

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ปริญญานิพนธ์

ของ

ร้อยเอกถนัด รักษ์พงษ์

๒๕ ก.ค. ๒๕๔๓

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม ๒๕๔๓

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

คณะกรรมการสอบ

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เนาวศร พิริยะพูนท์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

วันที่ 11 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2543

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ประธานและกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ตลอดจนรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้สละเวลาอันมีค่าในการให้คำปรึกษาและข้อเสนอแนะ ข้อคิดเห็น แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย อาจารย์ทองสุข สัมปหังสิต พันเอก(พิเศษ) เกียรติ ศรีวัฒนะ พันเอกสมนึก แสงนาค ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณ พลตรีสุเทพ โพธิ์สุวรรณ ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมทหาร ข้าราชการกองบังคับการกรมนักเรียน และนักเรียนเตรียมทหารที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม อาจารย์สุดา ตำรงโคกภักดิ์ อาจารย์กมลทิพย์ อันขวัญเมือง อาจารย์ประพล พุทธสุวรรณ ที่ให้คำแนะนำการจัดกระทำข้อมูล และการวิเคราะห์ข้อมูล

ท้ายที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อพนม รักษ์พงษ์ คุณแม่ฉัตร รักษ์พงษ์ ตลอดจน สิบตำรวจเอกหญิงวัฒนา รักษ์พงษ์ เด็กชายเอกกมล รักษ์พงษ์ พี่น้องทุกคน ที่คอยให้ความรักความห่วงใย กำลังใจ และทุนทรัพย์ ต่อผู้วิจัยในการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ร้อยเอกถนัด รักษ์พงษ์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
หลักของการออกกำลังกาย.....	7
ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	8
ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ.....	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	15
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	15
งานวิจัยในประเทศไทย.....	17
สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	23
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	24
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	24
ประชากร.....	24
กลุ่มตัวอย่าง.....	24
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	26
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	26

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์และแปลผล.....	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	101
บทย่อ.....	101
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	101
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	101
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	101
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	101
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	102
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	102
อภิปรายผล.....	107
ข้อเสนอแนะ.....	112
ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	112
บรรณานุกรม.....	113
ภาคผนวก.....	117
ภาคผนวก ก.....	118
ภาคผนวก ข.....	120
ประวัติย่อของผู้วิจัย.....	136

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนและคำร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนเตรียมทหาร	28
2 จำนวนและคำร้อยละของสาเหตุที่ไม่ได้ออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.....	30
3 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.....	31
4 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.....	32
5 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของ นักเรียนเตรียมทหาร.....	34
6 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.....	36
7 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวัน และเวลาการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.....	38
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย.....	39
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	41
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย.....	45
11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับ ด้านบุคลากรการออกกำลังกาย.....	48
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับ ด้านวันและ เวลาการออกกำลังกาย.....	50

[illegible]

[illegible]

35	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	95
36	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	96
37	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย ด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ	96
38	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ	97
39	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	97
40	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	98
41	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ	98
42	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	99
43	วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	99
44	ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ.....	100

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์.....	12

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

ปัจจุบันความเจริญทางด้านเทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ทันสมัย การรับรู้ข่าวสารเป็นไปอย่างรวดเร็ว แต่ในเรื่องของเวลานั้นกลับกลายเป็นสิ่งที่มีน้อยลง ยิ่งมีการพัฒนาทางสังคมมากขึ้นเท่าไร มนุษย์ก็ต้องมีภาระหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบมากขึ้นเท่านั้น การใช้เวลาทุกนาทีให้เป็นประโยชน์และคุ้มค่ามากที่สุดจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง ในการทุ่มเทกำลังสติปัญญาให้กับการทำงาน เพื่อการได้รับค่าตอบแทนที่เพียงพอต่อการยังชีพของครอบครัว ทำให้การออกกำลังกายเปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งจำเป็น จึงทำให้ชีวิตความเป็นอยู่ของมนุษย์ในปัจจุบันนี้กำลังเสี่ยงต่อโรคของการขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศที่เจริญต้องประกอบด้วยประชาชนที่แข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่ดี การที่ประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยต่อการออกกำลังกายจึงส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพไม่ดีนัก ประเทศใด ๆ จะมั่งคั่งสมบูรณ์หรืออ่อนแอไม่เจริญก้าวหน้าก็ขึ้นอยู่กับปริมาณและคุณภาพของทรัพยากรมนุษย์เป็นสำคัญ

โดยธรรมชาติของมนุษย์ นอกเหนือจากมีความต้องการจากปัจจัย 4 ซึ่งได้แก่ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรคแล้ว มนุษย์ยังมีความต้องการในการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเพื่อที่จะพัฒนาสุขภาพด้านร่างกายและจิตใจของตนให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข ดังที่ วิจิต คณิงสุขเกษม (2541 : 18) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญและมีประโยชน์ต่อร่างกาย ในแง่ของทฤษฎีแล้วการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมากขึ้น ความทนทานที่เกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ความอ่อนตัวดีขึ้น และความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพดีขึ้น นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังช่วยปรับปรุงทำให้บุคลิกภาพของผู้ออกกำลังกายดีขึ้นด้วย และยังสามารถช่วยลดความเครียด ความวิตกกังวล อาการเจ็บปวดเล็ก ๆ น้อย ๆ ของกล้ามเนื้อและทำให้น้ำหนักอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

โดยธรรมชาติแล้ว ร่างกายมนุษย์จำเป็นต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อความเจริญเติบโตและป้องกันการเสื่อมสภาพก่อนวัยอันควร การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต อย่างไรก็ตามสิ่งที่ร่างกายของมนุษย์ทุก ๆ คนหลีกเลี่ยงไม่ได้คือการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น ผิวหนังจะเริ่มเหี่ยวย่น ไหล่เริ่มตก ร่างกายจะขาดความกระปรี้กระเปร่า ข้อต่อและกระดูกทำงานไม่คล่องตัว และเหนื่อยง่าย เป็นต้น ถึงแม้สิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวมานี้เป็นสิ่งที่ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ และจะเกิดขึ้นกับมนุษย์ทุกคน แต่ก็สามารถที่จะชะลอ

ให้ช้าลงได้ และสิ่งหนึ่งที่จะช่วยไม่ให้ร่างกายเสื่อมโทรมเร็วเกินไปก็คือการออกกำลังกาย วาสนา คุณาภิลิธิ (2539 : 25) ได้กล่าวว่า สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคน และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่าง ๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และโลก ตามความเป็นจริงแล้ว การจะมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน และเป็นเรื่องเฉพาะคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอและต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ร่างกายมีความสำคัญ การทำให้ร่างกายอยู่ในสภาพที่แข็งแรง สมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกาย สิ่งที่สำคัญที่สุดคือตัวเอง สิ่งที่น่าจะปฏิบัติคือการเปลี่ยนแปลงวิธีการดำเนินชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนที่อาศัยอยู่ในเมืองหรือในสังคมสมัยใหม่ โอกาสที่ต้องออกแรงหรือใช้กำลังภายในชีวิตประจำวันนับว่ามีน้อยมาก ชีวิตการเป็นอยู่ส่วนใหญ่มักจะเป็นไปด้วยความสะดวกสบายด้วยเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ อย่างมากมาย ยิ่งผู้มีฐานะค่อนข้างดีหรือผู้มีเงินทองด้วยแล้วก็อาจจะกล่าวได้ว่าการมีชีวิตอยู่ในวันหนึ่ง ๆ นั้นไม่มีโอกาสในการใช้แรงหรือออกแรงเลยแม้แต่น้อย ชีวิตความเป็นอยู่ที่เต็มไปด้วยความสะดวกสบายโดยไม่ต้องออกแรงหรือออกกำลังกายแม้แต่น้อยเช่นนี้เป็นการเป็นอยู่ที่ก่อให้เกิดความผุกร่อนให้แก่สุขภาพของบุคคลอย่างร้ายแรง เพราะเป็นการขัดกับหลักธรรมชาติของร่างกาย ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

“...ร่างกายของคนเราพื้นธรรมชาติสร้างสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้ อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทน ยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอ กับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เข่าจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพได้...” (พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ. 2523)

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่ได้ัญเชิญมานี้ ตามหลักแล้วร่างกายของคนเรานั้นต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพให้อยู่ในสภาพที่ทำงานได้อยู่เสมอ คือ

ถ้าร่างกายขาดการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายจะเสื่อมโทรมลงเรื่อย ๆ ดังที่ บุญสม มาร์ติน (2541 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า “ออกกำลังกายวันละนิดชีวิตจะเป็นสุข ออกกำลังกายเป็นนิจ ชีวิตจะยืนยาว”

โรงเรียนเตรียมทหาร เป็นสถาบันการศึกษาที่มีส่วนสำคัญในการสร้างเยาวชนให้มีเจตคติที่ดีต่ออาชีพทหาร ตำรวจ มีบุคลิกภาพ อุปนิสัย และสมรรถภาพร่างกายเหมาะสมกับวัย กับการเป็นนายทหาร ตำรวจ นักเรียนเตรียมทหารเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่าของกองทัพและสำนักงานตำรวจแห่งชาติ เมื่อเข้ามาศึกษาด้วยกันในโรงเรียนเตรียมทหาร ทุกคนล้วนมีภารกิจอันยิ่งใหญ่อยู่เบื้องหน้า ทุกคนจะต้องได้รับการพัฒนาทั้งด้านความรู้ บุคลิกภาพ อุดมการณ์ และคุณธรรม ขั้นตอนในการพัฒนานักเรียนเตรียมทหารจึงมีความละเอียดอ่อนซับซ้อน ต้องอาศัยความพิถีพิถัน ความรู้ความเข้าใจ และความตั้งใจจริงของบุคลากรทุกฝ่ายในโรงเรียนเตรียมทหาร ดังนั้นนักเรียนเตรียมทหารที่เข้ามาศึกษาเหล่านี้มีอายุระหว่าง 14 ถึง 18 ปี มาจากทุกภูมิภาคของประเทศไทย มีความหลากหลายในด้านสภาพแวดล้อม ความเป็นอยู่และสภาพเศรษฐกิจ จะต้องถูกหล่อหลอมจากชีวิตนักเรียนทั่วไป เข้ามาสู่ระบบนักเรียนทหารและตำรวจ ซึ่งมีระบบการศึกษาการปกครองบังคับบัญชา ระเบียบวินัย กฎข้อบังคับ และแบบธรรมเนียมแตกต่างจากสถาบันการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายทั่วไป เพื่อเตรียมความพร้อมทั้งด้านวิชาการ สุขภาพพลานามัย บุคลิกภาพ จิตใจ และทัศนคติ เพื่อให้นักเรียนเตรียมทหารสามารถเข้าศึกษาต่อในโรงเรียนเหล่าทัพ และโรงเรียนนายร้อยตำรวจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ในช่วงระยะเวลาแรกที่เข้ารับการศึกษาระยะเวลา 2 ปี ที่นักเรียนได้รับการศึกษา นักเรียนเตรียมทหารมักจะประสบปัญหาต่าง ๆ ไม่มากนักน้อย เช่นปัญหาเกี่ยวกับการเรียน ความรู้สึกขัดแย้งต่าง ๆ กับระบบโรงเรียนซึ่งเป็นสิ่งแปลกใหม่ ความขัดแย้งกับครู ผู้บังคับบัญชาหรือผู้ปกครอง นักเรียนผู้บังคับบัญชา รุ่นพี่ มีปัญหาในการปรับตัวเข้ากับสังคมใหม่หรือผู้อื่น ตลอดจนปัญหาทางด้านเศรษฐกิจ เป็นต้น สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการพัฒนานักเรียนเตรียมทหาร ซึ่งถ้าไม่สามารถแก้ปัญหาได้ จะทำให้นักเรียนเตรียมทหารมีพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนา เช่น เกิดความเครียดทางอารมณ์ อารมณ์ของวัยรุ่นนี้เปลี่ยนแปลงง่ายไม่มีเหตุผลมักจะขาดการควบคุม จึงเป็นวัยที่มีความวิตกกังวลง่าย เป็นผลให้นักเรียนมีสุขภาพพลานามัยและจิตใจไม่สมบูรณ์ ร่างกายทรุดโทรม เจ็บป่วย ก็ไม่สามารถประสบความสำเร็จในการศึกษาเล่าเรียน ตลอดจนการดำเนินชีวิตในอนาคต ในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยทั้งด้านร่างกาย จิตใจและสังคมของนักเรียนเตรียมทหาร ดังที่ บุญสม มาร์ติน (2519 : 12) ได้กล่าวไว้ว่า “การประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีประสิทธิภาพ อันสะท้อนไปถึงการพัฒนา”

การส่งเสริมให้นักเรียนเตรียมทหารมีความเข้าใจและมองเห็นคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ ตลอดจนใจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวัน

ข้างหน้าและสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้นจะเป็นผลสะท้อนไปถึงการพัฒนาประเทศด้วย การออกกำลังกายที่ดีจึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อนักเรียนเตรียมทหารในการที่จะดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพและมีคุณภาพซึ่งจำเป็นต้องปลูกฝังและส่งเสริมให้เกิดขึ้นเสียตั้งแต่ในวัยนี้ นอกจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายแล้ว ความสำคัญอีกประการหนึ่งคือ การได้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารยังทำให้ได้ข้อมูลต่าง ๆ มาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้นักเรียนเตรียมทหารได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม อันจะนำไปสู่การแก้ไขปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารไปในทางที่ไม่เกิดประโยชน์ อีกทั้งยังเป็นการพัฒนาศักยภาพด้านต่าง ๆ คือ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ของนักเรียนเตรียมทหารให้ เป็นกำลังสำคัญของประเทศที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เพื่อเป็นแนวทางในการนำไปพัฒนาการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ในด้านต่าง ๆ คือ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ตลอดจนด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อมเพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักเรียนเตรียมทหารได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยแยกตามเหล่าทัพ

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยแยกตามเหล่าทัพ
3. เป็นแนวทางสำหรับ อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้บริหาร ในการส่งเสริมให้นักเรียนเตรียมทหาร ได้ออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม
4. เป็นข้อมูลเพื่อนำไปใช้ในการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้ได้ผลดี และสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนเตรียมทหาร
5. เป็นประโยชน์สำหรับงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร กรมยุทธศึกษาทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปี การศึกษา 2542 จำนวน 1,454 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ชั้นปีละ 400 คน เหล่าทัพละ 100 คน รวมเป็นจำนวน 800 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ทั้ง 4 เหล่าทัพ

3.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายระหว่างอยู่ในโรงเรียนของ นักเรียนเตรียมทหารในด้านต่าง ๆ ดังนี้

3.2.1 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย

3.2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

3.2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

3.2.4 ด้านบุคลากรการออกกำลังกาย

3.2.5 ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. นักเรียนเตรียมทหาร หมายถึง นักเรียนเหล่าทหารบก นักเรียนเหล่าทหารเรือ นักเรียนเหล่าทหารอากาศ นักเรียนเหล่าตำรวจ ที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนเตรียมทหาร ปีการศึกษา 2542

2. ชั้นปี หมายถึง ชั้นปีของกลุ่มตัวอย่างที่กำลังศึกษาอยู่คือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2

3. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของนักเรียนเตรียมทหาร ที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ระหว่างอยู่ในโรงเรียน

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

✓ ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในวิถีชีวิตของมนุษย์ ซึ่งผู้เชี่ยวชาญในด้านสรีรวิทยา และพลศึกษาได้นิยามความหมายของการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงาน มากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

จอร์จ (George. 1986 : 18-19) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายทำให้เกิดความแข็งแรง อดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สามารถทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึงการกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิค รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ

✓ หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้อง ตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างผู้ที่มีอายุ 40 ปีควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดิน เร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดซกหลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติ ควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตายอาจกล่าวได้ว่าร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ชีโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ

ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2522 : 38) ได้กล่าวเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย มีผลต่ออวัยวะ และระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจ และปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันจะเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่มีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (3537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้อาการนอนไม่หลับ
6. แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้อาการความดันโลหิต
9. กระจับกระเเจง ไม่อ่อนเพลีย

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ ดังที่ อติเรก จิระพงศ์ (2523 : 34 - 35) สรุปไว้ว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

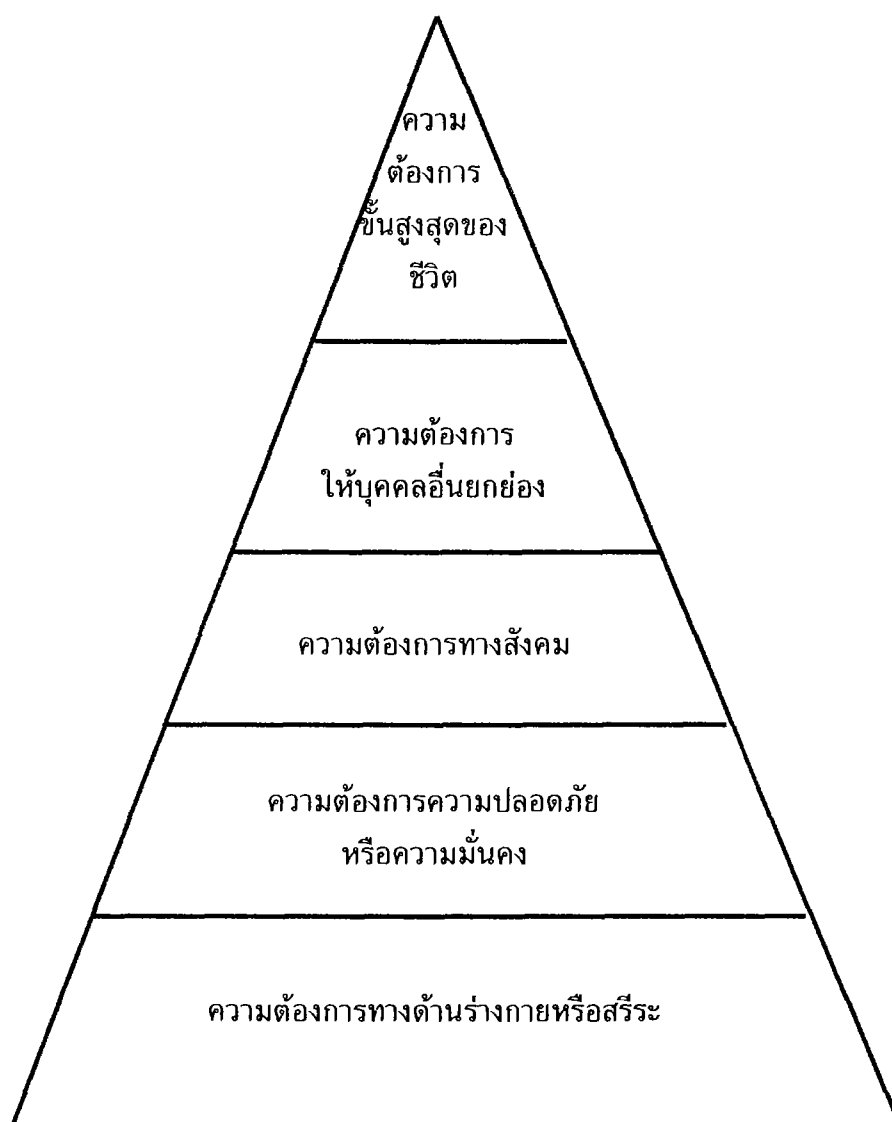
การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการคือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

