

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
โสภา เอกทัศน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

419.311

วิชา ๓๓๐.๓๑

๓๓๐.๓๑

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ

ของ

โสภา เอกทัศน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

โสภา เอกทัศน์ (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล.

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาทุกชั้นปี จำนวน
368 คน ชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน และชั้นปีที่ 4
จำนวน 37 คน โดยแยกเป็นเพศชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ และด้านวันเวลาและกิจกรรม มีค่าความเชื่อมั่น .88

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาเห็นว่ามีความ
เป็นจริง ร้อยละ 52.22 และมีความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มให้บริการ และมี
ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง ระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และ 47.80
ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร นักศึกษาร้อยละ 57.06 เห็นว่าสภาพความเป็นจริงไม่มีบุคลากร
ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการ
ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 และ 68.30 ตามลำดับ
และนักศึกษาร้อยละ 36.17 มีความต้องการด้านบุคลากรระดับมาก โดยต้องการบุคลากรที่มีความรู้
ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และต้องการให้บุคลากรแต่งกายเหมาะสมกับ
กิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 38.00
และ 37.80 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ นักศึกษาร้อยละ 60.99 เห็นว่าสภาพความเป็นจริงไม่มีวิทยากรมา
บรรยาย สาธิตหลักวิธีการใหม่ ๆ ให้นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ และนักศึกษาร้อยละ
33.97 มีความต้องการด้านวิชาการอยู่ระดับมาก โดยต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ
การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรม
พลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 และต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้
ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ
คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาร้อยละ 19.85 ต้องการ
ออกกำลังกายในวันเสาร์ ร้อยละ 17.79 ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00-17.00 น. และต้องการ
กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS
AT KASEMBUNDIT UNIVERSITY IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT
BY
SOPA EKKATHAT

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

May 2004

Sopa Ekkathat. (2004). *The State and Needs for Exercise of Students at Kasem Bundit University in academic year 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Samatchai Noisiri, Asst. Prof. Jiamsak Panitchaikul.

The purpose of this research was to study of status and the needs of exercise of Kasem Bandhit University students, academic year 2003. The subject of this study was 368 students of the university; 165 males and 203 females. It consisted of students from year one to year four were 149, 112, 70 and 37 students respectively. The 4 - factor of status and needs of exercise questionnaire was created by the researcher. Those factors were Facility, Equipment and venues, Exercise correspondence, Date and time providing. The reliability of the questionnaire was found at 0.88. The percentage was used for the research finding.

The results of the study as follow:

1. Facility venue and equipment needed 52.22 %. The highest ranks of the needs were exercise places with drinking water providing, locker room and rest room at 49.60 % and 47.80%.respectively.

2. Exercise correspondence needed 57.06 %. The present status were lacking of exercise operating personnel; for deposit section at exercise place, for exercise information distributors, and exercise personnel at 73.60% and 68.30 % respectively.

The need of this factor was 36.17%. They needed exercise specialists, exercise personnel with propered attire with neat and clean personality and positive instruction at 38.00 % and 37.80 % respectively.

3. Exercise academic needed 60.99%: The present status was no guest speaker, no new exercise presentation and demonstration to enrich the students' knowledge of exercise.

The need of this factor was 33.97%. They needed exercise techniques and sport skills 40.50 %, history, rules and regulation of sports and physical activity 37.00%, including the need on facility maintaining and equipment selecting at 36.70%.

4. Date and time needed 19.85 %. The students needed on date and time of exercising on Saturday 17.79 % at 16.00-17.00 and the highest rank of exercise activities was aerobic dance at 12.38 %.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ปีการศึกษา 2546

ของ

นางสาวโสภา เอกทัศน์

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

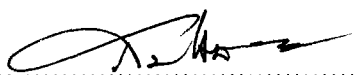


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

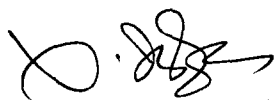
วันที่ 28 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



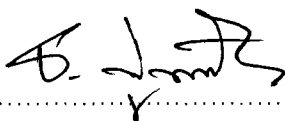
.....ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)



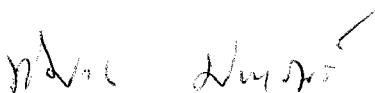
.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหพันธ์)

ประกาศคุณูปการ

การทำปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมรรถชัย น้อยศิริ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ซึ่งช่วยให้คำแนะนำและให้ข้อคิดเห็น ตลอดจนให้ความเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดียิ่งตลอดมา และได้รับความช่วยเหลือจาก อาจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิรุบุตร และอาจารย์ลัดดา พันธกำเนิด ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแก้ไขบทคัดย่อ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูง

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ รองศาสตราจารย์ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และอาจารย์อาภาภุ ทรวงามทรัพย์ ที่รับเป็นผู้เชี่ยวชาญ และให้คำแนะนำในการทำวิจัย

ท้ายสุดนี้ขอขอบพระคุณ คุณพ่อพร้อย - คุณแม่แจ่ม เอกทัศน์ พี่น้อง เพื่อนๆ และ นางสาวอุมาพร นาคะวัจนะ ที่ให้กำลังใจในการเรียนและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

โสภา เอกทัศน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1	บทนำ..... 1
	ภูมิหลัง 1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า..... 3
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า..... 3
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า..... 4
	ตัวแปรที่ศึกษา..... 4
	นิยามศัพท์เฉพาะ..... 4
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า..... 5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 6
	ความหมายของความต้องการ..... 6
	ความหมายของการออกกำลังกาย..... 11
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... 12
	นโยบายส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต..... 15
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 18
	งานวิจัยในต่างประเทศ..... 18
	งานวิจัยในประเทศ..... 20
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า..... 35
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง..... 35
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 35
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า..... 36
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 37
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล 37

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
	การจัดกระทำกับข้อมูล.....	38
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
5	บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	96
	บทย่อ.....	96
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	96
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	96
	สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	97
	อภิปรายผล.....	107
	ข้อเสนอแนะ.....	110
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	111
	บรรณานุกรม	112
	ภาคผนวก	116
	ประวัติย่อผู้วิจัย	126

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	35
2	แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546	38
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 368).....	39
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร (N = 368)	41
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ (N = 368)	43
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 368).....	45
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 165).....	47
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากร (N = 165).....	49
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านวิชาการ (N = 165).....	51
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 165).....	53
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 203).....	55

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลิกภาพ (N = 203).....	57
13	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านวิชาการ (N = 203).....	59
14	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N=203).....	61
15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 ด้านอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 149).....	63
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 ด้านบุคลิกภาพ (N = 149).....	65
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 ด้านวิชาการ (N = 149)	67
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 149).....	69
19	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 112).....	71
20	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 2 ด้านบุคลิกภาพ (N = 112).....	73
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 2 ด้านวิชาการ (N = 112).....	75

