้มีความสมดุล และพยายามพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
7. อธิบายหลักการเคลื่อนไหว บอกทิศทาง ให้สัญญาณก่อนเพื่อให้ทำตามได้ง่าย
8. สร้างคุณภาพการเคลื่อนไหว การทรงตัวที่ดีขณะเคลื่อนไหว สร้างกล้ามเนื้อคู่ตรงข้ามให้มีความสมดุล และพยายามพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่
9. เน้นถึงความสำคัญของการหายใจเข้า – ออก ขณะเคลื่อนไหวเฉพาะอย่างและเมื่อใช้น้ำหนักเพิ่ม
10. ให้สังเกตอาการที่แสดงถึงการออกกำลังกายมากเกินไป เพื่อลดอันตรายที่จะเกิดขึ้น

องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น (สุโขทัย)

ข้อมูลเกี่ยวกับจังหวัดสุโขทัยมีดังต่อไปนี้ (กลุ่มภาคเหนือตอนล่าง 2547 : 135-141)

ตราประจำจังหวัดสุโขทัย

ภาพพระบรมรูปพ่อขุนรามคำแหงมหาราช พระมหากษัตริย์แห่งราชวงศ์พระร่วง ประทับบนพระแท่นมณีคศิลา ปกครองไพร่ฟ้าข้าแผ่นดินให้ได้รับความร่มเย็นเป็นสุข และทรงบริหารราชอาณาจักรแห่งนี้ให้เจริญรุ่งเรืองที่สุดในช่วงปี พ.ศ. 1822 ถึง พ.ศ. 1842

คำขวัญของจังหวัดสุโขทัย

มรดกโลกล้ำเลิศ กำเนิดลายสือไทย เล่นไฟลอยกระทง ดำรงพุทธศาสนา งามตาผ้าตีนจก สังคโลก ทองโบราณ สักการแม่ย่า พ่อขุน รุ่งอรุณแห่งความสุข

ประวัติเมืองสุโขทัย

สุโขทัยเป็นที่ตั้งอาณาจักรแรกของชนชาติไทยเมื่อ 700 ปีที่แล้ว รอยอดีตแห่งความรุ่งเรืองเห็นได้จากอุทยานประวัติศาสตร์สุโขทัยและศรีสัชนาลัย ซึ่งเป็นที่รู้จักของชาวไทย และต่างประเทศ ประวัติศาสตร์สุโขทัยเริ่มเมื่อประมาณ พ.ศ. 1800 เมื่อพ่อขุนศรีนาวนำถม พระบิดาพ่อขุนผาเมือง

เจ้าเมืองสุโขทัยสิ้นพระชนม์ ขอมสมาดโหลญล่ำพง ขำหลวงจากเมืองพระนคร (นครทม) ได้เข้ายึดครองเมือง พ่อขุนบางกลางหาวเจ้าเมืองบางยางและพ่อขุนผาเมืองเจ้าเมืองราตรวมพลกันที่เมืองบางขลังและได้ยึดเมืองคืน สร้างเมืองสุโขทัยเป็นราชธานี สถาปนาพ่อขุนบางกลางหาวเป็น "พ่อขุนศรีอินทราทิตย์" เป็นปฐมกษัตริย์ปกครองเมืองสุโขทัย อาณาจักรแห่งแรกของประเทศไทย

ในหลักศิลาจารึกบอกถึงความรุ่งเรืองของอาณาจักรสุโขทัยสมัยพ่อขุนรามคำแหงมหาราชว่ามีอาณาจักรกว้างขวางมาก ทิศเหนือ จดเมืองแพะ น่าน และหลวงพระบาง ทิศใต้ จดเมืองนครศรีธรรมราช ทิศตะวันออก จดเมืองเวียงจันทร์และ ทิศตะวันตก จดเมืองหงสาวดี

การปกครองบ้านเมืองเป็นระบบ "พ่อปกครองลูก" ประชาชนมีความเป็นอยู่ดี มีสิทธิเสรีภาพ ดังคำจารึกว่า "ไพร่ฟ้าหน้าใส ในน้ำมีปลา ในนามีข้าว เพื่อนจูงวัวไปค้า ขี่ม้าไปขาย ใครจักใคร่ค้าช้าง ค้า ใครจักใคร่ค้าม้า ค้า "

ในพ.ศ. 1890 กรุงศรีอยุธยามีอำนาจมากขึ้นและเป็นศูนย์กลางแห่งอำนาจแทนสุโขทัย แต่สุโขทัยก็ยังมีพระมหากษัตริย์ปกครองติดต่อกันมาอีก 2 พระองค์ จึงสิ้นราชวงศ์พระร่วงและได้รวมเข้ากับราชอาณาจักรกรุงศรีอยุธยา หลังจากที่ถูกกรุงศรีอยุธยาเสียกรุงแก่พม่าครั้งที่ 2 แล้ว พระบาทสมเด็จพระพุทธยอดฟ้าจุฬาโลกมหาราชแห่งกรุงรัตนโกสินทร์ ทรงมีพระราชดำริว่า เมืองสุโขทัยนั้นผู้คนไม่พอที่จะต่อสู้รักษาให้พ้นจากการรุกรานของข้าศึกได้ จึงโปรดฯให้ย้ายผู้คนมาตั้งเมืองใหม่ที่บ้านธานี (ท่าเหนือ) ทางฝั่งตะวันออกของลำน้ำยม เมื่อพ.ศ. 2336 ซึ่งเป็นที่ตั้งจังหวัดสุโขทัยในปัจจุบัน บ้านธานีเคยถูกยุบเป็นอำเภอหนึ่งในจังหวัดสวรรคโลก เปลี่ยนชื่อใหม่เป็นสุโขทัยธานี เมื่อวันที่ 1 เมษายน 2475 จนถึง พ.ศ. 2482 จึงได้ยกฐานะเป็นจังหวัดสุโขทัย มาจนทุกวันนี้

โครงสร้างและอำนาจหน้าที่ในการบริหารงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีดังนี้ (กองแผนและงบประมาณองค์การบริหารส่วนจังหวัดสุโขทัย 2548 -2550 : 40,42,191 – 199)

การจัดองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นภายในจังหวัดสุโขทัยมี 3 รูปแบบคือ องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง เทศบาลเมือง 2 แห่ง เทศบาลตำบล 11 แห่ง และองค์การบริหารส่วนตำบล 77 แห่ง ในการประชุมดำเนินงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจะมีการแต่งตั้งคณะกรรมการจากหน่วยงานราชการ และการมีส่วนร่วมของประชาชน โดยมีผู้แทนรัฐวิสาหกิจ ผู้แทนประชาคมเมือง ผู้แทนชุมชน และผู้ทรงคุณวุฒิ เข้าร่วมประชุมเพื่อรับฟังและร่วมแสดงความคิดเห็นในเรื่องที่ประชุมเพื่อเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมและเป็นแนวทางในการดำเนินการขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุโขทัยได้จัดทำแผนงานหลักส่งเสริมสวัสดิการและนันทนาการ แผนงานส่งเสริมการศึกษา จำนวน 24 โครงการ อีกทั้งยังทำเป็นแผนพัฒนาอย่างต่อเนื่อง 3 ปี โดยกำหนดไว้ในยุทธศาสตร์ที่ 4 หัวข้อพัฒนามนุษย์เพื่อเสริมสร้างขีดความสามารถในการศึกษา การศึกษาให้มีคุณภาพซึ่งจัดตั้งงบประมาณไว้ ส่งเสริมสถานศึกษา ส่งเสริมการศึกษา พัฒนาด้านการศึกษา

การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

หลักการพื้นฐานด้านต่าง ๆ ที่มีความเกี่ยวข้องกับการเลือกเนื้อหาและกิจกรรมที่จะบรรจุไว้ในหลักสูตรมีหลายด้าน ผู้จัดทำหลักสูตรจะต้องนำไปประกอบการตัดสินใจ หลักการดังกล่าวเรียงลำดับความสำคัญดังนี้ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ 2541 : 130)

1. หลักการทางสรีรวิทยา กิจกรรมที่เลือกต้องเป็นกิจกรรมที่
 - 1.1 ทำให้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ได้ทั้งหมด
 - 1.2 มีความสัมพันธ์กับพัฒนาการและความเจริญเติบโตของมนุษย์
 - 1.3 คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างคุณภาพของร่างกายและความสามารถของร่างกาย
 - 1.4 ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่นักเรียนต้องการ
2. หลักการด้านจิตวิทยา กิจกรรมที่เลือกต้องเป็นกิจกรรมที่
 - 2.1 ส่งเสริมการเล่นเป็นอิสระตามธรรมชาติ
 - 2.2 จัดให้นักเรียนได้เลือกตามความต้องการและเป็นกิจกรรมร่วมกันในชั้นต่าง ๆ
 - 2.3 ผ่อนคลายความตึงเครียด
 - 2.4 เริ่มจากง่ายไปหายาก
 - 2.5 ให้ความเวลาในการเรียนรู้ทักษะเบื้องต้นอย่างเพียงพอ
 - 2.6 ช่วยให้นักเรียนเกิดพัฒนาการด้านความรู้หรือความคิดรวบยอดและประสบการณ์ของความรู้สึกว่าตนเองประสบความสำเร็จมากขึ้น
 - 2.7 สนองตอบต่อแรงขับ (drives) ความสนใจ และความสามารถของนักเรียนแต่ละระดับ
 - 2.8 ทำทลายความสามารถทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดพัฒนาการด้านความรู้และทักษะดีขึ้น
3. หลักการด้านสังคมวิทยา กิจกรรมที่เลือกต้องเป็นกิจกรรมที่
 - 3.1 มีประโยชน์ในการนำไปใช้ในเวลารว่างและในชีวิตประจำวันให้มากที่สุด
 - 3.2 ฝึกฝนให้นักเรียนเป็นพลเมืองดีในระบบประชาธิปไตย เช่น การเลือกกับด้นทีม การเป็นสมาชิกกลุ่ม
 - 3.3 เหมาะสมและสนองตอบต่อปรัชญาและความต้องการของชุมชน เช่น เดินร่ำว่ายนน้ำ ฟุตบอล เดินแอโรบิก
 - 3.4 ส่งเสริมการเล่นประเภทเดี่ยว เช่น ยิมนาสติก โดยจัดตามความต้องการของนักเรียนและให้นักเรียนได้เลือกเรียน
 - 3.5 ให้ความรู้และความเข้าใจถึงกิจกรรมที่ใช้ในเวลารว่างมากที่สุดของประชาชนทั่วๆ ไปของประเทศ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ
 - 3.6 พัฒนาคุณสมบัติของการเป็นผู้นำ

4. หลักการทางด้านวิทยาศาสตร์หรือหลักความจริง

4.1 กิจกรรมบังคับ เป็นกิจกรรมที่

- สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายเบื้องต้นของวิชา
- มีความปลอดภัยสูง
- จำเป็นต้องให้ครูสอนหรือไม่

4.2 กิจกรรมเลือก เป็นกิจกรรมที่

- สามารถใช้อุปกรณ์หรือสิ่งประกอบที่ราคาไม่แพงมากเกินไปโดยเฉพาะกิจกรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่จะไม่มีโอกาสเข้าร่วม

กรรมที่นักเรียนส่วนใหญ่จะไม่มีโอกาสเข้าร่วม

- ได้รับการยอมรับจากชุมชน
- ไม่ต้องใช้เวลาในการเข้าร่วมมากนักหรือมากเกินไป
- ให้ประโยชน์แก่นักเรียนอย่างกว้างขวาง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

อัลลาร์ด. (Allard , 1979 : 2538 – 2536 - A) ได้ทำการวิจัย เรื่อง พฤติกรรมการสอนของครูที่มีผลต่อการเรียนวิชาพลศึกษาในชั้นเรียน โดยมีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับทางเพศ และการร่วมมือของนักเรียน จากการใช้แบบวิเคราะห์พฤติกรรมของครูเป็นรายบุคคล พบว่า พฤติกรรม การให้กำลังใจ การรับฟังความคิดเห็น การตอบคำถาม การบรรยาย การให้คำแนะนำและ แนะนำ การให้ความรักความยุติธรรม จากผลการวิจัย พบว่า ครูส่วนใหญ่ใช้การบรรยาย ร้อยละ 60 นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความเห็นต่างกัน ใน พฤติกรรมเกี่ยวกับการให้การบรรยายของครู ส่วนการยกย่องชมเชยและการให้กำลังใจ การให้คำแนะนำและแนะนำมีผลต่อการให้ความร่วมมือของนักเรียนในชั้นเรียน

แฮนกิน. (Hankin , 1991 : 3044 - A) ได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่คณะกรรมการการศึกษาของกรุงนิวยอร์ก ใช้ในการตัดสินความสามารถของครู เพื่อทำสัญญาจ้าง พบว่า ครูที่มีความสามารถและมีความเหมาะสมที่จะจ้างทำการสอนนั้น จะต้องประกอบด้วย

1. สุขภาพต้องมีความสมบูรณ์แข็งแรง
2. รู้และเข้าใจบทบาทของตน
3. สร้างความสัมพันธ์อันดีกับนักเรียน
4. มีความรู้เกี่ยวกับการสอน
5. มีความรับผิดชอบ
6. มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกับครูด้วยกัน
7. มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกับผู้บริหาร
8. มีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกับผู้ปกครองของนักเรียน