ทฤษฎีความต้องการและแรงจูงใจ

1. ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของมาสโลว์ (Maslow) ซึ่งมาสโลว์ได้เสนอไว้ว่า ความต้องการของบุคคลนั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้วก็จะเกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อย ๆ ดังนั้นความต้องการของบุคคลจึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้แบ่งความต้องการออกเป็น 5 ขั้นตอนคือ

- ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) เป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการจึงจะเข้าไปสู่ขั้นต่อไป
- ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกาย แล้วก็ต้องความปลอดภัยความมั่นคงให้แก่ตนเองหรือครอบครัว
- ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อความต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม
- ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem Needs or Ego Needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำคัญ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตาม ยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน
- ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้



ภาพประกอบ 1 ลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์
(Maslow's Hierarchy of Needs)

2. ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ (Murray) ซึ่งเมอร์เรย์ (Murray. 1964 : 118) มีความเชื่อว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจ ซึ่งสรุปได้ดังนี้

- ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง
- ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรคความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา

- ความต้องการที่จะยอมแพ้ เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิดยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ
- ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง
- ความต้องการเป็นอิสระ เป็นความต้องการที่จะปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวงต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง
- ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ ซึ่งเพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง
- ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ต้องการรู้จัก หรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น
- ความต้องการความสนุกสนาน เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะ เพื่อการพักผ่อนคลายความตึงเครียด มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น
- ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น บุคคลมักจะมี ความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น
- ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจเห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง เป็นต้น
- ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือผู้อื่น เป็นความต้องการเข้าร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้
- ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็นได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตน
- ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งตน ทำให้เกิดว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น
- ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมทั้งจะให้ความร่วมมือช่วยเหลือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี
- ความต้องการหลีกเลี่ยงจากอันตราย เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย
- ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากอันตรายทั้งปวง

- ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการที่จะถูกตำหนิหรือลงโทษ เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งเพราะกลัวถูกลงโทษ
- ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ
- ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

วาสนา คุณาภิลิทธิ (2537 : 33-34) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้คือ

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะ
2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่น เปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมาก ๆ คล้าย ๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพราดเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด
4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ทำท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเลต์ การเต้นรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่
5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้
6. เพื่อความเสียงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โต้คลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวาที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา ได้ใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

วัตกิน (Watkin. 1983 : 705-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โรงเรียนมัธยมศึกษาและผลกระทบที่มีต่อการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมทางพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยในรัฐนิวเซาท์เวลล์ ประเทศออสเตรเลีย โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 260 คน ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้เคยเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐนิวเซาท์เวลล์ ผลการวิจัยพบว่าโรงเรียนมัศึกษามีลักษณะแตกต่างกัน จะมีอิทธิพลต่อสถานภาพทางการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาที่ต่างกันด้วย ความแตกต่างจะเห็นได้ชัดระหว่างหญิงและชายโดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชายซึ่งผู้เข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมจำนวนน้อยให้เข้าร่วมและองค์ประกอบ 4 อย่างคือ การใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนที่ยืดหยุ่นได้ขนาดของชั้นเรียน ประเภทโรงเรียน รวมทั้งครูพลศึกษาที่มีความเป็นกันเอง มีชีวิตชีวา น่าเลื่อมใส มีความรู้ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่จะเป็นผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษา

ซาโลเนน และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่าง และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15,088 คน อายุ 30-59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่เกิดขบวนการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับสภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

ซีฟเกอร์ (Siefker. 1990 : 190) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาการลดพฤติกรรมนักเรียนชายใน โรงเรียนระดับกลาง โดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย การศึกษาลำดับกับการทดลองครั้งนี้ เพื่อทดสอบผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่นำมาใช้ในการทดสอบความไม่เป็นระเบียบของนักเรียนชาย 51 คน ในโรงเรียนระดับกลาง วัดผลโดย (1) เช็ครายการปัญหาด้านพฤติกรรมอย่างละเอียด (2) การให้ความคิดเห็นของคณบดี การวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยนำคะแนนทดสอบครั้งหลังของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกาย 4 ใน 6 ที่ใช้การวัดแบบเช็ครายการปัญหาทางด้าน พฤติกรรมอย่างละเอียดมีการลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลการวิจัยพบว่า (1) การออกกำลังกายช่วยลดปัญหาด้านพฤติกรรมนักเรียนชายในโรงเรียนระดับกลาง (2) การออกกำลังกายช่วยให้ลดพฤติกรรมของนักเรียนชายในกลุ่มที่ออกกำลังกายตามความคิดเห็นของคณบดี

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์แบร์น (Hilderbran. 1996 : 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตน สำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

งานวิจัยในประเทศไทย

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530 : 79 - 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยเอกซ-เรย์ (X-ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00, 18.00-20.00 น.ของทุกวัน

7. เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และ กิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุดส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวัยน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมการออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าวด้านอุปกรณ์นิสิตเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ นอกนั้น มีความต้องการใกล้เคียงกัน

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านต่อไปนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. บุคลากร
3. งบประมาณสนับสนุน
4. บริการและวิชาการ

5. การจัดรายการ ชนิดกิจกรรม

6. ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัย จำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และเพศผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการมีเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลากรโดยให้มีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มาจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด

5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมกีฬาให้มีกีฬากายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาวolleyball มากที่สุด

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

7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านบุคลากรแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

9. นักศึกษาชายและหญิงของแต่ละมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

10. นักศึกษาชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านการบริการและวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

11. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมการกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

12. นักศึกษาชายและหญิงแต่ละมหาวิทยาลัยคือ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาเล่นกีฬา หรือออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

13. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักศึกษาชายต่างระดับชั้นปี แต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า

13.1 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

13.2 นักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อย่างไรก็ตาม สำหรับด้านการจัดรายการ และชนิดกิจกรรมการกีฬานักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านอื่น ๆ ไม่พบที่มีความแตกต่างกัน

14. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษาหญิงต่างระดับชั้นแต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และ 16.30-18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

มานะ หมอยาติ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์บรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมากคือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ และรักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

จะเห็นได้ว่างานวิจัยทั้งของต่างประเทศและในประเทศ ตลอดจนผู้ทรงคุณวุฒิทางการศึกษาหลายท่านได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญและเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ซึ่งจะทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ถูกวิธีสม่ำเสมอและมีความเหมาะสมนั้น ได้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดี สามารถต่อสู้กับโรคภัยไข้เจ็บได้ ทำให้มีอายุยืนยาว อันจะนำไปสู่การพัฒนาเด็ก เยาวชน บุคคล ให้เป็นผู้ที่มีคุณภาพและมีคุณค่า เพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้านั้น สามารถสรุปได้ดังนี้

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในแต่ละเพศ แต่ละวัย ในเขตพื้นที่และช่วงเวลาแตกต่างกัน ความต้องการก็แตกต่างกันไปด้วย และลักษณะปัญหาด้านกิจกรรม ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านเวลาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ดังนั้น ในการจัดส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนเตรียมทหาร จึงควรศึกษาสภาพปัญหาต่าง ๆ และความต้องการเสียก่อน เพื่อเป็นแนวทางในการจัดส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านวิชาการการออกกำลังกาย
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
4. ด้านบุคลากรการออกกำลังกาย
5. ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยรวมแตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร แต่ละเหล่าทัพโดยรวมแตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร กรมยุทธศึกษาทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 จำนวน 1,454 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนเตรียมทหาร โรงเรียนเตรียมทหาร กรมยุทธศึกษาทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด ชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ชั้นปีละ 400 คน เหล่าทัพละ 100 คน จำนวน 800 คน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างนี้ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างเป็นแบบสอบถามฉบับร่าง ซึ่งแบ่งเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย โดยศึกษาปัจจัยเกี่ยวข้อง 5 ด้าน ดังนี้คือ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ กำหนดระดับดังนี้

- | | |
|---------------------------|-------------|
| ระดับความต้องการมากที่สุด | ให้ 5 คะแนน |
| ระดับความต้องการมาก | ให้ 4 คะแนน |

ระดับความต้องการปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ระดับความต้องการน้อย	ให้ 2 คะแนน
ระดับความต้องการน้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน
และแปลความหมายของค่าเฉลี่ยเป็นรายข้อ และรายด้าน ดังนี้	
ค่าเฉลี่ย	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย
4.50 – 5.00	มากที่สุด
3.50 – 4.49	มาก
2.50 – 3.49	ปานกลาง
1.50 – 2.49	น้อย
1.00 – 1.49	น้อยที่สุด

3. นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรง (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก)

ตรวจหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับคะแนน ซึ่งได้กำหนดค่าคะแนนของแบบสอบถามแต่ละข้อ

ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์มากที่สุด	ให้ 5 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์มาก	ให้ 4 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ปานกลาง	ให้ 3 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์น้อย	ให้ 2 คะแนน
ใช้วัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์น้อยที่สุด	ให้ 1 คะแนน

การหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นจำนวน 110 ข้อ ให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจเพื่อพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา นำผลพิจารณาความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญแต่ละข้อไปหาค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยเลือกข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ย 3.50 ขึ้นไป และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้น ๆ มาตรฐานไม่เกิน 1.00 ได้แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายจำนวน 100 ข้อ แล้วนำไปปฏิบัติตามข้อ 5

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนเตรียมทหารจำนวน 50 คน ซึ่งเป็นนักเรียนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีหาสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .99

6. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อติดต่อผู้บัญชาการโรงเรียนเตรียมทหาร และขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวันเวลาที่รับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเองจากกลุ่มตัวอย่าง
5. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์หาค่าทางสถิติต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการศึกษาวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+ = Statistical Package for the Social Sciences – Personal Computer Plus) ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย และความเบี่ยงเบนมาตรฐานนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 แยกตามเหล่าทัพ โดยใช้สถิติที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 รวมทุกเหล่าทัพ โดยใช้สถิติเอฟ (F – test) และทดสอบความแตกต่างคะแนนเป็นรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffe' test for all Possible Comparison) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
5. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อตกลงเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลและแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกัน ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

- $\bar{X}$ แทน คะแนนเฉลี่ย
- N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
- S.D. แทน ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
- t แทน ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาความแตกต่างระหว่างกลุ่ม (t-test Independent)
- F แทน ค่าการแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
- df แทน ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (degree of freedom)
- SS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง
- MS แทน ค่าความแปรปรวน (Mean of Square)
- * แทน นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ส่งไปให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 800 ฉบับ ปรากฏว่าได้รับแบบสอบถามคืนจำนวน 800 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามดังกล่าวไปวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ดังปรากฏในตาราง 1 และตาราง 2

2. นำข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย
5. ความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

มาหาค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียงดังปรากฏในตาราง 3 ถึง ตาราง 7

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 แยกตามเหล่าทัพ โดยใช้สถิติที (t-test) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียงดังปรากฏในตาราง 8 ถึงตาราง 27

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 รวมทุกเหล่าทัพ โดยใช้สถิติเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffe' test for all Possible Comparison) แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียงดังปรากฏในตาราง 28 ถึงตาราง 44

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 จำนวนและค่าร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1.....	400	50
ชั้นปีที่ 2.....	400	50
รวม	800	100
2. เหล่าทัพ		
ทหารบก.....	200	25
ทหารเรือ.....	200	25
ทหารอากาศ.....	200	25
ตำรวจ.....	200	25
รวม	800	100
3. การออกกำลังกายในปัจจุบัน		
ได้ออกกำลังกาย.....	782	97.80
ไม่ได้ออกกำลังกาย.....	18	2.20
รวม	800	100

ตาราง 1 (ต่อ)

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (คน)	ร้อยละ
4. ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย		
บ่อยครั้งเป็นประจำสม่ำเสมอ.....	515	64.40
บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ.....	248	31.00
นาน ๆ ครั้ง.....	37	4.60
รวม	800	100
5. การมีโรคประจำตัว		
ไม่มี.....	714	89.20
มี.....	86	10.80
รวม	800	100

จากตาราง 1 แสดงว่า มีนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำนวน 400 คน คิดเป็นร้อยละ 50 และนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 จำนวน 400 คิดเป็นร้อยละ 50

การสังกัดเหล่าทัพพบว่า มีนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 25 เหล่าทหารเรือ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 25 เหล่าทหารอากาศ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 25 และเหล่าตำรวจ จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 25

การออกกำลังกายในปัจจุบัน พบว่า นักเรียนเตรียมทหารได้ออกกำลังกายจำนวน 782 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80 และไม่ได้ออกกำลังกายจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนเตรียมทหาร ออกกำลังกายบ่อยครั้งเป็นประจำสม่ำเสมอ จำนวน 515 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอจำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 และนาน ๆ ครั้ง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 4.60

การมีโรคประจำตัว พบว่า นักเรียนเตรียมทหารไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 714 คน คิดเป็นร้อยละ 89.20 และมีโรคประจำตัว 86 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80 โรคประจำตัวเหล่านั้น คือ โรคภูมิแพ้ จำนวน 60 คน โรคไวรัสตับอักเสบชนิดบี จำนวน 12 คน โรคกระเพาะอาหารอักเสบ จำนวน 6 คน โรคไมเกรน จำนวน 3 คน โรคปวดกระดูกสันหลัง จำนวน 2 คน โรคหัวใจอักเสบ จำนวน 2 คน และโรคหูดน้ำหนวก จำนวน 1 คน

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของสาเหตุไม่ออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อที่	สาเหตุของการไม่ออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1	ไม่มีเวลา.....	25	36.23
2	ขี้เกียจ.....	21	30.43
3	ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่.....	8	11.59
4	สุขภาพไม่ดี.....	5	7.25
5	กิจกรรมที่จัดไม่น่าสนใจ.....	4	5.80
6	เล่นกีฬาไม่เป็น.....	3	4.35
7	ไม่เห็นประโยชน์.....	2	2.90
8	ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำ.....	1	1.45
	รวม	69	100

จากตาราง 2 แสดงสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ซึ่งพบว่า ไม่มีเวลาจำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 36.23 ขี้เกียจ จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 30.43 ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 11.59 สุขภาพไม่ดี จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 7.25 กิจกรรมที่จัดไม่น่าสนใจ จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 5.80 เล่นกีฬาไม่เป็น จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.35 ไม่เห็นประโยชน์ จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.90 ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.45

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านวิชาการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1	ห้องสมุดมีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา	3.70	0.92	มาก
2	โปสเตอร์ภาพ และข้อแนะนำเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	3.51	0.96	มาก
3	ภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย.....	3.35	1.09	ปานกลาง
4	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงคุณประโยชน์ ของการออกกำลังกายและสาธิต.....	3.45	1.07	ปานกลาง
5	นิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	3.20	1.14	ปานกลาง
6	ความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬานิตต่าง ๆ.....	4.12	0.81	มาก
7	บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคและ ทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ชนิดต่าง ๆ.....	4.15	0.93	มาก
8	ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาลและความปลอดภัย	3.97	0.93	มาก
9	บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ อย่างสม่ำเสมอ	3.79	1.00	มาก
	รวม	3.69	0.71	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.71) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าข้อที่มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายในระดับมาก ดังนี้ ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.93) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 0.81) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.93) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 1.00) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.92) และข้อ 2 ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.96) ส่วนความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับปานกลางคือข้อ 4 ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 1.07) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 1.09) ข้อ 5 ($\bar{X} = 3.20$, S.D. = 1.14)

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1	บาสเกตบอล	3.87	0.94	มาก
2	วอลเลย์บอล	3.47	0.95	ปานกลาง
3	แบดมินตัน	3.75	0.90	มาก
4	เทเบิลเทนนิส	3.66	0.96	มาก
5	เทนนิส	3.69	1.05	มาก
6	ว่ายน้ำ	3.91	0.98	มาก
7	โปโลน้ำ	3.10	1.22	ปานกลาง
8	กระโดดน้ำ	3.00	1.22	ปานกลาง
9	ดำน้ำ	3.34	1.20	ปานกลาง
10	มวยสากล	3.26	1.10	ปานกลาง
11	มวยไทย	3.26	1.14	ปานกลาง
12	ยูโด	3.59	1.10	มาก
13	เทควันโด	3.70	1.10	มาก
14	ไอคิโด	3.88	1.05	มาก
15	จักรยาน	3.63	1.10	มาก
16	กอล์ฟ	3.44	1.36	ปานกลาง
17	เซปักตะกร้อ	3.42	1.03	ปานกลาง
18	ตะกร้อลอดห่วง	2.90	1.04	ปานกลาง
19	กระบี่กระบอง	2.87	1.20	ปานกลาง
20	ยิมนาสติก	2.99	1.17	ปานกลาง
21	เพาะกาย	3.67	1.10	มาก
22	กายบริหาร	2.99	1.16	ปานกลาง
23	แอโรบิคแดนซ์	2.78	1.21	ปานกลาง
24	ลีลาศ	3.30	1.36	ปานกลาง
25	ซอฟท์บอล	3.16	1.18	ปานกลาง
26	แฮนด์บอล	3.24	1.00	ปานกลาง
27	รักบี้ฟุตบอล	3.52	1.06	มาก
28	วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง	2.98	0.98	ปานกลาง

