

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
สมหมาย ฤทธิบุตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ตุลาคม 2546  
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

บทคัดย่อ  
ของ  
สมหมาย ฤทธิบุตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ตุลาคม 2546

h 231703

สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปรินต์งานพิมพ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ.

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .76 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร อยู่ในสภาพ มี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุดคือ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ รองลงมา คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ และการเต้นแอโรบิค

STATE AND NEED FOR EXERCISE OF SCHOOL TEACHERS IN THE DEPARTMENT  
OF GENERAL EDUCATION IN SARABURI PROVINCE

AN ABSTRACT  
BY  
SOMMAI RITTIBUD

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
October 2003

Somma Rittibud. (2003). *State and Need for Exercise of School Teachers in The Department of General Education in Saraburi Province*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education)  
Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist.  
Prof. Thongchai Charoensupmanee, Assist. Prof. Thawuth Pluemsamran.

This study aimed to investigate state and need for exercise of school teachers in the department of general education in Saraburi Province. The subject consisted of 400 of school teachers in the department of general education in Saraburi Province , through multistage sampling. The research instrument was questionnaires designed by the researcher, having .76 reliability. Then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

1. Most of school teachers in the department of general education in Saraburi Province The centers' facility, location, and equipment, management, and personel were at an insufficient and unsuitable condition.
2. Their needs by school teachers in the department of general education in Saraburi Province on facility, location, and equipment, management, and personal were at a high level. Type of acquired activity included walking and running for health, the other one is the body exercise by using the equipments and having the aerobic dance.

ปริญญาบัตร

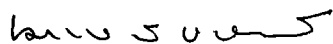
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ของ

นางสาวสมหมาย ฤทธิบุตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

วันที่... ๒๒... เดือน ... พฤษภาคม... พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญาบัตร



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

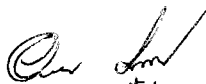
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จได้ เพราะผู้วิจัยได้รับความรู้ คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ และการช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ กรรมการควบคุมปริญญาโท ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาดังกล่าว จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ ผู้อำนวยการสำนักศึกษา จังหวัดสระบุรี และผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ จังหวัดสระบุรี นายวิเชียร ชีรางกูล ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสินธุ์ คุณแม่ชด ฤทธิบุตร ผู้ที่ให้ชีวิต การศึกษาและเป็นกำลังใจ แก่ผู้วิจัยด้วยดีมาตลอด ขอขอบคุณ พี่สาว พี่ชาย น้องสาว เพื่อน ๆ และทุกท่านที่คอยเป็นกำลังใจพร้อมทั้งมีส่วนสนับสนุนให้ปริญญาโทฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

สมหมาย ฤทธิบุตร

## สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ .....	1
ภูมิหลัง .....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....	2
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....	3
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง .....	3
ตัวแปรที่ศึกษา .....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ .....	3
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า .....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง .....	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ .....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย .....	6
หลักการออกกำลังกาย .....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย .....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	12
งานวิจัยในต่างประเทศ .....	12
งานวิจัยในประเทศ .....	13
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	17
การกำหนดกลุ่มประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง .....	17
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า .....	18
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ .....	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	19
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล .....	19
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	20
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล .....	20

## สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 (ต่อ) ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	21
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	91
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....	91
กลุ่มตัวอย่าง .....	91
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....	91
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	91
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า .....	92
อภิปรายผล .....	95
ข้อเสนอแนะ .....	96
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป .....	96
บรรณานุกรม .....	97
ภาคผนวก .....	100
ประวัติย่อผู้วิจัย .....	112

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย .....	17
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	21
3 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	25
4 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	27
5 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร .....	29
6 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	31
7 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	33
8 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร .....	35
9 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา .....	37
10 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	38
11 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	40
12 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร .....	42
13 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	44
14 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	46

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
15	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ .....	48
16	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา .....	50
17	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	51
18	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	53
19	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ .....	55
20	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	57
21	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	59
22	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ .....	61
23	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา .....	63
24	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	64
25	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	66
26	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ .....	68

## บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
27	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	70
28	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	72
29	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร .....	74
30	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา .....	76
31	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	77
32	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	79
33	สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร .....	81
34	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ .....	83
35	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ .....	85
36	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร .....	87
37	ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา .....	89

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

มนุษย์ทุกคนที่เกิดมา ได้ถูกกำหนดโดยธรรมชาติให้เป็นผู้ที่มีสมรรถนะทางด้านต่าง ๆ โดยเท่าเทียมกัน แต่ความแตกต่างของสังคม สภาพแวดล้อมและประสิทธิภาพทางร่างกายทำให้มนุษย์ทุกชาติทุกภาษามีความสามารถที่แตกต่างกันออกไปโดยอัตโนมัติ การออกกำลังกายเป็นความต้องการตามธรรมชาติของสิ่งมีชีวิต หากขาดการออกกำลังกายเมื่อใดอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายจะเริ่มทรุดโทรมและเสื่อมลงเป็นลำดับ และเมื่อใดหยุดออกกำลังกาย ย่อมหมายถึงว่าร่างกายก็จะหยุดการเจริญเติบโตไปด้วย สุดท้ายก็สิ้นสุดด้วยการเสียชีวิต การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์มากมายแก่ผู้กระทำกิจกรรม ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สังคมและการเสริมสร้างสติปัญญา หากได้กระทำกิจกรรมอย่างถูกต้องเหมาะสม และกระทำอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเป้าหมายในการออกกำลังกายของแต่ละคนย่อมมีความแตกต่างกันออกไป (สุพิตร สมานิตโต. 2535)

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 : 31) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายที่เล็กแคระและซีโรด ส่วนในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายไม่ว่าจะเป็นระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับวัยกลางคนและวัยชรา การออกกำลังกายช่วยป้องกันและรักษาอาการและโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้หลายอย่าง เช่น อาการท้องผูกเป็นประจำหรืออาการปวดเมื่อย ตลอดจนอาการวิงเวียน หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

ปัจจุบันประชาชนให้ความสนใจและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ส่งผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมทางด้านสติปัญญาและความมั่นคงทางอารมณ์ และยังทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้ดีด้วย หน่วยงานทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬากันอย่างกว้างขวางมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นการสนองตอบต่อความต้องการการเคลื่อนไหวร่างกายและช่วยทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อันจะเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยให้สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากรเป็นอย่างมาก

โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี เป็นสถานศึกษาระดับมัธยมศึกษาได้จัดให้มีการเรียนการสอนให้กับนักเรียนในชั้นพื้นฐานก่อนที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงานหรือด้านการศึกษาที่สูงขึ้น อาจารย์ในโรงเรียนเปรียบได้กับตัวจักรสำคัญที่จะช่วยให้การทำงานในด้านการเรียนการสอนเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และการที่อาจารย์จะปฏิบัติงานในหน้าที่ให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้นั้น ปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่ง คือ อาจารย์ต้องมีสุขภาพดี มีพละนาถัย แข็งแรง การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้มีสุขภาพดี สุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญที่อาจารย์ทุกท่านให้ความสนใจ เพื่อเป็นการสนองต่อนโยบายของชาติที่มุ่งพัฒนา “คน” ให้เป็นคนที่มีสุขภาพพละนาถัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ และเพื่อให้งานที่ได้นั้นมีประสิทธิภาพ โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี บางโรงเรียนได้จัดให้มีการออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬาสำหรับอาจารย์ในโรงเรียนเดียวกันและต่างโรงเรียน แต่ก็ยังมีอีกหลายโรงเรียนที่ไม่ได้ดำเนินการในเรื่องนี้ การออกกำลังกายและการแข่งขันกีฬาสำหรับอาจารย์ยังเป็นการส่งเสริมการสร้างขวัญและกำลังใจให้แก่อาจารย์ในโรงเรียน อีกทั้งยังเป็นการสร้างสังคมที่พึงประสงค์ในกลุ่มของอาจารย์ด้วยกัน ได้มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันเป็นสังคมที่มีความเอื้ออาทรต่อกัน อันจะเป็นผลก่อให้เกิดประโยชน์ในการทำงานร่วมกันในกลุ่มโรงเรียน และเพื่อสนองตอบต่อความต้องการในเรื่องนี้ โรงเรียนต่าง ๆ แต่ละโรงเรียนจึงควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับอาจารย์ในโรงเรียนอย่างทั่วถึง โดยมีตัวแทนโรงเรียนของแต่ละโรงเรียนเป็นผู้รับผิดชอบในการดำเนินการ

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี เพื่อเป็นข้อมูลและเป็นแนวทางในการเสนอแนะและพัฒนาการออกกำลังกายของอาจารย์ในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ การจัดบริการทางกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา วันและเวลาในการออกกำลังกายหรือแม้แต่ด้านบุคลากร ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริมและสนับสนุน การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของอาจารย์ต่อไป

### **ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า**

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

### **ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า**

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดและดำเนินการ

ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของอาจารย์และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าต่อไป

### **ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า**

#### **ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า**

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 21 โรงเรียน เป็นชาย 402 คน หญิง 684 คน รวมทั้งสิ้น 1,086 คน

#### **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า**

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 13 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling)

#### **ตัวแปรที่ศึกษา**

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ และอายุ

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

#### **นิยามศัพท์เฉพาะ**

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่จริงของบุคคลในการออกกำลังกาย ด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ ด้านบุคลากร และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา นั้นมีเพียงพอและเหมาะสมหรือไม่