9. รู้จักปรับปรุงและพัฒนาตนเองอยู่เสมอ

10. มีความรู้เกี่ยวกับการทดสอบ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุจำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในการเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติมจากการสำรวจ ปรากฏว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับกิจกรรมการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการ การจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยคล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนในกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพควรที่จะได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

โอกูระ และยามากูชิ (Ogura and Yamaguchi ,1998) ได้ศึกษาถึงสาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพกรณีศึกษาจากการจัดการ พบว่า จำนวนของศูนย์สุขภาพในญี่ปุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในจำนวน 5 ปีผ่านมา เนื่องจากความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตามจำนวนการออกจากการเป็นสมาชิกกลายเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับศูนย์สุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ กับการออกจากการเป็นสมาชิกข้อมูลที่ได้จากศูนย์สุขภาพโตเกียว ประมาณ 3,000 คน ตัวอย่างประชากร ประกอบด้วยสมาชิกใหม่ 236 คน ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม 2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ความถี่ของการใช้บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0-1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ผู้ใช้ระดับกลาง (2 – 5 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ผู้ใช้ระดับมาก (6 – 31 ครั้ง) ค่าเฉลี่ยของระดับการออกจากการเป็นสมาชิกของแต่ละกลุ่มในช่วง 6 เดือนที่ผ่านมา มีสถิติเพิ่มขึ้น สาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกที่ศึกษามา พบว่า ระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ใช้ระดับน้อยสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่า ความถี่ของการใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรกเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

แอนน์ (Ann.1977 :634 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยสำรวจผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวางเพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจาก กิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

เคราส์ (สมบัติ กาญจนกิจ 2535 : 12 : 13 ; อ้างอิงจาก Kraus,R. 1984) ได้ทำการสำรวจความคิดเห็นของคนอเมริกันเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมนันทนาการที่มีส่วนพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคลและสังคม โดยคิดเป็นร้อยละที่กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยแสดงความคิดเห็นและน้ำหนักความสำคัญต่างกัน

1. การยอมรับตนเองและผู้อื่น	54 %
2. ความสัมฤทธิ์ผล	59 %
3. สุขภาพกาย จิต	58 %
4. ความรัก ความเข้าใจ	61 %
5. อิศรภาพ บุคคล และสังคม	71 %
1. การมีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับกลุ่ม	63 %
2. ส่งเสริม การท้าทาย เสี่ยง	56 %
3. ส่งเสริมความปลอดภัย	51 %
4. อำนาจความสะดวก	50 %
5. ส่งเสริมสถานภาพ	37 %
6. ส่งเสริมความคิดสร้างสรรค์	50 %
7. ส่งเสริมปมเล่น	29 %

งานวิจัยในประเทศ

ธีระ นทีวุฒิกุล (2521 : 39-40) ได้ศึกษาถึงความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โดยใช้กลุ่มตัวอย่างในการศึกษา คือ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยภาคปกติระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2520 จำนวน 720 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random) เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองแบบมาตราส่วนประมาณค่า ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า เกี่ยวกับความต้องการเข้าร่วมในกิจกรรมนันทนาการ นิสิตเลือกกิจกรรมสันทนาการและบำเพ็ญประโยชน์เป็นอันดับแรก รองลงมาคือ กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ และเลือก กิจกรรมศาสนา และวัฒนธรรมเป็นอันดับสุดท้ายส่วนการจัดกิจกรรมนันทนาการของจุฬาลงกรณ์ - มหาวิทยาลัย และกิจกรรมเสริมวิชาชีพ มีการจัดเป็นอันดับสุดท้าย อันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและจัดกิจกรรมนันทนาการทางมหาวิทยาลัย สอดคล้องกันเชื่อมั่นได้ร้อยละ 95 เพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กลุ่มสาขาวิชาที่ศึกษา อายุ ภูมิสำเนา รายได้ของครอบครัวของนิสิตมีอิทธิพลทำให้อันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ สรุปว่า

1. ข้าราชการและนิสิตและต้องการได้รับการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ความต้องการบริการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ความต้องการบริการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและกติกากการแข่งขันมาก และการประชาสัมพันธ์

3. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก การบริหาร ขา เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส

4. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00 – 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30 – 18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่พอเพียงกับความต้องการ
เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ (2525 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ สรุปว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้ เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและกติกากการแข่งขันมาก และการประชาสัมพันธ์

3. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก การบริหาร ขา เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส

4. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00 – 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30 – 18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่พอเพียงกับความต้องการ
กรรณิกา พันธอำพล (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นักศึกษาของนักศึกษา ในสถาบันผลิตครูจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประชากรส่วนใหญ่เป็นไทย มุสลิมว่าอันดับของการจัดกิจกรรมนักศึกษาสอดคล้องกับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของ

นักศึกษาหรือไม่ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษา โดยแยกตาม เพศ อายุ ศาสนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ ภูมิสำเนา และสถาบันที่ศึกษา กลุ่มตัวอย่างได้แก่นักศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี วิทยาลัยครูยะลา และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ปีการศึกษา 2528 จำนวน 415 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ใช้วิธีการแบบคิว-ซอร์ท (Q-Sort) แบบสอบถามได้รับคืนและสมบูรณ์คิดเป็นร้อยละ 100 การวิเคราะห์ข้อมูลที่ใช้วิธีการหาค่าเฉลี่ย และทดสอบด้วย H-test ปรากฏผลดังนี้

1. อันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษา สอดคล้องกับอันดับของการจัดกิจกรรม นักศึกษา 9 ประเภท คือ กิจกรรมทางวิชาการ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และสังคมสงเคราะห์ กิจกรรมทางสังคม กิจกรรมศาสนาและวัฒนธรรม กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ กิจกรรมศิลปะและการดนตรี กิจกรรมการพูดและการพิมพ์ กิจกรรมเสริมวิชาชีพ และกิจกรรมเกี่ยวกับงานอดิเรก

2. กิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมมาก ได้แก่กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์และสังคมสงเคราะห์กิจกรรมกีฬาและสุขภาพ และกิจกรรมทางสังคม ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมน้อยได้แก่ กิจกรรมศาสนาและวัฒนธรรม กิจกรรมการพูดและการพิมพ์ และกิจกรรมที่เกี่ยวกับงานอดิเรก อันดับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษานักศึกษา โดยแยกตามเพศ อายุ ศาสนา ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ภูมิสำเนา และสถาบันที่ศึกษา ปรากฏว่า ไม่มีความแตกต่างโดยนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านต่อไปนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. บุคลากร
3. งบประมาณสนับสนุน
4. บริการและวิชาการ
5. การจัดรายการ ชนิดกิจกรรม

6. ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัย จำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปีและเพศผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน

อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลากรโดยให้มีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มาจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด

5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมกีฬาให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านช่วงวัน และเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 17.00 – 18.30 น. มากที่สุด

7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่นๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

สรุปว่า ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ทำเลที่เหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับการฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้ปรับปรุงหาทางให้ดีขึ้นต่อไปและมีเทปโทรทัศน์ภาพยนตร์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการ การออกกำลังกายรวมด้าน 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรระหว่างบุคลากรชาย – หญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และนักวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโรคกับสมรรถภาพปรากฏว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการ การบริการการออกกำลังกาย รวม 5 คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบเป็นรายคู่ พบว่าบุคลากรที่มีอายุ 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ซึ่งมารับผิดชอบการจัดการให้บริการ การออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรเข้าเป็นสมาชิกและเก็บจากสมาชิกให้ นอกจากนั้น ยังมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรมีครูฝึกที่ชำนาญด้วย

สะอาด เมฆเลื่อม. (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 ในสามด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านงบประมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 พบว่า

1.1 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ว่ามีเพียงพอและเหมาะสม

1.2 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

1.3 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

2. การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 พบว่า

2.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกาย

2.2 สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลา

2.3 นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกาย วันละ 15 - 30 นาที และช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการการออกกำลังกาย คือ เวลาเย็น

2.4 นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากโทรทัศน์

2.5 แรงจูงใจที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

2.6 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือชนิดกีฬา ที่นักศึกษาต้องการ คือ ฟุตบอล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบสำรวจ (Exploratory Study) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนการสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนผู้มาใช้บริการเดินแอโรบิก ในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 9 อำเภอ รวมทั้งสิ้น 1,209 คน ชาย 469 คน หญิง 740 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้มาจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie and Morgan) ที่ประชากร 1,209 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 297 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นชาย 180 คน เป็นหญิง 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) (ดังตาราง 1)

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

อำเภอ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
เมือง	75	180	255	20	20	40
งิ้วราย	50	90	140	20	20	40
บ้านด่านลานหอย	35	50	85	20	20	40
คีรีมาศ	40	50	90	20	20	40
ศรีสำโรง	60	75	135	20	20	40
สวรรคโลก	69	80	149	20	20	40
ทุ่งเสลี่ยม	30	50	80	20	20	40
ศรีนคร	30	45	75	20	20	40
ศรีสัชนาลัย	80	120	200	20	20	40
รวมทั้งสิ้น	469	740	1,209	180	180	360

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถาม

2.1 ผู้วิจัยศึกษา ค้นคว้า เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พร้อมทั้งปรึกษาอาจารย์ เพื่อให้ได้ แนวทางในการกำหนดกรอบแนวความคิด และประเด็นในการสร้างเครื่องมือ และดำเนินการสร้างเครื่องมือตามกรอบแนวคิดและประเด็นที่ได้ศึกษา

2.2 ลักษณะของเครื่องมือ แบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check List) และแบบสอบถามประเมินค่า (Rating Scale) และแบบเปิด (Open – Ended) แบ่งออกเป็น 3 ตอน
ตอนที่1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ(CheckList)
ตอนที่2 สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

- ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
- ด้านบุคลากร
- ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ
- ด้านวัน – เวลา (ตามเฉพาะความต้องการ)

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ

กำหนดวัตถุประสงค์ และประเด็นของแบบสอบถามโดยยึดองค์ประกอบในเรื่องสภาพและความต้องการของประชาชนที่มาเดินแอโรบิก เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยให้ครอบคลุมทุกสภาพความต้องการ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย เอกสาร วารสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการเดินแอโรบิก เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไปของผู้มาใช้บริการเดินแอโรบิกในจังหวัดสุโขทัยเพื่อดูสภาพการจัดต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกรวมทั้งความเป็นไปได้ในการปรับปรุงแก้ไข
3. เสนอเครื่องมือ ต่ออาจารย์ที่ปรึกษาและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน (ภาคผนวก) เพื่อตรวจสอบความตรงเชิงโครงสร้าง (Construct Validity) รวมทั้งความถูกต้องและความเหมาะสมของสำนวนแก้ไขแบบสอบถามตามที่ได้รับการเสนอแนะ
4. นำเครื่องมือที่ผ่านการแก้ไขปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่มาใช้บริการเดินแอโรบิก จำนวน 50 คน แล้วนำมาคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.90
5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขจนสมบูรณ์แล้ว ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาค้นคว้าเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับเครื่องมือที่ใช้วัด
2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประธานชมรมต่าง ๆ ในจังหวัดสุโขทัยในแต่ละวันที่จะใช้เป็นข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้
3. ประสานงานล่วงหน้ากับผู้ที่เกี่ยวข้องทั้งหมดก่อนเก็บรวบรวมข้อมูล
4. จัดเตรียมอุปกรณ์ และชี้แจงรายละเอียดให้ทุกคนเข้าใจ
5. อธิบายวิธีการให้ข้อมูล กรอกรายละเอียดให้ผู้ช่วยเก็บข้อมูลทราบ
6. อธิบายวิธีการให้ข้อมูล กรอกรายละเอียดให้กลุ่มตัวอย่างทราบ
7. ทำการสำรวจสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำคะแนนจากการตอบแบบสอบถามเพื่อหาค่าตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 วิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชน ในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลจากตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อเสนอแนะและความคิดเห็นมาวิเคราะห์ คำตอบจากแบบสอบถามปลายเปิด โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่และลำดับของคำตอบตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนกันออกเรียบเรียงภาษาให้ถูกต้องแต่คงความหมายเดิมไว้มาสรุปเป็นรายด้าน และนำเสนอ เป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางสถิติต่างๆ ซึ่งมีความหมายดังนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ
เหมาะสม	แทน	มี พอ ชัดเจน สะดวก จัด
ไม่เหมาะสม	แทน	ไม่มี ไม่พอ ไม่ชัดเจน ไม่สะดวก ไม่จัด
5	แทน	มากที่สุด
4	แทน	มาก
3	แทน	ปานกลาง
2	แทน	น้อย
1	แทน	น้อยที่สุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ อธิบายถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 360 ฉบับ แยกเป็นชาย 180 คน เป็นหญิง 180 คน ได้รับกลับคืนมา 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำแบบสอบถามด้านสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 สภาพและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ด้านที่ 2 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ด้านที่ 3 สภาพและความต้องการด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ด้านที่ 4 ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมเป็นรายด้านและสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