ตาราง 4 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
29	วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.55	1.08	มาก
30	กรีฑา	3.44	1.03	ปานกลาง
31	ไตรกีฬา (ว่ายน้ำ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.)	3.08	1.21	ปานกลาง
32	ฟุตบอล	4.42	0.85	มาก
33	ยิงธนู	3.66	1.14	มาก
34	ยิงปืน	4.40	0.88	มาก
35	เปตอง	3.48	1.00	ปานกลาง
36	โบว์ลิ่ง	3.87	1.13	มาก
37	ยกน้ำหนัก	2.84	1.13	ปานกลาง
38	เกมเบ็ดเตล็ด	3.46	1.15	ปานกลาง
39	กิจกรรมนันทนาการ	3.83	1.09	มาก
40	หมากรุก	3.55	1.06	มาก
41	หมากร่อน	3.56	1.05	มาก
42	สนุกเกอร์	4.08	1.11	มาก
	รวม	3.55	0.63	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.35$, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.85) ยิงปืน ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.88) สนุกเกอร์ ($\bar{X} = 4.08$, S.D. = 1.11) ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.98) ไคโด ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.94) โบว์ลิ่ง ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 1.13) บาสเกตบอล ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.94) กิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 1.09) แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.90) เทควันโด ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 1.10) เทนนิส ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 1.05) เพาะกาย ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 1.10) ยิงธนู ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 1.14) เทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.96) จักรยาน ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.10) ยูโด ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 1.10) หมากร่อน ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 1.05) วิ่งเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 1.08) หมากรุก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 1.06) รักบี้ฟุตบอล ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 1.06) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง อำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.18	0.85	มาก
2	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.47	0.72	มาก
3	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง	4.66	0.16	มากที่สุด
4	ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์พร้อมที่ จะใช้งานได้เป็นอย่างดี	4.56	0.69	มากที่สุด
5	สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็นสัดส่วนที่ แน่นอนและติดต่อได้สะดวก	4.40	0.74	มาก
6	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่าย เทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน	4.67	0.60	มากที่สุด
7	สนามกีฬาต้องมีแสงสว่างที่จะมองเห็น สิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน	4.64	0.64	มากที่สุด
8	สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพ ใช้งานได้ดี	4.69	0.60	มากที่สุด
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขัน เป็นสัดส่วน	4.38	0.80	มาก
10	อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติดตั้งมั่นคง แข็งแรง	4.63	0.65	มากที่สุด
11	อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและ มีคุณภาพ	4.65	0.62	มากที่สุด
12	อุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่การให้ บริการ.....	4.64	0.65	มากที่สุด
13	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพียงพอและได้มาตรฐาน.....	4.44	0.73	มาก
14	สถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ.....	4.35	0.78	มาก
15	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ทำความสะอาดร่างกายมีอย่างเพียงพอและ ถูกสุขลักษณะ.....	4.40	0.82	มาก

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
16	ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่งกลิ่นเหม็น รบกวน.....	4.66	0.63	มากที่สุด
17	ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ออกกำลังกาย	4.61	0.69	มากที่สุด
18	แผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ ต่าง ๆ	4.09	0.90	มาก
19	การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.33	0.83	มาก
20	สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพดีและ ถูกกว่าท้องตลาด	4.36	0.92	มาก
	รวม	4.49	0.47	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.60) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.60) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.63) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.16) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.62) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.65) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.64) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.65) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.69) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.69) ส่วนความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ข้อที่มีค่าเฉลี่ยระดับมากคือ ข้อ 2 ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.72) ข้อ 13 ($\bar{X} = 4.44$, S.D. = 0.73) ข้อ 15 ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.82) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.74) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.80) ข้อ 20 ($\bar{X} = 4.36$, S.D. = 0.92) ข้อ 14 ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.78) ข้อ 19 ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.83) ข้อ 1 ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.85) ข้อ 18 ($\bar{X} = 4.09$, S.D. = 0.90)

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านบุคลากรการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1	บุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง.....	4.35	0.70	มาก
2	บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	4.05	0.77	มาก
3	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ชำนาญ แต่ละด้าน	4.41	0.73	มาก
4	บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง	4.21	0.79	มาก
5	บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนักเรียน ในการออกกำลังกาย	4.38	0.75	มาก
6	เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย	4.40	0.73	มาก
7	เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย	4.27	0.80	มาก
8	เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	4.16	0.86	มาก
9	เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	4.18	0.81	มาก
10	ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	4.28	0.81	มาก
11	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬา ประเภทต่าง ๆ	4.34	0.76	มาก
12	บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้	4.41	0.73	มาก
13	บุคลากรที่มีความสุภาพ เรียบร้อย แต่งกาย สะอาดเหมาะสมกับสภาพของการออก กำลังกาย	4.27	0.81	มาก

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
14	บุคลากรจำนวนมากพอกับจำนวนของ นักเรียนเตรียมทหารที่ออกกำลังกาย	4.09	0.96	มาก
	รวม	4.27	0.54	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.54) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.77 ถึง $\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.73)

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยและความเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านวัน และเวลาการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ข้อที่	ความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1	วันจันทร์	4.42	0.80	มาก
2	วันอังคาร	4.44	0.73	มาก
3	วันพุธ	4.45	0.75	มาก
4	วันพฤหัสบดี	4.45	0.75	มาก
5	วันศุกร์	4.21	1.02	มาก
6	วันเสาร์	4.25	0.99	มาก
7	วันอาทิตย์	4.20	1.08	มาก
	รวม	4.34	0.65	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านวันและเวลา มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 1.08 ถึง $\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.75)

ตาราง 8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ห้องสมุดมีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	(มาก) 3.55	0.92	(มาก) 3.74	0.81	-1.61
2	โปสเตอร์ภาพ และข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	(ปานกลาง) 3.35	0.98	(มาก) 3.61	0.95	-1.90
3	ภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	(ปานกลาง) 3.34	1.04	(ปานกลาง) 3.34	1.01	0.04
4	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและสาธิต	(ปานกลาง) 3.40	0.97	(ปานกลาง) 3.49	1.03	-0.57
5	นิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	(ปานกลาง) 3.02	1.13	(ปานกลาง) 3.24	1.14	-1.35
6	ความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาสินิตต่าง ๆ.....	(มาก) 4.23	0.71	(มาก) 4.13	0.83	0.94
7	บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาสินิตต่าง ๆ	(มาก) 4.20	0.89	(มาก) 4.25	0.92	-0.35
8	ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย	(มาก) 3.85	0.90	(มาก) 4.00	0.84	-1.23
9	บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ	(มาก) 3.73	1.03	(มาก) 3.89	0.94	-1.16
	รวม	(มาก) 3.63	0.68	(มาก) 3.74	0.70	-1.12

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 8 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.68 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.23$, S.D. = 0.71) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.20$, S.D. = 0.89) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.90) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.03) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.92) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.92) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.83) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.84) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 0.94) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.74$, S.D. = 0.81) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.95) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบกชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกายแล้ว พบว่า ไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออก
กำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บาสเกตบอล	(มาก) 3.78	0.92	(มาก) 4.00	0.89	-1.67
2	วอลเลย์บอล.....	(ปานกลาง) 3.23	0.89	(ปานกลาง) 3.49	0.99	-1.93
3	แบดมินตัน.....	(ปานกลาง) 3.37	0.89	(มาก) 3.90	0.91	-4.03*
4	เทเบิลเทนนิส	(ปานกลาง) 3.41	1.08	(มาก) 3.72	0.94	-2.10*
5	เทนนิส.....	(ปานกลาง) 3.18	1.04	(มาก) 4.07	0.96	-5.96*
6	ว่ายน้ำ	(มาก) 3.56	1.07	(มาก) 4.20	0.86	-4.58*
7	โปโลน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.85	1.11	(ปานกลาง) 3.31	1.35	-2.46*
8	กระโดดน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.75	1.20	(ปานกลาง) 3.18	1.26	-2.30*
9	ดำน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.98	1.19	(มาก) 3.53	1.23	-3.03*
10	มวยสากล	(ปานกลาง) 2.98	1.03	(ปานกลาง) 3.46	1.10	-3.00*
11	มวยไทย	(ปานกลาง) 2.95	1.05	(ปานกลาง) 3.48	1.20	-3.15*
12	ยูโด	(ปานกลาง) 3.41	1.09	(มาก) 3.64	1.17	-1.33
13	เทควันโด	(มาก) 3.59	1.13	(มาก) 3.65	1.15	-0.36

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
14	ไอคิโด	(มาก)		(มาก)		
		3.91	1.02	3.71	1.12	1.20
15	จักรยาน	(มาก)		(มาก)		
		3.57	1.16	3.53	1.06	0.26
16	กอล์ฟ	(ปานกลาง)		(มาก)		
		3.00	1.36	3.82	1.30	-4.16*
17	เซปักตะกร้อ	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.24	1.00	3.49	1.01	-1.64
18	ตะกร้อลอดห่วง	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.68	0.88	2.85	1.06	-1.14
19	กระบี่กระบอง.....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.73	1.10	2.90	1.26	-0.93
20	ยิมนาสติก.....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.91	1.06	3.09	1.14	-1.04
21	เพาะกาย.....	(มาก)		(มาก)		
		3.61	1.04	3.67	1.13	-0.39
22	กายบริหาร	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.07	1.07	3.07	1.22	-0.05
23	แอโรบิคแดนซ์	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.77	1.20	2.87	1.27	-0.54
24	ลีลาศ.....	(ปานกลาง)		(มาก)		
		2.86	1.37	3.67	1.25	-4.17*
25	ซอฟท์บอล	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.98	1.17	3.32	1.11	-1.95
26	แฮนด์บอล	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.09	1.02	3.23	1.02	-0.91
27	รักบี้ฟุตบอล	(ปานกลาง)		(มาก)		
		3.30	0.99	3.58	1.00	-1.81

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
28	วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.80	0.88	3.24	1.13	-2.72*
29	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....	(มาก)		(มาก)		
		3.55	1.01	3.64	1.15	-0.55
30	กรีฑา	(ปานกลาง)		(มาก)		
		3.35	1.10	3.59	1.01	-1.43
31	ไตรกีฬา (ว่ายน้ำ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.).....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.90	1.17	3.41	1.18	-2.84*
32	ฟุตบอล	(มาก)		(มาก)		
		4.33	1.01	4.46	0.85	-0.96
33	ยิมนาสติก	(มาก)		(มาก)		
		3.52	1.19	3.77	1.15	-1.41
34	ยิงปืน.....	(มาก)		(มากที่สุด)		
		4.15	1.10	4.53	0.82	-2.75*
35	เปตอง.....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.36	0.94	3.36	1.00	-0.01
36	โบว์ลิ่ง.....	(มาก)		(มาก)		
		3.63	1.15	4.05	1.07	-2.50*
37	ยกน้ำหนัก	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.82	1.14	2.95	1.28	-0.72
38	เกมเบ็ดเตล็ด.....	(ปานกลาง)		(มาก)		
		3.49	1.15	3.53	1.15	-0.24
39	กิจกรรมนันทนาการ.....	(มาก)		(มาก)		
		3.89	1.08	3.88	1.02	0.08
40	หมากรุก.....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.38	1.11	3.48	1.04	-0.59

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
41	หมากฮอส	(ปานกลาง) 3.45	1.09	(ปานกลาง) 3.40	1.04	0.34
42	สนุกเกอร์	(มาก) 3.90	1.18	(มาก) 4.19	1.07	1.69
	รวม	(มาก) 3.90	0.40	(มาก) 3.57	0.38	0.39

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.40 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 1.01) ยิงปืน ($\bar{X} = 4.15$, S.D. = 1.10) ไอคิโด ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 1.02) สนุกเกอร์ ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 1.18) กิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.89$, S.D. = 1.08) บาสเกตบอล ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.92) โบว์ลิ่ง ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.15) เพาะกาย ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 1.04) เทควันโด ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 1.13) จักรยาน ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.16) วายน้ำ ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 1.07) วิ่งเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 1.01) ยิงธนู ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 1.19) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ยิงปืน ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.82) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมากและปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 3 ข้อ 4 ข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 7 ข้อ 8 ข้อ 9 ข้อ 10 ข้อ 11 ข้อ 16 ข้อ 24 ข้อ 28 ข้อ 31 ข้อ 34 ข้อ 36 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบกชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	(มาก) 4.10	0.89	(มาก) 4.36	0.70	-2.26*
2	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม.....	(มาก) 4.28	0.87	(มากที่สุด) 4.52	0.72	-2.14*
3	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง.....	(มากที่สุด) 4.56	0.66	(มากที่สุด) 4.73	0.55	-2.07*
4	ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดี	(มาก) 4.46	0.76	(มากที่สุด) 4.58	0.67	-1.18
5	สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก	(มาก) 4.31	0.79	(มาก) 4.40	0.69	-0.78
6	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน	(มากที่สุด) 4.61	0.62	(มากที่สุด) 4.75	0.46	-1.90
7	สนามกีฬาต้องมีแสงสว่างที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน	(มากที่สุด) 4.52	0.80	(มากที่สุด) 4.66	0.55	-1.52
8	สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	(มากที่สุด) 4.65	0.61	(มากที่สุด) 4.77	0.56	-1.51
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน	(มาก) 4.31	0.83	(มาก) 4.44	0.71	-1.12
10	อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติดตั้งมั่นคงแข็งแรง	(มากที่สุด) 4.54	0.66	(มากที่สุด) 4.78	0.50	-2.97*
11	อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพ	(มากที่สุด) 4.55	0.61	(มากที่สุด) 4.75	0.50	-2.62*

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	อุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่การให้บริการ	(มากที่สุด) 4.58	0.70	(มากที่สุด) 4.70	0.54	-1.43
13	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและได้มาตรฐาน	(มาก) 4.31	0.79	(มาก) 4.45	0.70	-1.25
14	สถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ...	(มาก) 4.18	0.92	(มาก) 4.35	0.74	-1.39
15	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายมีอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ....	(มาก) 4.18	0.84	(มาก) 4.42	0.78	-2.04*
16	ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน.....	(มากที่สุด) 4.53	0.66	(มากที่สุด) 4.67	0.68	-1.56
17	ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ออกกำลังกาย.....	(มากที่สุด) 4.56	0.73	(มากที่สุด) 4.60	0.69	-0.48
18	แผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ	(มาก) 3.84	0.97	(มาก) 4.13	0.87	-2.23*
19	การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.36	0.81	(มาก) 4.27	0.80	0.84
20	สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพดีและถูกกว่าท้องตลาด.....	(มาก) 4.26	1.00	(มาก) 4.44	0.88	-1.30
	รวม	(มาก) 4.38	0.20	(มากที่สุด) 4.53	0.18	0.19

$$\alpha = .05 \text{ (} t = 1.96 \text{)}$$

จากตาราง 10 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบกชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวม ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.20) ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.18) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.61) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.62) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.70) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.73) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.66) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.61) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.66) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.66) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.80) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.50) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.56) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.50) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.46) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.55) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.54) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.68) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.55) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.69) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.67) ข้อ 2 ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.72) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 ข้อ 10 ข้อ 11 ข้อ 15 ข้อ 18 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกันรวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการออก
กำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยตรง.....	(มาก) 4.19	0.78	(มาก) 4.48	0.63	-2.84*
2	บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	(มาก) 3.90	0.76	(มาก) 4.15	0.73	-2.37*
3	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ ชำนาญแต่ละด้าน.....	(มาก) 4.27	0.71	(มาก) 4.49	0.69	-2.14*
4	บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง.....	(มาก) 4.05	0.79	(มาก) 4.31	0.69	-2.45*
5	บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนัก เรียนในการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.17	0.87	(มาก) 4.49	0.59	-2.97*
6	เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออก กำลังกาย.....	(มาก) 4.21	0.81	(มากที่สุด) 4.56	0.61	-3.47*
7	เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนาม กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.19	0.91	(มาก) 4.32	0.76	-1.05
8	เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ ที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.03	0.93	(มาก) 4.31	0.80	-2.25*
9	เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 3.93	0.92	(มาก) 4.34	0.72	-3.48*
10	ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้.....	(มาก) 4.22	0.85	(มาก) 4.42	0.74	-1.71
11	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน ชั้นกีฬาประเภทต่าง ๆ.....	(มาก) 4.31	0.76	(มาก) 4.48	0.66	-1.60

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกาย กายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้	(มาก) 4.29	0.81	(มากที่สุด) 4.54	0.59	-2.50*
13	บุคลากรที่มีความสุภาพ เรียบร้อย แต่ง กายสะอาดเหมาะสมกับสภาพของการ ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.22	0.91	(มาก) 4.44	0.67	-1.88
14	บุคลากรจำนวนมากพอกับจำนวนของ นักเรียนเตรียมทหารที่ออกกำลังกาย	(มาก) 4.09	0.96	(มาก) 4.22	0.82	-1.00
	รวม	(มาก) 4.14	0.12	(มาก) 4.39	0.12	0.12

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 11 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.12 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.39$, S.D. = 0.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.31$, S.D. = 0.76) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.29$, S.D. = 0.81) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.71) ข้อ 13 ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.91) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.85) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.21$, S.D. = 0.81) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.91) ข้อ 1 ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 0.78) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.87) ข้อ 14 ($\bar{X} = 4.09$, S.D. = 0.96) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.05$, S.D. = 0.79) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.93) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.92) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.76) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.61) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.59) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการออกกำลังกาย พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 ข้อ 4 ข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 8 ข้อ 9 ข้อ 12 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบกชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลาการออก
กำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวันและ เวลาการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	วันจันทร์.....	(มาก) 4.29	0.87	(มากที่สุด) 4.51	0.61	-2.64*
2	วันอังคาร.....	(มาก) 4.28	0.76	(มากที่สุด) 4.50	0.60	-2.92*
3	วันพุธ.....	(มาก) 4.32	0.77	(มาก) 4.49	0.70	-3.06*
4	วันพฤหัสบดี.....	(มาก) 4.33	0.76	(มากที่สุด) 4.51	0.67	-1.98*
5	วันศุกร์.....	(มาก) 4.17	0.94	(มาก) 4.32	0.95	-0.47
6	วันเสาร์.....	(มาก) 4.19	1.09	(มาก) 4.32	0.96	-0.52
7	วันอาทิตย์.....	(มาก) 4.12	1.24	(มาก) 4.16	1.14	-1.04
	รวม	(มาก) 4.24	0.07	(มาก) 4.41	0.13	0.10
	วันจันทร์ – วันอาทิตย์					
	เวลา 05.30 – 06.30 น.....	0.41	0.34	0.34	0.36	1.31
	เวลา 06.00 – 07.00 น.....	0.13	0.22	0.17	0.24	-0.09
	เวลา 15.00 – 18.30 น.....	0.61	0.29	0.71	0.26	-2.45*
	เวลา 19.00 – 20.00 น.....	0.09	0.20	0.11	0.21	-0.60
	รวม	0.31	0.21	0.33	0.23	0.22

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.07 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.41$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.76) วันพุธ ($\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.77) วันจันทร์ ($\bar{X} = 4.29$, S.D. = 0.87) วันอังคาร ($\bar{X} = 4.28$, S.D. = 0.76) วันเสาร์ ($\bar{X} = 4.19$, S.D. = 1.09) วันศุกร์ ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.94) วันอาทิตย์ ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.24) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.67) วันจันทร์ ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.61) วันอังคาร ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.60) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ใน ข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 3 ข้อ 4 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการ การออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ห้องสมุดมีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา	(มาก) 3.75	0.82	(มาก) 3.72	0.85	0.24
2	โปสเตอร์ภาพ และข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	(มาก) 3.66	0.97	(ปานกลาง) 3.43	0.88	1.76
3	ภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	(ปานกลาง) 3.48	1.12	(ปานกลาง) 3.25	1.13	1.47
4	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและสาธิต.....	(มาก) 3.59	0.97	(ปานกลาง) 3.44	1.16	0.98
5	นิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	(ปานกลาง) 3.33	1.14	(ปานกลาง) 3.24	1.12	0.56
6	ความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬานิตต่าง ๆ.....	(มาก) 4.17	0.81	(มาก) 3.98	0.86	1.62
7	บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ.....	(มาก) 4.15	0.92	(มาก) 4.13	0.93	0.19
8	ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย...	(มาก) 4.09	0.95	(มาก) 3.90	0.86	1.47
9	บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจสม่ำเสมอ	(มาก) 3.80	0.99	(มาก) 3.80	0.87	0.01
	รวม	(มาก) 3.78	0.28	(มาก) 3.65	0.31	0.44