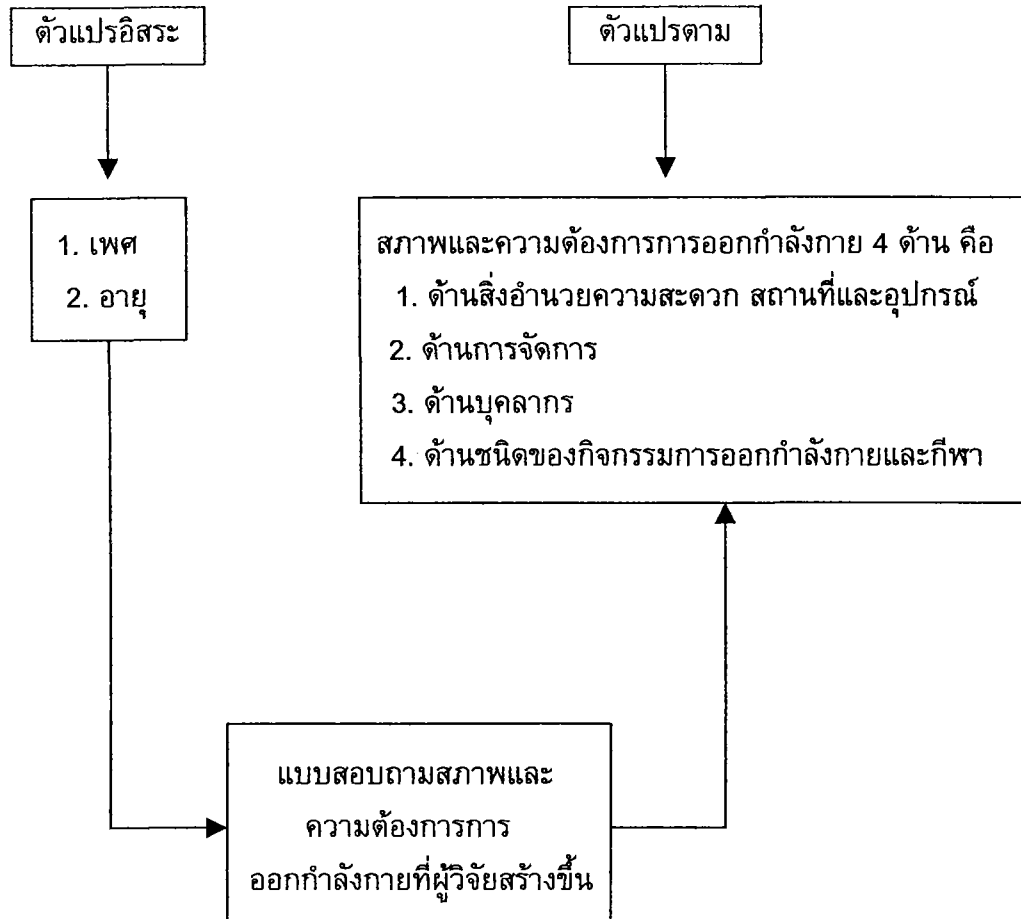
ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความต้องการต่อองค์ประกอบในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ ด้านบุคลากร และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

อาจารย์ หมายถึง ผู้ที่ปฏิบัติหน้าที่ในเรื่องการเรียนการสอนในโรงเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวเองเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด

อายุ หมายถึง ปีพุทธศักราชที่เกิดของบุคคลแล้วนำมาลบกับปีพุทธศักราชปัจจุบัน ซึ่งใช้เป็นเกณฑ์ในการตอบแบบสอบถามที่แบ่งเป็นช่วงอายุ

## กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาค้นคว้า สรุปได้ดังนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

#### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

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

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด
2. ความต้องการความมั่นคงความปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการเรื่องความปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับ

หมู่เชื้อจากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ความรู้สึกผูกพัน จะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกัน และกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเอง และผู้อื่นต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเอง มีค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง จะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชยถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตาย

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตน (Self – Actualization Needs) หมายถึงความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self – fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเองปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพของตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการพัฒนาตนเองเต็มตามศักยภาพของตนเอง เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

### ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้มากมาย ดังตัวอย่างที่จะยกต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วน มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียด จากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือด้วยความสนุกสนาน ฟังพองใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

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

แจก ชนะสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลงหรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือน ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นคืนตัวขึ้นมาอีก ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วและแรง กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยประมาณ 15 – 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดอันตราย

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จอร์จ (George. 1986 : 18 – 19) กล่าวไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไว สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ลดลงด้วย

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬา ตามความต้องการของตัวเองด้วยความสมัครใจเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และ สังคม ให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

### หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นและสำคัญสำหรับทุกเพศทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์การออกกำลังกายไว้มากมาย ดังตัวอย่างต่อไปนี้

วรัทกดี เพียรชอบ (2523 : 6 – 7) กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องปฏิบัติตามหลักการดังต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อน จึงค่อย เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
8. ในการออกกำลังกาย ถ้าใช้เครื่องมือที่เป็นเครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึงทำให้ได้รับประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการ

รักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

จรินทร์ ชานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย คือ

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์ให้คำแนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกายและอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกายหรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหลายอย่างในโอกาสเดียวกัน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกาย ไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า สันหนา ดีเทนนีสรองเท้าต้องมีน้ำหนักเบาจะช่วยให้การเคลื่อนไหวคล่องตัว

3. ฝึกหรือทำกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือด

ศวรรยา เดชอุดม (2530 : 80 – 82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกาย ดังกล่าวพอสรุปได้ว่า

การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกายเป็นหลัก และเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมนั้นควรจะเริ่มจากท่าง่ายและปริมาณน้อยก่อนแล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่ทำได้ โดยไม่ให้หนักเกินไปและควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที และสัปดาห์ละ 3 – 5 วัน

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น บัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงและเจริญเติบโต

### สมองสดชื่นแจ่มใส

4. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
5. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
6. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อยุผูก

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหน้าขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมาไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ดำรง กิจกุศล (2527 : 20 – 24) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้ทรวดทรงดีขึ้น มีความว่องไวขึ้น
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะสามารถช่วยให้ระบบหายใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่เหมาะสมพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (depressio) มีอาการดีขึ้น
8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น

9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

10. จากการศึกษาในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้นจะมีวันลาป่วยน้อยมาก

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรงตรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรงตรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งหมดรูปร่างและหน้าที่การงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเป็นโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงใน 5 ข้อ หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้ด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

จากแนวความคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่าง ๆ ภายในร่างกาย มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่าง ๆ เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้าน

ที่เกิดกับสังคมการออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมที่พึ่งพาเกื้อกูลกันเพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 – A) ทำการศึกษาสำรวจ ความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 – A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการ ความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวกจัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการ วางแผนและดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State university) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

บาเรลโฮลซ์ (Barenholtz. 1995 : 121) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบ

เคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเสียงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Diego City School การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถาม เพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบ ส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามอย่างมีนัยสำคัญ

### งานวิจัยในประเทศ

แสงเพชร คุณาเรืองรอง (2527 : 84 – 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้
  - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย
  - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดเข้าใจง่าย
  - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการ

ด้านการออกกำลังกายในเวลาพักกลางวันระหว่างการสอนและต้องการออกกำลังกาย ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แอโรบิก ว่ายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครู ได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปเกี่ยวกับกีฬา การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชมให้โรงเรียนจัดบริการในด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูโสดกับครูที่สมรสแล้วไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบ ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงาน

รัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่า ผู้ที่มีการศึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าระดับปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันและกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุวรรณ ณ อุรุทยา (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ.05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) ที่มีอายุไม่ต่ำกว่า 12 ปี จำนวน 800 ฉบับ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินกีฬา ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

กรรณิการ์ โพนธิมู (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัย เป็นประชาชนในเขตเทศบาลนครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัยสูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเอสพีเอสเอส/พีซีพีลัส (SPSS/PC\*) ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือ วัยเด็กและวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และเกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุดและต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุดคือ เทนนิส และต่ำสุดคือ สกอร์ท สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือ มีไม้ดอกไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือ สถานที่นั้นอยู่ในบริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่าควรส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ใช้บริการสูงสุดและต่ำสุดคือ การมีพนักงานชายที่ให้รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการ กลุ่มตัวอย่าง มีความเห็นว่าการเสียเป็นรายครั้งและรายเดือนเป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือน ส่วนใหญ่เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300 – 700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้ง และการส่งเสริมสถานที่ออกกำลังกาย ของประชาชนวัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากเอกสารอ้างอิงที่มีผู้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มต่าง ๆ นับได้ว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ซึ่งผู้วิจัยจะทำการศึกษาและนำผลมาใช้เป็นแนวทางในการจัดการสภาพและความต้องการการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี เพื่อเป็นการพัฒนาอาจารย์ในโรงเรียนต่าง ๆ ที่สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ให้มีสุขภาพที่ดี มีสมรรถภาพทางกายและทางจิตที่ดีและพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพื่อให้งานที่ทำนั้นออกมาอย่างมีประสิทธิภาพ

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

#### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 21 โรงเรียน เป็นชาย 402 คน หญิง 684 คน รวมทั้งสิ้น 1,086 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 13 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 400 คน เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling) ตามลำดับดังนี้

1. สุ่มโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี โดยเลือกจากโรงเรียนประจำอำเภอ จำนวน 13 โรงเรียนได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)
2. สุ่มตัวอย่างจากอาจารย์ในโรงเรียน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Proportional Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 แสดงประชากรกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม	51	93	144	36	36	72
2. โรงเรียนเสนาให้ "วิมลวิทยานุกูล"	38	66	104	26	25	51
3. โรงเรียนแก่งคอย	28	62	90	19	24	43
4. โรงเรียนหนองแค "สรกิจพิทยา"	22	52	74	15	20	35
5. โรงเรียนบ้านหมอ "พัฒนานุกูล"	25	33	58	17	13	30
6. โรงเรียนเทพศิรินทร์ พุแค	22	41	63	15	16	31
7. โรงเรียนสุวีวิทยา	23	55	78	15	21	36
8. โรงเรียนประเทียบวิทยาทาน	19	30	49	13	12	25
9. โรงเรียนมวกเหล็กวิทยา	22	33	55	15	13	28
10. โรงเรียนหนองแขงวิทยา	18	19	37	12	7	19
11. โรงเรียนหนองโดนวิทยา	11	12	23	7	5	12

ตาราง 1 (ต่อ)

โรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
12. โรงเรียนวังม่วงวิทยาคม	10	9	19	7	3	10
13. โรงเรียนดอนพุดวิทยา	5	13	18	3	5	8
รวมทั้งสิ้น	284	518	802	200	200	400

### เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ ด้านบุคลากรและด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด มีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close - ended Questionnaires)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open - ended Questionnaires)

### ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาแก้ไขปรับปรุง

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ของแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงตามที่ผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
7. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับอาจารย์ในโรงเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .76

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนในสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

### การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา มาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแต่ละด้านมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นรายด้าน
4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างตามโรงเรียนต่าง ๆ ที่สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 13 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 400 ฉบับ และหลังจากที่ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 400)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
2. อายุ		
21 – 35 ปี	63	15.75
36 ปี ขึ้นไป	337	84.25
3. การออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	309	77.25
ไม่ได้ออกกำลังกาย	91	22.75
4. ออกกำลังกายโดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์		
1 – 2 วัน	80	25.89
3 – 4 วัน	128	41.42
5 – 6 วัน	22	7.12
ทุกวัน	79	25.57
5. ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลา		
05.00 – 07.00 น.	72	23.30
07.00 – 09.00 น.	3	0.98
09.00 – 11.00 น.	0	0
17.00 – 19.00 น.	212	68.60
19.00 – 21.00 น.	22	7.12