ตาราง 2 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	f	%
เพศ		
ชาย อายุ 24-40 ปี	90	25.00
ชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป	90	25.00
หญิง อายุ 24-40 ปี	90	25.00
หญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป	90	25.00
รวม	360	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชายอายุ 24-40 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 หญิง อายุ 24-40 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 หญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไปจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนชาย อายุ 24-40 ปี ในการ
เดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	90	0	24	16	35	10	5
		100.00	0.00	26.67	17.78	38.89	11.11	5.56
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	90	0	37	10	30	10	3
		100.00	0.00	41.11	11.11	33.34	11.11	3.33
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	85	5	50	20	20	0	0
		94.44	5.56	55.56	22.22	22.22	0.00	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	80	10	38	22	25	5	0
		88.89	11.11	42.22	24.44	27.78	5.56	0.00
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	75	15	44	22	24	0	0
		83.33	16.67	48.89	24.44	26.67	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	0	90	45	20	25	0	0
		0.00	100.00	50.00	22.22	27.78	0.00	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	5	85	40	20	20	10	0
		5.56	94.44	44.45	22.22	22.22	11.11	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	85	5	45	25	20	0	0
		94.44	5.56	50.00	27.78	22.22	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	20	70	50	20	20	0	0
		22.22	77.78	55.56	22.22	22.22	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	80	10	37	28	20	5	0
		88.89	11.11	41.11	31.11	22.22	5.56	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	60	30	39	25	20	5	1
		66.67	33.33	43.33	27.78	22.22	5.56	1.11

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	75	15	45	25	20	0	0
		83.33	16.67	50.00	27.78	22.22	0.00	0.00
	รวม	745	335	494	253	279	45	9
		68.98	31.02	45.74	23.43	25.83	4.17	0.83

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนชายอายุ 24-40 ปี ที่จัดโดยองค์
กรณีสวนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 68.98 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 100.00 และ
94.44 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนชายอายุ 24-40 ปี ในการเดิน
แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดิน แอโรบิกอย่างเพียงพอ	25	65	46	27	10	7	0
		27.78	72.22	51.11	30.00	11.11	7.78	0.00
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิก มีบุคลิกภาพสง่างามดี	45	45	43	30	17	0	0
		50.00	50.00	47.78	33.33	18.89	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอ ในการนำเดินแอโรบิก	35	55	57	33	0	0	0
		38.89	61.11	63.33	36.67	0.00	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการ ใช้สถานที่	53	37	36	39	15	0	0
		58.89	41.11	40.00	43.33	16.67	0.00	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาด ในบริเวณที่เดินแอโรบิก	3	5	38	4	1	0	0
		43.33	56.67	42.22	46.67	11.11	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการ เดินแอโรบิก	20	70	51	39	0	0	0
		22.22	77.78	56.67	43.33	0.00	0.00	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอ ต่อผู้มาเดินแอโรบิก	10	80	31	45	14	0	0
		11.11	88.89	34.44	50.00	15.56	0.00	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิก โดยตรง	15	75	58	32	0	0	0
		16.67	83.33	64.44	35.56	0.00	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	73	17	60	30	0	0	0
		81.11	18.89	66.67	33.33	0.00	0.00	0.00
รวม		315	495	420	317	66	7	0
		38.89	61.11	51.85	39.14	8.15	0.86	0.00

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนชายอายุ 24-40 ปี ที่จัดโดยองค์กร
กรณ ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.11 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 88.89 และ 83.33 มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมาก และมากที่สุด

ตาราง 5 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนอายุ 24-40 ปี ในการ
เดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
งบประมาณ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	20	70	42	38	10	0	0
		22.22	77.78	46.67	42.22	11.11	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	21	69	45	35	5	5	0
		23.33	76.67	50.00	38.88	5.56	5.56	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	10	80	30	35	25	0	0
		11.11	88.89	33.33	38.89	27.78	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	28	62	40	40	10	0	0
		31.11	68.89	44.44	44.44	11.11	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	37	53	50	40	0	0	0
		41.11	58.89	55.56	44.44	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	26	64	52	32	6	0	0
		28.89	71.11	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	14	76	75	15	0	0	0
		15.56	84.44	83.33	16.67	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	22	68	57	33	0	0	0
		24.44	75.56	63.33	36.67	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	5	85	55	35	0	0	0
		5.56	94.44	61.11	38.89	0.00	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	34	56	58	32	0	0	0
		37.78	62.22	64.44	35.56	0.00	0.00	0.00
11	มีสื่อทึ่มประจำชมรม	27	63	20	24	25	21	0
		30.00	70.00	22.22	26.67	27.78	23.33	0.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินแอร์บิกมากกว่า 45 นาที	45	45	65	25	0	0	0
		50.00	50.00	72.22	27.78	0.00	0.00	0.00
13	มีการเดินแอร์บิกที่ตรงเวลา	36	54	62	28	0	0	0
		40.00	60.00	68.89	31.11	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์บิกชัดเจน	67	23	25	31	30	4	0
		74.44	25.56	27.78	34.44	33.34	4.44	0.00
15	มีวันในการเดินแอร์บิกมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	85	5	72	18	0	0	0
		94.44	5.56	80.00	20.00	0.00	0.00	0.0
16	ลานแอร์บิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นของผู้นำใช้บริการเดินแอร์บิก	10	80	28	40	12	10	0
		11.11	88.89	31.11	44.44	13.33	11.11	0.00
17	ลานแอร์บิกมีการควบคุมงบประมาณโดยคณะกรรมการ	8	82	54	30	6	0	0
		8.89	91.11	80.00	33.33	6.67	0.00	0.00
18	ลานแอร์บิกมีการจัดทำแผนประจำปี	25	65	50	30	10	0	0
		27.78	72.22	55.56	33.33	11.11	0.00	0.00
19	ลานแอร์บิกมีคณะกรรมการบริหาร	50	40	52	32	6	0	0
		55.56	44.44	57.77	35.56	6.67	0.00	0.00
รวม		570	1,140	932	593	145	40	0
		33.33	66.67	54.50	34.68	8.48	2.34	0.00

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพในการเดินแอร์บิกของประชาชนชายอายุ 24-40 ปี ที่จัดโดยองค์การส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 66.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9 และข้อ 17 คิดเป็นร้อยละ 94.44 และ 91.11 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 6 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปี ในการ
เดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	89	1	30	27	24	8	1
		98.89	1.11	33.33	30.00	26.67	8.89	1.11
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	90	0	32	18	31	8	1
		100.00	0.00	35.56	20.00	34.44	8.89	1.11
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	84	6	54	21	15	0	0
		93.33	6.67	60.00	23.33	16.67	0.0	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	87	3	33	28	21	8	0
		96.67	3.33	36.67	31.11	23.33	8.89	0.00
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	78	12	42	27	21	0	0
		86.67	13.33	46.67	30.00	23.33	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	1	89	51	20	19	0	0
		1.11	98.89	56.67	22.22	21.11	0.00	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	3	87	44	31	15	0	0
		3.33	96.67	48.89	34.44	16.67	0.00	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	81	9	40	31	19	0	0
		90.00	10.00	44.44	34.44	21.11	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	19	71	48	19	19	0	0
		21.11	78.89	53.33	25.56	21.11	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	84	6	32	19	4	0	0
		93.33	6.67	35.56	21.11	4.44	0.00	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	73	17	31	34	21	2	2
		81.11	18.89	34.44	37.78	23.33	2.22	2.22

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	77	13	39	34	17	0	0
		85.56	14.44	43.33	37.78	18.89	0.00	0.00
	รวม	766	314	476	329	241	30	4
		70.93	29.07	44.07	30.46	22.31	2.78	0.37

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปีที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 70.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 98.89 และ 96.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปีในการเดิน
แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดิน แอโรบิกอย่างเพียงพอ	29	61	42	25	14	9	0
		32.22	67.78	46.67	27.78	15.56	10.00	0.0
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิกมีบุคลิก ภาพสง่างามดี	39	51	39	32	19	0	0
		43.33	56.67	43.33	35.56	21.11	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอ ในการนำเดินแอโรบิก	30	60	54	35	1	0	0
		33.33	66.67	60.00	38.89	1.11	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	49	41	39	36	14	1	0
		54.44	45.56	43.33	40.00	15.56	1.11	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่เดินแอโรบิก	34	56	41	40	9	0	0
		37.78	62.22	45.56	44.44	10.00	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอโรบิก	27	63	50	32	8	0	0
		30.00	70.00	55.56	35.56	8.89	0.00	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ มาเดินแอโรบิก	12	78	41	40	9	0	0
		13.33	86.67	45.56	44.44	10.00	0.00	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิก โดยตรง	10	80	61	29	0	0	0
		11.11	88.89	67.78	32.22	0.00	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ดี และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	71	19	71	19	0	0	0
		78.89	21.11	78.89	21.11	0.00	0.00	0.00
รวม		301	509	438	288	74	10	0
		37.16	62.84	54.07	35.56	9.14	1.23	0.00

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปีที่จัดโดย
องค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ
62.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 8 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 88.89 และ 86.67 และมีความ
ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 8 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปีในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
 งบประมาณ ผู้ใช้บริการ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	21	59	42	38	10	0	0
		23.33	76.67	46.67	42.22	11.11	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	19	71	45	35	5	5	0
		21.11	78.89	50.00	38.89	5.56	5.56	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	9	81	30	35	25	0	0
		10.00	90.00	33.33	38.89	27.78	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	25	65	40	40	10	0	0
		27.78	72.22	44.44	44.44	11.11	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	33	57	50	40	0	0	0
		36.67	63.33	55.56	44.44	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	24	66	52	32	6	0	0
		26.67	73.33	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทาง กายเป็นประจำทุกเดือน	11	79	75	15	0	0	0
		12.22	87.78	83.33	16.67	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการนำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	20	70	57	33	0	0	0
		22.22	77.78	63.33	36.67	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	3	87	55	35	0	0	0
		3.33	96.67	61.11	38.89	0.00	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	30	60	58	32	0	0	0
		33.33	66.67	64.44	35.56	0.00	0.00	0.00
11	มีเสื้อทีมประจำชมรม	24	66	20	24	25	21	0
		26.67	73.33	22.22	26.67	27.78	23.33	0.00

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินแอโรบิกมากกว่า 45 นาที	39	51	65	25	0	0	0
		43.33	56.67	72.22	27.78	0.00	0.00	.00
13	มีการเดินแอโรบิกที่ตรงเวลา	29	61	62	28	0	0	0
		32.22	67.78	68.89	31.11	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอโรบิกชัดเจน	25	31	30	4	0	0	0
		27.78	34.44	33.33	4.44	0.00	0.00	0.00
15	มีวันในการเดินแอโรบิกมากกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์	80	10	72	18	0	0	0
		88.89	11.11	80.00	20.00	0.00	0.00	0.00
16	ลานแอโรบิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการเดินแอโรบิก	8	82	28	40	12	10	0
		8.89	91.11	31.11	44.44	13.33	11.11	0.00
17	ลานแอโรบิกมีการควบคุมงบประมาณ โดยคณะกรรมการ	4	86	54	30	6	0	0
		4.44	65.56	50.00	33.33	6.67	0.00	0.00
18	ลานแอโรบิกมีการจัดทำแผนประจำปี	21	69	50	30	10	0	0
		23.33	76.67	55.56	33.33	11.11	0.00	0.00
19	ลานแอโรบิกมีคณะกรรมการบริหาร	47	43	52	32	6	0	0
		52.22	47.78	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
รวม		518	1,202	932	593	145	40	0
		30.12	69.88	54.50	34.68	8.48	2.34	0.00

จากตาราง 8 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปีที่จัดโดย องค์การส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวม มีความไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.88 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9 และข้อ 16 คิดเป็นร้อยละ 96.67 และ 91.11 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และมาก

ตาราง 9 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 24-40 ปี ในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก
 สถานที่และอุปกรณ์ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	179	1	54	43	59	18	6
		99.44	0.56	30.00	23.89	32.78	10.00	3.33
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	180	0	69	28	61	18	4
		100.00	0.00	38.33	15.56	33.89	10.00	2.22
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	169	11	104	41	35	0	0
		98.89	6.11	57.78	22.78	19.44	0.00	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	167	13	71	50	46	13	0
		92.78	7.22	39.44	27.78	25.56	7.22	0.00
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	153	27	86	49	45	0	0
		85.00	15.00	47.78	27.22	25.00	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	1	179	96	40	44	0	0
		0.56	99.44	53.33	22.22	24.44	0.00	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	8	172	84	51	35	10	0
		4.44	95.56	46.67	28.33	19.44	5.56	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	166	14	85	56	39	0	0
		92.22	7.78	47.22	31.11	21.67	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	39	141	98	43	39	0	0
		21.67	78.33	54.44	23.89	21.67	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	164	16	69	63	39	9	0
		91.11	8.89	38.33	35.00	21.67	5.00	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	133	47	70	59	41	7	3
		73.89	26.11	38.89	32.78	22.78	3.89	1.67

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	152	28	84	59	37	0	0
		84.44	15.56	46.67	32.78	20.56	0.00	0.00
	รวม	1,511	649	970	582	520	75	13
		69.95	30.05	44.91	26.94	24.07	3.47	0.60