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 13 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.28 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.31) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 0.81) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.92) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.09$, S.D. = 0.95) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.99) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.82) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 0.97) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.97) นอกจากนั้น มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือข้อ 7 ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.93) ข้อ 6 ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.86) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.86) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.87) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.72$, S.D. = 0.85) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกายแล้ว พบว่า ไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 14 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บาสเกตบอล	(มาก) 3.94	1.05	(มาก) 3.90	0.82	0.26
2	วอลเลย์บอล.....	(มาก) 3.70	0.94	(มาก) 3.57	0.78	1.03
3	แบดมินตัน.....	(มาก) 3.82	0.87	(มาก) 3.91	0.83	-0.68
4	เทเบิลเทนนิส.....	(มาก) 3.69	1.00	(มาก) 3.80	0.81	-0.88
5	เทนนิส.....	(ปานกลาง) 3.41	1.10	(มาก) 3.93	0.88	-3.59*
6	ว่ายน้ำ.....	(มาก) 3.97	0.92	(มาก) 4.03	0.98	0.45
7	โปโลน้ำ.....	(ปานกลาง) 3.05	1.21	(ปานกลาง) 3.39	1.21	-1.87
8	กระโดดน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.91	1.12	(ปานกลาง) 3.43	1.18	-3.03*
9	ดำน้ำ.....	(ปานกลาง) 3.42	1.22	(มาก) 3.65	1.13	-1.29
10	มวยสากล	(ปานกลาง) 3.22	1.15	(ปานกลาง) 3.30	1.01	-0.52
11	มวยไทย	(ปานกลาง) 3.12	1.20	(ปานกลาง) 3.40	1.03	-1.70
12	ยูโด	(มาก) 3.53	1.20	(มาก) 3.73	1.00	-1.22
13	เทควันโด	(มาก) 3.64	1.19	(มาก) 3.86	0.99	-1.37

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
14	ไอคิโด	(มาก)		(มาก)		
		3.85	1.15	3.83	0.96	0.12
15	จักรยาน	(มาก)		(มาก)		
		3.57	1.13	3.60	1.15	-0.16
16	กอล์ฟ	(ปานกลาง)		(มาก)		
		3.06	1.35	3.69	1.25	-3.30*
17	เซปักตะกร้อ	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.44	1.02	3.46	0.92	-0.12
18	ตะกร้อลอดห่วง	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.82	1.02	3.10	0.99	-1.88
19	กระบี่กระบอง.....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.80	1.23	3.06	1.11	-1.47
20	ยิมนาสติก.....	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.91	1.26	3.13	1.25	-1.18
21	เพาะกาย.....	(มาก)		(มาก)		
		3.53	1.11	3.63	1.06	-0.62
22	กายบริหาร	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.78	1.15	3.08	1.00	-1.87
23	แอโรบิคแดนซ์	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		2.52	1.06	2.98	1.22	-2.63*
24	ลีลาศ.....	(ปานกลาง)		(มาก)		
		2.91	1.37	3.59	1.10	-3.72*
25	ซอฟท์บอล	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.22	1.32	3.24	1.14	-0.14
26	แฮนด์บอล	(ปานกลาง)		(ปานกลาง)		
		3.40	0.99	3.21	0.99	1.28
27	รักบี้ฟุตบอล	(มาก)		(มาก)		
		3.57	1.16	3.57	1.05	-0.01

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
28	วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง	(ปานกลาง) 2.90	0.92	(ปานกลาง) 3.07	1.13	-1.09
29	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....	(ปานกลาง) 3.30	1.09	(มาก) 3.69	1.11	-2.41*
30	กรีฑา	(ปานกลาง) 3.31	1.02	(ปานกลาง) 3.36	1.06	-0.33
31	ไตรกีฬา (ว่ายน้ำ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.).....	(ปานกลาง) 3.00	1.23	(ปานกลาง) 3.28	1.20	-1.53
32	ฟุตบอล	(มาก) 4.49	0.79	(มาก) 4.22	0.97	2.08*
33	ยิมนาสติก	(มาก) 3.53	1.18	(มาก) 3.77	1.09	-1.38
34	ยิมนาสติก.....	(มาก) 4.38	0.91	(มาก) 4.26	0.89	0.95
35	เปตอง.....	(ปานกลาง) 3.46	1.10	(มาก) 3.53	0.97	-0.50
36	โบว์ลิ่ง.....	(มาก) 3.67	1.17	(มาก) 3.92	1.09	-1.52
37	ยกน้ำหนัก	(ปานกลาง) 2.80	1.00	(ปานกลาง) 3.08	1.11	-1.78
38	เกมเบ็ดเตล็ด.....	(มาก) 3.51	1.23	(ปานกลาง) 3.36	1.05	0.86
39	กิจกรรมนันทนาการ.....	(มาก) 3.84	1.18	(ปานกลาง) 3.45	1.05	2.37*
40	หมากรุก.....	(มาก) 3.57	1.10	(มาก) 3.65	0.93	-0.51

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
41	หมากฮอส	(มาก) 3.59	1.13	(มาก) 3.61	0.93	-0.14
42	สนุกเกอร์	(มาก) 3.92	1.17	(มาก) 4.18	0.86	-1.68
	รวม	(ปานกลาง) 3.40	0.43	(มาก) 3.55	0.33	0.38

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 14 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวม ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.43) ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.33) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.79) ยิงปืน ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.91) ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 3.97$, S.D. = 0.92) บาสเกตบอล ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 1.05) สนุกเกอร์ ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 1.17) ไอคิโด ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 1.15) กิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.84$, S.D. = 1.18) แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.82$, S.D. = 0.87) วอลเลย์บอล ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.94) เทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 1.00) โบว์ลิ่ง ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 1.17) เทควันโด ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 1.19) หมากฮอส ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 1.13) รักบี้ฟุตบอล ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.16) จักรยาน ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.13) หมากรูก ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.10) ยูโด ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 1.20) ยิงธนู ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 1.18) เพาะกาย ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 1.11) เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 1.23) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ยิงปืน ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.89) ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.22$, S.D. = 0.97) สนุกเกอร์ ($\bar{X} = 4.18$, S.D. = 0.86) ว่ายน้ำ ($\bar{X} = 4.03$, S.D. = 0.98) เทนนิส ($\bar{X} = 3.93$, S.D. = 0.88) โบว์ลิ่ง ($\bar{X} = 3.92$, S.D. = 1.09) แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 0.83) บาสเกตบอล ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 0.82) เทควันโด ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.99) ไอคิโด ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.96) เทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.81)

ยิ่งธนู ($\bar{X} = 3.77$, S.D. = 1.09) ยูโด ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 1.00) กอล์ฟ ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 1.25) วึ่งเพื่อสุขภาพ ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 1.11) ดำน้ำ ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 1.13) หมากรูก ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.93) เพาะกาย ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.06) หมากฮอส ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.93) จักรยาน ($\bar{X} = 3.60$, S.D. = 1.15) ลีลาศ ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 1.10) รักบี้ฟุตบอล ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 1.05) วอลเลย์บอล ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.78) เปตอง ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.97) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 5 ข้อ 8 ข้อ 16 ข้อ 23 ข้อ 24 ข้อ 29 ข้อ 32 ข้อ 39 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 15 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	(มาก) 4.12	0.86	(มาก) 4.00	0.78	1.05
2	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม.....	(มากที่สุด) 4.57	0.61	(มาก) 4.21	0.78	3.59*
3	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง.....	(มากที่สุด) 4.74	0.51	(มาก) 4.39	0.78	3.77*
4	ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดี	(มากที่สุด) 4.73	0.53	(มาก) 4.25	0.79	5.03*
5	สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก..	(มากที่สุด) 4.55	0.72	(มาก) 4.17	0.83	3.38*
6	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน	(มากที่สุด) 4.76	0.57	(มาก) 4.41	0.73	3.78*
7	สนามกีฬาต้องมีแสงสว่างที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน	(มากที่สุด) 4.77	0.55	(มาก) 4.44	0.74	3.62*
8	สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	(มากที่สุด) 4.79	0.50	(มาก) 4.41	0.76	4.21*
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน	(มาก) 4.46	0.82	(มาก) 4.17	0.85	2.46*
10	อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติดตั้งมั่นคงแข็งแรง	(มากที่สุด) 4.59	0.80	(มาก) 4.37	0.73	2.02*
11	อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพ	(มากที่สุด) 4.67	0.61	(มาก) 4.43	0.77	2.45*

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	อุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่การ ให้บริการ	(มากที่สุด) 4.60	0.82	(มาก) 4.43	0.75	1.52
13	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทาง กายเพียงพอและได้มาตรฐาน	(มาก) 4.49	0.71	(มาก) 4.20	0.73	2.87*
14	สถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ.....	(มาก) 4.49	0.71	(มาก) 4.08	0.80	3.92*
15	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและทำความสะอาดร่างกายมี อย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ...	(มากที่สุด) 4.55	0.75	(มาก) 4.09	0.90	3.93*
16	ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่ง กลิ่นเหม็นรบกวน.....	(มากที่สุด) 4.75	0.58	(มาก) 4.48	0.75	2.88*
17	ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ ออกกำลังกาย.....	(มากที่สุด) 4.72	0.64	(มาก) 4.38	0.78	3.37*
18	แผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกาย ตามสถานที่ต่าง ๆ	(มาก) 4.14	0.88	(มาก) 4.03	0.81	0.94
19	การบริการจำหน่ายอาหารและ เครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.42	0.81	(มาก) 4.08	0.88	2.90*
20	สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มี คุณภาพดีและถูกกว่าท้องตลาด.....	(มาก) 4.32	1.00	(มาก) 4.18	0.87	1.05
	รวม	(มากที่สุด) 4.56	0.19	(มาก) 4.26	0.15	0.17

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวม ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.19) ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.15) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.79$, S.D. = 0.50) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.77$, S.D. = 0.55) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.76$, S.D. = 0.57) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.58) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.51) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.53) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.64) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.61) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.82) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.80) ข้อ 2 ($\bar{X} = 4.57$, S.D. = 0.61) ข้อ 15 ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.75) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.72) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.78 ถึง $\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.75)

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 2 ข้อ 3 ข้อ 4 ข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 7 ข้อ 8 ข้อ 9 ข้อ 10 ข้อ 11 ข้อ 13 ข้อ 14 ข้อ 15 ข้อ 16 ข้อ 17 ข้อ 19 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 16 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยตรง.....	(มาก) 4.24	0.70	(มาก) 4.21	0.74	0.28
2	บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.01	0.74	(มาก) 3.93	0.72	0.76
3	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ ชำนาญแต่ละด้าน.....	(มาก) 4.43	0.69	(มาก) 4.24	0.79	1.84
4	บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง.....	(มาก) 4.24	0.76	(มาก) 3.97	0.83	2.42*
5	บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนัก เรียนในการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.49	0.68	(มาก) 4.13	0.87	3.35*
6	เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออก กำลังกาย.....	(มาก) 4.42	0.76	(มาก) 4.10	0.72	3.14*
7	เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนาม กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.37	0.75	(มาก) 4.01	0.71	3.54*
8	เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ ที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.25	0.88	(มาก) 3.90	0.82	2.91*
9	เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.25	0.75	(มาก) 3.99	0.77	2.45*
10	ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้.....	(มาก) 4.43	0.81	(มาก) 4.04	0.77	3.56*
11	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่ง ขันกีฬาประเภทต่าง ๆ.....	(มาก) 4.39	0.81	(มาก) 4.19	0.75	1.81

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้	(มาก) 4.42	0.78	(มาก) 4.27	0.73	1.43
13	บุคลากรที่มีความสุภาพ เรียบร้อย แต่งกายสะอาดเหมาะสมกับสภาพของการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.30	0.78	(มาก) 4.06	0.76	2.25*
14	บุคลากรจำนวนมากพอกับจำนวนของนักเรียนเตรียมทหารที่ออกกำลังกาย	(มาก) 4.20	0.90	(มาก) 3.81	0.98	2.98*
	รวม	(มาก) 4.32	0.12	(มาก) 4.06	0.13	0.12

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 16 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.32$, S.D. = 0.12 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.06$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.74 ถึง $\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.68) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ ($\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.98 ถึง $\bar{X} = 4.27$, S.D. = 0.73)

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการออกกำลังกาย พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 4 ข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 7 ข้อ 8 ข้อ 9 ข้อ 10 ข้อ 13 ข้อ 14 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 17 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลา การออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวันและ เวลาการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	วันจันทร์.....	(มาก) 4.40	0.79	(มาก) 4.44	0.81	-0.29
2	วันอังคาร.....	(มาก) 4.39	0.73	(มาก) 4.40	0.81	-0.03
3	วันพุธ.....	(มาก) 4.40	0.75	(มากที่สุด) 4.50	0.73	-0.87
4	วันพฤหัสบดี.....	(มาก) 4.38	0.72	(มาก) 4.30	0.79	-0.40
5	วันศุกร์.....	(มาก) 4.11	1.17	(มาก) 4.11	1.13	0.27
6	วันเสาร์.....	(มาก) 4.24	0.97	(มาก) 4.24	1.01	-0.02
7	วันอาทิตย์.....	(มาก) 4.09	1.15	(มาก) 4.17	1.09	-0.53
	รวม	(มาก) 4.28	0.12	(มาก) 4.30	0.13	0.12
	วันจันทร์ - วันอาทิตย์					
	เวลา 05.30 - 06.30 น.....	0.34	0.35	0.33	0.36	1.00
	เวลา 06.00 - 07.00 น.....	0.18	0.25	0.25	0.34	1.41
	เวลา 15.00 - 18.30 น.....	0.62	0.30	0.74	0.26	0.31
	เวลา 19.00 - 20.00 น.....	0.15	0.85	0.12	0.20	0.86
	รวม	0.31	0.19	0.36	0.23	1.25

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนเตรียมทหาร เหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.28$, S.D. = 0.12 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.30$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ วันจันทร์ ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.79) วันพุธ ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.75) วันอังคาร ($\bar{X} = 4.39$, S.D. = 0.73) วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.38$, S.D. = 0.72) วันเสาร์ ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.97) วันศุกร์ ($\bar{X} = 4.11$, S.D. = 1.17) วันอาทิตย์ ($\bar{X} = 4.09$, S.D. = 1.15) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ วันพุธ ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.73) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 18 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ห้องสมุดมีหนังสือตำราเอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้ให้ศึกษา	(มาก) 3.78	0.93	(มาก) 3.68	0.93	0.71
2	โปสเตอร์ภาพ และข้อแนะนำเกี่ยว กับการออกกำลังกาย.....	(มาก) 3.58	0.89	(ปานกลาง) 3.48	0.88	0.76
3	ภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย.....	(มาก) 3.54	1.08	(ปานกลาง) 3.20	1.13	2.10*
4	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงคุณ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสาธิต.....	(มาก) 3.51	1.00	(ปานกลาง) 3.46	1.12	0.30
5	นิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	(ปานกลาง) 3.23	0.98	(ปานกลาง) 3.09	1.19	0.90
6	ความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬานิต ต่าง ๆ.....	(มาก) 4.24	0.77	(มาก) 4.02	0.81	1.96*
7	บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค ทักษะในการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬานิตต่าง ๆ.....	(มาก) 4.34	0.83	(มาก) 4.15	0.93	1.50
8	ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาลและความปลอดภัย...	(มาก) 4.02	0.90	(มาก) 3.94	0.99	0.60
9	บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ สม่ำเสมอ	(มาก) 4.07	1.03	(มาก) 3.63	1.10	2.88*
	รวม	(มาก) 3.81	0.35	(มาก) 3.63	0.34	0.34

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 18 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 3.81$, S.D. = 0.35 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.34) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.83) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.77) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 1.03) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.90) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.78$, S.D. = 0.93) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.89) ข้อ 3 ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 1.08) ข้อ 4 ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 1.00) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วน ชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.15$, S.D. = 0.93) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.02$, S.D. = 0.81) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.94$, S.D. = 0.99) ข้อ 1 ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.93) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.10) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 3 ข้อ 6 ข้อ 9 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 19 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการ
ออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บาสเกตบอล	(มาก) 3.88	0.93	(มาก) 3.89	0.91	-0.08
2	วอลเลย์บอล.....	(มาก) 3.52	0.88	(ปานกลาง) 3.38	0.96	1.00
3	แบดมินตัน.....	(มาก) 3.73	0.90	(มาก) 3.82	0.88	-0.69
4	เทเบิลเทนนิส.....	(มาก) 3.57	0.94	(มาก) 3.66	0.97	-0.60
5	เทนนิส.....	(ปานกลาง) 3.32	1.11	(มาก) 4.14	0.86	-5.67*
6	ว่ายน้ำ.....	(มาก) 3.62	0.99	(มาก) 4.08	1.05	-3.12*
7	โปโลน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.81	1.16	(ปานกลาง) 3.20	1.25	-2.17*
8	กระโดดน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.81	1.23	(ปานกลาง) 3.16	1.32	-1.80
9	ดำน้ำ.....	(ปานกลาง) 3.17	1.23	(ปานกลาง) 3.44	1.23	-1.51
10	มวยสากล	(ปานกลาง) 3.15	1.22	(ปานกลาง) 3.17	1.17	-0.11
11	มวยไทย	(ปานกลาง) 3.11	1.18	(ปานกลาง) 3.26	1.19	-0.79
12	ยูโด	(ปานกลาง) 3.41	1.12	(มาก) 3.51	1.13	-0.59
13	เทควันโด	(มาก) 3.63	1.14	(มาก) 3.58	1.19	-0.25

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
14	ไอคิโด	(มาก) 3.90	1.00	(มาก) 3.61	1.21	1.73
15	จักรยาน	(มาก) 3.64	1.06	(มาก) 3.74	1.11	-0.65
16	กอล์ฟ	(ปานกลาง) 2.91	1.39	(มาก) 4.00	1.12	-5.84*
17	เซปักตะกร้อ	(ปานกลาง) 3.36	1.01	(มาก) 3.63	1.02	-1.81
18	ตะกร้อลอดห่วง	(ปานกลาง) 2.86	1.06	(ปานกลาง) 3.01	1.06	-0.93
19	กระบี่กระบอง.....	(ปานกลาง) 2.78	1.31	(ปานกลาง) 2.80	1.22	-0.14
20	ยิมนาสติก.....	(ปานกลาง) 2.92	1.12	(ปานกลาง) 2.99	1.20	-0.41
21	เพาะกาย.....	(มาก) 3.55	1.20	(มาก) 3.64	1.17	-0.51
22	กายบริหาร	(ปานกลาง) 3.02	1.21	(ปานกลาง) 2.71	1.19	1.70
23	แอโรบิคแดนซ์	(ปานกลาง) 2.73	1.24	(ปานกลาง) 2.76	1.17	-0.18
24	ลีลาศ.....	(ปานกลาง) 2.91	1.34	(มาก) 3.66	1.36	-3.82*
25	ซอฟท์บอล	(ปานกลาง) 2.88	1.18	(ปานกลาง) 3.28	1.17	-2.23*
26	แฮนด์บอล	(ปานกลาง) 3.43	0.98	(ปานกลาง) 3.33	1.07	0.63
27	รักบี้ฟุตบอล	(ปานกลาง) 3.34	1.02	(มาก) 3.61	1.04	-1.79