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
6. ใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยเฉลี่ย วันละ		
30 นาที	187	60.52
60 นาที	91	29.45
90 นาที	20	6.47
120 นาที	11	3.56
7. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา		
บ้าน	109	35.28
สวนสุขภาพ	11	3.56
สนามกีฬาในโรงเรียน	124	40.13
สนามกีฬาของชุมชน	51	16.50
สนามกีฬาของสมาคมต่าง ๆ	14	4.53
8. ชนิดของกิจกรรมและกีฬาที่ ออกกำลังกาย		
วิ่งจ็อกกิ้ง	92	29.77
เดิน	80	25.89
การเต้นแอโรบิค	65	21.03
แบดมินตัน	38	12.30
ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	25	8.09
รำมวยจีน (ไทเก๊ก)	19	6.15
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	20	6.47
ว่ายน้ำ	6	1.94
เล่นกีฬา (โปรดระบุชื่อกีฬา)		
- เทเบิลเทนนิส	2	0.65

ตาราง 2 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
- ฟุตบอล	2	0.65
- วอลเลย์บอล	3	0.97
9. สาเหตุที่ออกกำลังกาย		
ทำให้ร่างกายแข็งแรง	235	76.05
ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	67	21.68
มีความชอบ	65	21.03
ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น	22	7.12
อื่น ๆ (โปรดระบุ)		
- ควบคุมน้ำหนัก	24	7.77
- ผ่อนคลายความเครียด	13	4.21
10. สาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย		
ไม่มีเวลา	83	91.20
สุขภาพไม่ดี	39	42.86
ไม่มีทักษะ	3	3.30
ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่	18	19.78

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 หญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนมากจะอยู่ในช่วงอายุ 36 ปีขึ้นไป เป็น 337 คน คิดเป็นร้อยละ 84.25 อายุระหว่าง 21 – 25 ปี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75 ผู้ที่ออกกำลังกายจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 77.25 ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75 ส่วนใหญ่การออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ 3 – 4 วัน จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 41.42 รองลงมา คือ ออกกำลังกาย 1 – 2 วัน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 25.89 ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 25.57 และออกกำลังกาย 5 – 6 วัน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.12 ส่วนใหญ่ผู้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

เวลา 17.00 – 19.00 น. จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 68.60 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 07.00 น. จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 เวลา 19.00 – 21.00 น จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.12 และเวลา 07.00 – 09.00 น. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.98 ส่วนช่วงเวลา 09.00 – 11.00 น. ไม่มีผู้ออกกำลังกาย เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละวัน นาน 30 นาที จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 60.52 รองลงมาคือ 60 นาที จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 29.45 , 90 นาที จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.47 และ 120 นาที จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.56 ใช้สนามกีฬาในโรงเรียนเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 40.13 รองลงมาคือ บ้าน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 35.28 สนามกีฬาของชุมชน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 สนามกีฬาของสมาคมต่าง ๆ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.53 และสวนสุขภาพ จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 3.56 ชนิดของกิจกรรม และกีฬาที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 29.77 รองลงมาคือ เดิน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 25.89 การเต้นแอโรบิค จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.03 แบดมินตัน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.30 ซี่จักรยานเพื่อสุขภาพ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.09 การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.49 รำมวยจีน (ไทเก๊ก) จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 6.15 ว่ายน้ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.94 กีฬา เทเบิลเทนนิส จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.65 กีฬาฟุตบอล จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.97 กีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.65 สาเหตุที่ออกกำลังกาย เพราะทำให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 76.05 ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 21.68 มีความชอบ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.03 ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.12 อื่น ๆ คือ เพื่อควบคุมน้ำหนัก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.77 และ ผ่อนคลายความเครียด จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.21

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ และอายุ

ตาราง 3 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ในโรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี  
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	293	107	165	128	180	113
	%	73.25	26.75	56.31	43.69	61.43	38.57
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	327	73	228	99	239	88
	%	81.75	18.25	69.72	30.28	73.09	26.91
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	259	141	108	151	113	146
	%	64.75	35.25	41.70	58.30	43.63	56.37
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	294	106	171	123	182	112
	%	73.50	26.50	58.16	41.84	61.90	38.10
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	218	182	101	117	85	133
	%	54.50	45.50	46.36	53.67	39.00	61.00
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	223	177	80	143	85	138
	%	55.75	44.25	35.87	64.13	38.11	61.89
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	217	183	111	106	124	93
	%	54.25	45.75	51.15	48.85	57.60	42.40
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	141	259	55	86	54	87
	%	35.25	64.75	39.00	69.00	38.30	61.70

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียง พอ	ไม่ เพียงพอ	เหมาะ สม	ไม่ เหมาะ
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f %	253 63.25	147 36.75	97 38.34	156 61.66	121 47.83	132 52.17
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f %	251 62.75	149 37.25	105 41.83	146 58.17	128 51.00	123 49.00
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	f %	254 63.50	146 36.50	105 41.34	149 58.66	132 51.97	122 48.03
รวมด้าน	f %	2,730 62.05	1,670 37.95	1,326 48.57	1,404 51.43	1,443 52.86	1,287 47.14

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ใน  
สภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 62.05 รองลงมา คือ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 37.95

เมื่อพิจารณาสภาพที่มีพบว่า สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์มี เหมาะสม  
แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.86 และ 51.43 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี  
ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	228	172	81	147	113	115
	%	57.00	43.00	35.53	64.47	49.56	50.44
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	173	227	62	111	70	103
	%	43.25	56.75	35.84	64.16	40.46	59.54
3. มีกฎ ระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	189	211	85	104	99	80
	%	47.25	52.75	44.97	55.03	57.67	42.33
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด การให้บริการ การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	185	215	92	93	104	81
	%	46.25	53.75	49.73	50.27	55.22	43.78
5. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์	f	178	222	74	104	81	97
	%	44.50	55.50	41.57	58.43	45.50	54.50
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	f	155	245	55	100	62	93
	%	38.75	61.25	35.48	64.52	40.00	60.00
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	f	138	262	52	86	51	87
	%	34.50	65.50	37.68	62.32	36.96	63.04
รวมด้าน	f	1,246	1,554	501	745	590	656
	%	44.50	55.50	40.21	59.79	47.35	52.65

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 55.50  
รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 44.50

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า การจัดการมี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ  
59.79 และ 52.65 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี  
ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	194	206	77	117	114	80
	%	48.50	51.50	39.69	60.31	58.76	41.24
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ	f	192	208	76	116	108	84
	%	48.00	52.00	39.58	60.42	56.25	43.75
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีบุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	203	197	97	106	121	82
	%	50.75	49.25	47.78	52.22	59.61	40.39
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	186	214	73	113	84	102
	%	46.50	53.50	39.25	60.75	45.16	54.84
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	163	237	67	96	74	89
	%	40.75	59.25	41.10	58.90	45.40	54.60
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	116	284	53	63	59	57
	%	29.00	71.00	45.69	54.31	50.86	49.14
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย อุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	f	168	232	76	92	100	68
	%	42.00	58.00	45.24	54.66	59.52	40.48
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	148	252	73	75	98	50
	%	37.00	63.00	49.32	50.68	66.21	33.79
รวมด้าน	f	1,370	1,830	592	778	758	612
	%	42.81	57.19	43.21	56.79	55.33	44.67

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 57.19 รอง  
ลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 42.81

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า บุคลิกภาพ มี ไม่เพียงพอ แต่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ  
56.79 และ 55.33 ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา  
จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	117	152	81	36	14
	%	29.25	38.00	20.25	9.00	3.50
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	100	153	82	45	20
	%	25.00	38.25	20.50	11.25	5.00
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	132	126	84	35	23
	%	33.00	31.50	21.00	8.75	5.75
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	124	160	75	30	11
	%	31.00	40.00	18.75	7.50	2.75
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย แยกชาย - หญิง	f	144	145	57	33	21
	%	36.00	36.25	14.25	8.25	5.25
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	144	143	58	36	19
	%	36.00	35.75	14.50	9.00	4.75
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	122	134	87	39	18
	%	30.50	33.50	21.75	9.75	4.50
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	137	135	79	30	19
	%	34.25	33.75	19.75	7.50	4.75
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	145	129	70	36	20
	%	36.25	32.25	17.50	9.00	5.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	133	155	65	22	25
	%	33.25	38.75	16.25	5.5	6.25
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	f	126	131	85	43	14
	%	31.50	32.75	21.50	10.75	3.50
รวมด้าน	f	1,424	1,563	824	385	204
	%	32.36	35.52	18.73	8.75	4.64

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ อุปกรณ์มีหลายชนิดให้เลือกใช้ตามต้องการ ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย แยก ชาย – หญิง ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 36.00 34.25 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา  
จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	108	157	85	30	20
หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรม	%	27.00	39.25	21.25	7.50	5.00
การออกกำลังกายและกีฬา						
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์	f	108	133	103	34	22
ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	27.00	33.25	25.75	8.50	5.50
3. มีกฎ ระเบียบและกติกากการใช้	f	104	160	91	29	16
สถานที่ในการออกกำลังกาย	%	26.00	40.00	22.75	7.25	4.00
อย่างชัดเจน						
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด	f	104	132	116	29	19
การให้บริการ การใช้สถานที่	%	26.00	33.00	29.00	7.25	4.75
ออกกำลังกาย						
5. จัดบริการและให้คำแนะนำ	f	115	158	82	23	22
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	28.75	39.50	20.50	5.75	5.50
รวมทั้งการใช้สถานที่และ						
อุปกรณ์						
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยใน	f	132	136	86	28	18
ทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	%	33.00	34.00	21.50	7.25	4.50
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพ	f	119	147	79	35	20
ทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	%	29.75	36.75	19.75	8.75	5.00
รวมด้าน	f	790	1,023	642	208	137
	%	28.21	36.54	22.93	7.43	4.89

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 33.00 29.75 28.75 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา  
จังหวัดสระบุรี ตำบลบุคลากร