จากตาราง 9 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชน อายุ 24-40 ปีที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 99.44 และ 95.56 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 10 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 24-40 ปีในการเดิน
แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดิน แอโรบิกอย่างเพียงพอ	54	126	88	552	24	16	0
		30.00	70.00	48.89	28.89	13.33	8.89	0.00
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิกมีบุคลิก ภาพสง่างามดี	84	96	82	62	36	0	0
		46.67	53.33	45.56	34.44	20.00	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอ ในการนำเดินแอโรบิก	65	115	111	68	1	0	0
		36.11	63.89	61.67	37.78	0.56	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	102	78	75	75	29	1	0
		56.67	43.33	41.67	41.67	16.11	0.56	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่เดินแอโรบิก	73	107	79	82	19	0	0
		40.56	59.44	43.89	45.56	10.56	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอโรบิก	47	133	101	71	8	0	0
		26.11	73.89	56.11	39.44	4.44	0.00	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ มาเดินแอโรบิก	22	158	72	85	23	0	0
		12.22	87.78	40.00	47.22	12.78	0.00	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิก โดยตรง	25	155	119	61	0	0	0
		13.89	86.11	66.11	33.89	0.00	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ดี และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	144	36	131	49	0	0	0
		80.00	20.00	72.78	27.22	0.00	0.00	0.00
รวม		616	1,004	858	605	140	17	0
		38.02	61.98	52.96	37.35	8.64	1.05	0.00

จากตาราง 10 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชน อายุ 24-40 ปีที่จัดโดยองค์กร
กึ่งส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.98 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 87.78 และ 86.11 มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 24-40 ปีในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์การส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
 งบประมาณ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	41	139	84	76	20	0	0
		22.78	77.22	46.67	42.22	11.11	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	40	140	90	70	10	10	0
		22.22	77.78	50.00	38.89	5.56	5.56	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	19	161	60	70	50	0	0
		10.56	89.44	33.33	38.89	27.78	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	53	127	80	80	20	0	0
		29.44	70.56	44.44	44.44	11.11	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	70	110	100	80	0	0	0
		38.89	61.11	55.56	44.44	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	50	130	104	64	12	0	0
		27.78	72.22	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	25	155	150	30	0	0	0
		13.89	86.11	83.33	16.67	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	42	138	114	66	0	0	0
		23.33	76.67	63.33	36.67	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	8	172	110	70	0	0	0
		4.44	95.56	61.11	38.89	0.00	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	64	116	116	64	0	0	0
		35.56	64.44	64.44	35.56	0.00	0.00	0.00
11	มีเสื้อทีมประจำชมรม	51	129	40	48	50	42	0
		28.33	71.67	22.22	26.67	27.78	23.33	0.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินแอร์บิกมากกว่า 45 นาที	84	96	130	50	0	0	0
		46.67	53.33	72.22	27.78	0.00	0.00	0.00
13	มีการเดินแอร์บิกที่ตรงเวลา	85	115	124	56	0	0	0
		36.11	63.89	68.89	31.11	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์บิกชัดเจน	138	42	50	62	60	8	0
		76.67	23.33	27.78	34.44	33.33	4.44	0.00
15	มีวันในการเดินแอร์บิกมากกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์	165	15	144	36	0	0	0
		91.67	8.33	80.00	20.00	0.00	0.00	0.00
16	ลานแอร์บิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการเดินแอร์บิก	18	162	56	80	24	20	0
		10.00	90.0	31.11	44.44	13.33	11.11	0.00
17	ลานแอร์บิกมีการควบคุมงบประมาณโดยคณะกรรมการ	12	168	108	60	12	0	0
		6.67	93.33	60.00	33.33	6.67	0.00	0.00
18	ลานแอร์บิกมีการจัดทำแผนประจำปี	46	134	100	60	20	0	0
		25.56	74.44	55.56	33.33	11.11	0.00	0.00
19	ลานแอร์บิกมีคณะกรรมการบริหาร	97	83	104	64	12	0	0
		53.89	46.11	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
รวม		1,088	2,342	1,864	1,186	290	80	0
		31.72	68.28	54.50	34.68	8.48	2.34	0.00

จากตาราง 11 แสดงว่าสภาพในการเดินแอร์บิกของประชาชนชาย-หญิง อายุ 24-40 ปีที่จัดโดยองค์กรในส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 68.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9 และข้อ 17 คิดเป็นร้อยละ 95.56 และ 93.33 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนชาย อายุ 41 ปีขึ้นไปในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์การสวนทองถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 สถานที่และ อุปกรณ์ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก กลาง แจ้ง	88	2	28	16	30	13	3
		97.78	2.22	31.11	17.78	33.33	14.44	3.33
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	85	5	41	10	30	9	0
		94.44	5.56	45.56	11.11	33.33	1.00	0.00
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	80	10	46	18	17	9	0
		88.89	11.11	51.11	20.00	18.89	10.00	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	83	7	34	35	20	1	0
		92.22	7.78	37.78	38.89	22.22	1.11	0.00
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	77	13	41	30	19	0	0
		85.56	14.44	45.56	33.33	21.11	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	4	86	40	29	21	0	0
		4.44	95.56	44.44	32.22	23.33	0.00	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	2	88	39	24	16	11	0
		2.22	97.78	43.33	26.67	17.78	12.22	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	83	7	38	36	16	0	0
		92.22	7.78	42.22	40.00	17.78	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	15	75	47	30	13	0	0
		16.67	83.33	52.22	33.33	14.44	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	82	8	41	30	17	2	0
		91.11	8.89	45.56	33.33	18.89	2.22	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	59	31	40	31	17	2	0
		65.56	34.44	44.44	34.44	18.89	2.22	0.0

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	70	20	39	31	20	0	0
		77.78	22.22	43.33	34.44	22.22	0.00	0.00
	รวม	728	352	474	320	236	47	3
		67.41	32.59	43.89	29.63	21.85	4.35	0.28

จากตาราง 12 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนชายอายุ 41 ปีขึ้นไปที่เกิดโดยองค์การส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 67.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 6 คิดเป็นร้อยละ 97.78 และ 95.56 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 13 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนชาย อายุ 41 ปีขึ้นไปในการเดิน
แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดิน แอโรบิกอย่างเพียงพอ	19	71	39	34	12	5	0
		21.11	78.89	43.33	37.78	13.33	5.56	0.00
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิกมีบุคลิก ภาพสง่างามดี	48	42	44	29	17	0	0
		53.33	46.67	48.89	32.22	18.89	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอ ในการนำเดินแอโรบิก	31	59	50	40	0	0	0
		34.44	65.56	55.56	44.44	0.00	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	52	38	31	35	24	0	0
		57.78	42.22	34.44	38.89	26.67	0.00	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่เดินแอโรบิก	36	54	37	45	8	0	0
		40.00	60.00	41.11	50.00	8.89	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอโรบิก	23	67	56	34	0	0	0
		25.56	74.44	62.22	37.78	0.00	0.00	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ มาเดินแอโรบิก	9	81	37	41	10	2	0
		10.00	90.00	41.11	45.56	11.11	2.22	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิก โดยตรง	11	79	60	21	9	0	0
		12.22	87.78	66.67	23.33	1.00	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	7886.6	12	62	28	0	0	0
		7	13.33	68.89	31.11	0.00	0.00	0.00
รวม		307	503	416	307	80	0	0
		37.90	62.10	51.36	37.90	9.88	0.00	0.00

จากตาราง 13 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนชายอายุ 41 ปีขึ้นไปที่จัดโดย
องค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.10 เมื่อ
พิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 90.00 และ 87.78 มีความต้องการอยู่ใน
ระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนชาย อายุ 41 ปีขึ้นไปในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
 งบประมาณ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	24	66	42	38	10	0	0
		26.67	73.33	46.67	42.22	11.11	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	19	71	45	35	5	5	0
		21.11	78.89	50.00	38.89	5.56	5.56	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	5	85	30	35	25	0	0
		5.56	94.44	33.33	38.89	27.78	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	20	70	40	40	10	0	0
		22.22	77.78	44.44	44.44	11.11	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	29	61	50	40	0	0	0
		32.22	67.78	55.56	44.44	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	23	67	52	32	6	0	0
		25.56	74.44	57.78	35.56	6.67	0.0	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	9	81	75	15	0	0	0
		10.00	90.00	83.33	16.67	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการนำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	28	62	57	33	0	0	0
		31.11	68.89	63.33	36.67	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	7	83	55	35	0	0	0
		7.78	92.22	61.11	38.89	0.00	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	37	53	58	32	0	0	0
		41.11	58.89	64.44	35.56	0.00	0.00	0.00
11	มีสื่อทิมประจำชมรม	20	70	20	24	25	21	0
		22.22	77.78	22.22	26.67	27.78	23.33	0.00

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	F	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินแอโรบิกมากกว่า 45 นาที	48	42	65	25	0	0	0
		53.33	46.67	72.22	27.78	0.00	0.00	0.00
13	มีการเดินแอโรบิกที่ตรงเวลา	30	60	62	28	0	0	0
		33.33	66.67	68.89	31.11	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอโรบิกชัดเจน	61	29	25	31	30	4	0
		67.78	32.22	27.78	34.44	33.33	4.44	0.00
15	มีวันในการเดินแอโรบิกมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	84	6	72	18	0	0	0
		93.33	6.67	80.00	20.00	0.00	0.00	0.00
16	ลานแอโรบิกมีตู้รับความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการเดินแอโรบิก	11	79	28	40	12	10	0
		12.22	87.78	31.11	44.44	13.33	11.11	0.00
17	ลานแอโรบิกมีการควบคุมงบประมาณโดย	6.67	93.33	6.67	33.33	6.67	0.00	0.00
18	ลานแอโรบิกมีการจัดทำแผนประจำปี	36	54	50	30	10	0	0
		40.00	60.00	55.56	33.33	11.11	0.00	0.00
19	ลานแอโรบิกมีคณะกรรมการบริหาร	29	61	52	32	6	0	0
		32.22	67.78	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
รวม		526	1,184	932	593	145	40	0
		30.76	69.24	54.50	34.68	8.48	2.34	0.00

จากตาราง 14 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนชายอายุ 41 ปีขึ้นไปที่เกิดขึ้นโดยองค์กรในส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 69.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 3 และข้อ 17 คิดเป็นร้อยละ 94.44 และ 93.33 มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 15 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไปในการ
เดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่และอุปกรณ์ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก กลาง แจ้ง	80	1	21	32	27	9	1
		88.89	11.11	23.33	35.56	30.00	10.00	1.11
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	80	10	39	18	27	6	0
		88.89	11.11	43.33	20.00	30.0	6.67	0.00
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	79	11	47	23	10	10	0
		87.78	12.22	52.22	25.56	11.11	11.11	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	84	6	33	29	25	2	1
		93.33	6.67	36.67	32.22	27.78	2.22	1.11
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	69	21	39	27	24	0	0
		76.67	23.33	43.33	30.00	26.67	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	7	83	38	30	19	3	0
		7.78	92.22	42.22	33.33	21.11	3.33	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	10	80	29	29	25	7	0
		11.11	88.89	32.22	32.22	27.78	7.78	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	86	4	41	29	20	0	0
		95.56	4.44	45.56	32.22	22.22	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	12	78	39	29	22	0	0
		13.33	86.67	43.33	32.22	24.14	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	79	11	39	31	19	0	0
		87.78	12.22	43.33	34.44	21.11	0.00	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	49	41	37	34	17	2	0
		54.44	45.56	41.11	37.78	18.89	2.22	0.00

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	68	22	38	34	18	0	0
		75.56	24.44	42.22	37.78	20.00	0.00	0.00
	รวม	703	377	440	345	253	40	2
		65.09	34.91	40.74	31.94	23.43	3.70	0.19

จากตาราง 15 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไปที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 65.09 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 92.22 และ 88.89 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 16 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไปในการ
เดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลการ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดินแอโรบิก อย่างเพียงพอ	15 16.67	75 83.33	34 37.78	31 34.44	19 21.11	6 6.67	0 0.0
2	บุคลากรผู้ดำเนินการเดินแอโรบิกมีบุคลิกภาพ สง่างามดี	44 48.89	46 51.11	40 44.44	31 34.44	19 21.11	0 0.00	0 0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอใน การนำเดินแอโรบิก	30 33.33	60 66.67	57 63.33	33 36.67	0 0.00	0 0.00	0 0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	48 53.33	42 46.67	37 41.11	31 34.44	22 24.44	0 0.00	0 0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ เดินแอโรบิก	39 43.33	51 56.67	30 33.33	30 33.33	0 0.00	0 0.00	0 0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอโรบิก	28 31.11	62 68.89	49 54.44	39 43.33	1 1.11	1 1.11	0 0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มา เดินแอโรบิก	4 4.44	86 95.56	33 36.67	36 40.00	17 18.89	4 4.44	0 0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิกโดย ตรง	17 18.89	73 81.11	59 65.56	27 30.00	4 4.44	0 0.00	0 0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	70 77.78	20 22.22	57 63.33	33 36.67	0 0.00	0 0.00	0 0.00
รวม		295 36.42	515 63.58	396 48.89	291 35.93	112 13.83	11 1.36	0 0.00