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
28	วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง	(ปานกลาง) 2.98	0.98	(ปานกลาง) 2.92	0.99	0.37
29	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....	(ปานกลาง) 3.38	1.15	(มาก) 3.53	1.07	-0.91
30	กรีฑา	(ปานกลาง) 3.29	1.06	(ปานกลาง) 3.46	0.95	-1.13
31	ไตรกีฬา (ว่ายน้ำ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.).....	(ปานกลาง) 2.99	1.27	(ปานกลาง) 3.02	1.24	-0.18
32	ฟุตบอล	(มาก) 4.33	0.88	(มากที่สุด) 4.55	0.73	-1.88
33	ยิมนาสติก	(ปานกลาง) 3.47	1.24	(มาก) 3.98	0.99	-3.03*
34	ยิงปืน.....	(มาก) 4.28	0.83	(มาก) 4.46	0.91	-1.33
35	เปตอง.....	(ปานกลาง) 3.42	0.96	(มาก) 3.62	1.03	-1.34
36	โบว์ลิ่ง.....	(มาก) 3.61	1.16	(มาก) 4.33	0.96	-4.52*
37	ยกน้ำหนัก	(ปานกลาง) 2.75	1.09	(ปานกลาง) 2.76	1.20	-0.05
38	เกมเบ็ดเตล็ด.....	(มาก) 3.66	1.09	(ปานกลาง) 3.40	1.22	1.47
39	กิจกรรมนันทนาการ.....	(มาก) 3.91	1.06	(มาก) 3.88	1.18	0.13
40	หมากรุก.....	(มาก) 3.72	1.14	(มาก) 3.68	1.05	0.22

ตาราง 19 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
41	หมากฮอส	(มาก) 3.79	1.06	(มาก) 3.57	1.10	1.37
42	สนุกเกอร์	(มาก) 3.99	1.14	(มาก) 4.21	1.22	-1.27
	รวม	(ปานกลาง) 3.37	0.41	(มาก) 3.53	0.45	0.43

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 19 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวม ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.37$, S.D. = 0.41) ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.45) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.88) ยิงปืน ($\bar{X} = 4.28$, S.D. = 0.83) สนุกเกอร์ ($\bar{X} = 3.99$, S.D. = 1.14) กิจกรรมนันทนาการ ($\bar{X} = 3.91$, S.D. = 1.06) โอคิโด ($\bar{X} = 3.90$, S.D. = 1.00) บาสเกตบอล ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 0.93) หมากฮอส ($\bar{X} = 3.79$, S.D. = 1.06) แบดมินตัน ($\bar{X} = 3.73$, S.D. = 0.90) หมากกรู ($\bar{X} = 3.72$, S.D. = 1.14) เกมเบ็ดเตล็ด ($\bar{X} = 3.66$, S.D. = 1.09) จักรยาน ($\bar{X} = 3.64$, S.D. = 1.06) เทควันโด ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 1.14) วายน้ำ ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.99) โบว์ลิ่ง ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 1.16) เทเบิลเทนนิส ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.94) เพาะกาย ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 1.20) วอลเลย์บอล ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.88) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.73) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมากและปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 7 ข้อ 16 ข้อ 24 ข้อ 25 ข้อ 33 ข้อ 36 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 20 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	(มาก) 4.16	0.87	(มาก) 4.27	0.91	-0.81
2	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม.....	(มากที่สุด) 4.58	0.66	(มากที่สุด) 4.55	0.68	0.26
3	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความ ปลอดภัยสูง.....	(มากที่สุด) 4.65	0.63	(มากที่สุด) 4.70	0.60	-0.66
4	ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดี	(มาก) 4.48	0.76	(มากที่สุด) 4.55	0.73	-0.62
5	สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็นสัดส่วนที่ แน่นอนและติดต่อได้สะดวก..	(มาก) 4.42	0.64	(มาก) 4.28	0.81	1.42
6	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมี อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน	(มากที่สุด) 4.70	0.60	(มากที่สุด) 4.67	0.59	0.27
7	สนามกีฬาต้องมีแสงสว่างที่จะมองเห็น สิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน	(มากที่สุด) 4.63	0.66	(มากที่สุด) 4.66	0.61	-0.40
8	สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ใน สภาพใช้งานได้ดี	(มากที่สุด) 4.66	0.66	(มากที่สุด) 4.69	0.62	-0.41
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือ การแข่งขันเป็นสัดส่วน	(มาก) 4.39	0.77	(มาก) 4.32	0.90	0.65
10	อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติดตั้ง มั่นคงแข็งแรง	(มากที่สุด) 4.64	0.66	(มากที่สุด) 4.62	0.63	0.15
11	อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้ มาตรฐานและมีคุณภาพ	(มากที่สุด) 4.62	0.70	(มากที่สุด) 4.69	0.62	-0.83

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	อุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่การ ให้บริการ	(มากที่สุด) 4.52	0.68	(มากที่สุด) 4.73	0.58	-2.43*
13	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทาง กายเพียงพอและได้มาตรฐาน	(มาก) 4.33	0.82	(มาก) 4.43	0.76	-0.84
14	สถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ.....	(มาก) 4.33	0.80	(มาก) 4.35	0.76	-0.12
15	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและทำความสะอาดร่างกายมี อย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ...	(มาก) 4.43	0.80	(มาก) 4.38	0.86	0.48
16	ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่ง กลิ่นเหม็นรบกวน.....	(มากที่สุด) 4.59	0.76	(มากที่สุด) 4.73	0.51	-1.62
17	ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.46	0.82	(มากที่สุด) 4.67	0.65	-1.97*
18	แผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกาย ตามสถานที่ต่าง ๆ	(มาก) 4.07	0.93	(มาก) 4.07	1.01	-0.01
19	การบริการจำหน่ายอาหารและ เครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.34	0.87	(มาก) 4.33	0.80	0.14
20	สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มี คุณภาพดีและถูกกว่าท้องตลาด.....	(มาก) 4.29	0.97	(มาก) 4.36	0.98	-0.46
	รวม	(มาก) 4.46	0.17	(มากที่สุด) 4.50	0.19	0.18

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 20 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวม ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.17) ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.19) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.60) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.66) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.63) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.66) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = 0.66) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.70) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.76) ข้อ 2 ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.66) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.68) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.58) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.51) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.60) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.62) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.69$, S.D. = 0.62) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.65) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.59) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.66$, S.D. = 0.61) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.63) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.73) ข้อ 2 ($\bar{X} = 4.55$, S.D. = 0.68) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 12 ข้อ 17 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 21 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการ
ออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยตรง.....	(มาก) 4.31	0.72	(มาก) 4.43	0.66	-1.17
2	บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.07	0.80	(มาก) 4.00	0.70	0.66
3	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ ชำนาญแต่ละด้าน.....	(มาก) 4.44	0.64	(มาก) 4.43	0.66	0.17
4	บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง.....	(มาก) 4.17	0.81	(มาก) 4.27	0.75	-0.84
5	บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนัก เรียนในการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.29	0.75	(มาก) 4.45	0.66	-1.85
6	เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออก กำลังกาย.....	(มาก) 4.48	0.68	(มาก) 4.41	0.72	0.77
7	เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนาม กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.28	0.86	(มาก) 4.28	0.83	0.06
8	เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ ที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.22	0.90	(มาก) 4.12	0.76	0.84
9	เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.12	0.88	(มาก) 4.10	0.83	0.15
10	ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้.....	(มาก) 4.22	0.86	(มาก) 4.31	0.75	-0.72
11	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่ง ขันกีฬาประเภทต่าง ๆ.....	(มาก) 4.34	0.72	(มาก) 4.24	0.73	0.95

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้	(มาก) 4.47	0.75	(มาก) 4.31	0.75	1.57
13	บุคลากรที่มีความสุภาพ เรียบร้อย แต่งกายสะอาดเหมาะสมกับสภาพของการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.16	0.96	(มาก) 4.24	0.79	-0.66
14	บุคลากรจำนวนมากพอกับจำนวนของนักเรียนเตรียมทหารที่ออกกำลังกาย	(มาก) 4.15	1.01	(มาก) 4.10	0.89	0.36
	รวม	(มาก) 4.26	0.12	(มาก) 4.26	0.13	0.00

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 21 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.12 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.26$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.80 ถึง $\bar{X} = 4.48$, S.D. = 0.68) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.70 ถึง $\bar{X} = 4.45$, S.D. = 0.66)

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการออกกำลังกาย พบว่าไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 22 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลา
การออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวันและ เวลาการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	วันจันทร์.....	(มาก) 4.24	0.86	(มาก) 4.49	0.69	-2.22*
2	วันอังคาร.....	(มาก) 4.29	0.86	(มากที่สุด) 4.53	0.68	-2.15*
3	วันพุธ.....	(มาก) 4.29	0.85	(มาก) 4.48	0.71	-1.67
4	วันพฤหัสบดี.....	(มาก) 4.40	0.81	(มากที่สุด) 4.53	0.66	-1.20
5	วันศุกร์.....	(มาก) 4.07	1.15	(มาก) 4.23	0.89	-1.12
6	วันเสาร์.....	(มาก) 4.17	1.02	(มาก) 4.32	0.87	-1.07
7	วันอาทิตย์.....	(มาก) 4.12	1.04	(มาก) 4.24	0.99	-0.85
	รวม	(มาก) 4.25	0.10	(มาก) 4.40	0.12	0.11
	วันจันทร์ - วันอาทิตย์					
	เวลา 05.30 - 06.30 น.....	0.30	0.33	0.26	0.34	0.74
	เวลา 06.00 - 07.00 น.....	0.23	0.30	0.12	0.22	3.07*
	เวลา 15.00 - 18.30 น.....	0.53	0.34	0.75	0.22	-5.31*
	เวลา 19.00 - 20.00 น.....	0.15	0.25	0.18	0.25	-0.87
	รวม	0.30	0.14	0.33	0.25	0.19

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 22 แสดงว่า นักเรียนเตรียมทหาร เหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากคือ (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.10 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ วันพุธ ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.85) วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.40$, S.D. = 0.81) วันอังคาร ($\bar{X} = 4.29$, S.D. = 0.86) วันจันทร์ ($\bar{X} = 4.24$, S.D. = 0.86) วันเสาร์ ($\bar{X} = 4.17$, S.D. = 1.02) วันอาทิตย์ ($\bar{X} = 4.12$, S.D. = 1.04) วันศุกร์ ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 1.15) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ วันอังคาร ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.68) วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.66) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 23 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	ห้องสมุดมีหนังสือตำราเอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้ให้ศึกษา	(ปานกลาง) 3.39	1.05	(มาก) 4.00	0.94	-4.33*
2	โปสเตอร์ภาพ และข้อแนะนำเกี่ยว กับการออกกำลังกาย.....	(ปานกลาง) 3.27	1.06	(มาก) 3.69	0.99	-2.92*
3	ภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย.....	(ปานกลาง) 3.19	1.07	(ปานกลาง) 3.47	1.14	-1.76
4	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงคุณ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และสัธิต.....	(ปานกลาง) 3.33	1.10	(ปานกลาง) 3.39	1.17	-0.34
5	นิทรรศการเกี่ยวกับการออก กำลังกาย.....	(ปานกลาง) 3.11	1.17	(ปานกลาง) 3.35	1.24	-1.40
6	ความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬานิต ต่าง ๆ.....	(มาก) 4.14	0.79	(มาก) 4.07	0.84	0.60
7	บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค ทักษะในการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬานิตต่าง ๆ.....	(มาก) 4.01	0.92	(มาก) 4.00	1.06	0.07
8	ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาลและความปลอดภัย...	(มาก) 3.88	1.07	(มาก) 4.10	0.92	-1.56
9	บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ สม่ำเสมอ	(มาก) 3.52	1.01	(มาก) 3.87	0.98	-2.50*
	รวม	(มาก) 3.58	0.36	(มาก) 3.77	0.29	0.42

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 23 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 3.58$, S.D. = 0.36 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 3.77$, S.D. = 0.29) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.14$, S.D. = 0.79) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.01$, S.D. = 0.92) ข้อ 8 ($\bar{X} = 3.88$, S.D. = 1.07) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 1.01) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.10$, S.D. = 0.92) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.07$, S.D. = 0.84) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 1.06) ข้อ 1 ($\bar{X} = 4.00$, S.D. = 0.94) ข้อ 9 ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.98) ข้อ 2 ($\bar{X} = 3.69$, S.D. = 0.99) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวิชาการการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 1 ข้อ 2 ข้อ 9 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 24 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บาสเกตบอล	(มาก) 3.83	1.00	(มาก) 3.73	0.96	0.74
2	วอลเลย์บอล.....	(ปานกลาง) 3.40	1.05	(ปานกลาง) 3.44	1.03	-0.29
3	แบดมินตัน.....	(มาก) 3.61	0.89	(มาก) 3.82	0.88	-1.67
4	เทเบิลเทนนิส.....	(มาก) 3.57	1.01	(มาก) 3.84	0.85	-2.02*
5	เทนนิส.....	(ปานกลาง) 3.43	1.10	(มาก) 4.03	0.79	-4.35*
6	ว่ายน้ำ.....	(มาก) 3.68	0.91	(มาก) 4.12	0.89	-3.40*
7	โปโลน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.91	1.18	(ปานกลาง) 3.33	1.18	-2.37*
8	กระโดดน้ำ.....	(ปานกลาง) 2.66	1.16	(ปานกลาง) 3.15	1.15	-2.90*
9	ดำน้ำ.....	(ปานกลาง) 3.12	1.17	(ปานกลาง) 3.42	1.11	-1.81
10	มวยสากล	(ปานกลาง) 3.35	1.13	(มาก) 3.50	0.88	-1.03
11	มวยไทย	(ปานกลาง) 3.24	1.21	(มาก) 3.55	0.93	-1.93
12	ยูโด	(มาก) 3.81	1.10	(มาก) 3.66	0.90	1.08
13	เทควันโด	(มาก) 3.95	0.98	(มาก) 3.69	1.00	1.80

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
14	ไอคิโด	(มาก) 4.25	0.91	(มาก) 3.93	0.94	2.45*
15	จักรยาน	(มาก) 3.82	0.97	(มาก) 3.56	1.13	1.67
16	กอล์ฟ	(ปานกลาง) 3.22	1.31	(มาก) 3.79	1.33	-2.96*
17	เซปักตะกร้อ	(ปานกลาง) 3.16	1.21	(มาก) 3.59	0.96	-2.72*
18	ตะกร้อลอดห่วง	(ปานกลาง) 2.75	1.15	(ปานกลาง) 3.18	1.00	-2.71
19	กระบี่กระบอง.....	(ปานกลาง) 2.88	1.24	(ปานกลาง) 3.02	1.11	-0.80
20	ยิมนาสติก.....	(ปานกลาง) 2.95	1.19	(ปานกลาง) 3.08	1.19	-0.74
21	เพาะกาย.....	(มาก) 4.07	0.81	(มาก) 3.66	1.14	2.85
22	กายบริหาร	(ปานกลาง) 3.13	1.18	(ปานกลาง) 3.03	1.21	0.53
23	แอโรบิคแดนซ์	(ปานกลาง) 2.76	1.16	(ปานกลาง) 2.89	1.34	-0.74
24	ลีลาศ.....	(ปานกลาง) 3.16	1.42	(มาก) 3.68	1.28	-2.65*
25	ซอฟท์บอล	(ปานกลาง) 3.06	1.17	(ปานกลาง) 3.35	1.10	-1.71
26	แฮนด์บอล	(ปานกลาง) 3.02	0.94	(ปานกลาง) 3.18	0.98	-1.08
27	รักบี้ฟุตบอล	(ปานกลาง) 3.48	1.19	(มาก) 3.73	0.98	-1.56

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
28	วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง	(ปานกลาง) 2.98	0.88	(ปานกลาง) 3.02	0.95	-0.32
29	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....	(มาก) 3.80	0.94	(มาก) 3.55	1.08	1.72
30	กรีฑา	(มาก) 3.60	0.90	(มาก) 3.54	1.08	0.37
31	ไตรกีฬา (ว่ายน้ำ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.).....	(ปานกลาง) 3.10	1.13	(ปานกลาง) 3.10	1.21	-0.49
32	ฟุตบอล	(มากที่สุด) 4.53	0.74	(มากที่สุด) 4.50	0.77	0.28
33	ยิมนาสติก	(มาก) 3.68	1.11	(มาก) 3.60	1.12	0.54
34	ยิงปืน.....	(มากที่สุด) 4.67	0.71	(มากที่สุด) 4.51	0.75	1.53
35	เปตอง.....	(มาก) 3.55	0.99	(ปานกลาง) 3.49	1.05	0.36
36	โบว์ลิ่ง.....	(มาก) 3.82	1.16	(มาก) 3.99	1.08	-1.04
37	ยกน้ำหนัก	(ปานกลาง) 2.74	1.09	(ปานกลาง) 2.87	1.17	-0.74
38	เกมเบ็ดเตล็ด.....	(ปานกลาง) 3.44	1.16	(ปานกลาง) 3.27	1.18	1.00
39	กิจกรรมนันทนาการ.....	(มาก) 3.99	1.00	(มาก) 3.78	1.12	1.36
40	หมากรุก.....	(ปานกลาง) 3.44	1.08	(มาก) 3.51	1.03	-0.44

ตาราง 24 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
41	หมากฮอส	(ปานกลาง) 3.45	1.08	(มาก) 3.57	0.99	-0.77
42	สนุกเกอร์	(ปานกลาง) 4.12	1.11	(มาก) 4.11	1.13	0.05
	รวม	(ปานกลาง) 3.48	0.46	(มาก) 3.55	0.38	1.65

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 24 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.46 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.38) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่าชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ยิงปืน ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.71) ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.74) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมากและปานกลาง ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ยิงปืน ($\bar{X} = 4.51$, S.D. = 0.75) ฟุตบอล ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.77) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมากและปานกลาง

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ข้อ 4 ข้อ 5 ข้อ 6 ข้อ 7 ข้อ 8 ข้อ 14 ข้อ 16 ข้อ 17 ข้อ 24 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 25 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	(มาก) 4.11	0.90	(มาก) 4.34	0.85	-1.83
2	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม.....	(มากที่สุด) 4.58	0.62	(มาก) 4.47	0.76	1.17
3	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง.....	(มากที่สุด) 4.76	0.53	(มากที่สุด) 4.79	0.52	-0.40
4	ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดี	(มากที่สุด) 4.72	0.57	(มากที่สุด) 4.70	0.54	0.21
5	สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก..	(มาก) 4.48	0.64	(มากที่สุด) 4.56	0.67	-0.91
6	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน	(มากที่สุด) 4.74	0.63	(มากที่สุด) 4.76	0.53	-0.27
7	สนามกีฬาต้องมีแสงสว่างที่จะมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน	(มากที่สุด) 4.80	0.45	(มากที่สุด) 4.67	0.62	1.66
8	สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	(มากที่สุด) 4.79	0.41	(มากที่สุด) 4.74	0.54	0.70
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน	(มาก) 4.45	0.76	(มากที่สุด) 4.50	0.73	-0.43
10	อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติดตั้งมั่นคงแข็งแรง	(มากที่สุด) 4.74	0.52	(มากที่สุด) 4.75	0.56	-0.16
11	อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพ	(มากที่สุด) 4.74	0.52	(มากที่สุด) 4.72	0.53	0.23