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ	f	129	142	92	32	5
การออกกำลังกาย	%	32.25	35.50	23.00	8.00	1.25
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำ	f	132	147	80	34	7
มีความรู้ความสามารถตรงกับ	%	33.00	36.75	20.00	8.50	1.75
กิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ						
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมี	f	121	150	93	29	7
บุคลิกลักษณะดี สุภาพเรียบร้อย	%	30.25	37.50	23.25	7.25	1.75
มีมนุษยสัมพันธ์ดี						
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล	f	122	139	90	30	19
รักษาความสะอาดใน	%	30.50	34.75	22.50	7.50	4.75
สถานที่ออกกำลังกาย						
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	134	138	83	29	16
	%	33.50	34.50	20.75	7.25	4.00
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของใน	f	119	121	100	46	14
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	29.75	30.25	25.00	11.50	3.50
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ	f	121	134	93	30	22
เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน	%	30.25	33.50	23.25	7.50	5.50
การออกกำลังกาย						
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการ	f	132	131	86	30	21
ปฐมพยาบาลประจำสถานที่	%	33.00	32.75	21.50	7.50	5.25
ออกกำลังกาย						
รวมด้าน	f	1,010	1,102	717	260	111
	%	31.56	34.44	22.41	8.12	3.47

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด  
คือ มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรม  
การออกกำลังกายนั้น ๆ มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย  
คิดเป็นร้อยละ 33.50 33.00 33.00 ตามลำดับ

ตาราง 9 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของอาจารย์ใน  
โรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	164	41.00
2. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	92	23.00
3. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	145	36.25
4. การเดินแอโรบิค	124	31.00
5. วายน้ำ	78	19.50
6. เปดอง	61	15.25
7. วอลเลย์บอล	49	12.25
8. บาสเกตบอล	55	13.75
9. ฟุตบอล	52	13.00
10. ตะกร้อ	49	12.25
11. เทนนิส	61	15.25
12. แบดมินตัน	84	21.00
13. รำมวยจีน (ไทเก๊ก)	46	11.50
14. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		
- โยคะ	4	1.00
- ชี่มั่ว	2	0.50
- กอล์ฟ	4	1.00
- เทเบิลเทนนิส	3	0.75
- ลีลาศ	2	0.50

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา พบว่ากิจกรรม  
และกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมา คือ  
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 36.25 และ 31.00 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัด สระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	11	10	7	4	8	3
	%	52.38	47.62	63.64	36.36	72.73	27.27
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	11	10	8	3	7	4
	%	52.38	47.62	72.73	27.27	63.64	36.36
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	12	9	9	3	7	5
	%	57.14	42.86	75.00	25.00	58.33	41.67
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	11	10	9	2	7	4
	%	52.38	47.62	81.81	18.19	63.64	36.36
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย แยกชาย - หญิง	f	9	12	6	3	4	5
	%	42.86	57.14	66.67	33.33	44.44	55.56
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	7	14	5	2	4	3
	%	33.33	66.67	71.43	28.57	57.14	42.86
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	9	12	4	5	6	3
	%	42.86	57.14	44.44	55.56	66.67	33.33
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	6	15	4	2	5	1
	%	28.57	71.43	66.67	33.33	83.33	16.67
9. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	13	8	8	5	6	7
	%	61.90	38.10	61.54	38.46	46.15	53.85
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	11	10	5	6	4	7
	%	52.38	47.62	45.45	54.55	36.36	63.64

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	สภาพ					
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น f	11	10	6	5	4	7
เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง %	52.38	47.62	54.55	45.45	36.36	63.64
รวมด้าน f	111	120	71	40	62	49
%	48.05	51.95	63.96	36.04	55.85	44.15

จากตาราง 10 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชายอายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 51.95 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 48.05

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มี เพียงพอ และเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.96 และ 55.85 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	9	12	4	5	6	3
	%	42.86	57.14	44.44	55.56	66.67	33.33
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	8	13	3	5	6	2
	%	38.10	61.90	37.50	62.50	75.00	25.00
3. มีกฎ ระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	9	12	5	4	6	3
	%	82.86	57.14	55.56	44.44	66.67	33.33
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิดการให้บริการ การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	7	14	4	3	5	2
	%	33.33	66.67	57.14	42.86	71.43	28.57
5. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์	f	11	10	4	7	3	8
	%	52.38	47.62	36.36	63.64	27.27	72.73
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	f	9	12	4	5	6	3
	%	42.86	57.14	44.44	55.56	66.67	33.33
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	f	8	13	6	2	5	3
	%	38.10	61.90	75.00	25.00	62.50	37.50
รวมด้าน	f	61	86	30	31	37	24
	%	41.50	58.50	49.18	50.82	60.65	39.35

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 25 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.50 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 41.50

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า มี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 60.65 และ 50.81 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ

ด้านบุคลิกภาพ	สภาพ					
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	f 9 % 42.86	12 57.14	4 44.44	5 55.56	6 66.67	3 33.33
2. บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ ตรงกับกิจกรรมการ ออกกำลังกายนั้น ๆ	f 9 % 42.86	12 57.14	3 33.33	6 66.67	4 44.44	5 55.56
3. บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำมี บุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f 11 % 52.38	10 47.67	8 72.73	3 27.27	7 63.64	4 36.36
4. มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดใน สถานที่ออกกำลังกาย	f 8 % 38.10	13 61.90	5 62.50	3 37.50	6 75.00	2 25.00
5. มีบุคลิกภาพดูแลความปลอดภัย	f 11 % 52.38	10 47.62	4 36.36	7 63.64	3 27.27	8 72.73
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	f 7 % 33.33	14 66.67	3 42.86	4 57.14	6 85.71	1 14.29
7. มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ในการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน การออกกำลังกาย	f 7 % 33.33	14 66.67	5 71.43	2 28.57	4 57.14	3 42.86
8. มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ในการ ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f 8 % 38.10	13 61.90	5 62.50	3 37.50	5 62.50	3 37.50
รวมด้าน	f 70 % 41.67	98 58.33	37 52.86	33 47.14	41 58.57	29 41.43

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกกร ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.33 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 41.67

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า บุคลิกกรมี เพียงพอ และเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.86 และ 58.57 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียนสังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	9	4	4	2	2
	%	42.86	19.05	19.05	9.52	9.52
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	7	5	5	1	3
	%	33.33	23.81	23.81	4.76	14.29
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	8	0	10	0	3
	%	38.10	0	47.62	0	14.28
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	7	4	4	4	2
	%	33.33	19.05	19.05	19.05	9.52
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย แยกชาย - หญิง	f	9	6	0	3	3
	%	42.85	28.57	0	14.29	14.29
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	6	2	2	1
	%	47.62	28.58	9.52	9.52	4.76
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	10	4	4	2	1
	%	47.62	19.05	19.05	9.52	4.76
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	11	6	3	0	1
	%	52.38	28.57	14.29	0	4.76
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	9	2	4	4	2
	%	42.86	9.52	19.05	19.05	9.52
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	10	7	3	0	1
	%	47.62	33.33	14.29	0	4.76

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	f	10	1	9	0	1
	%	47.62	4.76	42.86	0	4.76
	f	100	45	48	18	20
	%	43.29	19.48	20.78	7.79	8.66

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับผู้มาออกกำลังกาย มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐานและแข็งแรงปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 52.38 47.62 และ 47.62 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียนสังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	9	6	5	0	1
หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรม	%	42.86	28.57	23.89	0	4.76
การออกกำลังกายและกีฬา						
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์	f	8	3	8	0	2
ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	38.10	14.28	38.10	0	9.52
3. มีกฎ ระเบียบและกติกาการใช้	f	8	5	7	0	1
สถานที่ในการออกกำลังกาย	%	38.10	23.81	33.33	0	4.76
อย่างชัดเจน						
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด	f	8	3	8	0	2
การให้บริการ การใช้สถานที่	%	38.10	14.28	38.10	0	9.52
ออกกำลังกาย						
5. จัดบริการและให้คำแนะนำ	f	7	5	8	1	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	33.33	23.81	38.10	4.76	0
รวมทั้งการใช้สถานที่และ						
อุปกรณ์						
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยใน	f	8	8	3	0	2
ทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	%	38.10	38.10	14.28	0	9.52
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพ	f	8	5	7	0	1
ทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	%	38.10	23.81	33.33	0	4.76
รวมด้าน	f	56	35	46	1	9
	%	38.10	23.81	31.29	0.68	6.12

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.86 38.10 และ 38.10 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียนสังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ	f	5	9	4	0	3
การออกกำลังกาย	%	23.81	42.85	19.05	0	14.29
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำ	f	7	6	5	0	3
มีความรู้ความสามารถ	%	33.33	28.57	23.81	0	14.29
ตรงกับกิจกรรมการ						
ออกกำลังกายนั้น ๆ						
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมี	f	5	6	6	0	4
บุคลิภาพดี สุภาพเรียบร้อย	%	23.81	28.57	28.57	0	19.05
มีมนุษยสัมพันธ์ดี						
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล	f	6	7	5	0	3
รักษาความสะอาดใน	%	28.57	33.33	23.81	0	14.29
สถานที่ออกกำลังกาย						
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	7	6	5	0	3
	%	33.33	28.57	23.81	0	14.29
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของใน	f	6	6	3	4	2
บริเวณที่ออกกำลังกาย	%	28.57	28.57	14.29	19.05	9.52
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ	f	6	8	4	0	3
เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน	%	28.57	38.09	19.05	0	14.29
การออกกำลังกาย						
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการ	f	8	6	4	0	3
ปฐมพยาบาลประจำสถานที่	%	38.09	28.57	19.05	0	24.29
ออกกำลังกาย						
รวมด้าน	f	50	54	36	4	24
	%	29.76	32.14	21.43	2.38	14.29

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลิกภาพที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ มีบุคลิกภาพดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 38.09 33.33 และ 33.33 ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของอาจารย์ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. ฟุตบอล	7	33.33
2. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	6	28.57
3. การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	5	23.80
4. วอลเลย์บอล	5	23.80
5. ตะกร้อ	5	23.80
6. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	4	19.05
7. การเดินแอโรบิค	4	19.05
8. ว่ายน้ำ	4	19.05
9. เทนนิส	4	19.05
10. บาสเกตบอล	3	14.29
11. แบดมินตัน	2	9.52
12. เปตอง	0	0
13. รำมวยจีน (ไทเก๊ก)	0	0
14. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		
- โยคะ	1	4.76

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ชาย อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา พบว่า กิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 28.57 ตามลำดับ