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 2 ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 112).....	77
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 70).....	79
24	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 3 ด้านบุคลากร (N = 70)	81
25	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 3 ด้านวิชาการ (N = 70).....	83
26	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 3 ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 70).....	85
27	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 4 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 37).....	87
28	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 4 ด้านบุคลากร (N = 37).....	89
29	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 4 ด้านวิชาการ (N = 37).....	91
30	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 4 ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N = 37).....	93

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว พลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adenosine triphosphate) ปกติกล้ามเนื้อสามารถเก็บสารพลังงานไว้ได้เป็นจำนวนเล็กน้อย จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติม เมื่อจะต้องออกกำลังกายต่อไปเพราะจำนวนสารพลังงานที่ กล้ามเนื้อเก็บไว้นั้น การสังเคราะห์สารพลังงานในกล้ามเนื้อกระทำที่ไมโท-คอนเดรียซึ่งเป็นส่วนของเซลล์กล้ามเนื้อและต้องอาศัยออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดและไฮโดรเจนที่ได้มาจากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคส (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2529: 15) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อคนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพของกีฬาและการแข่งขันและผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่างๆ ของประชาชนลดน้อยลง (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2525 : 59 - 60) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่ายๆ ก็คือการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน การออกกำลังกายแต่เดิมมีอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ต่อมาจึงเริ่มนำมาใช้ในการรักษาอาการของโรคบางอย่างและการปวดเมื่อยต่างๆ (กลุ่มพัฒนามาตรฐานการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา, 2539: 1- 4) ได้กล่าวถึงประวัติการออกกำลังกายเริ่มจากพวกมิชชันนารีจากฝรั่งเศสเดินทางกลับจากประเทศจีนในคริสต์ศตวรรษที่ 18 นั้น ได้เล่าถึงพระจีนนิกายเต๋าสมัยโบราณ ได้ทำการฝึกกังฟูกันมานานกว่า 3,000 ปีแล้ว ซึ่งการฝึกนั้นมีทั้งการเกร็งกล้ามเนื้อและการกำหนดลมหายใจ เพื่อรักษาโรคและอาการปวดเมื่อยต่างๆ ซึ่งบางอย่างดูแล้วก็ไม่ค่อยน่าเลื่อมใส เช่น การดิ่งนิ้วหัวแม่เท้า เป็นต้น

การพัฒนาคุณภาพของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หมายถึง ประชากร ทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิดซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่อง

ซึ่งจะมีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อยๆ การปลูกฝังให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะสนใจใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หน่วยงานต่างๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามระดับอายุ ประเภทของการออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพประชากรส่วนรวม การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการ และทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั่นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการไม่ออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

ในสังคมปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจเนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนานักศึกษาและส่วนรวมเป็นอย่างมาก แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดความไม่แน่ใจว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายที่แท้จริงคืออะไร ช่วยปรับปรุงเปลี่ยนแปลงสภาพร่างกายอย่างไรและมีหลักการวิธีปฏิบัติอย่างไรจึงจะให้เกิดประโยชน์สูงสุด สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่หลายคนต้องการคำตอบที่แน่ชัดเพราะว่าการออกกำลังกายนั้นได้ทั้งประโยชน์ หากการออกกำลังกายนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม ในทางตรงข้าม หากปฏิบัติไม่ถูกต้องจะทำให้การออกกำลังกายนั้นไม่มีประสิทธิภาพไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร และร้ายแรงที่สุดคืออาจทำให้เกิดอันตรายได้ความรู้ ขาวสารหรือผลที่ถูกต้องในการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่จำเป็นก่อนลงมือปฏิบัติการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและพอเหมาะเป็นความพยายามข้อหนึ่ง ที่จะพยายามป้องกันและแก้ไขซึ่งได้รับความสนใจเป็นอย่างมาก ปัจจุบันแม้มีคนร่วมออกกำลังกายมากขึ้นและเลิกการออกกำลังกายเป็นจำนวนมากหลังจากการเข้าร่วมได้ไม่นาน ดังนั้นความรู้ ความเข้าใจหลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นในการที่จะทำให้คนเข้าร่วมมากขึ้นและคงการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต เพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตตลอดจน เพื่อให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำคัญต่อมนุษย์ทุกคนโดยกิจกรรมทางพลศึกษา คือการเล่นกีฬาต่างๆ เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายเป็นประจำมีผลทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายพัฒนาเจริญเติบโต สมบูรณ์และแข็งแรงมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ และวิชาพลศึกษา เป็นวิชาหนึ่งที่มีความสำคัญในหลักสูตรกลุ่มวิชา

พละนาถัยในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต เพราะกลุ่มวิชาพลศึกษาส่งเสริมให้ผู้เรียนได้พัฒนาการตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรที่วางไว้ ในการเรียนพลศึกษาผู้เรียนจะมีการเคลื่อนไหวอยู่เกือบตลอดเวลา การออกกำลังกายด้านพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่นักศึกษาสนใจ มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตได้ส่งเสริมการออกกำลังกายและจัด กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้นักศึกษาน้อยเกินไป ซึ่งอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกาย หรืออาจจะเกิดโรคแทรกซ้อนขึ้นได้ ดังนั้น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาจึง จำเป็นที่จะต้องส่งเสริมเพื่อสร้างความเคยชินและให้นักศึกษารู้จักการออกกำลังกายให้เป็นนิสัย สภาพปัจจุบัน การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร สืบเนื่องมาจากองค์ประกอบปัจจัยและอุปสรรคต่อการดำเนินการ ได้แก่ สิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ บุคลากร วิชาการ วันเวลาและกิจกรรมในการออกกำลังกายที่ไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาด้านพลศึกษาได้เห็นความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงทำการศึกษาเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตทั้งนี้ เพื่อนำผลของการวิจัยครั้งนี้มาดำเนินการแก้ไขปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางจัดดำเนินการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต หรือนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนในกลุ่มวิชาพละนาถัย มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ให้นักศึกษาพัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน อย่างเช่น ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาให้มีการสนับสนุนต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดจนให้ผู้บริหารเห็นคุณค่า คุณธรรม คุณประโยชน์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ และยังนำไปพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้สอนกลุ่มวิชาพละนาถัยให้มีคุณภาพยิ่งขึ้น ประกอบกับผู้วิจัยมีความสนใจการออกกำลังกาย จะได้นำมาพัฒนาการเรียนการสอนและเป็นแนวทางแก่ผู้สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวนี้ได้อย่างกว้างขวางและชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 เป็นนักศึกษาชาย 3,885 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 4,759 คน รวมทั้งหมดจำนวน 8,644 คน