จากตาราง 16 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไปที่จัด
โดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลการ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 65.09
เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 1 คิดเป็นร้อยละ 95.56 และ 83.33 มีความต้องการอยู่
ในระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 17 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไปในการ
เดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
งบประมาณ (n = 90)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	23	67	39	34	17	0	0
		25.56	74.44	43.33	37.78	18.89	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	14	76	39	41	4	6	0
		15.56	84.44	43.33	45.56	4.44	6.67	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	13	77	34	41	15	0	0
		14.44	85.56	37.78	45.56	16.67	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	25	65	39	12	0	0	0
		27.78	72.22	43.33	43.33	0.00	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	19	71	61	29	0	0	0
		21.11	78.89	67.78	32.22	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	20	70	47	40	3	0	0
		22.22	77.78	52.22	44.44	3.33	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	4	86	70	20	0	0	0
		4.44	95.56	77.78	22.22	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	22	68	51	39	0	0	0
		24.44	75.56	56.67	43.33	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	2	88	47	39	4	0	0
		2.22	97.78	52.22	43.33	4.44	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	31	59	49	41	0	0	0
		34.44	65.56	54.44	45.56	0.00	0.00	0.00
11	มีเสื้อทีมประจำชมรม	19	71	29	27	20	14	0
		21.11	78.89	32.22	30.00	22.22	15.56	0.00

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	F	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินทางแอร์โบบิกมากกว่า 45 นาที	48	42	48	42	0	0	0
		53.33	46.67	53.33	46.67	0.00	0.00	.00
13	มีการเดินทางแอร์โบบิกที่ตรงเวลา	36	54	66	24	0	0	0
		40.00	60.00	73.33	26.67	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์โบบิกชัดเจน	66	24	20	39	30	1	0
		73.33	26.67	22.22	43.33	33.33	1.11	0.00
15	มีวันในการเดินทางแอร์โบบิกมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	79	11	68	20	0	0	0
		87.78	12.22	75.56	22.22	0.00	0.00	0.00
16	ลานแอร์โบบิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการเดินทางแอร์โบบิก	17	73	31	34	10	0	0
		18.89	81.11	34.44	37.78	11.11	0.00	0.00
17	ลานแอร์โบบิกมีการควบคุมงบประมาณโดยคณะกรรมการ	4	86	57	18	15	0	0
		4.44	95.56	63.33	20.00	16.67	0.00	0.00
18	ลานแอร์โบบิกมีการจัดทำแผนประจำปี	31	59	64	21	5	0	0
		34.44	65.56	71.11	23.33	5.56	0.00	0.00
19	ลานแอร์โบบิกมีคณะกรรมการบริหาร	20	70	40	30	20	0	0
		22.22	77.78	44.44	33.33	22.22	0.00	0.00
รวม		493	1,217	899	618	162	31	0
		28.33	71.17	52.57	36.14	9.47	1.81	0.00

จากตาราง 17 แสดงว่าสภาพในการเดินทางแอร์โบบิกของประชาชนหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ที่จัดโดยองค์กรในส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 71.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9,7 และข้อ 17 คิดเป็นร้อยละ 97.78 และ 95.56 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 18 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 41 ปีขึ้นไป ในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 สถานที่และอุปกรณ์ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	168	12	49	48	57	22	4
		93.33	6.67	27.22	26.67	31.67	12.22	2.22
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	165	15	80	28	57	5	0
		91.67	8.33	44.44	15.56	31.67	8.33	0.00
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	159	21	93	41	27	19	0
		88.33	11.67	51.67	22.78	15.00	1.56	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	167	13	67	64	45	3	1
		92.78	7.22	37.22	35.56	25.0	1.67	0.56
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	146	34	80	57	43	0	0
		81.11	18.89	44.44	31.57	23.89	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	11	169	78	59	40	3	0
		6.11	93.89	43.33	32.78	22.22	1.67	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	12	168	68	53	41	189	0
		6.67	93.33	37.78	29.44	22.78	10.00	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	169	11	79	65	36	0	0
		93.89	6.11	43.89	36.11	20.00	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	27	153	86	59	35	0	0
		15.00	85.00	47.78	32.78	19.44	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	161	19	80	61	36	3	0
		89.44	10.56	44.44	33.89	20.00	1.67	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	108	72	77	65	34	4	0
		60.00	40.00	42.78	36.11	18.89	2.22	0.00

ตาราง 18 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	138	42	77	65	38	0	0
		76.67	23.33	42.78	36.11	21.11	0.00	0.00
	รวม	1,431	729	914	665	489	87	5
		66.25	33.75	42.31	30.79	22.64	4.03	0.23

จากตาราง 18 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชน อายุ 41 ปีขึ้นไปที่จัดโดยองค์
การส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 66.25 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 93.89 และ
93.33 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 19 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 41 ปีขึ้นไป ในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f %	f %	f %	f %	f %	f %	f %
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดินแอโรบิก อย่างเพียงพอ	34 18.89	146 81.11	73 40.56	65 36.11	31 17.22	11 6.11	0 0.0
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิกมีบุคลิกภาพ สง่างามดี	92 51.11	88 48.89	84 46.67	60 33.33	36 20.00	0 0.00	0 0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอใน การนำเดินแอโรบิก	61 33.89	119 66.11	107 59.44	73 40.56	0 0.00	0 0.00	0 0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	100 55.56	80 44.44	68 37.78	66 36.67	46 25.56	0 0.00	0 0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ เดินแอโรบิก	75 41.67	105 58.33	67 37.22	75 41.67	38 21.11	0 0.00	0 0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอโรบิก	51 28.33	129 71.67	105 58.33	73 40.56	1 0.56	1 0.56	0 0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มา เดินแอโรบิก	13 7.22	167 92.78	70 38.89	77 42.78	27 15.00	6 3.33	0 0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิกโดย ตรง	28 15.56	152 84.44	119 66.11	48 26.67	13 7.22	0 0.00	0 0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ดี และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	148 82.22	32 17.78	119 66.11	61 33.89	0 0.00	0 0.00	0 0.00
รวม		602 37.16	1,018 62.84	812 50.12	598 36.91	192 11.85	18 1.11	0 0.00

จากตาราง 19 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชน อายุ 41 ปีขึ้นไป ที่จัดโดยองค์กร
 ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.84 เมื่อ
 พิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 92.78 และ 84.44 มีความต้องการอยู่ใน
 ระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 20 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชน อายุ 41 ปีขึ้นไป ในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
 งบประมาณ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	47	133	81	72	27	0	0
		26.11	73.89	45.00	40.00	15.00	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	33	147	84	76	9	11	0
		18.33	81.67	46.67	42.22	5.00	6.11	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	18	162	64	76	40	0	0
		1.00	90.00	35.56	42.22	22.22	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด – ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	45	135	79	79	22	0	0
		25.00	75.00	43.89	43.89	12.22	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	48	132	111	69	0	0	0
		26.67	73.33	61.67	38.33	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	43	137	99	72	9	0	0
		23.89	76.11	55.00	4.00	5.00	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	13	167	145	35	0	0	0
		7.22	92.78	80.56	19.44	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	50	130	108	72	0	0	0
		27.78	72.22	60.00	40.00	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	9	171	102	74	4	0	0
		5.00	95.00	56.67	41.11	2.22	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	68	112	107	73	0	0	0
		37.78	62.22	59.44	40.56	0.00	0.00	0.00
11	มีสื่อที่มประจำชมรม	39	141	49	51	45	35	0
		21.67	78.33	27.22	28.33	25.00	19.44	0.00

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	F	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินทางแอร์โบริกมากกว่า 45 นาทีก	96	84	113	67	0	0	0
		53.33	46.67	62.78	37.22	0.00	0.00	.00
13	มีการเดินทางแอร์โบริกที่ตรงเวลา	66	114	128	52	0	0	0
		36.67	63.33	71.11	28.89	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์โบริกชัดเจน	127	53	45	70	60	5	0
		70.56	29.44	25.00	38.89	33.33	2.78	0.00
15	มีวันในการเดินทางแอร์โบริกมากกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์	163	17	140	38	2	0	0
		90.56	9.44	77.78	21.11	1.11	0.00	0.00
16	ลานแอร์โบริกมีผู้รับความคิดเห็นของผู้มา ใช้บริการเดินทางแอร์โบริก	28	152	59	74	27	20	0
		15.56	84.44	32.78	41.11	15.00	15.00	0.00
17	ลานแอร์โบริกมีการควบคุมงบประมาณ โดยคณะกรรมการ	1	170	111	48	21	0	0
		5.56	94.44	61.67	26.67	11.67	0.00	0.00
18	ลานแอร์โบริกมีการจัดทำแผนประจำปี	67	113	114	51	15	0	0
		37.22	62.78	63.33	28.33	8.33	0.00	0.00
19	ลานแอร์โบริกมีคณะกรรมการบริหาร	49	131	92	62	26	0	0
		27.22	72.78	51.11	34.44	14.44	0.00	0.00
รวม		1,019	2,401	1,831	1,211	307	71	0
		29.80	70.20	53.54	35.41	8.98	2.08	0.00

จากตาราง 20 แสดงว่าสภาพในการเดินทางแอร์โบริกของประชาชน อายุ 41 ปีขึ้นไปที่จัดโดยองค์
กรณส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิด
เป็นร้อยละ 70.20 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9 และข้อ 17 คิดเป็นร้อยละ 95.00 และ 94.44
และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 21 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนรวมชายทั้งหมดในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 สถานที่และอุปกรณ์ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	178	2	52	32	65	23	8
		98.89	1.11	28.89	17.78	36.11	12.78	4.44
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	175	5	78	20	60	19	3
		97.22	2.78	43.33	11.11	33.33	10.56	1.67
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	165	15	96	38	37	9	0
		91.67	8.33	53.33	21.11	20.56	5.00	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	163	17	72	57	45	6	0
		90.56	9.44	40.00	31.67	25.00	3.33	0.00
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	152	28	85	52	43	0	0
		84.44	15.56	47.22	28.89	23.89	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	4	176	85	49	46	0	0
		2.22	97.78	47.22	27.22	25.56	0.00	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	7	173	79	44	36	21	0
		3.89	96.11	43.89	24.44	20.00	11.67	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	168	12	83	61	36	0	0
		93.33	6.67	46.11	33.89	20.00	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	35	145	97	50	33	0	0
		19.44	80.56	53.89	27.78	18.33	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	162	18	78	58	37	7	0
		90.00	10.00	43.33	32.22	20.56	3.89	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	119	61	79	56	37	7	1
		66.11	33.89	43.89	31.11	20.56	3.89	0.56

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	145	35	84	56	40	0	0
		80.56	19.44	46.67	31.11	22.22	0.00	0.00
	รวม	1,473	687	966	573	515	92	12
		68.19	31.81	44.81	26.53	23.84	4.26	0.56

จากตาราง 21 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนรวมชายทั้งหมดที่จัดโดยองค์
การส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 68.19 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 97.78 และ
96.11 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 22 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนรวมชายทั้งหมดในการเดิน
แอร์บิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการเดิน แอร์บิกอย่างเพียงพอ	44	136	85	61	22	12	0
		24.44	75.56	47.22	33.89	12.22	6.67	0.00
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอร์บิกมีบุคลิก ภาพสง่างามดี	93	87	87	59	34	0	0
		51.67	48.33	48.33	32.78	18.89	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอ ในการนำเดินแอร์บิก	66	114	107	73	0	0	0
		36.67	63.33	59.44	40.56	0.00	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	105	75	67	74	39	0	0
		58.33	41.67	37.22	41.11	21.67	0.00	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่เดินแอร์บิก	75	105	75	87	18	0	0
		41.67	58.33	41.67	48.33	10.00	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอร์บิก	43	137	107	73	0	0	0
		23.89	76.11	59.44	40.56	0.00	0.00	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ มาเดินแอร์บิก	19	161	68	86	24	2	0
		10.56	89.44	37.78	47.78	13.33	1.11	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอร์บิก โดยตรง	26	154	118	53	9	0	0
		14.44	85.56	65.56	29.44	5.00	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอร์บิกมีมนุษยสัมพันธ์ดี และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	151	29	122	58	0	0	0
		83.89	16.11	67.78	32.22	0.00	0.00	0.00
รวม		622	998	836	624	146	14	0
		38.40	61.60	51.60	38.52	9.01	0.86	0.00

จากตาราง 22 แสดงว่าสภาพในการเดินแอร์บิกของประชาชนรวมชายทั้งหมดที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 89.44 และ 85.56 มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 23 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนรวมชายทั้งหมดในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
 งบประมาณ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	44	136	84	76	20	0	0
		24.44	75.56	46.67	42.22	11.11	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้ สถานที่เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	40	140	90	70	10	10	0
		22.22	77.78	50.00	38.89	5.56	5.56	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	15	165	60	70	50	0	0
		8.33	91.67	33.33	38.89	27.78	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	48	132	80	80	20	0	0
		26.67	73.33	44.44	44.44	11.11	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้ มาเดินแอโรบิก	66	114	100	80	0	0	0
		36.67	63.33	55.56	44.44	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	49	131	104	64	12	0	0
		27.22	72.78	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	23	157	150	30	0	0	0
		12.78	87.22	83.33	16.67	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	50	130	114	66	0	0	0
		27.78	72.22	63.33	36.67	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	12	168	110	70	0	0	0
		6.67	93.33	61.11	38.89	0.00	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	71	109	116	64	0	0	0
		39.44	60.56	64.44	35.56	0.00	0.00	0.00
11	มีสื่อทึ่มประจำชมรม	47	133	40	48	50	42	0
		26.11	73.89	22.22	26.67	27.78	23.33	0.00