ตาราง 17 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนสังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัด สระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	134	45	85	49	86	48
	%	74.86	25.14	63.43	36.57	64.18	35.82
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	146	33	103	43	109	37
	%	81.57	18.43	70.55	29.45	74.66	25.34
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	122	57	41	81	45	77
	%	68.16	31.84	33.61	66.39	36.89	63.11
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	153	26	90	63	92	61
	%	85.47	14.53	58.82	41.18	60.13	39.87
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	107	72	60	47	48	59
	%	59.78	40.22	56.08	43.92	44.86	55.14
แยกชาย - หญิง							
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	111	68	38	73	43	68
	%	62.01	37.99	34.23	65.77	38.74	61.26
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	102	77	53	49	56	46
	%	56.99	43.01	51.96	58.04	54.90	45.10
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	75	104	33	42	31	44
	%	41.90	58.10	44.00	56.00	41.33	58.67
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	118	61	45	73	52	66
	%	65.92	34.08	38.13	61.87	44.07	55.93
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	117	62	52	65	55	62
	%	65.36	34.64	44.44	55.56	47.00	53.00

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น	f	115	64	51	64	60	55
เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	%	64.24	35.76	44.35	55.65	52.17	47.83
รวมด้าน	f	1,300	669	651	649	677	623
	%	66.02	33.98	50.08	49.92	52.08	47.92

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 66.02 รองลงมา คือ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 33.98

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มี เพียงพอ และเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.08 และ 52.08 ตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	104	75	37	67	56	48
	%	58.10	41.90	35.58	64.42	53.85	46.15
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	83	96	31	52	36	47
	%	46.37	53.63	37.35	62.65	43.37	56.63
3. มีกฎ ระเบียบและกติกการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	93	86	37	56	54	39
	%	51.95	48.05	39.79	60.21	58.06	41.94
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิดการให้บริการ การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	89	90	40	49	48	41
	%	49.72	50.28	44.94	55.06	53.93	46.07
5. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์	f	84	95	38	46	41	43
	%	46.93	53.07	45.24	54.76	48.81	51.19
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	f	81	98	31	50	30	51
	%	45.25	54.75	38.27	61.73	37.04	62.96
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	f	70	109	24	46	26	44
	%	39.11	60.89	34.29	65.71	37.14	62.86
รวมด้าน	f	604	649	238	366	291	313
	%	48.20	51.80	39.40	60.60	48.18	51.82

จากตาราง 18 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 51.80 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 48.20

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า สภาพการจัดการมี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 60.69 และ 51.82 ตามลำดับ

ตาราง 19 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ

ด้านบุคลิกภาพ		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำ	f	82	97	38	44	47	35
การออกกำลังกาย	%	45.81	54.19	46.34	53.66	57.32	42.68
2. บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำ	f	83	96	39	44	44	39
มีความรู้ความสามารถ	%	46.37	53.63	46.99	53.01	53.01	46.99
ตรงกับกิจกรรม							
การออกกำลังกายนั้น ๆ							
3. บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำมี	f	92	87	43	49	53	39
บุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย	%	51.40	48.60	46.74	53.26	57.61	42.39
มีมนุษยสัมพันธ์ดี							
4. มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ดูแล	f	88	91	39	49	40	48
รักษาความสะอาดใน	%	49.16	50.84	44.32	55.68	45.45	54.55
สถานที่ออกกำลังกาย							
5. มีบุคลิกภาพดูแล	f	78	101	35	43	38	40
ความปลอดภัย	%	43.58	56.42	44.87	55.13	48.72	51.28
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของ	f	65	114	31	34	31	34
ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	%	36.31	63.69	47.69	52.31	47.69	52.31
7. มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ในการ	f	83	96	36	47	46	37
เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน	%	46.37	53.63	43.37	56.63	55.42	44.58
การออกกำลังกาย							
8. มีบุคลิกภาพที่ทำหน้าที่ในการ	f	74	105	36	38	43	31
ปฐมพยาบาลประจำสถานที่	%	41.34	58.66	48.65	51.35	58.11	41.89
ออกกำลังกาย							
รวมด้าน	f	645	787	297	348	342	304
	%	45.04	54.96	46.05	53.95	53.02	46.98

จากตาราง 19 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คัดเป็นร้อยละ 54.96 รองลงมา คือ มี คัดเป็นร้อยละ 45.04

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า บุคลิกภาพมี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คัดเป็นร้อยละ 53.02 และ 53.95 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	44	71	38	21	5
	%	24.58	39.67	21.22	11.73	2.80
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	40	66	40	25	8
	%	22.34	36.88	22.34	13.97	4.47
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	54	54	34	20	17
	%	30.17	30.17	18.99	11.17	9.50
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	46	70	38	16	9
	%	25.70	39.11	21.22	8.94	5.03
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย แยกชาย - หญิง	f	60	54	32	18	15
	%	33.52	30.17	17.88	10.05	8.38
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	61	52	29	22	35
	%	34.07	29.05	16.20	12.30	8.35
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	48	57	37	23	14
	%	26.82	31.84	20.67	12.85	7.82
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	53	58	36	19	13
	%	29.61	32.40	20.11	10.62	7.26
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	52	51	36	25	15
	%	29.05	28.49	20.11	13.97	8.38
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	51	59	33	18	18
	%	28.50	32.97	18.43	10.05	10.05

ตาราง 20 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น	f	46	53	42	28	10
เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	%	25.70	29.61	23.46	15.64	5.59
รวมด้าน	f	555	645	395	235	139
	%	28.19	32.76	20.06	11.93	7.06

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกายแยกชาย - หญิง สถานที่ออกกำลังกายในโรงยิมส์มีแสงสว่าง คิดเป็นร้อยละ 34.07 33.52 และ 30.17 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	38	66	42	21	12
หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรม	%	21.23	36.87	23.47	11.73	6.70
การออกกำลังกายและกีฬา						
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์	f	40	55	48	25	11
ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	22.35	30.73	26.81	13.97	6.14
3. มีกฎ ระเบียบและกติกาการใช้	f	42	67	42	20	8
สถานที่ในการออกกำลังกาย	%	23.47	37.43	23.47	11.17	4.46
อย่างชัดเจน						
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด	f	41	52	60	18	8
การให้บริการ การใช้สถานที่	%	22.91	29.05	33.52	10.05	4.47
ออกกำลังกาย						
5. จัดบริการและให้คำแนะนำ	f	49	62	40	14	14
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	27.37	34.64	22.35	7.82	7.82
รวมทั้งการใช้สถานที่และ						
อุปกรณ์						
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยใน	f	54	50	46	20	9
ทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	%	30.17	27.93	25.70	11.17	5.03
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพ	f	47	61	38	22	11
ทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	%	26.26	34.08	21.23	12.29	6.14
รวมด้าน	f	311	413	316	140	73
	%	24.82	32.96	25.22	11.17	5.83

จากตาราง 21 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.17 27.37 และ 26.26 ตามลำดับ

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	f	52	63	46	18	0
	%	29.06	35.19	25.70	10.05	0
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ ตรงกับกิจกรรมการ ออกกำลังกายนั้น ๆ	f	55	59	45	20	0
	%	30.73	32.96	25.14	11.17	0
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมี บุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	52	66	43	18	0
	%	29.06	36.87	24.02	10.05	0
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	52	59	39	19	10
	%	29.06	32.96	21.79	10.61	5.58
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	58	61	34	16	10
	%	32.40	34.08	18.99	8.94	5.58
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	53	49	44	24	9
	%	29.61	27.37	24.58	13.41	5.03
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน การออกกำลังกาย	f	53	51	46	15	14
	%	29.60	28.49	25.70	8.38	7.80
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการ ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	58	54	39	16	12
	%	32.40	30.16	21.79	8.94	6.71
รวมด้าน	f	433	462	336	146	55
	%	30.24	32.26	23.46	10.20	3.84

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 32.40 30.73 และ 29.61 ตามลำดับ

ตาราง 23 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	58	32.40
2. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	45	25.14
3. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	57	31.84
4. การเดินแอโรบิค	25	13.97
5. ว่ายน้ำ	32	17.88
6. เปตอง	37	20.67
7. วอลเลย์บอล	27	15.09
8. บาสเกตบอล	35	19.55
9. ฟุตบอล	38	21.22
10. ตะกร้อ	34	19.00
11. เทนนิส	33	18.43
12. แบดมินตัน	35	19.55
13. รำมวยจีน (ไทเก๊ก)	14	7.82
14. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		
- ซี่ม้	2	1.20
- กอล์ฟ	2	1.20
- เทเบิลเทนนิส	1	0.56

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ชาย อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกาย และกีฬา พบว่า กิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็น ร้อยละ 33.33 รองลงมา คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 28.57 ตามลำดับ

ตาราง 24 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	28	14	16	12	20	8
	%	66.67	33.33	57.14	42.86	71.43	28.57
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	32	10	22	10	24	8
	%	76.19	23.81	68.75	31.25	75.00	25.00
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	30	12	17	13	19	11
	%	71.43	28.57	56.67	43.33	63.33	36.67
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	30	12	17	13	16	14
	%	71.43	28.57	56.67	43.33	53.33	46.67
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	25	17	6	19	8	17
	%	59.52	40.22	24.00	76.00	32.00	68.00
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	24	18	7	17	10	14
	%	57.14	42.86	29.17	70.83	41.67	58.33
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	23	19	11	12	13	10
	%	54.76	45.23	47.83	52.17	56.53	43.48
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	14	28	3	11	4	10
	%	33.33	66.67	21.43	78.57	28.57	71.43
9. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	26	16	8	18	15	11
	%	61.90	38.10	30.77	69.23	57.70	42.30
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	27	15	12	15	16	11
	%	42.29	35.71	44.44	55.56	59.26	40.74

ตาราง 24 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	สภาพ					
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	f 29	13	12	17	15	14
	% 69.05	30.95	41.38	58.62	51.72	48.28
รวมด้าน	f 288	174	131	157	160	128
	% 62.33	37.67	45.49	54.51	55.56	44.44

จากตาราง 24 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 - 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 62.33 รองลงมา คือ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 37.67

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์มี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.56 และ 54.51 ตามลำดับ

ตาราง 25 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 - 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ	สภาพ					
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f 28	14	7	21	10	18
	% 66.67	33.33	25.00	75.00	35.71	64.29
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f 20	22	5	15	8	12
	% 47.62	52.38	25.00	75.00	40.00	60.00
3. มีกฎ ระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f 19	23	8	11	9	10
	% 45.24	54.76	42.11	57.89	47.37	52.63
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด การให้บริการ การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f 19	23	11	8	10	9
	% 45.24	54.76	57.89	42.11	52.63	47.37
5. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์	f 19	23	8	11	9	10
	% 45.24	54.76	42.11	57.89	47.37	52.63
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	f 18	24	7	11	10	8
	% 42.86	57.14	38.89	61.11	55.56	44.44
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	f 18	24	6	12	8	10
	% 42.86	57.14	33.33	66.67	44.44	55.56
รวมด้าน	f 141	153	52	89	64	77
	% 47.96	52.04	36.88	63.12	45.40	54.60