กลุ่มตัวอย่าง

การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543 : 303) ได้จำนวน 368 คน โดยเป็นนักศึกษาชายจำนวน 165 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 203 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 จำแนกตามเพศและชั้นปี คือ เพศชาย และเพศหญิง ชั้นปีที่ 1 – 4

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- 2.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
- 2.2 ด้านบุคลากร
- 2.3 ด้านวิชาการ
- 2.4 ด้านวันเวลาและกิจกรรม

นิยามศัพท์เฉพาะ

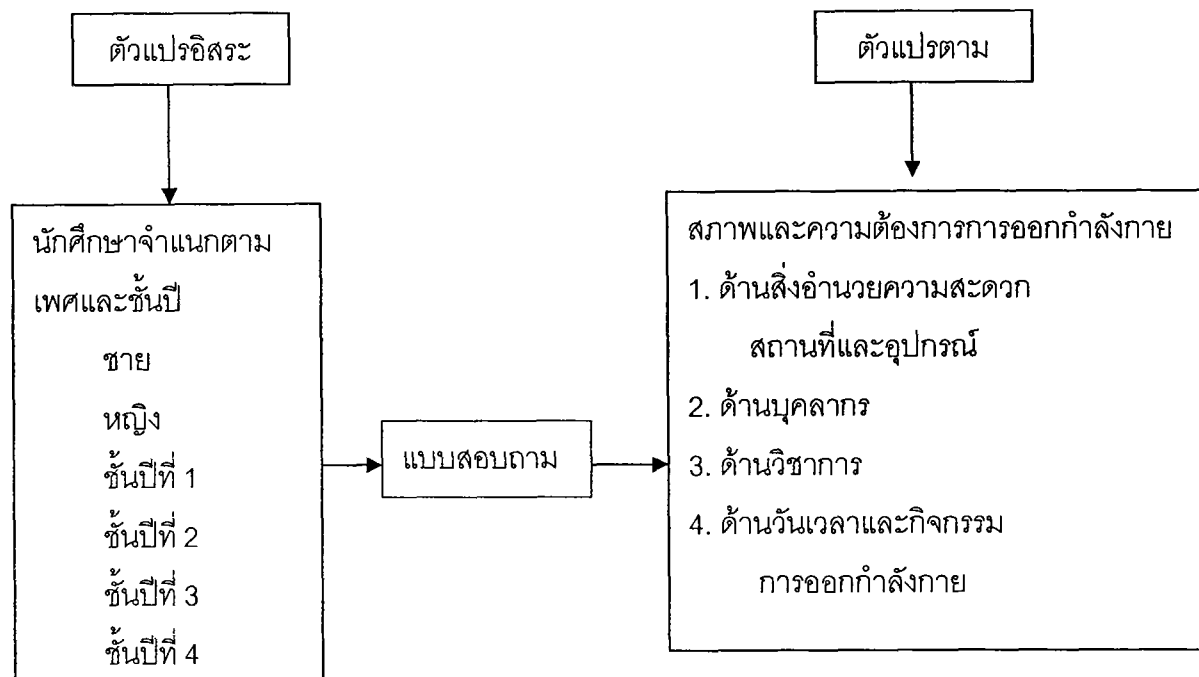
สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำอันรวมถึงที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ทั้ง 4 ด้าน ในแบบสอบถาม โดยไม่มีการวิจัยว่าถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี

การออกกำลังกาย หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต มีความประสงค์ที่จะออกกำลังกายด้วยกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาต่าง ๆ ของร่างกายโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะการเดิน วิ่ง หรือการเคลื่อนไหวพร้อมอุปกรณ์ เพื่อจะทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรงและสมบูรณ์

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ในปีการศึกษา 2546

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการค้นคว้าเอกสารตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ
ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

ความหมายของความต้องการ

ความหมายของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นโยบายส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

นักวิชาการหลายๆ ท่านให้ความหมายความต้องการมีดังนี้

สุชา จันทรโณม (2529 : 105). กล่าวว่ามนุษย์มีความต้องการตามธรรมชาติ แบ่งออกเป็น
3 ประการ

1. ความต้องการทางร่างกายประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ
การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน
2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคม คือ ต้องการความรัก ความปลอดภัย
อิสระภาพ และความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow, 1970: 80-92) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการ หมายถึง สภาพการณ์
ขาดดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใด
อย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ
ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง กล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีรและพื้นฐาน (Basic Physiologic Needs) เป็นความ
ต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ
การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (Murray อ้างถึงใน อาร์เรีย พันธ์มณี, 2538: 189-192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวไว้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำประสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การดำเนินคดี เช่น เป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลผู้อื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือการดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยให้การช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตัวเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลผู้อื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้าหลัง (Needs for Avoidance Of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยง การดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่หลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blam) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Ordeliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความปรารถนาดีงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของคนที่อยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คิดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ศรีจันทร์ พูลทวี (2531) ได้กล่าวถึง ความต้องการของคนที่จะต้องคำนึงถึงความต้องการของคน เป็นส่วนที่ทำให้เกิดกิจกรรมหรือการปฏิบัติ ทุกคนพยายามที่จะกระทำเพื่อให้ตนพบกับความต้องการที่เป็นพื้นฐานของชีวิต ถ้าเขาไม่สามารถพบกับความต้องการของเขาได้ จะทำให้เกิดความคับข้องใจขึ้น ซึ่งจะเป็นผลให้เกิดการปรับตัวที่ไม่ดีได้ ดังนั้นเราน่าจะได้พิจารณาถึงขอบข่ายของความต้องการที่จะต้องระวังเพื่อจะให้มีการพัฒนาไปสู่การปรับตัวที่ดี

1. ความต้องการด้านร่างกายตั้งแต่เกิด แต่ละคนจะมีความต้องการทางสุขภาพและร่างกายอย่างแน่นอน ได้แก่ ที่พัก การได้อาหารที่เหมาะสมกับการบำรุงร่างกาย การพักผ่อน และการนอนหลับอย่างเพียงพอ มีกิจกรรมพอสมควร และการป้องกันทางด้านสุขภาพ การที่จะให้เด็กพบกับความต้องการทางด้านร่างกายนั้น เป็นความรับผิดชอบของผู้ปกครอง ด้วยการช่วยเหลือของโรงเรียน และสถานบริการของชุมชนอื่น ๆ