ตาราง 23 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	F	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินทางแอร์บิกมากกว่า 45 นาทีก	93	87	130	50	0	0	0
		51.67	48.33	72.22	27.78	0.00	0.00	0.00
13	มีการเดินทางแอร์บิกที่ตรงเวลา	66	114	124	56	0	0	0
		36.67	63.33	68.89	31.11	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์บิกชัดเจน	128	52	50	62	60	8	0
		71.11	28.89	27.78	34.44	33.33	4.44	0.00
15	มีวันในการเดินทางแอร์บิกมากกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์	169	11	144	36	0	0	0
		93.89	6.11	80.00	20.00	0.00	0.00	0.00
16	ลานแอร์บิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นจากผู้มา ใช้บริการเดินทางแอร์บิก	21	159	56	80	24	20	0
		11.67	88.33	31.11	44.44	13.33	11.11	0.00
17	ลานแอร์บิกมีการควบคุมงบประมาณ โดยคณะกรรมการ	14	166	108	60	12	0	0
		7.78	92.22	60.00	33.33	6.67	0.00	0.00
18	ลานแอร์บิกมีการจัดทำแผนประจำปี	61	119	100	60	20	0	0
		33.89	66.11	55.56	33.33	11.11	0.00	0.00
19	ลานแอร์บิกมีคณะกรรมการบริหาร	79	101	104	64	12	0	0
		43.89	56.11	57.78	35.56	6.67	0.00	0.00
รวม		1,096	2,324	1,864	1,186	290	80	0
		32.05	67.95	54.50	34.68	8.48	2.34	0.00

จากตาราง 23 แสดงว่าสภาพในการเดินทางแอร์บิกของประชาชนรวมชายทั้งหมดที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความ ไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 67.95 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9 และข้อ 17 คิดเป็นร้อยละ 93.33 และ 92.22 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 24 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนรวมหญิง ทั้งหมดในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
 สถานที่และอุปกรณ์ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	169	11	51	59	51	17	2
		93.89	6.11	28.33	32.78	28.33	9.44	1.11
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	170	10	71	36	58	14	1
		94.44	5.56	39.44	20.00	32.22	7.78	0.56
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	163	17	101	44	25	10	0
		90.56	9.44	56.11	24.44	13.89	5.56	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดิน แอโรบิกเพียงพอ	171	9	66	57	46	10	1
		95.00	5.00	36.67	31.67	25.56	5.56	0.56
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	147	33	81	54	45	0	0
		81.67	18.33	45.00	30.00	25.00	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	8	172	89	50	38	3	0
		4.44	95.56	49.44	27.78	21.11	1.67	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	13	167	73	60	40	7	0
		7.22	92.78	40.56	33.33	22.22	3.89	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	167	13	81	60	39	0	0
		92.78	7.22	45.00	33.33	21.67	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ใน บริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	31	149	87	52	41	0	0
		17.22	82.78	48.33	28.89	22.78	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดิน แอโรบิก	163	17	71	66	38	5	0
		90.56	9.44	39.44	36.67	21.11	2.78	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	122	58	68	68	38	4	2
		67.78	32.22	37.78	37.78	21.11	2.22	1.11

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดิน แอโรบิก	145	35	77	68	35	0	0
		80.56	19.44	42.78	37.78	19.44	0.00	0.00
รวม		1,469	691	916	674	494	70	6
		68.01	37.99	42.41	31.20	22.87	3.24	0.28

จากตาราง 24 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนรวมหญิงทั้งหมดที่จัดโดยองค์
กรณส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความ
เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 68.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 95.56
และ 92.78 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 25 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนรวมหญิง ทั้งหมดในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดิน แอโรบิกอย่างเพียงพอ	44	136	76	56	33	15	0
		24.44	75.56	42.22	31.11	18.33	8.33	0.00
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิกมี บุคลิกภาพสง่างามดี	83	97	79	63	38	0	0
		46.11	53.89	43.89	35.00	21.11	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถ เพียงพอในการนำเดินแอโรบิก	60	120	111	68	1	0	0
		33.33	66.67	61.67	37.78	0.56	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกใน การใช้สถานที่	97	83	76	67	36	1	0
		53.89	46.11	42.22	37.22	20.00	0.56	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่เดินแอโรบิก	73	107	71	70	39	0	0
		40.56	59.44	39.44	38.89	21.67	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการ เดินแอโรบิก	55	125	99	71	9	1	0
		30.56	69.44	55.00	39.44	5.00	0.56	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอ ต่อผู้มาเดินแอโรบิก	16	164	74	76	26	4	0
		8.89	91.11	41.11	42.22	14.44	2.22	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดิน แอโรบิกโดยตรง	27	153	120	56	4	0	0
		15.00	85.00	66.67	31.11	2.22	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ดี และยิ้มแย้มแจ่มใส	141	39	128	52	0	0	0
		78.33	21.67	71.11	28.89	0.00	0.00	0.00
รวม		596	1,024	834	579	186	21	0
		36.79	63.21	51.48	35.74	11.48	1.30	0.00

จากตาราง 25 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนรวมหญิงทั้งหมดที่จัดโดยองค์กร
 ทรณส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 63.21 เมื่อ
 พิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 91.11 และ 85.00 มีความต้องการอยู่ใน
 ระดับมากและมากที่สุด

ตาราง 26 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนรวม ทั้งหมดในการเดิน
 แอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ
 งบประมาณ (n = 180)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	44	136	81	72	27	0	0
		24.44	75.56	45.00	40.00	15.00	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	33	147	84	76	9	11	0
		18.33	81.67	46.67	42.22	5.00	6.11	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	22	158	64	76	40	0	0
		12.22	87.78	35.56	42.22	22.22	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	50	130	79	79	22	0	0
		27.78	72.22	43.89	43.89	12.22	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้มา เดินแอโรบิก	52	128	111	69	0	0	0
		28.89	71.11	61.67	38.33	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	44	136	99	72	9	0	0
		24.44	75.56	55.00	40.00	5.00	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	15	165	145	35	0	0	0
		8.33	91.67	80.56	19.44	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	42	138	108	72	0	0	0
		23.33	76.67	60.00	40.00	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	5	175	102	74	4	0	0
		2.78	97.22	56.67	41.11	2.22	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	61	119	107	73	0	0	0
		33.89	66.11	59.44	40.56	0.00	0.00	0.00
11	มีสื่อที่มประจำชมรม	43	137	49	51	45	35	0
		23.89	76.11	27.22	28.33	25.00	19.44	0.00

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	F	f
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินแอร์บิกมากกว่า 45 นาที	87	93	113	67	0	0	0
		48.33	51.67	62.78	37.22	0.00	0.00	0.00
13	มีการเดินแอร์บิกที่ตรงเวลา	65	115	128	52	0	0	0
		36.11	63.89	71.11	28.89	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์บิกชัดเจน	137	43	45	70	60	5	0
		76.11	23.89	25.00	38.89	33.33	2.78	0.00
15	มีวันในการเดินแอร์บิกมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์	159	21	140	38	2	0	0
		88.33	11.67	77.78	21.11	1.11	0.00	0.00
16	ลานแอร์บิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการเดินแอร์บิก	25	155	59	74	27	20	0
		13.89	86.11	32.78	41.11	15.00	11.11	0.00
17	ลานแอร์บิกมีการควบคุมงบประมาณโดยคณะกรรมการ	8	182	111	48	21	0	0
		4.44	101.11	61.67	26.67	11.67	0.00	0.00
18	ลานแอร์บิกมีการจัดทำแผนประจำปี	52	128	114	51	15	0	0
		28.89	71.11	63.33	28.33	8.33	0.00	0.00
19	ลานแอร์บิกมีคณะกรรมการบริหาร	67	113	92	62	26	0	0
		37.22	62.78	51.11	34.44	14.44	0.00	0.00
รวม		1,011	2,419	1,831	1,211	307	71	0
		29.48	70.52	53.54	35.41	8.98	2.08	0.00

จากตาราง 26 แสดงว่าสภาพในการเดินแอร์บิกของประชาชนรวมทั้งหมดที่จัดโดยองค์กรในส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 70.52 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 9 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 97.22 และ 91.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 27 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนทั้งหมด ในการเดินแอโรบิกที่จัด
โดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และ
อุปกรณ์ (n = 360)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	347	13	103	91	116	40	10
		96.39	3.61	28.61	25.28	32.22	11.11	2.78
2	มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	345	15	149	56	118	33	4
		95.83	4.17	41.39	15.56	32.78	9.17	1.11
3	มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	328	32	197	82	62	19	0
		91.11	8.89	54.72	22.78	17.22	5.28	0.00
4	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดินแอโรบิกเพียงพอ	334	26	138	114	91	16	1
		92.78	7.22	38.33	31.67	25.28	4.44	0.28
5	มีห้องสุขาบริเวณที่เดินแอโรบิก	299	61	166	106	88	0	0
		83.06	16.94	46.11	29.44	24.44	0.00	0.00
6	มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	12	348	174	99	84	3	0
		3.33	96.67	48.33	27.50	23.33	0.83	0.00
7	มีห้องเก็บอุปกรณ์ เพียงพอ	20	340	152	104	76	28	0
		5.56	94.44	42.22	28.89	21.11	7.78	0.00
8	มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	335	25	164	121	75	0	0
		93.06	6.94	45.56	33.61	20.83	0.00	0.00
9	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	66	294	184	102	74	0	0
		18.33	81.67	51.11	28.33	20.56	0.00	0.00
10	มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้เดินแอโรบิก	325	35	149	124	75	12	0
		90.28	9.72	41.39	34.44	20.83	3.33	0.00
11	มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	241	119	147	124	75	11	3
		66.94	33.06	40.83	34.44	20.83	3.06	0.83

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	F
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	290	70	161	124	75	0	0
		80.56	19.44	44.72	34.44	20.83	0.00	0.00
	รวม	2,942	1,378	1,884	1,247	1,009	162	18
		68.10	31.90	43.61	28.87	23.36	3.75	0.42

จากตาราง 27 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนรวมทั้งหมดที่จัดโดยองค์กรในส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 6 และข้อ 7 คิดเป็นร้อยละ 96.67 และ 94.44 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 28 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนทั้งหมดในการเดินแอโรบิกที่จัด
โดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร (n = 360)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำ ในการเดิน แอโรบิกอย่างเพียงพอ	88	272	161	117	55	27	0
		24.44	75.56	44.72	32.50	15.28	7.50	0.00
2	บุคลากรผู้นำในการเดินแอโรบิกมีบุคลิก ภาพสง่างามดี	176	184	166	122	72	0	0
		48.89	51.11	46.11	33.89	20.00	0.00	0.00
3	มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอ ในการนำเดินแอโรบิก	126	234	218	141	1	0	0
		35.00	65.00	60.56	39.17	0.28	0.00	0.00
4	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	202	158	143	141	75	1	0
		56.11	43.89	39.72	39.17	20.83	0.28	0.00
5	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่เดินแอโรบิก	148	212	146	157	57	0	0
		41.11	58.89	40.56	43.61	15.83	0.00	0.00
6	มีพยาบาลประจำในสถานที่ในการเดิน แอโรบิก	98	262	206	144	9	1	0
		27.22	72.78	57.22	40.00	2.50	0.28	0.00
7	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ มาเดินแอโรบิก	35	325	142	162	50	6	0
		9.72	90.28	37.44	45.00	13.89	1.67	0.00
8	มีบุคลากรมีความรู้ด้านการเดินแอโรบิก โดยตรง	53	307	238	109	13	0	0
		14.72	85.28	66.11	30.28	3.61	0.00	0.00
9	ผู้นำเดินแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ดี และ ยิ้มแย้มแจ่มใส	292	68	250	110	0	0	0
		81.11	18.89	69.44	30.56	0.00	0.00	0.00
รวม		1,218	2,022	1,670	1,203	332	35	0
		37.59	62.41	51.54	37.13	10.25	10.8	0.00

จากตาราง 28 แสดงว่าสภาพในการเดินแอโรบิกของประชาชนรวมทั้งหมดที่จัดโดยองค์กร
ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.41 เมื่อพิจารณา
เป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 7 และข้อ 8 คิดเป็นร้อยละ 90.28 และ 85.28 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก
และมากที่สุด

ตาราง 29 ค่าความถี่และร้อยละ สภาพและความต้องการของประชาชนทั้งหมดในการเดินแอโรบิก ที่จัด
โดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ
(n = 360)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ เดินแอโรบิกได้สะดวก	88	272	165	148	47	0	0
		24.44	75.56	45.83	41.11	13.06	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ ที่เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	73	287	174	146	19	21	0
		20.28	79.72	48.33	40.56	5.28	5.83	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการ เบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	37	323	124	146	90	0	0
		10.28	89.72	34.44	40.56	25.00	0.00	0.00
4	มีระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่เดิน แอโรบิก	98	262	159	159	42	0	0
		27.22	72.78	44.17	44.17	11.67	0.00	0.00
5	มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ผู้ มาเดินแอโรบิก	118	242	211	149	0	0	0
		32.78	67.22	58.61	41.39	0.00	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สิน ให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	93	267	203	136	21	0	0
		25.83	74.17	56.39	37.78	5.83	0.00	0.00
7	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเป็นประจำทุกเดือน	38	322	295	65	0	0	0
		10.56	89.44	81.94	18.06	0.00	0.00	0.00
8	มีการจัดบริการน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดิน แอโรบิก	92	268	222	138	0	0	0
		25.56	74.44	61.67	38.33	0.00	0.00	0.00
9	มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	17	343	212	144	4	0	0
		4.72	95.28	58.89	40.00	1.11	0.00	0.00
10	มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดิน แอโรบิก	132	228	223	137	0	0	0
		36.67	63.33	61.94	38.06	0.00	0.00	0.00
11	มีเสื้อทีมประจำชมรม	90	270	89	99	95	77	0
		25.00	75.00	24.72	27.50	26.39	21.39	0.00