จากตาราง 25 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 - 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 52.04 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 47.96

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า การจัดการมี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 63.12 และ 54.60 ตามลำดับ

ตาราง 26 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 - 35 ปี ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	24	18	5	19	14	10
	%	57.14	42.86	20.83	79.17	58.33	41.67
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ	f	25	17	6	19	11	14
	%	59.52	40.48	24.00	76.00	44.00	56.00
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีบุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	23	19	10	13	14	9
	%	54.76	45.23	43.48	56.52	60.87	39.13
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	25	17	5	20	13	12
	%	59.52	40.48	20.00	80.00	52.00	48.00
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	18	24	4	14	8	10
	%	42.86	57.14	22.22	77.78	44.44	55.56
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	8	34	5	3	6	2
	%	19.05	80.95	62.50	37.50	75.00	25.00
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย อุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	f	16	26	5	11	7	9
	%	38.10	61.90	31.25	68.75	43.75	56.25
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	27	7	8	9	6
	%	35.71	64.29	46.67	53.33	60.00	40.00
รวมด้าน	f	154	182	47	107	82	72
	%	45.83	54.17	30.52	69.48	53.25	46.75

จากตาราง 26 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 - 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ตำบลบุคลากร ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 54.17 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 45.83

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่าบุคลากรมี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 53.25 และ 69.48 ตามลำดับ

ตาราง 27 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	ความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	16	19	7	0	0
	%	38.09	45.24	16.67	0	0
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	13	18	5	4	2
	%	30.95	42.86	11.91	9.52	4.76
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	20	16	6	0	0
	%	47.62	38.09	14.29	0	0
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	20	22	0	0	0
	%	47.62	52.38	0	0	0
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	22	18	0	0	0
	%	52.38	42.86	0	0	0
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ ออกกำลังกาย	f	19	16	5	2	0
	%	45.24	38.09	11.91	4.76	0
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	16	16	8	2	0
	%	38.09	38.09	19.06	4.76	0
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	20	15	7	0	0
	%	47.62	35.71	16.67	0	0
9. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	21	19	2	0	0
	%	50.00	45.24	4.76	0	0
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	18	17	7	0	0
	%	42.86	40.47	16.67	0	0

ตาราง 27 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	f	20	14	6	2	0
	%	47.62	33.33	14.29	4.76	0
	f	205	190	53	12	2
	%	44.37	41.13	11.47	2.60	0.43

จากตาราง 27 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย แยกชาย - หญิง และ อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้เลือกใช้ตามต้องการ คิดเป็นร้อยละ 52.38 และ 50.00 ตามลำดับ

ตาราง 28 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	10	26	4	2	0
หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรม	%	23.81	61.91	9.52	4.76	0
การออกกำลังกายและกีฬา						
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์	f	13	19	7	3	0
ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	30.95	45.24	16.67	7.14	0
3. มีกฎ ระเบียบและกติกาการใช้	f	15	21	4	2	0
สถานที่ในการออกกำลังกาย	%	35.72	50.00	9.52	4.76	0
อย่างชัดเจน						
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด	f	16	15	9	2	0
การให้บริการ การใช้สถานที่	%	38.10	35.71	21.43	4.76	0
ออกกำลังกาย						
5. จัดบริการและให้คำแนะนำ	f	16	19	5	2	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	38.10	45.24	11.90	4.76	0
รวมทั้งการใช้สถานที่และ						
อุปกรณ์						
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยใน	f	20	16	4	2	0
ทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	%	47.62	38.10	9.52	4.76	0
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพ	f	14	18	7	3	0
ทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	%	33.33	42.86	16.67	7.14	0
รวมด้าน	f	104	134	40	16	0
	%	35.37	45.58	13.61	5.44	0

จากตาราง 28 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ มีกำหนดเวลาการเปิด - ปิดการให้บริการ การใช้สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.62 38.10 และ 38.10 ตามลำดับ

ตาราง 29 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	f	18	15	6	3	0
	%	42.86	35.71	14.29	7.14	0
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ ตรงกับกิจกรรมการ ออกกำลังกายนั้น ๆ	f	18	14	7	3	0
	%	42.86	33.33	16.67	7.14	0
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมี บุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	19	13	7	3	0
	%	45.24	30.95	16.67	7.14	0
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดในสถานที่ ออกกำลังกาย	f	16	13	10	3	0
	%	38.10	30.95	23.81	7.14	0
5. มีบุคลากรดูแลความ ปลอดภัย	f	20	10	9	3	0
	%	47.62	23.81	21.43	7.14	0
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	18	12	10	2	0
	%	42.86	28.57	23.81	4.76	0
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน การออกกำลังกาย	f	9	13	7	3	0
	%	45.24	30.95	16.67	7.14	0
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการ ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	23	11	5	3	0
	%	54.76	26.20	11.90	7.14	0
รวมด้าน	f	151	101	61	23	0
	%	44.94	30.06	18.15	6.85	0

จากตาราง 29 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลิกภาพที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 54.76 และ 47.62 ตามลำดับ

ตาราง 30 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. การเดินแอโรบิค	21	50.00
2. การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	17	40.48
3. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	17	40.48
4. แบดมินตัน	17	40.48
5. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	9	21.43
6. วายน้ำ	8	19.05
7. รำมวยจีน (ไทเก๊ก)	8	19.05
8. เทนนิส	6	14.28
9. บาสเกตบอล	5	11.90
10. เปตอง	4	9.52
11. ตะกร้อ	4	9.52
12. วอลเลย์บอล	3	7.14
13. ฟุตบอล	3	7.14
14. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		
- โยคะ	1	2.38
- เทเบิลเทนนิส	2	4.76

จากตาราง 30 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปี ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา พบว่า กิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดินแอโรบิค รองลงมา คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและกีฬาแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และ 40.78 ตามลำดับ

ตาราง 31 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 21 – 35 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	120	38	57	63	66	54
	%	75.95	24.05	47.50	52.50	55.00	45.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	138	20	95	43	99	39
	%	87.34	12.66	68.84	31.16	71.74	28.26
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	95	63	41	54	42	53
	%	60.13	39.87	43.16	56.84	44.21	55.79
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	100	58	55	45	67	33
	%	63.29	36.71	55.00	45.00	67.00	33.00
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	77	81	29	48	25	52
	%	48.73	51.27	37.66	62.34	32.47	67.53
แยกชาย - หญิง							
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	81	77	30	51	28	53
	%	51.27	48.73	37.03	62.97	34.57	65.73
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	83	75	43	40	50	33
	%	52.53	47.47	51.81	48.19	60.24	39.76
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	46	112	15	31	14	32
	%	29.11	70.89	32.61	67.39	30.43	69.57
9. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	96	62	36	60	47	49
	%	60.76	39.24	37.50	62.50	48.96	51.04
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	96	62	36	60	53	43
	%	60.76	39.24	37.50	62.50	55.21	44.79

ตาราง 31 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์	สภาพ					
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น	f 99	59	36	63	53	46
เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	% 62.66	37.34	36.36	63.64	53.53	46.47
รวมด้าน	f 1,031	707	473	557	554	487
	% 59.32	40.68	45.88	54.12	52.76	47.24

จากตาราง 31 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่มี คิดเป็นร้อยละ 58.32 รองลงมา คือ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 40.68

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์มี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.76 และ 54.12 ตามลำดับ

ตาราง 32 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	87	71	33	54	41	46
	%	55.06	44.94	37.93	62.07	47.13	52.87
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	62	96	23	39	20	42
	%	39.24	60.76	37.10	62.90	32.26	67.74
3. มีกฎ ระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน	f	68	90	35	33	40	28
	%	43.04	56.96	51.47	48.53	58.82	41.18
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด การให้บริการ การใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	70	88	37	33	41	29
	%	44.30	55.70	52.86	47.14	58.57	41.43
5. จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์	f	64	94	24	40	28	36
	%	40.51	59.49	37.50	62.50	43.75	56.25
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	f	47	111	13	34	16	31
	%	29.75	70.25	27.66	72.34	34.04	65.96
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	f	42	116	16	26	12	30
	%	25.58	73.42	38.10	61.90	28.57	71.43
รวมด้าน	f	440	666	181	259	198	242
	%	39.78	60.22	41.14	58.86	45.00	55.00

จากตาราง 32 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 60.22 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 39.78

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า การจัดการมี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.86 และ 55.00 ตามลำดับ

ตาราง 33 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		สภาพ					
		มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	80	78	30	50	48	32
	%	50.63	49.37	37.50	62.50	60.00	40.00
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ	f	75	83	28	47	48	27
	%	47.47	52.53	37.33	62.67	64.00	36.00
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีบุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	77	81	36	41	47	30
	%	48.73	51.27	46.75	53.25	61.04	38.96
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f	65	93	24	41	25	40
	%	41.14	58.86	36.92	63.08	38.46	61.54
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	56	102	24	32	25	31
	%	35.44	64.56	42.86	57.14	44.64	55.36
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	36	122	14	22	15	21
	%	22.78	77.22	38.89	61.11	41.67	58.33
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการเบิก - จ่าย อุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย	f	62	96	30	32	43	19
	%	39.24	60.76	48.39	51.61	69.35	30.65
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	51	107	25	26	41	10
	%	32.28	67.72	49.02	50.98	80.39	19.16
รวมด้าน	f	502	762	211	291	292	210
	%	39.72	60.28	42.03	57.97	58.17	41.83

จากตาราง 33 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 60.28 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 39.72

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า บุคลิกภาพมี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.17 และ 57.97 ตามลำดับ

ตาราง 34 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	48	58	32	13	7
	%	30.38	36.71	20.25	8.23	4.43
2. สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้ง	f	40	64	32	15	7
	%	25.32	40.51	20.25	9.49	4.43
3. สถานที่ออกกำลังกายใน โรงยิมส์มีแสงสว่าง	f	50	56	34	15	3
	%	31.65	35.44	21.52	9.49	1.90
4. ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	51	64	33	10	0
	%	32.28	40.51	20.88	6.33	0
5. ห้องสุขาและห้องอาบน้ำใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	53	67	25	10	3
	%	33.54	42.41	15.82	6.33	1.90
6. มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	54	69	22	10	3
	%	34.18	43.67	13.92	6.33	1.90
7. ห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	48	57	38	12	3
	%	30.38	36.08	24.05	7.59	1.90
8. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มา ออกกำลังกาย	f	53	56	33	11	5
	%	33.54	35.44	20.89	6.96	3.17
9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	63	57	28	7	3
	%	39.87	36.08	17.72	4.43	1.90
10. อุปกรณ์สนามที่ใช้ได้มาตรฐาน และแข็งแรงปลอดภัย	f	54	72	22	4	6
	%	34.18	45.57	13.92	2.53	3.80