2. ความต้องการด้านสติปัญญา ในระดับโรงเรียนเด็กเล็ก เด็กจะได้รับการรู้ทางสติปัญญาจากบ้าน การพัฒนาสติปัญญาของเขาที่เป็นพื้นฐานความรับผิดชอบของโรงเรียนเด็กเล็กคือความอยากรู้อยากเห็น เขามีคำถาม ครูควรรู้ความอยากรู้อยากเห็นที่เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อมให้ต่อเนื่องกัน เขาจะชอบและเกิดความพอใจ จากประสบการณ์เรียนของเขาทั้งในและนอกโรงเรียน ขณะที่เด็กมีความต้องการทางด้านสติปัญญามีอิทธิพลจากความสามารถทางสติปัญญา ที่จะเป็น

ประโยชน์จากการสอนสิ่งที่เป็นเรื่องใหญ่ที่เกี่ยวข้องกับผู้เรียนหนังสือ คือการจัดการสอนที่เหมาะสมกับความสามารถของผู้เรียน

3. ความต้องการทางด้านอารมณ์ เป็นตัวที่บอบช้ำสำคัญต่อชีวิตของแต่ละคนตั้งแต่วัยเด็กจนตลอดไปทุกคนต้องการที่จะมีอารมณ์ที่มั่นคง เด็กจะได้รับผลกระทบจากบุคคลทั้งหลายที่เขาเกี่ยวข้องหรือติดต่อด้วย เป็นต้นว่า ครอบครัวของเขา ครู เพื่อน และคนที่รัก

ระหว่างเด็กแต่ละคนจะขึ้นอยู่กับผู้ใหญ่ที่แวดล้อมตัวเขา เขาจะเลือกทำตามผู้ปกครองครู และแสวงหาการปรับปรุงพฤติกรรมของเขา เขายังต้องการปกป้องรักษา ในวัยรุ่นจะเพิ่มความต้องการเป็นอิสระ ในการกระทำและการตัดสินใจก็ตาม เขาอาจจะต้องการความปกป้องบ้าง แต่แตกต่างกันจากในวัยเด็ก วัยรุ่นต้องการจะทำตามที่เขาเลือกวางแผนด้วยตัวของเขาเอง คอยระวังงานที่เขาได้ทำด้วยตัวของเขาเอง โรงเรียนจะทำได้มากในการช่วยเหลือนักเรียนที่ละเล็กละน้อย ให้รับผิดชอบต่อพฤติกรรมของเขา และพัฒนานิสัยที่มีอิสระในการคิดและการกระทำ

4. ความต้องการทางสังคม แต่ละคนมีความใกล้ชิดเคียงกับความต้องการทางอารมณ์ บุคคลแต่ละคนพยายามที่จะหาตำแหน่งของตนเองระหว่างกลุ่มที่เขาได้ติดต่อด้วยเขาต้องการการยอมรับทางสังคม เขาพยายามอย่างยิ่งที่จะปรับพฤติกรรมของเขาต่อกลุ่มบุคคลที่อยู่ในวัยเดียวกันกับที่เขาต้องการที่จะเข้าร่วมกลุ่มด้วย

ความต้องการแต่ละคน ต้องการได้รับการยกย่องจากสมาชิกในกลุ่มเท่ากับการพัฒนานับถือตนเอง ในเวลาเดียวกันเด็กจะแสวงหาความเชื่อถือของครูและคนอื่น ๆ เขาต้องการเป็นคนที่มีชื่อเสียง วัยรุ่นกระหายที่จะได้รับการยกย่องจากสมาชิกและเพศตรงข้ามครูจะช่วยนักเรียนเหล่านั้นให้มีการปรับตัวที่ดีในความสัมพันธ์กับกลุ่มและผู้ใหญ่

5. ความต้องการด้านอาชีพ ในระดับโรงเรียนประถมเด็กอาจจะคิดว่าเขาชอบอาชีพตามบุคคลซึ่งผู้ที่เขาชื่นชม ดังเช่น ตำรวจ นักธุรกิจ พยาบาล ผู้แสดงและอื่นๆ ความสนใจนี้เป็นเพียงช่วงระยะหนึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เพื่อพัฒนาไปสู่อาชีพที่แท้จริงในเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ในวัยรุ่นบ่อยครั้งที่ต้องการการตัดสินใจในการเลือกอาชีพ ในความจริงแล้วการเลือกอาชีพอาจจะทำก่อนที่ทุกคนจะเป็นผู้ใหญ่ อย่างน้อยที่สุดในระดับมัธยมจะช่วยนักเรียนของเขาให้รู้จักอาชีพต่าง ๆ เด็กจำนวนไม่น้อยที่ไม่มีจุดหมายเกี่ยวกับอาชีพหรือหางานในอนาคตจนกว่าจะเป็นผู้ใหญ่

6. ความต้องการความมั่นคงทางใจ แต่ละคนส่วนใหญ่มีความต้องการความมั่นคงทางใจในวัยเด็ก เขาจะรู้สึกว่าเป็นผู้ให้ความปกป้อง จากนั้นจะได้รับความมั่นใจจากศาสนาที่ผู้ปกครองของเขาสนับสนุนอยู่ เด็กจะค่อย ๆ พัฒนาความเชื่อทางศาสนา โดยมองดูเสมือนผู้ที่ให้ความอบอุ่นและความเข้มแข็ง บางครั้งจะมีความเข้าใจเพียงเล็กน้อยบนพื้นฐานของสิ่งนี้

ระหว่างวัยรุ่นและโดยเฉพาะในระยะปลายๆ วัยรุ่น เด็กอาจจะเริ่มสงสัยที่เกี่ยวข้องกับ ค่านิยมทางธรรมชาติ ความต้องการในความอยากเป็นอิสระในการยึดถืออาจจะเหมือนบทเรียน นอกจากนั้นความสัมพันธ์ระหว่างความคิดทางศีลธรรมและการมองเห็น ศาสนาจะเป็นสิ่งที่จริงจังขึ้น ที่แต่ละคนเข้าใจในความต้องการความมั่นคงทางด้านจิตใจ

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวเพื่อทำให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากหรือนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526 : 1) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ อย่างมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือการบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดินการเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรหดอดทนดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอดดิงตัน และเอดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7 - 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคน ในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะ อย่างนั้น

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของ กล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้นจึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการ เคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกาย พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และ ความแข็งแรง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามี ประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั้นแสดงให้เห็นว่าส่วนใหญ่เห็นเพียงประโยชน์ แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการไม่ออกกำลังกายทำให้ไม่แข็งแรง เท่านั้น แต่ความเป็นจริงแล้ว การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างดุลยภาพในการดำรงชีวิตให้เกิด ความสุขอย่างแท้จริง