ตาราง 29 (ต่อ)

ข้อ ที่	รายการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	F	F
		%	%	%	%	%	%	%
12	มีระยะเวลาการเดินแอร์บิกมากกว่า 45 นาที	180	180	243	117	0	0	0
		50.00	50.00	67.50	32.50	0.00	0.00	0.00
13	มีการเดินแอร์บิกที่ตรงเวลา	131	229	252	108	0	0	0
		36.39	63.61	70.00	30.00	0.00	0.00	0.00
14	ได้ยินเสียงผู้นำแอร์บิกชัดเจน	265	95	95	132	120	13	0
		73.61	26.39	26.39	36.67	33.33	3.61	0.00
15	มีวันในการเดินแอร์บิกมากกว่า 3 วัน ต่อสัปดาห์	328	32	284	74	2	0	0
		91.11	8.89	78.89	20.56	0.56	0.00	0.00
16	ลานแอร์บิกมีผู้ได้รับความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการเดินแอร์บิก	46	314	115	154	51	40	0
		12.78	87.22	31.94	42.78	14.17	11.11	0.00
17	ลานแอร์บิกมีการควบคุมงบประมาณ โดยคณะกรรมการ	22	348	219	108	33	0	0
		6.11	96.67	60.83	30.00	9.17	0.00	0.00
18	ลานแอร์บิกมีการจัดทำแผนประจำปี	113	247	214	111	35	0	0
		31.39	68.61	59.44	30.83	9.72	0.00	0.00
19	ลานแอร์บิกมีคณะกรรมการบริหาร	146	214	196	126	38	0	0
		40.56	59.44	54.44	35.00	10.56	0.00	0.00
รวม		2,107	4,743	3,695	2,397	597	151	0
		30.76	69.24	54.02	35.04	8.73	2.21	0.00

จากตาราง 29 แสดงว่าสภาพในการเดินแอร์บิกของประชาชนรวมทั้งหมดที่จัดโดยองค์กรในส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมมีความไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.24 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าไม่มีข้อ 17 และข้อ 9 คิดเป็นร้อยละ 96.67 และ 95.28 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 30 ค่าความถี่และร้อยละ ความต้องการด้านวันในการเดินแอโรบิกของประชาชนชาย-หญิง อายุ 24-40 ปี และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 (n = 360)

รายการ	ชายอายุ 24-40 ปี		หญิงอายุ 24-40 ปี		ชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป		หญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%
วันจันทร์	84	13.23	57	16.06	71	16.25	57	11.85
วันอังคาร	75	11.81	54	15.21	64	14.65	68	14.14
วันพุธที่	82	12.91	68	19.15	38	8.69	75	15.59
วันพฤหัสบดี	64	10.08	39	10.99	86	19.68	73	15.18
วันศุกร์	50	7.87	42	11.83	44	10.07	54	11.23
วันเสาร์	186	29.30	58	16.34	97	22.20	84	17.46
วันอาทิตย์	94	14.80	37	1.42	37	8.46	70	14.55
รวม	635	100.00	355	100.00	437	100.00	481	100.00

จากตาราง 30 แสดงว่า ความต้องการด้านวัน ของ การเดินแอโรบิก ชายอายุ 24-40 ปี วันเสาร์ จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30 หญิงอายุ 24-40 ปี วันพุธ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 19.15 ชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป วันเสาร์ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 หญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป วันเสาร์ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 17.46

ตาราง 31 ค่าความถี่และร้อยละ ความต้องการด้านเวลาในการเดินแอโรบิก ของประชาชนชาย-หญิง อายุ 24-40 ปี และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัด สุโขทัยปี พ.ศ. 2548 (n = 360)

รายการ	ชาย ต่ำกว่า 40 ปี		หญิงต่ำกว่า 40 ปี		ชาย 41 ปี ขึ้นไป		หญิง 41 ปีขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%
04:00-06:00	10	7.41	12	13.79	8	7.84	6	4.58
06:00-08:00	5	3.70	5	5.75	4	3.92	5	3.82
08:00-11:00	-	-	-	-	-	-	-	-
11:00-13:00	-	-	-	-	-	-	-	-
13:00-15:00	-	-	-	-	-	-	-	-
15:00-17:00	35	25.93	25	28.74	40	39.22	50	38.17
17:00-19:00	85	62.96	45	51.72	50	49.02	70	53.44
รวม	135	100.00	87	100.00	102	100.00	131	100.00

จากตาราง 31 แสดงว่า ความต้องการด้านเวลา ของการเดินแอโรบิก ในช่วงเวลา 17:00-19:00 น. ชายอายุ 24-40 ปี จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 62.96 หญิงอายุ 24-40 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 51.72 ชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 หญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 53.44

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

- 1.1 ควรสร้างสนามกีฬาในร่ม
- 1.2 ควรมีสวนสุขภาพให้กับชุมชน
- 1.3 ควรมีสถานมกีฬาสำหรับใช้ออกกำลังกายในตอนกลางคืน
- 1.4 จัดเตรียมเครื่องเสียง ที่ได้มาตรฐาน
- 1.5 ควรมีการกำหนดระเบียบการใช้สถานที่

2. ด้านบุคลากร

- 2.1 ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านแอโรบิก ให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มา

เดินแอโรบิก

- 2.2 บุคลากรควรให้ความสำคัญกับผู้มาเดินแอโรบิก

- 2.3 ควรจัดผู้ดูแลสถานที่ให้สะอาดและดีอยู่เสมอ

3. ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ

- 3.1 ควรให้มีการจัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก

- 3.2 ควรเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาเดินแอโรบิก

- 3.3 ควรจัดหางบประมาณเพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม

- 3.4 ควรมีเจ้าหน้าที่ให้บริการเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก

- 3.5 ควรมีการตรวจสอบสุขภาพของผู้ที่มาเดินแอโรบิก

- 3.6 ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้กับผู้มาเดินแอโรบิก

- 3.7 บุคลากรควรให้การแนะนำด้านความรู้ทางด้านแอโรบิกกับผู้มาเดินแอโรบิก

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอร์บิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปีพ.ศ. 2548

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนผู้มาใช้บริการเดินแอร์บิกในจังหวัดสุโขทัย จำนวน 9 อำเภอ รวมทั้งสิ้น 1,209 คน ชาย 469 คน หญิง 740 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชาชนที่มาใช้บริการเดินแอร์บิก ในจังหวัดสุโขทัย เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นชาย 180 คน เป็นหญิง 180 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และได้มาจากการเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอร์บิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ 1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ และ 2. ด้านบุคลากร 3. ด้านจัดการ 4. ด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมเป็นรายด้าน และสรุปเป็นความเรียง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 360 ชุด ได้รับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 360 ชุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบความเรียง มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ แล้วนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1

สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้างนี้มีจำนวน 360 คน ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกได้ ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นประชาชนที่มาใช้บริการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 จำนวน 360 คน

2. เป็นเพศชาย อายุ 24-40 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นเพศหญิง อายุ 24-40 ปี จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นเพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ประชาชนที่มาเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ประชาชนชาย อายุ 24-40 ปี มีความคิดโดยรวมพบว่าสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.98 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.74 ประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปี โดยรวมพบว่าสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.93 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.07 ประชาชนชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป โดยรวมพบว่าสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.41 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.89 ประชาชนหญิง

อายุ 41 ปี ขึ้นไป โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.09 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.74

2. ด้านบุคลากร

ประชาชนที่มาเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการด้านบุคลากร ประชาชนชาย อายุ 24-40 ปี โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 61.11 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.85 ประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปี โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.84 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.07 ประชาชนชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 62.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.36 ประชาชนหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 63.58 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 48.89

3. ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ

ประชาชนที่มาเดินแอโรบิก มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ผู้ใช้บริการ ประชาชนชาย อายุ 24-40 ปี โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 66.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.50 ประชาชนหญิง อายุ 24-40 ปี โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.88 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.50 ประชาชนชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.24 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.50 ประชาชนหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 71.17 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.57

4. ด้านวันและเวลา

ความต้องการด้านวัน ของการเดินแอโรบิก ชายอายุ 24-40 ปี วันเสาร์ จำนวน 186 คน คิดเป็นร้อยละ 29.30 หญิงอายุ 24-40 ปี วันพุธ จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 19.15 ชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป วันเสาร์ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 22.20 หญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป วันเสาร์ จำนวน 84 คน คิดเป็นร้อยละ 17.46 และความต้องการด้านเวลา ของการเดินแอโรบิก ในช่วงเวลา 17:00-19:00 น. ชายอายุ 24-40 ปี จำนวน 85 คน คิดเป็นร้อยละ 62.96 หญิงอายุ 24-40 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 51.72 ชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 49.02 หญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 53.44

สรุปโดยภาพรวมพบว่า

1. สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.10 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.61
2. สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.41 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.54
3. สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.24 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.02
4. ความต้องการ ด้านวันและเวลา โดยรวมต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 22.27 รองลงมาคือวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 14.10 และออกกำลังกายในช่วงเวลา 17:00-19:00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.95

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
 - 1.1 ควรสร้างสนามกีฬาในร่ม
 - 1.2 ควรมีสวนสุขภาพให้กับชุมชน
 - 1.3 ควรมีสวนสุขภาพสำหรับใช้ออกกำลังกายในตอนกลางคืน
 - 1.4 จัดเตรียมเครื่องเสียง ที่ได้มาตรฐาน
 - 1.5 ควรมีการกำหนดระเบียบการใช้สถานที่
2. ด้านบุคลากร
 - 2.1 ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านแอโรบิก ให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มาเดินแอโรบิก
 - 2.2 บุคลากรควรให้ความสำคัญกับผู้มาเดินแอโรบิก
 - 2.3 ควรจัดผู้ดูแลสถานที่ให้สะอาดและดีอยู่เสมอ
3. ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ
 - 3.1 ควรให้มีการจัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก
 - 3.2 ควรเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาเดินแอโรบิก
 - 3.3 ควรจัดหางบประมาณเพื่อนำมาใช้ในการจัดกิจกรรม

- 3.4 ควรมีเจ้าหน้าที่ให้บริการเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก
- 3.5 ควรมีการตรวจสอบสุขภาพของผู้ที่มาเดินแอโรบิก
- 3.6 ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้กับผู้ที่มาเดินแอโรบิก
- 3.7 บุคลากรควรให้การแนะนำด้านความรู้ทางด้านแอโรบิกกับผู้ที่มาเดิน

แอโรบิก

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ประชาชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงที่เหมาะสม เกี่ยวกับการมีสถานที่ ที่ใช้ในการเดินแอโรบิก ทั้งกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ที่มีบริเวณกว้างขวาง เหมาะสมกับการใช้เดินแอโรบิกเพราะองค์กรส่วนท้องถิ่นได้มีการดูแลเรื่องสถานที่และอนุเคราะห์สถานที่ที่เหมาะสมกับการเดินแอโรบิกและยังจัดสรรงบประมาณให้จัดซื้ออุปกรณ์และเครื่องเสียงที่ดังฟังชัดเจนจึงทำให้ประชาชนมีความพึงพอใจ ส่วนของความต้องการการเดินแอโรบิก ต้องการให้มีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายในตอนกลางคืน มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่เดินแอโรบิก และต้องการให้มีห้องสุขาสำหรับผู้ที่มาเดินแอโรบิก

2. ด้านบุคลากร

ประชาชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงที่ไม่เหมาะสม เกี่ยวกับจำนวนบุคลากรให้บริการไม่เพียงพอกับผู้ที่มาเดินแอโรบิก บุคลากรที่มีความรู้ด้านแอโรบิก และผู้แนะนำ ในการเดิน มีไม่เพียงพอ ส่วนของความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด เหตุที่ผลสำรวจออกมาไม่เหมาะสมเพราะว่าขาดงบประมาณในด้านการจ้างบุคลากรให้การบริการ และงบประมาณในการจ้างครูฝึกที่มีความรู้ความสามารถโดยตรงในการนำเดินแอโรบิก ส่วนใหญ่จะเป็นการเดินกันเองหรือเดินตามวิธีดี จึงทำให้ประชาชนไม่มีความพึงพอใจในด้านบุคลากรและมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

3. ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ

ประชาชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงที่ไม่เหมาะสม ด้านการควบคุมงบประมาณจากโดยคณะกรรมการ งบประมาณเพื่อใช้ซ่อมแซมเครื่องเสียง การจัดทำทะเบียนสมาชิก และมีระเบียบการเบิกจ่าย อุปกรณ์อย่างชัดเจน เพราะส่วนใหญ่ไม่มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกของผู้มาเดินแอโรบิกจึงไม่มีการเลือกตั้งสรรหาคณะกรรมการการบริหาร งบประมาณส่วนใหญ่จะบริหารกันเองหรือบริหารโดยผู้จัดทำโครงการ งบประมาณส่วนใหญ่เป็น