ตาราง 34 (ต่อ)

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อุปกรณ์ในการวัดและทดสอบ เช่น เครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูง	f	50	63	29	13	3
	%	31.65	39.87	18.35	8.23	1.90
	f	564	683	328	120	43
	%	32.45	39.30	18.87	6.90	2.48

จากตาราง 34 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปี ขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดให้เลือกใช้ตามต้องการ ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย แยกชาย – หญิง ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์สำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.87 33.54 และ 33.54 ตามลำดับ

ตาราง 35 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัด  
กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ

ด้านการจัดการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร	f	51	59	34	7	7
หรือคู่มือเกี่ยวกับกิจกรรม	%	32.28	37.34	21.52	4.43	4.43
การออกกำลังกายและกีฬา						
2. มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์	f	47	56	40	6	9
ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	%	29.74	35.44	25.32	3.80	5.70
3. มีกฎ ระเบียบและกติกาการใช้	f	39	67	38	7	7
สถานที่ในการออกกำลังกาย	%	24.68	42.41	24.05	4.43	4.43
อย่างชัดเจน						
4. มีกำหนดเวลาการเปิด – ปิด	f	39	62	39	9	9
การให้บริการ การใช้สถานที่	%	24.68	39.24	24.68	5.70	5.70
ออกกำลังกาย						
5. จัดบริการและให้คำแนะนำ	f	43	72	29	7	7
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	27.22	45.57	18.35	4.43	4.43
รวมทั้งการใช้สถานที่และ						
อุปกรณ์						
6. มีระบบดูแลความปลอดภัยใน	f	50	62	33	6	7
ทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย	%	31.65	39.24	20.88	3.80	4.43
7. จัดบริการทดสอบสมรรถภาพ	f	50	63	27	10	8
ทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย	%	31.65	39.87	17.09	6.33	5.06
รวมด้าน	f	319	441	240	52	54
	%	28.85	39.87	21.70	4.70	4.88

จากตาราง 35 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์ มีกฎระเบียบและกติกา การใช้สถานที่ในการออกกำลังกายอย่างชัดเจน จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.57 42.41 และ 39.87 ตามลำดับ

ตาราง 36 ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน  
สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	f	54	55	36	11	2
	%	34.18	34.81	22.78	6.96	1.27
2. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำ มีความรู้ความสามารถ ตรงกับกิจกรรมการ ออกกำลังกายนั้น ๆ	f	52	68	23	11	4
	%	32.91	43.04	14.56	6.96	2.53
3. บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมี บุคลิกภาพดี สุภาพเรียบร้อย มีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	45	65	37	8	3
	%	28.48	41.14	23.42	5.06	1.90
4. มีบุคลากรทำหน้าที่ดูแล รักษาความสะอาดในสถานที่ ออกกำลังกาย	f	48	60	36	8	6
	%	30.38	37.97	22.79	5.06	3.80
5. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	49	61	35	10	3
	%	31.01	38.61	22.15	6.33	1.90
6. มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	42	54	43	46	3
	%	26.57	34.18	27.22	10.13	1.90
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการ เบิก - จ่าย อุปกรณ์ ใน การออกกำลังกาย	f	43	62	36	12	5
	%	27.22	39.24	22.79	7.59	3.16
8. มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการ ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	43	60	38	11	6
	%	27.22	37.97	24.05	6.96	3.80
รวมด้าน	f	376	485	284	87	32
	%	29.75	38.37	22.47	6.88	2.53

จากตาราง 36 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลิกภาพ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลิกภาพผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถ ตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ มีบุคลิกภาพดูแลความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 34.18 32.91 และ 31.01 ตามลำดับ

ตาราง 37 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

ด้านชนิดของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา	ความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
1. การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	84	63.16
2. การเดินแอโรบิค	74	46.83
3. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	65	41.13
4. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ	34	21.52
5. วายน้ำ	34	21.52
6. แบดมินตัน	30	18.99
7. รำมวยจีน (ไทเก๊ก)	24	15.19
8. เปตอง	20	12.66
9. เทนนิส	18	11.39
10. วอลเลย์บอล	14	8.86
11. บาสเกตบอล	12	7.59
12. ตะกร้อ	6	3.80
13. ฟุตบอล	4	2.53
14. อื่น ๆ (โปรดระบุ)		
- โยคะ	2	1.26
- กอล์ฟ	2	1.26
- ลีลาศ	2	1.26
- ยิมนาสติก	1	0.36

จากตาราง 37 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ หญิง อายุ 36 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา พบว่า กิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.16 รองลงมา คือ การเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 46.83

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำเสนอในรูปแบบ  
ความเรียง

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของทุกตัวแปรสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
  - สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในที่ชุมชนและสะดวกในการเดินทาง
  - ควรมีอุปกรณ์กีฬาหลากหลายชนิด ให้เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการ
  - ควรมีห้องเพาะกายและมีการสมัครเข้าเป็นสมาชิก
  - ควรมีห้องน้ำที่สะอาดแยก ชาย – หญิง ในสถานที่ออกกำลังกาย
  - ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาและสนามกีฬาที่มีการชำรุด
2. ด้านการจัดการ
  - ควรมีการจัดเอกสาร ตำราและประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น
  - ควรมีกฎระเบียบในการปฏิบัติกิจกรรมที่ชัดเจนและเหมาะสม
  - ควรจัดตั้งเป็นชมรมกีฬา และมีคณะกรรมการรับผิดชอบในการดำเนินการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งทำทะเบียนของสมาชิกในแต่ละชมรมกีฬา
3. ด้านบุคลากร
  - จัดอบรมให้ความรู้เพิ่มเติมแก่บุคลากรที่รับผิดชอบในกีฬาชนิดต่าง ๆ
  - ควรมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถคอยให้คำปรึกษาและแนะนำ
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
  - ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกในการออกกำลังกาย
  - ควรมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย
  - ควรมีการสำรวจความสนใจในกิจกรรมและจัดกลุ่ม
  - ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาของอาจารย์ระหว่างโรงเรียนเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

##### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำนวน 13 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Random Sampling)

##### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ ด้านบุคลากรและด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อยและน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-ended)

##### การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ จำนวน 400 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ ด้านบุคลากร และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นรายด้าน
4. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 หญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนมากจะอยู่ในช่วงอายุ 36 ปีขึ้นไป เป็น 337 คน คิดเป็นร้อยละ 84.25 อายุระหว่าง 21 – 25 ปี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 15.75 ผู้ที่ออกกำลังกายจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 77.25 ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายจำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.75 ส่วนใหญ่ การออกกำลังกาย โดยเฉลี่ยต่อสัปดาห์ 3 – 4 วัน จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 41.42 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย 1 – 2 วัน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 25.89 ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 25.57 และ 5 – 6 วัน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.12 ส่วนใหญ่ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เวลา 17.00 – 19.00 น. จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 68.60 รองลงมาคือ เวลา 05.00 – 07.00 น. จำนวน 72 คน คิดเป็นร้อยละ 23.30 เวลา 19.00 – 21.00 น. จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.12 และ เวลา 07.00 – 09.00 น. จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.98 ส่วนช่วงเวลา 09.00 – 11.00 น. ไม่มีผู้ออกกำลังกาย เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละวัน นาน 30 นาที จำนวน 187 คน คิดเป็นร้อยละ 60.52 รองลงมาคือ 60 นาที จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 29.45, 90 นาที จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.47 และ 120 นาที จำนวน 11 คน คิดเป็นร้อยละ 3.56 ใช้สนามกีฬาในโรงเรียนเป็นสถานที่ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 40.13 รองลงมาคือ บ้าน จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 35.28 สนามกีฬาของชุมชน จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 สนามกีฬาของสมาคมต่าง ๆ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 4.53 และสวนสุขภาพ จำนวน 11 คนคิดเป็นร้อยละ 3.56 ชนิดของกิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ วิ่งจ็อกกิ้ง จำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 29.77 รองลงมา คือ เดิน จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 25.89 การเดินแอโรบิค จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.03 แบดมินตัน จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 12.30 ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 8.09 การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.49 รำมวยจีน (ไทเก๊ก) จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 6.15 วายน้ำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.94 กีฬา เทเบิลเทนนิส จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.65 กีฬาฟุตบอล จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ

0.97 กีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.65 สาเหตุที่ออกกำลังกาย เพราะ ทำให้ร่างกายแข็งแรง จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 76.05 รองลงมา คือ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จำนวน 67 คน คิดเป็นร้อยละ 21.68 มีความชอบ จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 21.03 ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 7.12 อื่น ๆ คือ เพื่อควบคุมน้ำหนัก จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.77 และ ผ่อนคลายความเครียด จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 4.21

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียนสังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี จำแนกตามเพศ และอายุ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ มี คิดเป็นร้อยละ 62.05 รองลงมา คือ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 37.95

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์มี เหมาะสม แต่ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.86 และ 51.43 ตามลำดับ

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 55.50 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 44.50

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า การจัดการมี ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.79 และ 52.65 ตามลำดับ

สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ ไม่มี คิดเป็นร้อยละ 57.19 รองลงมา คือ มี คิดเป็นร้อยละ 42.81

เมื่อพิจารณาสภาพที่มี พบว่า บุคลากรมี ไม่เพียงพอ แต่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.79 และ 55.33 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ อุปกรณ์มีหลายชนิดให้เลือกใช้ตามต้องการ ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกายแยก ชาย – หญิง ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ สำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.25 36.00 และ 34.25 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีระบบดูแลความปลอดภัยในทรัพย์สินของผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกาย จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายรวมทั้ง