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้มี การเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้น โดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน มีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น

2. ปริมาณสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย

3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงของการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัวจะมากขึ้น

4. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาณสูบฉีดของหัวใจ หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น

5. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic apacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

6. ความจุปอด หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจาก ที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็่นนักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่องความจุปอด นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

7. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

8. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจมากขึ้น

9. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอดเพิ่มมากขึ้น

10. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพของความสมบูรณ์ของหัวใจ

11. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดงและความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน

12. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมีความดันชีพจรสูง คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผ่นังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4. ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5. ต่อมไทรอยด์จะถูกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวิบุตร (2545 : 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายดังนี้

1. ประโยชน์ต่อร่างกาย การออกกำลังกายมีผลทั้งการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณะภายนอกและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานภายในในร่างกาย การออกกำลังกายกระทำได้หลายวิธี วิธีจำเป็นและเหมาะสมต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไปเป็นกิจกรรมที่มีการเผาผลาญไขมันในร่างกายเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด กิจกรรมแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเดิน การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยในการเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี ปริมาณไขมันในเส้นเลือดลดลง นอกจากนี้ยังช่วยลดปริมาณ LDL (low density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีต่อร่างกาย เพิ่ม HDL (high density lipoprotein cholesterol) โคเลสเตอรอลดีต่อร่างกายช่วยทำให้ความดันเลือดปกติ ลดโอกาสเสี่ยงการเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังทำให้ปอดและถุงลมในปอดทำงานได้ดีขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงได้รับการพัฒนาให้สามารถทำงานได้หนักและนานขึ้น หายเหนื่อยเร็วเพราะการฟื้นตัวหลังการทำงานหนักจะดีกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย รูปร่างภายนอกที่มองเห็นคือลักษณะเป็นกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง คล่องตัว ทรงตัวได้ดีไขมันส่วนเกินน้อย

2. ประโยชน์ในทางจิตวิทยา การออกกำลังกายช่วยลดความเครียดทางจิตใจ ลดภาวะความกดดันจากชีวิตประจำวัน ช่วยให้อารมณ์ผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองที่ดี เป็นที่สนใจของเพศ ตรงข้าม การพัฒนาการเข้าสังคมและมีสังคมใหม่ที่แปลกไปจากคนกลุ่มเดิม เชื่อมมันและกล้าแสดงออกมากขึ้น นอกจากนี้หากมีการออกกำลังกายเป็นกลุ่มจะช่วยเพิ่มแรงจูงใจมากกว่า ทำให้เกิดความสนุกสนานในการออกกำลังกาย จึงทำได้นานขึ้น ได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย ซึ่งดีกว่าการออกกำลังกายเพียงลำพังที่ไม่มีแรงจูงใจ ซึ่งในที่สุดอาจเลิกการออกกำลังกายก็เป็นได้

3. ประโยชน์ในทางสังคมและการพัฒนาบุคลิกภาพเมื่อมีการเข้าร่วมการออกกำลังกาย ก็ทำให้มีโอกาสสร้างหรือมีสังคมใหม่ รู้จักเพื่อนกลุ่มใหม่ที่อาจจะใช่หรือไม่ใช่เพื่อนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคมเกื้อลดความจำเจและน่าเบื่อการออกกำลังกายจึงเท่ากับเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีสังคมที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถและทักษะในการปรับตัวเข้าหาสังคม และปรับปรุงบุคลิกภาพ สร้างความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกไปพร้อมกับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการรักษาสัดส่วนและรูปร่าง

นโยบายส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต.(2545 : 12 – 13) ด้วยการส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ซึ่งเป็นสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในกำกับดูแลของทบวงมหาวิทยาลัย จำเป็นต้องดำเนินกิจกรรมและโครงการให้สอดคล้องกับสถาบันการศึกษาอื่น ๆ เพื่อความเท่าเทียม และเสมอภาคกัน ทบวงมหาวิทยาลัยจึงกำหนดระเบียบทบวงมหาวิทยาลัย ว่าด้วยการบริหารโครงการ กิจกรรมนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนขึ้นใหม่ และด้วยมหาวิทยาลัยได้ตั้งปณิธานอันแน่วแน่ ในการผลิตบัณฑิตให้เพียงพอร่วมด้วย คุณค่า คุณธรรม และคุณประโยชน์ และได้พิจารณาถึงความสำคัญและผลของกระแสโลกาภิวัตน์ที่ยังให้บุคลากรในทุกหน่วยงานต้องปรับเปลี่ยนและพัฒนา ศักยภาพให้สอดคล้องและสามารถตอบสนองความต้องการและข้อกำหนดของสังคมโลกได้ทัน ตลอดเวลา ดังนั้นเพื่อเป็นกรอบแนวคิดในการพัฒนาระบบ ระดับคณะนั้น มหาวิทยาลัยจึงได้กำหนด คุณลักษณะเบื้องต้นของบัณฑิตไว้ ดังนี้

1. มีความรู้ ความสามารถทางวิชาการ และวิชาชีพ และสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการดำเนินชีวิต
2. มีความสามารถทางด้านภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ เพียงพอในการติดต่อสื่อสารและปฏิบัติในวิชาชีพได้
3. มีทักษะในการเรียนรู้ มีเหตุผล รู้จักคิด วิเคราะห์ และแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบ
4. มีความรู้ทันต่อความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยี
5. ใฝ่รู้และมีความสามารถในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
6. มีมนุษยสัมพันธ์ และสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้
7. รู้จักใช้วิทยาการด้านคุณธรรมตาม กรอบของวิชาชีพ
8. เห็นคุณค่า และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม
9. มีความกล้าที่จะแสดงออก และมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์
10. มีความรับผิดชอบต่อส่วนร่วม

11. เคารพสิทธิของตนเองและผู้อื่น ศักดิ์ศรีความเป็นมนุษย์ และวิถีชีวิตประชาธิปไตย

12. มีคุณธรรม จริยธรรม ปฏิบัติตนในกรอบวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของไทย

ภารกิจที่สำคัญประการหนึ่งของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต คือการผลิตบัณฑิต และ การที่จะผลิตบัณฑิตให้มีความสมบูรณ์พร้อมเป็นประชากรที่พึงประสงค์ มีบทบาทอย่างสำคัญในการพัฒนาประเทศนั้น การให้ความรู้ทางวิชาการวิชาชีพในชั้นเรียนเพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการสร้างหรือเตรียมบัณฑิตให้มีความคุณลักษณะตามคาดหวังได้ กิจกรรมนักศึกษาเป็นที่ยอมรับว่ามีความสำคัญควบคู่กับวิชาการที่ถ่ายทอดให้นักศึกษา ดังนั้น การตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมนักศึกษาเป็นสิ่งจำเป็น ทบวงมหาวิทยาลัยจึงจัดสรรงบประมาณจำนวนหนึ่งเพื่อ ส่งเสริมและสนับสนุนการดำเนินโครงการกิจกรรมนักศึกษามาโดยตลอด เพื่อการส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษาในสถาบันการศึกษาเอกชน ดำเนินไปด้วยความเรียบร้อย บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายด้วยดี ตลอดจนเกิดความคล่องตัว รวดเร็วในการบริหารโครงการกิจกรรมนักศึกษาทบวงมหาวิทยาลัย จึงจัดทำคู่มือการดำเนินโครงการกิจกรรมนักศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน พ.ศ. 2544 ขึ้น เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษามีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และคุณธรรมจริยธรรม ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักศึกษานำความรู้ไปประยุกต์ใช้เพื่อการพัฒนาชุมชน และได้เรียนรู้ภูมิปัญญาท้องถิ่น

จากนโยบายของทบวงมหาวิทยาลัยดังกล่าว มหาวิทยาลัยได้ตอบสนองการส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต และเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้รับความรู้และประสบการณ์ในการทำงานตลอดจนเกิดพัฒนาการทางบุคลิกภาพที่เหมาะสม จากการได้ปฏิบัติงานร่วมกันของนักศึกษา และเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาสอดคล้องกับสภาพการณ์ของสังคม ได้กำหนดแนวนโยบายในการส่งเสริมกิจกรรมนักศึกษา ดังต่อไปนี้

1. มหาวิทยาลัยส่งเสริมให้นักศึกษาได้ทำกิจกรรมร่วมกัน ในรูปแบบของกลุ่มกิจกรรม นักศึกษา ได้แก่ สโมสรนักศึกษาหรือชมรมกิจกรรมนักศึกษา ทั้งนี้กลุ่มกิจกรรมนักศึกษาต้องได้รับความเห็นชอบในการจัดตั้งจากมหาวิทยาลัย

2. มหาวิทยาลัยส่งเสริมให้นักศึกษาได้คิดสร้างสรรค์รูปแบบการดำเนินกิจกรรม ทั้งนี้การดำเนินกิจกรรมใด ๆ ของนักศึกษาในนามของกลุ่มกิจกรรมจะต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของกลุ่มกิจกรรมนั้น และต้องไม่ขัดต่อค่านิยมของสังคม วัฒนธรรม ประเพณีอันดีงามของชาติ ตลอดจนเป็นไปตามนโยบายและระเบียบ ข้อบังคับการดำเนินกิจกรรมนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

3. การดำเนินกิจกรรมของนักศึกษา ควรแสดงออกถึงการใช้ทรัพยากรอย่างมีคุณค่า การสนองตอบต่อค่านิยมประเพณีและนิยมไทย การมีกระบวนการทำงานที่มีประสิทธิภาพ ตลอดจนการบรรลุเป้าหมายในการดำเนินกิจกรรม

4. มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตส่งเสริมการดำเนินกิจกรรมนักศึกษาใน 6 ด้าน ได้แก่ ด้านบำเพ็ญประโยชน์ ด้านศิลปวัฒนธรรม ด้านกีฬา ด้านวิชาการ ด้านการส่งเสริมความสามัคคีอันดีและความสัมพันธ์ของนักศึกษา และด้านการปกครองตนเองตามวิถีทางประชาธิปไตย ซึ่งการดำเนินกิจกรรมในแต่ละด้านควรเป็นไปเพื่อวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

4.1 ด้านบำเพ็ญประโยชน์ การดำเนินกิจกรรมในด้านนี้ควรเป็นไปเพื่อ

4.1.1 การสร้างจิตสำนึกของนักศึกษาให้ตระหนักถึงการร่วมรักษาสีงแวดล้อมโดยเริ่มจากการพัฒนาสภาพแวดล้อมภายในสถาบันและชุมชนใกล้เคียง การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในสังคม โดยมุ่งเน้นการนำความรู้ทางวิชาการไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมต่อชุมชนและสังคมนั้น

4.1.2 การสนับสนุนโครงการตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว สมเด็จพระนางเจ้าพระบรมราชินีนาถ สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี และสมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี

4.1.3 มหาวิทยาลัยไม่สนับสนุนการก่อสร้างถาวรวัตถุ ยกเว้นการต่อเติมหรือซ่อมแซมถาวรวัตถุที่มีอยู่แล้ว ซึ่งมีความจำเป็นหรือมีผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างยิ่ง หากไม่ดำเนินการ ทั้งนี้ต้องเป็นสิ่งที่จำเป็นความต้องการของชุมชนอย่างแท้จริง

4.1.4 มหาวิทยาลัยสนับสนุนการดำเนินการโครงการกิจกรรมในพื้นที่เขตภาคกลาง ซึ่งมหาวิทยาลัยสามารถประสานงานกับพื้นที่ดำเนินการได้ โดยทิศเหนือไม่เกิน เขตจังหวัด นครสวรรค์ ทิศใต้ไม่เกินเขตจังหวัดเพชรบุรี ทิศตะวันออกไม่เกินเขตจังหวัดชลบุรี ทิศ ตะวันออกเฉียงเหนือไม่เกินเขตจังหวัดนครราชสีมา

4.2 ด้านศิลปวัฒนธรรม การดำเนินกิจกรรมควรเป็นไปเพื่อเผยแพร่ อนุรักษ์ ปลูกฝัง จิตสำนึกในการสงวนรักษาวัฒนธรรมและประเพณีอันดีงามของสังคมและประเทศชาติ

4.3 ด้านกีฬา การดำเนินกิจกรรมควรเป็นไปเพื่อปลูกฝังเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยการส่งเสริมให้นักศึกษาเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความรู้ และทักษะในการเล่นกีฬา การมีน้ำใจนักกีฬา และให้สามารถใช้กีฬาเป็นสื่อสัมพันธ์ในการเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่นักศึกษาภายในสถาบัน

4.4 ด้านวิชาการ การดำเนินกิจกรรมควรเป็นไปเพื่อ

4.4.1 การแสดงถึงศักยภาพทางวิชาการของมหาวิทยาลัย หรือความก้าวหน้าทาง วิชาการในสาขาที่เปิดสอนในมหาวิทยาลัย

4.4.2 การส่งเสริมเพื่อให้นักศึกษาเกิดความรู้ในสรรพวิทยาการ ตลอดจนความเข้าใจในปรากฏการณ์ทางธรรมชาติเพื่อวิฤตการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคม

4.4.3 การเผยแพร่ความรู้เพื่อการประกอบอาชีพ

4.5 ด้านการส่งเสริมการปกครองตนเองในระบบประชาธิปไตย การดำเนิน กิจกรรมควรเป็นไปเพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้เรียนรู้วิธีการทำงานร่วมกัน ภายใต้วิถีทางประชาธิปไตย

4.6 ด้านการเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดีและความสามัคคีของนักศึกษา ในการดำเนินกิจกรรมควรเป็นไปเพื่อก่อให้เกิดความรัก ความผูกพัน ความภาคภูมิใจในการเป็นนักศึกษาตลอดจนความสัมพันธ์อันดีระหว่างนักศึกษาคณะต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แคมป์เนย์ และเวย์ (Campney and Wehr. 1965 : 393 - 420). ได้วิจัยถึงผลการฝึกกายบริหารที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 19 คน ซึ่งเป็นนักเรียนชาย 10 คน นักเรียนหญิง 9 คน มาฝึกกายบริหารเป็นเวลา 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ตามแบบการฝึกของคณะที่ปรึกษาของประธานาธิบดีเกี่ยวกับสมรรถภาพของเยาวชน (President's Council of Youth Fitness) ที่แบ่งทำการฝึกกายบริหารออกเป็น 3 ตอน ตอนแรกเป็นท่าอบอุ่นร่างกาย 7 ท่า ตอนที่สอง เป็นท่าฝึกกายบริหาร 7 ท่า และตอนสุดท้ายให้เลือกฝึกอย่างใดอย่างหนึ่งระหว่างการเดิน การวิ่งเหยาะๆ การกระโดดเชือก การวิ่งแบบควมมัว มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายทางด้านความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกาย ทั้งก่อนและสิ้นสุดการฝึกกายบริหารตามโครงการที่วางไว้

การศึกษาพบว่า

การฝึกกายบริหารตามโครงการทำให้ความ แข็งแรงของชายและหญิงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ความอ่อนตัวของชายสามารถปรับปรุงได้ดีกว่าเดิมและมากกว่าหญิง ส่วนความทนทาน บุคลิกภาพทั่วไปและประสิทธิภาพของร่างกายไม่ดีขึ้น

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการศึกษาพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรม ของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

แครนดอลล์ (Crandall. 1977 : 7020 - 7021 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณค่าของกิจกรรม การแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่ พลศึกษา 549 คน

ผลจากการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮลบลูค (Holbrook. 1993 : 2375 A) ทำการศึกษาค้นคว้าความต้องการการออกกำลังกายและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรม การแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก

ผลการศึกษาพบว่า

คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง เพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรเริ่มกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยของตัวเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็น นักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิสบิวรี (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความคิดของร่างกาย

ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

งานวิจัยในประเทศ

กวิน คเซนทร์เดชา (2529 : ง - จ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้ใช้โรงเรียนในหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง และให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1 - 2 วัน วันละ 1 - 2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00 - 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่างๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านการกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่างๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และมีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี, 26 - 35 ปี, 36 - 45 ปี, 46 - 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มอายุ 15 - 25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัย-สำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านต่อไปนี้ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร งบประมาณสนับสนุน บริการและวิชาการการจัดรายการชนิดกิจกรรม

ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย นักศึกษามหาวิทยาลัย จำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปี และ เพศผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็น นักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้มี สนามกีฬาต่าง ๆ อยู่ในสภาพที่พร้อมใช้งานเสมอ อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่ได้มาเพื่อบริการเพียงพอ และอุปกรณ์กีฬาอยู่ในสภาพที่สามารถนำไปใช้ได้เลยในระดับมาก
2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลากรโดยให้มีบุคลากรที่สอน หรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด
3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการ ด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้จากมหาวิทยาลัยมากที่สุด
4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด
5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านการจัดการและชนิดกิจกรรมกีฬาให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาวolleyball มากที่สุด
6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการช่วงวันและเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในวันเสาร์เวลา 17.00 -18.30น.มากที่สุด
7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน
8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านบุคลากรแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน
9. นักศึกษาชายและหญิงของแต่ละมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

10. นักศึกษาชายและหญิงของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านการบริการและวิชาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

11. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านการจัดรายการและชนิดกิจกรรมการกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน

12. นักศึกษาชายและหญิงแต่ละมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย 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 และชนิดกิจกรรมการกีฬา นักศึกษาชายชั้นปีที่ 3 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความต้องการแตกต่างกับนักศึกษาชายชั้นปีที่ 4 และชั้นปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน ด้านอื่น ๆ ไม่พบว่ามีแตกต่าง

14. ความต้องการกิจกรรมการกีฬาแต่ละด้านของนักศึกษานหญิงต่างระดับชั้นแต่ละมหาวิทยาลัยพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

สรุปงาน วิจัยบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยหาค่า (T-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน - คูลส์ (New Man - Kuel Method)

ผลการศึกษาพบว่า

บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน ลีลาศ ภายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

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

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 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 ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัด และการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงิน จากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและควรจะมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้ แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจาก นักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวม 2,061 คน ซึ่ง ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่างๆ นั้น ควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมี สิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมี คุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับสูงมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความคาดหวังในการจัดการบริการ ด้าน การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษา และ เปรียบเทียบความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ สมาชิกชายกับสมาชิกหญิง ของศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานครโดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิก

ที่มาใช้บริการของศูนย์สุขภาพจำนวน 360 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 360 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่า "ที"

ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกชายและสมาชิกหญิงมีความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย

กำลังกายด้านช่วงวันเวลาในการออกกำลังกายในระดับมาก คือ วันธรรมดา (วันจันทร์ - ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.00 -19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

สายัณต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยต้องการ คือ ช่วง 16.00 -19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกายส่วนความต้องการเรื่องอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอนผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้าน การแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถในการตัดสินใจ การสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่นต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอต่อการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสมและการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกายและด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักเรียน 700 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

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

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ

โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สมโภชน์ ไวณอมสัตย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. บุคลากร
2. วิชาการ
3. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. วันและเวลา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 978 ชุด เป็นนักเรียนชาย 468 คน นักเรียนหญิง 519 คน คิดเป็นร้อยละ 88.44 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มีชเลนิเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t- test) และค่าเอฟ (F- test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน – คูลส์ (Newman's Keuls Method)

ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้นักเรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการต้องมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆมีคุณภาพและได้มาตรฐานสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว