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	อุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่การให้บริการ	(มากที่สุด) 4.84	0.42	(มากที่สุด) 4.73	0.55	1.56
13	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและได้มาตรฐาน	(มากที่สุด) 4.64	0.58	(มากที่สุด) 4.70	0.58	-0.73
14	สถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	(มากที่สุด) 4.50	0.72	(มากที่สุด) 4.56	0.67	-0.65
15	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายมีอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ...	(มากที่สุด) 4.53	0.80	(มากที่สุด) 4.60	0.68	-0.70
16	ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน.....	(มากที่สุด) 4.78	0.46	(มากที่สุด) 4.74	0.52	0.53
17	ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ออกกำลังกาย.....	(มากที่สุด) 4.74	0.52	(มากที่สุด) 4.71	0.54	0.36
18	แผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ	(มาก) 4.07	0.86	(มาก) 4.35	0.82	-2.34*
19	การบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	(มาก) 4.44	0.77	(มาก) 4.43	0.84	0.12
20	สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพดีและถูกกว่าท้องตลาด.....	(มาก) 4.45	0.95	(มากที่สุด) 4.61	0.68	-1.37
	รวม	(มากที่สุด) 4.59	0.21	(มากที่สุด) 4.62	0.13	0.17

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 25 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.59$, S.D. = 0.21 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.84$, S.D. = 0.42) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.80$, S.D. = 0.45) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.79$, S.D. = 0.41) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.78$, S.D. = 0.46) ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.76$, S.D. = 0.53) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.63) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.52) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.52) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.52) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.57) ข้อ 13 ($\bar{X} = 4.64$, S.D. = 0.58) ข้อ 2 ($\bar{X} = 4.58$, S.D. = 0.62) ข้อ 15 ($\bar{X} = 4.53$, S.D. = 0.80) ข้อ 14 ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.72) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.79$, S.D. = 0.52) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.76$, S.D. = 0.53) ข้อ 10 ($\bar{X} = 4.75$, S.D. = 0.56) ข้อ 8 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.54) ข้อ 16 ($\bar{X} = 4.74$, S.D. = 0.52) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.73$, S.D. = 0.55) ข้อ 11 ($\bar{X} = 4.72$, S.D. = 0.53) ข้อ 17 ($\bar{X} = 4.71$, S.D. = 0.54) ข้อ 13 ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.58) ข้อ 4 ($\bar{X} = 4.70$, S.D. = 0.54) ข้อ 7 ($\bar{X} = 4.67$, S.D. = 0.62) ข้อ 20 ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = 0.68) ข้อ 15 ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = 0.68) ข้อ 14 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.67) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.67) ข้อ 9 ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.73) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ย ความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในข้อ 18 นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 26 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่าง
นักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลากรการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	บุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยตรง.....	(มาก) 4.46	0.64	(มาก) 4.44	0.71	0.25
2	บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.17	0.75	(มาก) 4.19	0.88	-0.15
3	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้ ชำนาญแต่ละด้าน.....	(มากที่สุด) 4.56	0.70	(มาก) 4.42	0.74	1.41
4	บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพ สมบูรณ์แข็งแรง.....	(มาก) 4.30	0.82	(มาก) 4.34	0.84	-0.31
5	บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนัก เรียนในการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.46	0.74	(มากที่สุด) 4.50	0.66	-0.45
6	เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬา ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออก กำลังกาย.....	(มากที่สุด) 4.50	0.66	(มากที่สุด) 4.54	0.76	-0.44
7	เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสนาม กีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.27	0.76	(มาก) 4.42	0.79	-1.33
8	เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณ ที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.18	0.80	(มาก) 4.29	0.90	-0.89
9	เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.26	0.75	(มาก) 4.42	0.77	-1.46
10	ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้น ได้.....	(มาก) 4.19	0.85	(มาก) 4.41	0.75	-1.93
11	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน ชั้นกีฬาประเภทต่าง ๆ.....	(มาก) 4.38	0.83	(มาก) 4.40	0.79	-0.14

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลาการ การออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
12	บุคลาการคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้	(มากที่สุด) 4.50	0.64	(มาก) 4.44	0.73	0.66
13	บุคลาการที่มีความสุภาพ เรียบร้อย แต่งกายสะอาดเหมาะสมกับสภาพของการออกกำลังกาย.....	(มาก) 4.42	0.75	(มาก) 4.34	0.80	0.75
14	บุคลาการจำนวนมากพอกับจำนวนของนักเรียนเตรียมทหารที่ออกกำลังกาย	(มาก) 4.07	1.00	(มาก) 4.06	1.08	0.07
	รวม	(มาก) 4.33	0.14	(มาก) 4.36	0.12	0.30

$$\alpha = .05 \quad (t = 1.96)$$

จากตาราง 26 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลาการการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก (ชั้นปีที่ 1 $\bar{X} = 4.33$, S.D. = 0.14 ชั้นปีที่ 2 $\bar{X} = 4.36$, S.D. = 0.12) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้วพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ข้อ 3 ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.70) ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.66) ข้อ 12 ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.64) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ข้อ 6 ($\bar{X} = 4.54$, S.D. = 0.76) ข้อ 5 ($\bar{X} = 4.50$, S.D. = 0.66) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านบุคลาการการออกกำลังกาย พบว่า ไม่แตกต่างกันทั้งโดยรวมและรายข้อ

ตาราง 27 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลา การออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวันและ เวลาการออกกำลังกาย	ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		t
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
1	วันจันทร์.....	(มาก) 4.49	0.73	(มากที่สุด) 4.56	0.73	-0.72
2	วันอังคาร.....	(มาก) 4.47	0.70	(มากที่สุด) 4.62	0.60	-1.67
3	วันพุธ.....	(มาก) 4.46	0.73	(มากที่สุด) 4.65	0.57	-2.08*
4	วันพฤหัสบดี.....	(มาก) 4.46	0.73	(มากที่สุด) 4.52	0.76	-0.61
5	วันศุกร์.....	(มาก) 4.42	0.81	(มาก) 4.26	1.06	1.22
6	วันเสาร์.....	(มาก) 4.34	0.83	(มาก) 4.22	1.04	0.92
7	วันอาทิตย์.....	(มาก) 4.35	0.87	(มาก) 4.43	0.98	-0.57
	รวม	(มาก) 4.42	0.05	(มาก) 4.46	0.15	1.29
	วันจันทร์ – วันอาทิตย์					
	เวลา 05.30 – 06.30 น.....	0.45	0.32	0.29	0.32	3.41*
	เวลา 06.00 – 07.00 น.....	0.20	0.26	0.14	0.23	1.53
	เวลา 15.00 – 18.30 น.....	0.61	0.32	0.71	0.28	-2.33*
	เวลา 19.00 – 20.00 น.....	0.12	0.20	0.18	0.26	-1.71
	รวม	0.34	0.19	0.33	0.22	0.06

$$\alpha = .05 (t = 1.96)$$

จากตาราง 27 แสดงว่า นักเรียนเตรียมทหาร เหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมากคือ (ชั้นปีที่ 1 ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.05) ชั้นปีที่ 2 ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.15) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อคือ วันจันทร์ ($\bar{X} = 4.49$, S.D. = 0.73) วันอังคาร ($\bar{X} = 4.47$, S.D. = 0.70) วันพุธ ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.73) วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.46$, S.D. = 0.73) วันศุกร์ ($\bar{X} = 4.42$, S.D. = 0.81) วันอาทิตย์ ($\bar{X} = 4.35$, S.D. = 0.87) วันเสาร์ ($\bar{X} = 4.34$, S.D. = 0.83) ส่วนชั้นปีที่ 2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ วันพุธ ($\bar{X} = 4.65$, S.D. = 0.57) วันอังคาร ($\bar{X} = 4.62$, S.D. = 0.60) วันจันทร์ ($\bar{X} = 4.56$, S.D. = 0.73) วันพฤหัสบดี ($\bar{X} = 4.52$, S.D. = 0.76) นอกจากนั้นมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 เกี่ยวกับด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในวันพุธ นอกจากนั้นไม่มีความแตกต่างกัน รวมทั้งความต้องการโดยรวมด้วย

ตาราง 28 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านวิชาการ				
ระหว่างกลุ่ม	3	4.92	1.64	3.54*
ภายในกลุ่ม	393	182.00	0.46	
รวม	396	186.92		

$$\alpha = .05 (F_{5,981} = 2.21)$$

จากตาราง 28 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านวิชาการเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังปรากฏตามตาราง 29

ตาราง 29 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายด้านวิชาการ
ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ทหารอากาศ	ทหารเรือ	ทหารบก	ตำรวจ
		3.81	3.78	3.63	3.53
ทหารอากาศ	3.81	-	0.03	0.18	0.27*
ทหารเรือ	3.78		-	0.14	0.24
ทหารบก	3.63			-	0.09
ตำรวจ	3.53				-

จากตาราง 29 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 เหล่าทหารอากาศ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการแตกต่างกับเหล่าตำรวจ

ตาราง 30 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย
ด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านกิจกรรม				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.72	0.57	1.69
ภายในกลุ่ม	393	133.06	0.33	
รวม	396	134.79		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 30 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมไม่แตกต่างกัน

ตาราง 31 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร
ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก				
ระหว่างกลุ่ม	3	2.71	0.90	4.62*
ภายในกลุ่ม	393	76.92	0.19	
รวม	396	79.63		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 31 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังปรากฏตามตาราง 32

ตาราง 32 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ตำรวจ	ทหารเรือ	ทหารอากาศ	ทหารบก
		4.59	4.56	4.46	4.38
ตำรวจ	4.59	-	0.03	0.13	0.21*
ทหารเรือ	4.56		-	0.09	0.17
ทหารอากาศ	4.46			-	0.08
ทหารบก	4.38				-

จากตาราง 32 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 เหล่าตำรวจมีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย แตกต่างกับเหล่าทหารบก

ตาราง 33 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านบุคลากร				
ระหว่างกลุ่ม	3	2.14	0.71	2.68*
ภายในกลุ่ม	393	104.40	0.26	
รวม	396	106.54		

$$\alpha = .05 \text{ (} F_{5.981} = 2.21 \text{)}$$

จากตาราง 33 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านบุคลากรเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังปรากฏตาราง 34

ตาราง 34 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายด้าน
บุคลากร ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ตำรวจ	ทหารเรือ	ทหารอากาศ	ทหารบก
		4.33	4.32	4.26	4.14
ตำรวจ	4.33	-	0.01	0.06	0.18
ทหารเรือ	4.32		-	0.05	0.17
ทหารอากาศ	4.26			-	0.11
ทหารบก	4.14				-

จากตาราง 34 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 35 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านวันและเวลา				
ระหว่างกลุ่ม	3	3.30	1.10	0.19
ภายในกลุ่ม	393	128.24	0.32	
รวม	396	131.54		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 35 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน

ตาราง 36 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายด้านวันและเวลา ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ตำรวจ	ทหารเรือ	ทหารอากาศ	ทหารบก
		4.42	4.28	4.25	4.24
ตำรวจ	4.42	-	0.14	0.17	0.18
ทหารเรือ	4.28		-	0.03	0.04
ทหารอากาศ	4.25			-	0.01
ทหารบก	4.24				-

จากตาราง 36 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ในแต่ละเหล่าทัพ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน

ตาราง 37 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านวิชาการ				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.36	0.45	0.84
ภายในกลุ่ม	399	214.52	0.53	
รวม	402	215.88		

$$\alpha = .05 \text{ (} F_{5.981} = 2.21 \text{)}$$

จากตาราง 37 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 38 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านกิจกรรม				
ระหว่างกลุ่ม	3	0.45	0.15	0.34
ภายในกลุ่ม	399	177.68	0.44	
รวม	402	178.13		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 38 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ในแต่ละเหล่าทัพมีความ
ต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมไม่แตกต่างกัน

ตาราง 39 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร
ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก				
ระหว่างกลุ่ม	3	7.43	2.47	10.61*
ภายในกลุ่ม	399	93.15	0.23	
รวม	402	100.59		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 39 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ในแต่ละเหล่าทัพมีความ
ต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้าน
สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบ
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังปรากฏตามตาราง 40

ตาราง 40 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ตำรวจ	ทหารบก	ทหารอากาศ	ทหารเรือ
		4.62	4.53	4.50	4.25
ตำรวจ	4.62	–	0.08	0.11	0.36*
ทหารบก	4.53		–	0.03	0.27*
ทหารอากาศ	4.50			–	0.24*
ทหารเรือ	4.25				–

จากตาราง 40 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 เหล่าตำรวจ เหล่าทหารบก เหล่าทหารอากาศ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย แตกต่างกับเหล่าทหารเรือ

ตาราง 41 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย ด้านบุคลาการของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านบุคลาการ				
ระหว่างกลุ่ม	3	7.05	2.35	8.17*
ภายในกลุ่ม	399	114.73	0.28	
รวม	402	121.79		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 41 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ในแต่ละเหล่าทัพมีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลาการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพื่อให้ทราบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านบุคลาการเป็นรายคู่ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe') ดังปรากฏตามตาราง 42

ตาราง 42 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้าน
บุคลิกภาพ ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ทหารบก	ตำรวจ	ทหารอากาศ	ทหารเรือ
		4.39	4.36	4.26	4.06
ทหารบก	4.39	-	0.02	0.12	0.33 *
ตำรวจ	4.36			0.10	0.30 *
ทหารอากาศ	4.26			-	0.20
ทหารเรือ	4.06				-

จากตาราง 42 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 เหล่าทหารบก เหล่าตำรวจ
มีความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลิกภาพ แตกต่างกับเหล่าทหารเรือ

ตาราง 43 วิเคราะห์ความแปรปรวนของคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกาย
ด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ด้านวันและเวลา				
ระหว่างกลุ่ม	3	1.01	0.33	0.82
ภายในกลุ่ม	399	163.28	0.40	
รวม	402	164.29		

$$\alpha = .05 (F_{5.981} = 2.21)$$

จากตาราง 43 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ในแต่ละเหล่าทัพมีความ
ต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน

ตาราง 44 ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลา ของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 จำแนกตามเหล่าทัพ

เหล่าทัพ	$\bar{X}$	ตำรวจ	ทหารบก	ทหารอากาศ	ทหารเรือ
		4.46	4.41	4.40	4.30
ตำรวจ	4.46	-	0.05	0.06	0.16
ทหารบก	4.41		-	0.01	0.11
ทหารอากาศ	4.40			-	0.10
ทหารเรือ	4.30				-

จากตาราง 44 แสดงว่านักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 2 โดยรวมแตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร แต่ละเหล่าทัพโดยรวมแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2542 ชั้นปีละ 400 คน เหล่าทัพละ 100 คน รวมเป็น 800 คน และได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales)

ในการวิจัยครั้งนี้ได้แบบสอบถามกลับคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

ข้อมูลที่รวบรวมได้ดำเนินการวิเคราะห์และจัดกระทำข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของกลุ่มตัวอย่าง นำมาวิเคราะห์ โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 5 ด้าน โดยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการแต่ละด้านของนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 แยกตามเหล่าทัพ โดยใช้ค่าสถิติที (t-test) และเปรียบเทียบความแตกต่างของการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 รวมทุกเหล่าทัพ โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F-test) ถ้าผลการทดสอบ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ตามวิธีของเชฟเฟ (Scheffe' Test For all Possible Comparison)

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนเตรียมทหารจำแนกตามระดับชั้นปี สังกัดเหล่าทัพ

1. นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 จำนวน 400 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 400 คน
2. นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก จำนวน 200 คน เหล่าทหารเรือ 200 คน เหล่าทหารอากาศ 200 คน เหล่าตำรวจ 200 คน
3. นักเรียนเตรียมทหารได้ออกกำลังกาย จำนวน 782 คน คิดเป็นร้อยละ 97.80 ไม่ได้ออกกำลังกายจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20
4. นักเรียนเตรียมทหารมีความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย บ่อยครั้งเป็นประจำสม่ำเสมอ จำนวน 515 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ จำนวน 248 คน คิดเป็นร้อยละ 31.00 นาน ๆ ครั้ง จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 4.60
5. นักเรียนเตรียมทหารไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 714 คน คิดเป็นร้อยละ 89.20 มีโรคประจำตัว จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 10.80

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

1. ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ รองลงมาคือความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาชนิดต่างๆ /เมื่อเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 พบว่ามีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน นักเรียน

เตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬานิตต่าง ๆ และบริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ ส่วนนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องห้องสมุด มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา มีโปสเตอร์ภาพและข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายและบริการด้านข่าวสาร กิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหาร ทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 พบว่าโดยรวมแล้วมีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศกับเหล่าตำรวจ มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 ทุกเหล่าทัพ มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า นักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ฟุตบอล รองลงมาคือยิมนาสติก เมื่อเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนเตรียมทหาร เหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 พบว่ามีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการแบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้บ โปโลน้ำ กระโดดน้ำ ดำน้ำ มวยสากล มวยไทย กอล์ฟ สีสาค วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง ไตรกีฬา (วูตวู้บ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.) ยิมนาสติก บั๊วลิ้ง นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกันแต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการ เทนนิส กระโดดน้ำ กอล์ฟ แอโรบิคแดนซ์ สีสาค วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล กิจกรรมนันทนาการ นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการ เทนนิส วูตวู้บ โปโลน้ำ กอล์ฟ สีสาค ซอฟท์บอล ยิมนาสติก บั๊วลิ้ง ส่วนนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการ เทเบิลเทนนิส เทนนิส วูตวู้บ โปโลน้ำ กระโดดน้ำ ไอคิโด กอล์ฟ เซปักตะกร้อ สีสาค ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหาร ทุกเหล่าทัพ ชั้นปีที่ 1 พบว่า โดยรวมแล้วมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ทุกเหล่าทัพ มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ สนามกีฬาได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละอองและควัน เมื่อเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 พบว่ามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานติดตั้งมั่นคงแข็งแรง อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพดี สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายมืออย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ และแผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดี สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวกไม่มีฝุ่นละอองและควัน สนามกีฬามีแสงสว่างที่จะมองเห็นสิ่งต่างๆ ได้ชัดเจน สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี สถานที่นั้นสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานติดตั้งมั่นคงแข็งแรง อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพดี อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและได้มาตรฐาน สถานที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายมืออย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน มีตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุดๆ ตามสถานที่ต่างๆ และบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการอุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่การให้บริการ ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุดๆ ตามสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกัน

อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องแผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหาร ทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 พบว่าโดยรวมมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจกับเหล่าทหารบก มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ทุกเหล่าทัพ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกเหล่าทัพ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน

4. ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้านกับมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 พบว่ามีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการบุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษาโดยตรง บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้าน บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนักเรียนในการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการบุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับนักเรียนในการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์ประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย ห้องพยาบาลประจำสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณที่ออกกำลังกาย ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ บุคลากรที่มีความสุภาพเรียบร้อย แต่งกายสะอาดเหมาะสมกับสภาพของการออกกำลังกาย บุคลากรจำนวนมากพอกับจำนวนของนักเรียนเตรียมทหารที่ออกกำลังกาย นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ส่วน

นักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 พบว่าโดยรวมแล้วมีความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกเหล่าทัพ ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 2 ทุกเหล่าทัพ มีความต้องการบุคลากรการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบกกับเหล่าทหารเรือ และเหล่าตำรวจกับเหล่าทหารเรือ ซึ่งไปไปตามสมมติฐาน

5. ความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย พบว่านักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านวัน มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ วันพุธ และวันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร ความต้องการด้านเวลาในวันจันทร์ ถึงวันอาทิตย์ ความต้องการอันดับแรก คือ เวลา 15.00 – 18.30 น. รองลงมาคือเวลา 05.30 – 06.30 น. เมื่อเปรียบเทียบความต้องการระหว่างนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 พบว่า มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายโดยรวมในเรื่องวันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในวันจันทร์ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี ระยะเวลาในการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารบก ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงเวลา 15.00 – 18.30 นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาโดยรวมในเรื่องวันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ระยะเวลาในการออกกำลังกาย นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารเรือ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยรวมไม่แตกต่างกัน นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายโดยรวมในเรื่องวันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในวันจันทร์ วันอังคาร ระยะเวลาในการออกกำลังกาย นักเรียนเตรียมทหารเหล่าทหารอากาศ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงเวลา 06.00 – 07.00 น. และ 15.00 – 18.30 น. ส่วนนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาโดยรวมในเรื่องวันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในวันพุธ ระยะเวลาในการออกกำลังกายนักเรียนเตรียมทหารเหล่าตำรวจ ชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 โดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในช่วงเวลา 05.30 – 06.30 น. และ 15.00 – 18.30 น.