การใช้สถานที่และอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 33.00 29.75 และ 28.75 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย บุคลากรผู้ให้คำแนะนำมีความรู้ความสามารถตรงกับกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ในการปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 33.50 33.00 และ 33.00 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา พบว่า กิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 41.00 รองลงมา คือ การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และการเดินแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 36.25 และ 31.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 สรุปได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
  - สถานที่ออกกำลังกายควรอยู่ในที่ชุมชนและสะดวกในการเดินทาง
  - ควรมีอุปกรณ์กีฬาหลากหลายชนิด ให้เหมาะสมและเพียงพอกับความต้องการ
  - ควรมีห้องเพาะกายและมีการสมัครเข้าเป็นสมาชิก
  - ควรมีห้องน้ำที่สะอาดแยก ชาย – หญิง ในสถานที่ออกกำลังกาย
  - ควรมีการปรับปรุงซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาและสนามกีฬาที่มีการชำรุด
2. ด้านการจัดการ
  - ควรมีการจัดเอกสาร ตำราและประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้มากขึ้น
  - ควรมีกฎระเบียบในการปฏิบัติกิจกรรมที่ชัดเจนและเหมาะสม
  - ควรจัดตั้งเป็นชมรมกีฬาและมีคณะกรรมการรับผิดชอบในการดำเนินการจัดกิจกรรม พร้อมทั้งทำทะเบียนของสมาชิกในแต่ละชมรมกีฬา
3. ด้านบุคลากร
  - จัดอบรมให้ความรู้เพิ่มเติมแก่บุคลากรที่รับผิดชอบในกีฬาชนิดต่าง ๆ
  - ควรมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถคอยให้คำปรึกษาและแนะนำ
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
  - ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อเป็นทางเลือกในการออกกำลังกาย
  - ควรมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย
  - ควรมีการสำรวจความสนใจในกิจกรรมและจัดกลุ่ม
  - ควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์

## อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญได้ ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีสภาพการออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่มี ไม่เพียงพอ แต่สภาพที่เป็นอยู่ในระดับเหมาะสม แสดงว่า ยังขาดความพร้อม ความสมบูรณ์ในด้าน สถานที่และอุปกรณ์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากไม่มีหน่วยงานหรือบุคลากรที่จะมาสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน และผลการสำรวจ พบว่า สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายของอาจารย์ ส่วนใหญ่ใช้สนามกีฬาของโรงเรียน จึงทำให้สถานที่และอุปกรณ์ ไม่เพียงพอกับความต้องการ อีกทั้งสนามกีฬาของโรงเรียนต่าง ๆ นั้น มีบุคคลภายนอกให้ความสนใจมาใช้บริการเป็นจำนวนมาก ด้านการจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ไม่มี แสดงว่า ยังขาดความพร้อมในด้านการให้บริการ ไม่ว่าจะเป็น หนังสือ ตำรา เอกสาร การจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ การเผยแพร่ข่าวสารหรือความรู้ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก ไม่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ ส่วนด้านบุคลากร ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพที่ไม่มี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจาก บุคลากรที่มีอยู่นั้นมีภาระงานสอน ต้องรับผิดชอบงานด้านอื่น ๆ มาก จึงไม่สามารถให้คำแนะนำความรู้ที่ถูกต้องหลักและวิธีการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกต้องได้อย่างทั่วถึง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านการจัดการ และด้านบุคลากร มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ส่วนใหญ่อยู่ในโรงเรียน และบางโรงเรียนไม่ให้การสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่อาจารย์ อีกทั้งยังมีบุคคลภายนอกมาใช้สนามและอุปกรณ์ จึงทำให้ไม่เพียงพอกับความต้องการของอาจารย์ ด้านการจัดการ มิไม่เพียงพอกับความต้องการ แสดงว่า ต้องการให้มีการเผยแพร่ความรู้ โดยการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารทางด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ต้องการให้มีหนังสือ เอกสาร ตำรา เพื่อเพิ่มพูนความรู้ ส่วนด้านบุคลากร ต้องการได้รับความรู้ คำแนะนำในหลักและวิธีการที่ถูกต้องในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจากบุคลากร เพื่อประโยชน์ทางด้านสุขภาพร่างกายหรือมีจิตใจที่สดชื่นแจ่มใสและเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

3. ความต้องการชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุดคือ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องมีทักษะมาก อุปกรณ์ที่ใช้ไม่มาก สามารถปฏิบัติได้ง่าย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีผู้นิยมปฏิบัติกันมากที่สุดในปัจจุบัน เพราะสามารถปฏิบัติได้ทุกเวลา ทุกเพศ ทุกวัย สถานที่บริเวณใดก็ได้ไม่มีความยุ่งยากอะไร และ

ที่สำคัญยังเป็นการช่วยให้สามารถบริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน

#### **ข้อเสนอแนะ**

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ให้เพียงพอและเหมาะสม ต่อไป

#### **ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป**

1. ควรมีการศึกษาด้านการจัดการบริหารงาน เรื่องการออกกำลังกาย ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี
4. ควรศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี อย่างต่อเนื่อง

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

- กฤษฎณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์* เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรรณิการ์ โปธิมุ. (2540). *ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. อัดสำเนา
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- \_\_\_\_\_. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา
- จรวยพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- \_\_\_\_\_. (2533, พฤษภาคม). "กีฬาสำหรับทุกคน", *ใกล้หมอ*. 12(5):40 – 42.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- แจก ณะสิริ. (2534). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : บริษัท แปลนพับลิชชิง จำกัด.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). *ความต้องการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- ศวรรษยา เดชอุดม (2530). *การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม*. การประชุมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การวิจัยและพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายและวิทยาศาสตร์การกีฬา ระหว่างวันที่ 4 – 5 มิถุนายน. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา

- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). "การออกกำลังกายและพักผ่อน." *วารสารสุขภาพ*.5(4):9-11
- สายันต์ ภูฎาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา*
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. อัดสำเนา*
- สุพิตร สมอาทิตย์. (2535, มกราคม). "จิตวิทยาการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ*. 18(1-2) : 37.
- แสงเพชร คุณาเรืองรอง. (2537). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัยจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา*
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ*. กรุงเทพฯ : 10(2) : 190.

Ann, Elizabeth D.A. (1977 , April). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interest of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341 – A.

Barenholtz, Devorah E. (1995, November). "The Effects of an Exercise Program on The Eating Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 31(1) : 121.

Holbrook, James Edivard. (1993). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health , Physical Education , Recreation and Athletics at Colleges and University," *Dissertation Abstracts International*. 53(16) : 2735 – A.

Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Induced Changes on Self – Esteem, "*Dissertation Abstracts international*." 14(1) : 1688.

ภาคผนวก

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย****เรื่อง****สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์  
ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี**

แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ  
อาจารย์ในโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี ซึ่งแบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน  
คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นลักษณะแบบตรวจรายการ  
(Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรม  
สามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านการจัดการ
3. ด้านบุคลากร
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

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

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด



## 8. ชนิดของกิจกรรมและกีฬาที่ท่านออกกำลังกาย

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> เดิน                              | <input type="checkbox"/> วิ่งจ็อกกิ้ง            |
| <input type="checkbox"/> รำมวยจีน (ไทเก๊ก)                 | <input type="checkbox"/> การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ |
| <input type="checkbox"/> ขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ             | <input type="checkbox"/> การเต้นแอโรบิค          |
| <input type="checkbox"/> แบดมินตัน                         | <input type="checkbox"/> วាយน้ำ                  |
| <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา (โปรดระบุชื่อกีฬา) ..... |  |

## 9. สาเหตุที่ออกกำลังกาย เพราะ

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> มีความชอบ               | <input type="checkbox"/> ทำให้ร่างกายแข็งแรง        |
| <input type="checkbox"/> ทำให้มีเพื่อนมากขึ้น    | <input type="checkbox"/> ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) ..... |   |

## 10. สาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> สุขภาพไม่ดี             | <input type="checkbox"/> ไม่มีเวลา              |
| <input type="checkbox"/> ไม่มีทักษะ              | <input type="checkbox"/> ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ) ..... |   |

## ตอนที่ 2

### แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี

**คำชี้แจง** คำถามในตอนที่ 2 แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ สภาพความเป็นจริงและความต้องการ  
โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและความต้องการของท่าน

รายการ	สภาพที่เป็นจริง						ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	/			/	/		/				

**คำอธิบาย** จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน  
และมีความเหมาะสมแต่ไม่เพียงพอ สำหรับความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ใน  
ระดับมากที่สุด

ในกรณีที่ท่านตอบว่า มี ท่านต้องตอบสภาพที่เป็นจริงและความต้องการทุกข้อด้วย และถ้าในกรณีที่ท่านตอบว่า ไม่มี ท่านไม่ต้องตอบสภาพที่เป็นจริงแต่ต้องตอบในเรื่องของความต้องการดังตัวอย่าง

รายการ	สภาพที่เป็นจริง						ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน		/					/				

**คำอธิบาย** จากตัวอย่าง หมายความว่า สภาพเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายไม่ได้มาตรฐาน หรือไม่มี สำหรับความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด







4. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ( ) การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ
2. ( ) การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ
3. ( ) การบริหารกายด้วยอุปกรณ์
4. ( ) การเต้นแอโรบิค
5. ( ) วายน้ำ
6. ( ) เปดอง
7. ( ) วอลเลย์บอล
8. ( ) บาสเกตบอล
9. ( ) ฟุตบอล
10. ( ) ตะกร้อ
11. ( ) เทนนิส
12. ( ) แบดมินตัน
13. ( ) รำมวยจีน (ไทเก๊ก)
14. ( ) อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

**ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ**

**3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์**

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

**3.2 ด้านการจัดการ** .....

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

**3.3 ด้านบุคลากร** .....

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

**3.4 ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา** .....

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

**3.5 ด้านอื่น ๆ** .....

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

### รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์โทเวสต์ พิริยะพจนท์  
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์  
รองศาสตราจารย์สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ  
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายมงคล มีสมภพ  
ผู้อำนวยการสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี
5. นายวิเชียร ธีรวงกุล  
ผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ จังหวัดสระบุรี

ประวัติย่อผู้วิจัย

### ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – นามสกุล	นางสาวสมหมาย ฤทธิบุตร
วัน เดือน ปีเกิด	22 เมษายน 2503
ภูมิลำเนา	2 หมู่ 2 ต.โคกตูม อ.เมือง จ.ลพบุรี 15210
ที่อยู่ปัจจุบัน	39 ซ.พันธ์ดารา ถ.โสภณธรรมประชา ต.หนองแค อ.หนองแค จ.สระบุรี 18140
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนหนองแค "สรกิจพิทยา" อ.หนองแค จ.สระบุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2515	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านโคกตูม ต.โคกตูม อ.เมือง จ.ลพบุรี
พ.ศ. 2518	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียน พิบูลวิทยาลัย อ.เมือง จ.ลพบุรี
พ.ศ. 2520	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.) วิทยาลัยครูเทพสตรี จ.ลพบุรี
พ.ศ. 2522	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2524	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา (ค.บ.) วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2546	สำเร็จการศึกษาระดับศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา (กศ.ม.) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