งบประมาณจ้างครูนำเดินโดยไม่มีงบประมาณบำรุงดูแลรักษาเครื่องเสียง และไม่มีการเบียดเบียนจ่ายอุปกรณ์ใครมาขอยืมก็ให้โดยไม่มีหนังสือหรือบันทึกเบิกจ่ายพอเกิดการเสียหายทางชมรมต้องซ่อมเอง จึงทำให้ประชาชนมีความไม่พอใจในด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ ส่วนความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการเดินแอโรบิกให้มากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องออกกำลังกายอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์แต่ถ้าจะให้ดีต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ เพื่อให้รู้ความสามารถและการเปลี่ยนแปลง หลังการออกกำลังกายต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงทำให้ประชาชนมีความต้องการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกมากกว่า 3 วันต่อสัปดาห์และให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านวันและเวลา

ประชาชนส่วนใหญ่มีความต้องการในการเดินแอโรบิกในวันเสาร์ เพราะว่าวันเสาร์เป็นวันหยุดจากการทำงาน อีกทั้งยังเป็นวันที่เหมาะกับการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียดจากการทำงานทั้งสัปดาห์ และเวลาของการออกกำลังกายส่วนใหญ่อยู่ในช่วงเวลา 17:00 - 19:00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่ประชาชนส่วนใหญ่ว่างจากภารกิจต่างๆ อีกทั้งยังเป็นเวลาที่เหมาะสมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยที่ก็อากาศไม่ร้อนเกินไป ส่วนใหญ่จะปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์ และความสะดวก

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านแอโรบิก ให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มาเดินแอโรบิก
2. บุคลากรควรให้การแนะนำด้านความรู้ทางด้านแอโรบิกกับผู้ที่มาเดินแอโรบิก

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรศึกษาความต้องการการเดินแอโรบิกของนักเรียน นักศึกษา ในจังหวัดด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา,สำนักงานการศึกษา.2541 แอโรบิกแดนซ์บริหารกายเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา
- กรมพลศึกษา,สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ. (2538) สเต็ปแอโรบิกเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
- กรมพลศึกษา,กระทรวงศึกษาธิการ. (2535) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
- กรรณิกา พันธ์อำพล. (2529) ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมนักศึกษาของนักศึกษาในสถาบันผลิตครูจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งประชากรส่วนใหญ่เป็นไทยมุสลิม.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.(การอุดมศึกษา) สงขลา : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สงขลา. ถ่ายเอกสาร.
- กลุ่มจังหวัดภาคเหนือตอนล่าง เพชรบูรณ์ พิษณุโลก สุโขทัย อุตรดิตถ์ ตาก ,การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ภาคเหนือ เขต 3 (พิษณุโลก) ,การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย ภาคเหนือ เขต 4 (ตาก). (2547) ท่องเที่ยว 5 จังหวัดภาคเหนือตอนล่าง เพชรบูรณ์ พิษณุโลก สุโขทัย อุตรดิตถ์ ตาก : บริษัท ลีโอ แลนเช็ท จำกัด.
- กษมา วรวรรณ ณ อยุธยา. (2538) มาสนุกกับวิทยาศาสตร์การศึกษา. กรุงเทพฯ : คุรุสภาลาดพร้าว กองแผนและงบประมาณ องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุโขทัย.(2548) แผนพัฒนาสามปี พ.ศ.2548 – 2550) องค์การบริหารส่วนจังหวัดสุโขทัย . สุโขทัย : โรงพิมพ์วิทยา.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ. (2525) ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จริยาวัฒน์ ปลัดบาง. (2540) .เอกสารประกอบการสอนวิชาแอโรบิก.อุดรธานี : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอุดรธานี.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2537) แอโรบิกแดนซ์ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : แกรนด์สปอร์ต.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532) ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย. ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2532) การปฏิบัติตัวของผู้สูงอายุเพื่อให้มีชีวิตยืน. กรุงเทพฯ : ศูนย์นิชการพิมพ์
- ธีระ นทีวุฒิกุล. (2521) การศึกษาความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชิตพงษ์ ไชยวสุ และคณะ (2528) แอโรบิกแดนซ์ กายบริหารเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดโรงพิมพ์อักษรไทย.

- ปราจีน รุ่งโรจน์. (2539) แอโรบิกแดนซ์ขั้นพื้นฐาน.ชลบุรี : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.
- พันทิพา สินรัชदनันท์. (2541,1 ธันวาคม) "แอโรบิกแดนซ์การออกกำลังกายตามเสียงเพลง".สาร
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการศึกษา.สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทยปีที่7,8.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541) "หลักสูตรพลศึกษา".กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- วันดี พูลสวัสดิ์ (2547) ผลการฝึกแอโรบิกที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและดัชนีมวลกาย ปริญญา
นิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- สะอาด เมฆเลื่อน. (2547) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการ
อาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2535) คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.กรุงเทพฯ : องค์การ
สงเคราะห์ ทหารผ่านศึก.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีรบุตร. ม.ป.ป.แอโรบิกด้านทันสมัย. เอกสารคัดสำเนา.
- สุพิตร สมบัติโต. (2534) ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อภิวันท์ โอนสูงเนิน (2545)เอกสารประกอบการสอนวิชาแอโรบิกแดนซ์,สุโขทัย : วิทยาลัยพลศึกษา
จังหวัดสุโขทัย.
- อวย เกตุสิงห์และคณะ. (2528 ,เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" วารสารสุขศึกษาพล
ศึกษาและสันทนาการ. กรุงเทพฯ:10(2) :190

- Allaed,R.J. (1979,November) "teachers Behavior Directed To ward Individaul Students in
Physical education classes : the influence of students gender and class
participation," *Dissertation abstracts internaional*.30 (40) : 2536-A.
- Ann elizabeth d.a.(1977.April,) A surver of lifetime sports needs and interests of senior
citizens in middle tennessee." *Dissertation abstracts international*. 37(10 :634- A)
- Christopher, elizabeth ann. (1997,April)" a survey of the lifetime sports needs and interests
of senior citizens in middle tennessee," *Dissertation Abstracts international*.37(10) :
6341-A.
- Hankin,bondie dix. (1991.March). "an analysis of criteria used by new york
commissioners in diciding cases dealing with teacher competence from 1958
to 1986," *Dissertation abstracts international*. 51 (9) : 3044-A.
- Ogura,o.& yamaguchi y.(1998). "a longitudial study of deopout from a fitness club : A
case study a management perspec tive," *abstracts new horizons of human
movement*.129.

Kraus,R. (1984) *Recreation and leisure in modern in modern society*, glenview, il : scott,foreman and co.

Kraus'R.G. (1984). *Recreation and leisure in modern society*, 3rd ed. glenview il : scott foreman and company.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก
ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน
ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ
(Check List)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิกที่จัดโดยองค์กร
ส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

- ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
- ด้านบุคลากร
- ด้านจัดการ บริการ งบประมาณ
- ด้านวัน – เวลา (ตามเฉพาะความต้องการ)

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปาน
กลาง น้อย และน้อยที่สุดและแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

**สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก
ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548**

ตอนที่ 1 สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความตามที่เป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 24 - 40 ปี

() 41 ปีขึ้นไป

**ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนในการเดินแอโรบิก
ที่จัดโดยองค์กรส่วนท้องถิ่นจังหวัดสุโขทัย ปี พ.ศ.2548**

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

ความต้องการ	สภาพที่ เป็นจริง	มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีลานแอโรบิกที่กว้างขวางพอ	() มี (/) ไม่มี	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า สภาพของลานแอโรบิกไม่กว้างขวางเพียงพอ
ระดับความต้องการของท่าน ต้องการให้มีลานแอโรบิกที่กว้างพอในระดับที่มากที่สุด

1.ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกกลางแจ้ง	()มี ()ไม่มี					
2. มีสถานที่ที่ใช้ในการเดินแอโรบิกในร่ม	()มี ()ไม่มี					
3. มีสถานที่เดินแอโรบิกมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	()มี ()ไม่มี					
4. มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่เดินแอโรบิกเพียงพอ	()พอ ()ไม่พอ					
5. มีห้องสุขาในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
6. มีห้องอาบน้ำในบริเวณที่ใช้เดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
7. มีห้องเก็บอุปกรณ์เพียงพอ	()พอ ()ไม่พอ					
8. มีลานเดินแอโรบิกที่กว้างขวาง	()มี ()ไม่มี					
9. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่เดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
10. มีเวทีที่มั่นคงแข็งแรงสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
11. มีเครื่องเสียงที่ดี เสียงดังฟังชัด	()ชัดเจน ()ไม่ชัดเจน					
12. มีลานจอดรถสำหรับผู้มาเดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					

2. ด้านบุคลากร

ความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการเดินแอร์บิกอย่างเพียงพอ	() พอ () ไม่พอ					
2. บุคลากรผู้นำในการเดินแอร์บิกมีบุคลิกภาพสง่างามดี	() ดี () ไม่ดี					
3. มีบุคลากรมีความรู้ ความสามารถเพียงพอในการนำเดินแอร์บิก	() พอ () ไม่พอ					
4. มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	() มี () ไม่มี					
5. มีบุคลากรรักษาความสะอาดในบริเวณที่เดินแอร์บิก	() มี () ไม่มี					
6. มีพยาบาลประจำในสถานที่เดินแอร์บิก	() มี () ไม่มี					
7. มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้มาเดินแอร์บิก	() พอ () ไม่พอ					
8. มีบุคลากรที่มีความรู้ด้านการเดินแอร์บิกโดยตรง	() มี () ไม่มี					
9. ผู้นำเดินแอร์บิกมีมนุษยสัมพันธ์ ดี และยิ้มแย้มแจ่มใส	() มี () ไม่มี					

3. ด้านการจัดการ บริการ งบประมาณ

ความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่เดินแอโรบิกได้สะดวก	()สะดวก ()ไม่สะดวก					
2. มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่เดินแอโรบิกอย่างชัดเจน	()มี ()ไม่มี					
3. จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์อย่างชัดเจน	()ชัดเจน ()ไม่ชัดเจน					
4. มีระยะเวลาเปิด – ปิดสถานที่เดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
5. มีป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาเดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
7. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำทุกเดือน	()จัด ()ไม่จัด					
8. มีบริการจัดน้ำดื่มให้แก่ผู้มาเดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
9. มีงบประมาณซ่อมแซมเครื่องเสียง	()มี ()ไม่มี					
10. มีงบประมาณซ่อมแซมเวทีผู้นำเดินแอโรบิก	()มี ()ไม่มี					
11. มีสื่อทึ่มประจำชมรม	()มี ()ไม่มี					

ความต้องการ	สภาพที่เป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. มีระยะเวลาการเดินแอโรบิกมากกว่า 45 นาที	() มี () ไม่มี					
13. มีการเดินแอโรบิกที่ตรงเวลา	() มี () ไม่มี					
14. ได้ยินเสียงผู้นำแอโรบิกชัดเจน	() ชัดเจน () ไม่ชัดเจน					
15. มีวันในการเดินแอโรบิกมากกว่า 3 วัน / สัปดาห์	() มี () ไม่มี					
16. ลานแอโรบิกมีผู้ได้รับความเห็นของผู้มาใช้บริการเดินแอโรบิก	() มี () ไม่มี					
17. ลานแอโรบิกมีการควบคุมงบประมาณโดยคณะกรรมการ	() มี () ไม่มี					
18. ลานแอโรบิกมีการจัดทำแผนประจำปี	() มี () ไม่มี					
19. ลานแอโรบิกมีคณะกรรมการบริหาร	() มี () ไม่มี					

4. ด้านวัน – เวลา ในการออกกำลังกาย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
(วันที่ต้องการออกกำลังกาย)

- () วันจันทร์
- () วันอังคาร
- () วันพุธ
- () วันพฤหัสบดี
- () วันศุกร์
- () วันเสาร์
- () วันอาทิตย์

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () 04.00 – 06.00 น.
- () 06.00 – 08.00 น.
- () 08.00 – 11.00 น.
- () 11.00 – 13.00 น.
- () 13.00 – 15.00 น.
- () 15.00 – 17.00 น.
- () 17.00 – 19.00 น.
- () อื่นๆ.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ด้านบุคลากร

ด้านการจัดการ

ความต้องการด้านอื่น ๆ

ภาคผนวก ข.
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
สถานที่ทำงาน คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์อภิวันท์ โอนสูงเนิน

ตำแหน่ง อาจารย์ประจำสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุโขทัย
สถานที่ทำงาน จังหวัดสุโขทัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายพรเทพ เรือนคำ
วันเดือนปีเกิด	2 กุมภาพันธ์ 2523
สถานที่เกิด	จังหวัดแพร่
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	137 / 2 หมู่ 8 ตำบลร่องกาศ อำเภอสูงเม่น จังหวัดแพร่ 54130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	กศ.ม. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2546	กศ.บ. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2544	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จาก วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนสูงเม่นชนูปถัมภ์ จังหวัดแพร่