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 พบว่าโดยรวมแล้วมีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ส่วนนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. จากการศึกษาด้านความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารทุกชั้นปี และทุกเหล่าทัพ พบว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสามารถอภิปรายในแต่ละส่วนได้ว่า ที่นักเรียนเตรียมทหารทุกชั้นปี มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยสูงนั้น อาจเป็นเพราะปัจจุบันสนามกีฬากลางแจ้ง มีสภาพเป็นหลุม เป็นบ่อ มีหินกรวดทราย สนามอยู่ใกล้กับถนนมีรถยนต์พาหนะวิ่งผ่านตลอด สนามกีฬาอยู่ใกล้กันมาก เช่น มีสนามกรีฑาประเภทลานอยู่ใกล้กับสนามฟุตบอล มีอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกในสนามเกิดการชำรุด และนักเรียนจึงต้องเล่นกีฬาที่ไม่สอดคล้องกับสนามที่จัดเตรียมไว้ให้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เขาวดี ผจญ (2534 : 66 – 68) ที่พบว่าข้าราชการในภาคตะวันออกมีความต้องการความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

ส่วนความต้องการห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดีนั้น อาจเป็นเพราะกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ มีแนวโน้มที่จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุและอันตรายอยู่แล้ว เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุควรปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ทันที และสถานที่พยาบาลอยู่ไกลจากสนามกีฬามาก จึงควรให้มีการจัดเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสนามกีฬาต่าง ๆ ในระหว่างการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ที่พบว่า นักศึกษามีความต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย

ส่วนความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควันทัน อาจเป็นเพราะสนามกีฬาอยู่ใกล้กับสภาพแวดล้อมที่มีปัญหาการจราจรติดขัด มีการก่อสร้างถนน รถไฟฟ้าใต้ดินที่มีฝุ่นละออง ควันทัน กลิ่น เสียง ต่าง ๆ มากมาย และมีอุปกรณ์สำหรับดูดอากาศในสถานที่ออกกำลังกายในร่มน้อยไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2536 : 116 – 121) ที่พบว่านักศึกษามีความต้องการอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง และฝุ่นละออง

การมีสนามกีฬาที่มีแสงสว่างเพียงพอต่อการมองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการเล่นกีฬา แต่ปัจจุบันโรงเรียนมีนโยบายประหยัดไฟฟ้า มีการเปิด-ปิดเป็นเวลา และสนามกีฬากลางแจ้งไม่มีไฟฟ้าใช้ในเวลากลางคืน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม

ความต้องการสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดีนั้น ซึ่งอาจเป็นเพราะงบประมาณไม่เพียงพอต่อการจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกทำให้ไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักเรียนและทำให้การจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาไม่มีคุณภาพและไม่ได้มาตรฐาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 80) ที่พบว่าแม้มีความต้องการด้านอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพและมาตรฐานแต่เมื่อมีงบประมาณไม่เพียงพอ การจัดซื้ออุปกรณ์หลายประเภทก็ย่อมไม่ได้มาตรฐานเท่าที่ควร

ความต้องการอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติดตั้งมั่นคงแข็งแรงนั้น อาจเป็นเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นความจำเป็นเบื้องต้นต่อการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยและสภาพดังกล่าวสามารถที่จะช่วยส่งเสริมกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพเพราะจะเป็นการช่วยลดอุบัติเหตุและป้องกันอันตรายที่จะเกิดขึ้นได้กับนักเรียน ตลอดจนจะทำให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายเร็วขึ้น และมีความอยากร่วมกิจกรรมนั้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ครูในจังหวัดแพร่ มีความต้องการอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

ความต้องการอุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีคุณภาพนั้น อาจเป็นเพราะนักเรียนเตรียมทหารเห็นความสำคัญและความจำเป็นของการใช้อุปกรณ์และดำเนินไปด้วยความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ ตลอดจนทำให้เป็นการประหยัดใช้งานได้นานและทนทาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : 84 - 89) ที่พบว่า ครูมีความต้องการอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน

ความต้องการตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ออกกำลังกายนั้น อาจเป็นเพราะมีจำนวนไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียนและขาดงบประมาณในการจัดหาเพิ่มเติม ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิตร สมานิติโด (2526 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมจะไม่บรรลุผล ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

ความต้องการมีแผ่นป้ายแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่าง ๆ นั้น อาจเป็นเพราะสิ่งเหล่านี้มีความจำเป็นต่อความปลอดภัยของร่างกาย จึงต้องระมัดระวังเอาใจใส่ดูแลในระหว่างการปฏิบัติเพื่อตนเองและเพื่อน ๆ ซึ่งธรรมชาติของวิชาพลศึกษาของกิจกรรมมีแนวโน้มที่

จะก่อให้เกิดอุบัติเหตุหรืออันตราย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 - 92) ที่กล่าวว่าความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ ที่มีความต้องการปลอดภัย หรือความมั่นคง ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในร่างกาย

2. นักเรียนเตรียมทหารทุกชั้นปี และทุกเหล่าทัพ มีความต้องการบุคลากรมากทุกข้อ ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ครูพลศึกษาย่อมมีความรู้ ความสามารถ และเข้าใจในจุดเน้นของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้ถูกต้องเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขสุขภาพของตนเองได้มากขึ้นและยังก่อให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อตัวนักเรียนด้วย ส่วนบุคลากรอื่นๆ ที่จะอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น เจ้าหน้าที่ฝ่ายจัดซื้อ เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด เจ้าหน้าที่ดูแลเก็บรักษาอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่ทำระเบียบวัสดุอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาด เจ้าหน้าที่ซ่อมแซม เจ้าหน้าที่บัญชี เป็นต้น บุคลากรเหล่านี้มีความสำคัญต่อการดำเนินงานของกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนให้เกิดความสะดวก ประหยัด เรียบร้อย และมีประสิทธิภาพครบถ้วนสมบูรณ์ยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : บทคัดย่อ) ที่พบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบุคลากรที่รู้หลักและวิธีที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจวิธีจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

3. ในส่วนด้านของวันและเวลา นักเรียนเตรียมทหาร ทุกชั้นปี และทุกเหล่าทัพมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกวัน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพมีเวลาว่าง หลังจากการศึกษาและฝึกวิชาทหาร ซึ่งเป็นภารกิจประจำวันแล้ว ส่วนใหญ่จะไม่มีภารกิจอื่นๆ จึงใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เพื่อฝึกฝนหาความรู้ ประสบการณ์ ทักษะ สมรรถภาพทางกายและจิตใจ ให้สูงขึ้นเพื่อให้เกิดความชำนาญและนำความรู้ไปใช้ในวิชาชีพต่อไป ผู้วิจัยเห็นว่าควรจัดตารางปฏิบัติประจำวันให้นักเรียนเตรียมทหารมีเวลาว่างมากกว่าเดิมและได้เพิ่มจำนวนกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้เกิดความสนใจในกีฬานั้นจะนำมาซึ่งการพักผ่อนหย่อนใจและสุขภาพจิตที่ดีตลอดชีวิตต่อไป

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร แต่ละเหล่าทัพทั้งเหล่าทหารบก เหล่าทหารเรือ เหล่าทหารอากาศ และเหล่าตำรวจ โดยรวมทุกด้านพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐาน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนเตรียมทหารแต่ละคนจะต้องตอบสนองความต้องการของตนเองตลอดเวลา ความต้องการเหล่านี้มาจากสิ่งแวดล้อม มาจากความต้องการที่จำเป็นภายในร่างกาย (Needs) หรืออาจเป็นความต้องการที่เป็นผลการเรียนรู้ และพยายามที่จะปรับตัวให้เข้ากับสภาวะที่อยู่ภายนอกและสภาวะที่อยู่ภายใน เมื่อใดก็ตามที่นักเรียนสามารถจะได้รับหรือตอบสนองต่อความต้องการเหล่านั้นได้สำเร็จ ถือว่าเป็นการปรับตัวที่เหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ที่ว่าความต้องการขั้นต่างๆ ของบุคคลจะต้องได้รับการตอบสนองความต้องการในขั้นแรกๆ เสียก่อน จึงจะแสวงหาการตอบสนองความต้องการในขั้นต่อไปและความ

ต้องการในชั้นสูงขึ้นไปนั้น จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมแสดงออกมากกว่าความต้องการในชั้นแรก ๆ บุคคลจะได้รับการตอบสนองจากชั้นต่ำสุดเป็นอันดับแรกแล้ว จะแสวงหาการตอบสนองในชั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายชื่อแล้วมีความแตกต่างกันในด้านวิชาการการออกกำลังกาย ระหว่างเหล่าทหารอากาศกับเหล่าตำรวจ เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมีจำนวนอาจารย์สอนหลายคน จึงทำให้รูปแบบและวิธีสอนที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง-ฉ) ที่พบว่า ความต้องการบุคลากรที่รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสมรวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (2527 : 87 - 89) ที่พบว่า ความต้องการบุคลากรที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย ส่วนด้านกิจกรรมและด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าทุกเหล่าทัพมีความแตกต่างกัน เหตุที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ ทัศนคติและความต้องการแตกต่างกัน หรือความต้องการที่จะเรียนไม่มีนักเรียนเตรียมทหารบางคนไม่ชอบพลศึกษาเรียกว่าไม่มีทัศนคติอันดีต่อวิชานี้ นักเรียนบางคนก็เห็นว่าเรียนไปทำไมไม่เห็นประโยชน์ ดังนั้นคือความรู้สึกจำเป็นที่จะเรียนไม่มีความต้องการ (Needs) ดังนั้นคือการหาทางหรือให้นักเรียนมีทัศนคติอันดีและรู้สึกจำเป็นที่จะเรียนกิจกรรมพลศึกษานั้นเสียก่อน ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบลูม (Bloom, 1956) ที่กล่าวว่า กระบวนการในการเรียนรู้ขึ้นอยู่กับการเน้นหลักสามประการที่เป็นจุดมุ่งหมายของการศึกษาคือ พุทธิศึกษา (Cognitive) จิตพิสัย (Affective) และทักษะพิสัย (Psychomotor) ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อาจเนื่องจากมีจำนวนนักเรียนเตรียมทหารเป็นจำนวนมาก ประกอบกับวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มุ่งให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ จึงมีความจำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกประกอบการเรียนการสอน เฉพาะอย่างยิ่งให้เพียงพอจึงจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นมากขึ้นด้วย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุพิตร สมานิติ (2526 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย จะไม่บรรลุผล ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 1 ทุกเหล่าทัพ พบว่า มีความแตกต่างกันด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะจำนวนนักเรียนเตรียมทหารมีจำนวนมาก และมีกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่าง ๆ เป็นวิชาที่มุ่งให้นักเรียนเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ประกอบกับการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างจากวิชาอื่น ๆ ครูพลศึกษาจึงต้องมองเห็นประโยชน์และความสำคัญในการใช้วัสดุและอุปกรณ์ดำเนินไปด้วยความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ ประหยัดเหมาะสมและเพียงพอจะช่วยให้การปฏิบัติงานของครูเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2526 : 292 - 293) ที่กล่าวว่า

บุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดดำเนินการเกี่ยวกับระบบต่างๆ ของวัสดุ และอุปกรณ์ คือครูพลศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา เพราะการจัดวัสดุอุปกรณ์มีความจำเป็นต่อการสอนอย่างมาก ต้องมีการวางแผนด้วยบุคคลที่มีความรู้ จึงจะทำให้การใช้วัสดุ และอุปกรณ์ดำเนินไปด้วยความปลอดภัย มีประสิทธิภาพและประหยัดวัสดุอุปกรณ์ และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือสถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอและขาดการดูแลส่วนที่พบว่าไม่แตกต่างกันคือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน-เวลา ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะจากสภาพความเป็นอยู่ การใช้ชีวิตอยู่ร่วมกัน ปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในรูปแบบที่คล้ายคลึงกันและการใช้เวลาประกอบกิจกรรมไม่แตกต่างกัน ผู้วิจัยเห็นว่า วัน เวลา ซึ่งจะเป็นช่วงที่ว่างเว้นจากภารกิจประจำวันแล้วเป็นช่วงที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะพักผ่อน และมาใช้กิจกรรมออกกำลังกายและกีฬาต่างๆ โดยไม่ต้องวิตกกังวล ไม่เครียด กับการศึกษาและฝึกวิชาทหาร

เมื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ชั้นปีที่ 2 ทุกเหล่าทัพ พบว่ามีความแตกต่างกันด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐาน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะมีบริเวณคับแคบ อุปกรณ์ฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์ที่ใช้ไม่ได้มาตรฐาน ไม่มีความปลอดภัย การเข้าร่วมกิจกรรมก็จะกระทำไม่สะดวกและอาจเกิดอันตรายได้ ผลกระทบจะทำให้ไม่สนุก สุขภาพจิตอาจเสียได้ ตลอดจนในขณะปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาต่างๆ มีผู้ที่คอยให้คำแนะนำโดยเฉพาะผู้แนะนำมีความรู้เฉพาะด้านจำนวนน้อย ทำให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมมีความแตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิม สัตย์เสนา (2532 : บทคัดย่อ) ที่พบว่า นักศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มีสนามกีฬาต่างๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งาน อุปกรณ์ต่างๆ มีคุณภาพได้มาตรฐานและบริการอย่างเพียงพอ และสอดคล้องกับงานวิจัยของมานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ) ที่พบว่านักเรียนนายเรืออากาศ มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน ส่วนที่พบว่าไม่แตกต่างกันคือ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรม และวัน-เวลา ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะ การจัด กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่างๆ ทางโรงเรียนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการเลือก กิจกรรมการเรียนที่มีประโยชน์และตรงตามจุดมุ่งหมายที่เขาสนใจและตั้งใจไว้ กิจกรรมต่างๆ เป็นไปตามความสนใจและความถนัด นักเรียนจะได้มีประสบการณ์ตรงคือลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง เกิดการเรียนรู้จากการปฏิบัติโดยตรง ทำให้เป็นพื้นฐานสำคัญอันเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540 - 2544) แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ และสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ที่กล่าวว่า เพื่อให้ประเทศเดินไปทางเดียวกันอย่างมั่นคงและมีความสุขความเจริญในฐานะที่พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งพลศึกษาเป็นกระบวนการต่อเนื่องกันตลอดชีวิต รวมทั้งเป็นกระบวนการที่ทำให้ชีวิตมีคุณภาพมากขึ้น เพราะธรรมชาติของกิจกรรมพลศึกษา เน้นสติปัญญา ทักษะการปฏิบัติ และจิตใจ

ข้อเสนอแนะ

1. โรงเรียนเตรียมทหาร ควรจะถือว่าการออกกำลังกายเป็นความต้องการในชีวิตประจำวันอย่างหนึ่งของนักเรียนเตรียมทหารทุกคน ที่มีความสำคัญและจำเป็นไม่น้อยไปกว่าความต้องการความสบายใจในการศึกษาเล่าเรียน ดังนั้นจึงควรจัดให้มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอแก่ความต้องการ เช่น การจัดสนามกีฬาเฉพาะอย่าง และสนามกีฬาหลาย ๆ ประเภท ตลอดจนอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด

2. โรงเรียนเตรียมทหาร ควรจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ส่งเสริมให้นักเรียนเตรียมทหารมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เช่น จัดการแข่งขันกีฬาระหว่างชั้นปี เหล่าทัพ โดยให้มีการแข่งขันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิค การเดินหรือวิ่งเพื่อสุขภาพ การจัดตั้งกิจกรรมชมรมกีฬาต่าง ๆ ให้มากกว่าเดิม

3. ควรเผยแพร่ข่าวสารการออกกำลังกายและกีฬาให้นักเรียนเตรียมทหารได้รับรู้เพิ่มเติม เช่น จัดให้มีโทรทัศน์ใช้ตามสถานที่พักผ่อนต่าง ๆ เปิดให้ชมรายการถ่ายทอดสดการแข่งขันทั้งในประเทศและต่างประเทศ และโดยเฉพาะอย่างยิ่งควรจัดกระจายเสียงตามสายของแผนกสารนิเทศ เพื่อให้นักเรียนเตรียมทหารได้ฟัง และทราบผลการแข่งขันกีฬานัดสำคัญของแต่ละประเภท ตลอดจนจัดให้มีหนังสือพิมพ์ นิตยสารที่เป็นมุมการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายร้อยทั้ง 4 เหล่าทัพทุกระดับชั้นปี เพื่อนำผลจากการศึกษามาพัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับทุกคนต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์, 2537.
- แก้วแก้ว, นามแฝง. “การบริหารเวลา,” วารสารการศึกษา กทม. 14(5) : 15-16 ; กุมภาพันธ์ 2534.
- คณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8(2540-2544). กรุงเทพฯ : สำนักนายกรัฐมนตรี, 2535.
- จรรยาพร ธรณินทร์. “การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงอย่างไร,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 5(38) : เมษายน 2522.
- _____. ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา. 11(12) : 57 ; ธันวาคม 2530.
- เจริญ กระบวนรัตน์. “การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ,” วารสารกรมพลศึกษา. 6 (มีนาคม-กรกฎาคม 2530) : 45 ; 53.
- เฉลิม ลัทยเสวนา. ความต้องการและกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย ปริญญา นิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอันอุดมศึกษาเอกชน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.
- เตรียมทหาร, โรงเรียน. “ศูนย์ฝึกกรมนักเรียน,” แนวคิดการเป็นผู้นำ. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนเตรียมทหาร, 2510.
- ทองสุข สัมพันธลิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- นพพร ภวมนตร์, ร.อ. การเปรียบเทียบความวิตกกังวลและแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ของนักเรียนนายทหารสามเหล่าทัพ ชั้นปีที่ 2 กับชั้นปีที่ 5. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2528. อัดสำเนา.
- บุญสม มาร์ติน. จดหมายข่าวคณะพลศึกษา มศว. ปีที่ 1 ฉบับที่ 2 : มกราคม 2541.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ ปรีน แอนด์ มีเดีย จำกัด, 2536.

- พลศึกษา, กรม. การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา
ลาดพร้าว, 2538.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิดสัมมนาในระดับชาติ
เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราช
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523.
- มงคล ใจดี. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารกีฬา. 26(3) : 15-20 ; มีนาคม
2535.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ. ปีที่ 2 เล่มที่ 2 กรุงเทพฯ : มกราคม-ตุลาคม 2523.
- _____. “การออกกำลังกายสำคัญไฉน,” วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1(มกราคม
2525) : 37.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. “กีฬากับสังคม,” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.
หน้า 33-34 ; 1 มกราคม-มิถุนายน 2537.
- _____. “ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา,”
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 4(22) : ตุลาคม-ธันวาคม 2539.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. “การออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกาย,” วารสารสุโขทัยธรรมมาธิราช.
ปีที่ 11 กรุงเทพฯ : 3 กันยายน-ธันวาคม 2541.
- สมหวัง สมใจ. “การออกกำลังกายและการพักผ่อน,” สุขศึกษากับประชาชน. 5(1)9 :
มกราคม 2520.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534.
- อดิเรก จิระพงศ์. ออกกำลังกายเป็นนิจชีวิตจะเป็นสุข. พิมพ์ครั้งที่ 11 กรุงเทพฯ : เรือนแก้ว
การพิมพ์, 2523.
- Cronbach, Lee Joseph. Essentials of Psychology Testing. Harper and Brothers, Inc.,
1970. 126 P.
- George, Pameia. The Complete Book of Exercises. London : Paddington Press, 1986.
- Hildebrand, K.M. Relationship between Motivition factors and Exercise Participation of
College Students. Dissertation Abstracts Intemation. 56 (Feburary 1966).
- Maslow, A.H. Motivation and Personality. New York : Macmillam Company, 1970.
- Murry, Edward J. Motivation and Emotion. New Jersey : Prentice Hall, Inc., Englewood
Cliffs, 1964. 118 P.

- Muller, Susan Marie. "The Effects of Exercise-Induced Changes on Self-Esteem," Dissertation Abstracts International. 141 : 1688 ; December, 1993.
- Nantogmah, Samuel Yakubur. "Physical Education Programs Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," Dissertation Abstracts International. 43 : 1080 - A ; October, 1982.
- Salonen, J.T. and others. "Leisure Time and Occupational Physical Activity : Risk of death from Ischemic heart disease," American Journal of Epidemiology. 127(1) : 87-94 ; 1988.
- Siefker, Robert George. "Reducing Problem Behaviors in Middle School Males Using an Exercise Program," Dissertation Abstracts. 178 : 2948 ; January, 1990.
- Watkin, Baron Charles. "Secondary School and Their Effect on Continuing Participation in Physical Activity by College Students in New South Wales, Australia," Dissertation Abstracts International. 44 : 705-A ; September, 1983.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ชื่อ รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์
วุฒิการศึกษา ค.ม. (พลศึกษา)
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
2. ชื่อ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย
วุฒิการศึกษา กศ.บ. (พลศึกษา) เกียรตินิยมอันดับ 1
ค.ม. (พลศึกษา)
Ph.D. (Sport Psychology)
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
3. ชื่อ อาจารย์ ทองสุข สัมปหังสิต
วุฒิการศึกษา กศ.ม. (พลศึกษา)
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร
4. ชื่อ พันเอก (พิเศษ) เกียรติ ศรีวัฒนะ
วุฒิการศึกษา ค.บ. (พลศึกษา)
วทบ. (วิทยาลัยการทัพบก)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร กรมยุทธศึกษาทหาร
กองบัญชาการทหารสูงสุด
5. ชื่อ พันเอกสมนึก แสงนาค
วุฒิการศึกษา ค.ม. (พลศึกษา)
ตำแหน่ง รองผู้อำนวยการกองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร
กรมยุทธศึกษาทหาร กองบัญชาการทหารสูงสุด

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
หนังสือขอความอนุเคราะห์

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นเรื่องเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย
5. ความต้องการด้านวันและเวลาการออกกำลังกาย

ในตอนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้านเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires) เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย

หมายเหตุ

1. โปรดอ่านแบบสอบถามตามคำชี้แจงของแต่ละตอนให้เข้าใจและตอบแบบสอบถามตรงตามสภาพที่เป็นจริง
2. คำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะนำไปวิเคราะห์ทางสถิติและเสนอผลการวิเคราะห์ในส่วนรวม และนำไปประยุกต์เพื่อปรับปรุงใช้ในการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

ตัวอย่าง

0 เพศ (/) ชาย () หญิง

1. ท่านเป็นนักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่
 - () ชั้นปีที่ 1
 - () ชั้นปีที่ 2
2. เหล่า
 - () ทหารบก () ทหารเรือ
 - () ทหารอากาศ () ตำรวจ
3. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่
 - () ได้ออกกำลังกาย () ไม่ได้ออกกำลังกาย
4. สำหรับท่านที่ออกกำลังกาย ท่านออกกำลังกายบ่อยเพียงใด
 - () นาน ๆ ครั้ง () บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ
 - () บ่อยครั้งเป็นประจำสม่ำเสมอ
5. สำหรับท่านที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกายเพราะสาเหตุใด
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - () ไม่มีเวลา () สุขภาพไม่ดี
 - () ชี้เกียจ () ไม่เห็นประโยชน์
 - () เล่นกีฬาไม่เป็น () ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่
 - () ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ () กิจกรรมที่จัดไม่น่าสนใจ
 - () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
 - () มี () ไม่มี
 ถ้าตอบว่ามี ได้แก่ (1).....(2).....(3).....

ตอนที่ 2
แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักเรียนเตรียมทหาร

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางขวามือที่ตรงกับความต้องการของท่าน โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

1. ข้อใดเป็นความต้องการ ที่ท่านต้องการ มากที่สุด โดยทำเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 5
2. ข้อใดเป็นความต้องการ ที่ท่านต้องการ มาก โดยทำเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 4
3. ข้อใดเป็นความต้องการ ที่ท่านต้องการ ปานกลาง โดยทำเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 3
4. ข้อใดเป็นความต้องการ ที่ท่านต้องการ น้อย โดยทำเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 2
5. ข้อใดเป็นความต้องการ ที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด โดยทำเครื่องหมายลงในช่องหมายเลข 1
6. ถ้าท่านมีความคิดเห็นอื่น ที่ไม่ปรากฏในแบบสอบถามโปรดระบุลงในข้อสุดท้าย คือข้ออื่น ๆ
 (โปรดระบุ).....

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ความต้องการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
0	มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพพร้อมใช้งานได้ดี	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน และอยู่ในสภาพใช้งานได้ดีมากที่สุด

1. ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ การออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	ห้องสมุดมีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา.....					
2	โปสเตอร์ภาพ และข้อแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....					
3	ภาพยนตร์หรือวิดีโอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....					
4	วิทยากรบรรยายให้ความรู้ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและสาธิต.....					
5	นิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....					
6	ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬานิตต่าง ๆ					
7	บุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ.....					
8	ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย.....					
9	บริการด้านข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ.....					

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ การออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่ สุด (1)
10	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					
						
						
						

2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่ สุด (1)
1	บาสเกตบอล.....					
2	วอลเลย์บอล.....					
3	แบดมินตัน.....					
4	เทเบิลเทนนิส.....					
5	เทนนิส.....					
6	ว่ายน้ำ.....					
7	โปโลน้ำ.....					
8	กระโดดน้ำ.....					
9	ดำน้ำ.....					
10	มวยสากล.....					
11	มวยไทย.....					
12	ยูโด.....					
13	เทควันโด.....					
14	ไอคิโด.....					
15	จักรยาน.....					
16	กอล์ฟ.....					
17	เซปักตะกร้อ.....					
18	ตะกร้อลอดห่วง.....					

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่ สุด (1)
19	กระบี่กระบอง.....					
20	ยิมนาสติก.....					
21	เพาะกาย.....					
22	กายบริหาร.....					
23	แอโรบิคแดนซ์.....					
24	ลีลาศ.....					
25	ซอฟท์บอล.....					
26	แฮนด์บอล.....					
27	รักบี้ฟุตบอล.....					
28	วิ่งข้ามเครื่องกีดขวาง.....					
29	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....					
30	กรีฑา.....					
31	ไตรกีฬา (ว่ายน้ำ 1.5 ก.ม. จักรยาน 40 ก.ม. วิ่ง 10 ก.ม.)					
32	ฟุตบอล.....					
33	ยิงธนู.....					
34	ยิงปืน.....					
35	เปตอง.....					
36	โบว์ลิ่ง.....					
37	ยกน้ำหนัก.....					
38	เกมเบ็ดเตล็ด.....					
39	กิจกรรมนันทนาการ.....					
40	หมากรุก.....					
41	หมากฮอส.....					
42	สนุกเกอร์.....					
43	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					
						
						
						

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง..					
2	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม.....					
3	สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง.....					
4	ห้องปฐมพยาบาลและอุปกรณ์ พร้อมที่จะใช้งานได้เป็นอย่างดี...					
5	สถานที่ทำงานของบุคลากรเป็น สัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อกันได้ สะดวก.....					
6	สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมี อากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่น ละอองและควัน.....					
7	สนามกีฬาต้องมีแสงสว่างที่จะ มองเห็นสิ่งต่าง ๆ ได้ชัดเจน.....					
8	สนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ ในสภาพใช้งานได้ดี.....					
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น หรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน.....					
10	อุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน ติด ตั้งมั่นคง แข็งแรง.....					
11	อุปกรณ์ฝึกซ้อมกีฬาที่ใช้ต้องได้ มาตรฐาน และมีคุณภาพดี.....					
12	อุปกรณ์กีฬาทุกชนิดมากพอแก่ การให้บริการ.....					
13	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ ทางกายเพียงพอและได้มาตรฐาน					

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกในการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่ สุด (1)
14	สถานที่นั่งพักผ่อนอย่าง เพียงพอ.....					
15	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่ง กาย และทำความสะอาดร่างกาย มีอย่างเพียงพอและถูกสุข ลักษณะ.....					
16	ห้องน้ำ ห้องส้วมที่สะอาดไม่ส่ง กลิ่นเหม็นรบกวน.....					
17	ตู้น้ำดื่มไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ ออกกำลังกาย.....					
18	แผ่นป้ายแนะนำการออกกำลัง กายตามสถานที่ต่าง ๆ					
19	การบริการจำหน่ายอาหารและ เครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลัง กาย.....					
20	สถานที่จำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มี คุณภาพดีและถูกกว่าท้อง ตลาด.....					
21	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					
						
						
						

4. ความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่ สุด (1)
1	บุคลากรผู้ที่มีวุฒิทางพลศึกษา โดยตรง.....					
2	บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....					
3	บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้าน.....					
4	บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง.....					
5	บุคลากรที่สามารถสละเวลาให้กับ นักเรียนในการออกกำลังกาย.....					
6	เจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาใน ระหว่างการออกกำลังกาย....					
7	เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำ สนามกีฬาและสถานที่ออก กำลังกาย					
8	เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยใน บริเวณที่ออกกำลังกาย.....					
9	เจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาด บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย....					
10	ผู้ฝึกสอนที่สามารถปฐม พยาบาลเบื้องต้นได้.....					
11	บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการ แข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ....					

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร การออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่ สุด (1)
12	บุคลากรคอยแนะนำวิธีการออก กำลังกายอย่างเหมาะสมของแต่ละ บุคคลได้.....					
13	บุคลากรที่มีความสุภาพ เรียบ ร้อย แต่งกายสะอาดเหมาะสมกับ สภาพของการออกกำลังกาย.....					
14	บุคลากรจำนวนมากพอกับ จำนวนของนักเรียนเตรียมทหาร ที่ออกกำลังกาย.....					
15	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					
						
						
						



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ.....บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขต.....5644.....5646
ที่.....ทม 1007/ 4125.....วันที่.....๒ สิงหาคม 2542
เรื่อง.....ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ.....

เรียน คณบดีคณะพลศึกษา

เนื่องด้วย ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร" โดยมี รองศาสตราจารย์वासนา คุณาอภิสิทธิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์นันทย์ เลววัลย์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ทองสุข สัมปหังสิต เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ข้าราชการในสังกัดเป็นผู้เชิญชวนให้ ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร. เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



ที่ ทม 1007/ 4186

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุโขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๖ สิงหาคม 2542

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน ผู้อำนวยการกองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร" โดยมี รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำปริญญานิพนธ์ ในการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยขอเรียนเชิญท่านและ พ.อ.สมนึก แสงนาค เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาเป็นผู้เชี่ยวชาญให้ ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลารณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

- ๓๐๔๖
- ๓๐๔๖
พ.อ.
๓๐.๗๗๐. ๖๖.๕๕

ที่ ทม 1007/ 4301



บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

19 สิงหาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมทหาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ นิติปรัชญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กำลังดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร" โดยมี รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ เป็นคณะกรรมการ ควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิติมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้ นักเรียนเตรียมทหาร ตอบแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร จำนวน 50 คน ในระหว่างเดือนสิงหาคม - กันยายน 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ ได้เก็บ ข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119



ที่ ทม 1007/ 4๖๑๑

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สุขุมวิท 23 กรุงเทพฯ 10110

๑๕ สิงหาคม 2542

เรื่อง ขอความร่วมมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนเตรียมทหาร

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ นิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร" โดยมี รองศาสตราจารย์วาสนา คุณาภิสิทธิ์ และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ เป็นคณะกรรมการควบคุมการทำวิทยานิพนธ์ งานการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยขออนุญาตให้นักเรียนเตรียมทหารชั้นปีที่ 1 - 2 จำนวน 800 คน ตอบแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ในระหว่างเดือนกันยายน - ตุลาคม 2542

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ได้โปรดพิจารณาให้ ร.อ.ถนัด รักษ์พงษ์ ได้เก็บข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาคุณภาพการศึกษา และขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร. 258-4119

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ ร้อยเอกถนัด ชื้อสกุล รักษ์พงษ์

เกิดวันที่ 28 เดือน พฤศจิกายน พุทธศักราช 2507

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี

ที่อยู่ปัจจุบัน 28 หมู่ 3 ซอยวัดดาวเรือง ถนนรังสิต-ปทุมธานี

ตำบลสวนพริกไทย อำเภอเมือง จังหวัดปทุมธานี 12000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ช่วย

สถานที่ทำงานปัจจุบัน กองพลศึกษา โรงเรียนเตรียมทหาร ตำบลศรีกระอาจ

อำเภอบ้านนา จังหวัดนครนายก 26110

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2527 ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนโยธินบูรณะ

กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2531 วท.บ. (สันตนาการ)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา

พ.ศ. 2542 กศ.ม.(พลศึกษา)

จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร

บทคัดย่อ

ของ

ร้อยเอกถนัด รักษ์พงษ์

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2543

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร เกี่ยวกับด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. วิชาการ
2. กิจกรรมพลศึกษา
3. สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. บุคลากร
5. วันและเวลา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 800 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC+) ทาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่าง โดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffe' test for all Possible Comparison)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิค และทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รองลงมาคือต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ
2. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ฟุตบอล รองลงมาคือ ยิงปืน
3. ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพใช้งานได้ดี รองลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควัน
4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำควรเป็นผู้ชำนาญแต่ละด้าน และมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รองลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างการออกกำลังกาย

5. ความต้องการการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพ ในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการด้านวัน อันดับแรกคือ วันพุธ วันพฤหัสบดี รองลงมาคือ วันอังคาร และความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 – 18.30 น. รองลงมาคือ 05.30 – 06.30 น.

NEEDS FOR EXERCISE OF THE PRE – CADETS

AN ABSTRACT

BY

CAPT. THANAT RANKPHONG

Presented in partial fulfillment of the requirements for the

Master of Education degree in Physical Education

At Srinakharinwirot University

May 2000

The purposes of this study were to investigate and compare needs for exercise of the pre-cadets in the aspects of academic, physical activities, equipment and facilities, personels, and times and days.

The instrument for collecting data was the questionnaires that was constructed by the researcher himself. For the stratified random sampling, the 800 students were the sample size. The 100 percent or 800 questionnaires were returned, and then were analyzed in terms of percentages, means, standard deviations, t-test and F-test, the Scheffe' Method were employed to determine the level of significant difference at .05.

The results were as follow :

1. In the aspect of needs for exercise academic, both the 1st year and the 2nd year pre-cadets in 4 forces had no difference in total. The priority needs were to have personels to advise skills and technique of exercise and playing sports, and knowledge of sport rules.

2. In the aspect of needs for exercise physical activities, both the 1st year and the 2nd year pre-cadets in 4 forces had no difference in total. The priority needs were football and shooting.

3. In the aspect of needs for exercise equipment and facilities, both the 1st year and the 2nd year pre-cadets in 4 forces had no difference in total. The priority needs were standard and safety equipment and facilities, and good ventilation in indoor facilities including no dust and no smoke.

4. In the aspect of needs for exercise personels, both the 1st year and the 2nd year pre-cadets in 4 forces had no difference in total. The priority needs were specialists in each activities and personels who serviced about equipment between exercising.

5. In the aspect of needs for exercise days and times, both the 1st year and the 2nd year pre-cadets in 4 forces had no difference in total. The priority needs for days were Wednesday, Thursday and Tuesday, but the priority needs for times were between 15.00 – 18.30 P.M. and 05.30 – 06.30 A.M.