ห้องสุขาชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่มสถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬานหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยวันจันทร์ – วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00–18.00 น. และวันเสาร์ – วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00–12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกวันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากรด้านวิชาการและด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านประเภทกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟายและมีค่าเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร และตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน และหลังจากตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,349 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่ และร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ
2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านพลศึกษาโดยตรง
3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และ เทเบิลเทนนิส
4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้าน ช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา(จันทร์ - ศุกร์) กับวันหยุด (เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือช่วงเวลาเช้า (06.00 - 09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.00 - 21.00 น.)
5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์เรื่องการบริหารกายและการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างได้มาด้วยการสุ่มแบบง่าย จำนวน 700 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมาแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ 561 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86

ผลการศึกษาพบว่า

1. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นชาย เป็นโสด อายุระหว่าง 26 - 32 ปี และ 18 - 25 ปี มีการศึกษาในระดับปริญญาตรี มีรายได้ต่อเดือน 5,000 -15,000บาท และมีตำแหน่งเป็นเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ 1 - 2
2. เหตุผลของการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่คือเพื่อสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี เพื่อความสนุกสนาน เพื่อลดน้ำหนักและเพื่อสังคม

3. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร เลือกรวันที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด รองลงมาคือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ โดยออกกำลังกายเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ครั้งละ 45 - 60 นาที มากที่สุดคือ 15 - 30 นาที สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำคือ สนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายของเอกชนมากที่สุด รองลงมาคือที่บ้านและสวนสาธารณะ

4. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อน เสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นค่าเครื่องดื่ม ค่าอุปกรณ์และค่าเช่าสถานที่ มีการติดตามข่าวสารเป็นบางครั้ง ส่วนสื่อที่ใช้ในการติดตามข่าวด้านกีฬา คือ โทรศัพท์ หนังสือพิมพ์ วิทยุ นิตยสารหรือวารสาร

5. อาการที่ผิดปกติเกี่ยวกับสุขภาพที่พบบ่อยครั้งของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร มากที่สุด ได้แก่ ปวดหลัง เหนื่อยง่าย เวียนศีรษะ นอนไม่หลับ ปวดเข่า ปวดศีรษะ วิดกกังวล และเครียด

6. พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องสุขาชาย หญิง ที่ถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่ม ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ระหว่าง 16.00 - 18.00 น.

7. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ่อนเกินไปก็คือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรมานก็คือ เดินหรือวิ่งเหยาะ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนขี้โรค เดินหรือวิ่งเหยาะ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียดคือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเหงา คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร

บัญญัติ สุ่มยศ. (2543 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง จำนวน 911 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ และใช้ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทำการวิเคราะห์ข้อมูล การเปรียบเทียบความแตกต่าง ในสภาพและความต้องการในการนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง ตามเพศ แต่ละด้านแต่ละข้อ ใช้การทดสอบค่าที

(t- independent) และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way ANOVA) ทดสอบภายหลังโดยวิธีของดันแคน (Duncan) และตรวจสอบระดับในสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และที่ 5 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน
2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 1 ส่วนรายการอื่น ๆ ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ
3. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกาย ด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกันที่ระดับ .05 เฉพาะรายการที่ 11 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกันทางสถิติ
4. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกายแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 4 รายการที่ 7 รายการที่ 8 รายการที่ 9 และรายการที่ 12 และแตกต่างกันที่ระดับ .05 ในรายการที่ 5 รายการที่ 6 และรายการที่ 10 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน
5. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างของสภาพของการออกกำลังกายและความต้องการในการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
6. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างในสภาพของการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวัน
7. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในแง่สภาพของการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายแต่ละวันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 1 รายการที่ 2 รายการที่ 3 รายการที่ 4 และรายการที่ 5 ส่วนรายการที่ 6 และ 7 ไม่แตกต่างกัน
8. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในสภาพของการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาตามช่วงเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .05 ในรายการที่ 6 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน
9. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยในความต้องการออกกำลังกายด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย แตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ทั้ง 6 รายการ
10. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ไม่แสดงความแตกต่างกันในสภาพของการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขัน

11. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายด้านการจัดการแข่งขันแตกต่างกัน ที่ระดับ .01 ในรายการที่ 3 และรายการที่ 5 และที่ระดับ .05 ในรายการที่ 2 และรายการที่ 4 ส่วนรายการอื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

12. เมื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนในด้านต่างๆ แล้ว พบว่า

12.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กกับโรงเรียนขนาดกลาง และระหว่างโรงเรียนขนาดกลางกับโรงเรียนขนาดใหญ่

12.2 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านประเภทของการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระหว่างโรงเรียนขนาดเล็กและขนาดกลาง

นอกจากนั้นแล้ว ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนตามขนาดของโรงเรียนแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

เสรี ชมเชย. (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) โรงเรียนอาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8 จำนวน 400 คน ทำการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนได้ 2 กลุ่ม คือ นักเรียนชาย 190 คน และนักเรียนหญิง 210 คน หลังจากนั้นทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างใหม่อีกครั้งหนึ่ง แยกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มนักเรียนระดับชั้นประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 210คน และกลุ่มนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 190 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นด้วยตนเองแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบก่อนนำมาใช้เก็บข้อมูลจริง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูลด้วยค่า ที-เทส (t- test)

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อย ยกเว้นในกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความคิดเห็นในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายทุกด้านในระดับมาก

3. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านบุคลากรให้บริการ ที่ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นที่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับมาก ยกเว้นในด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความคิดเห็นในระดับน้อย ส่วนนักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาปัจจุบันของการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน

4. นักเรียนระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในระดับน้อยทุกด้าน ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546

จำนวน 8,644 คน นักศึกษาชาย จำนวน 3,885 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 4,759 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต นักศึกษาชาย 165 คน หญิง จำนวน 203 คน รวมทั้งหมด 368 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง จากตารางของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan อ้างถึง พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 303) สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปีที่ 1	1,571	1,920	3,491	67	82	149
ชั้นปีที่ 2	1,041	1,593	2,634	44	68	112
ชั้นปีที่ 3	821	832	1,644	35	35	70
ชั้นปีที่ 4	452	423	875	19	18	37
รวม	3,885	4,759	8,644	165	203	368

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกายเป็นของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดและเป็นแบบตรวจรายการ (Checklist) ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ
4. ด้านวันเวลาและกิจกรรม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลในการศึกษา

ค้นคว้า

2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีสร้างแบบสอบถามจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
3. นำข้อมูลมาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

4. นำแบบสอบถามไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการ

ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำไปปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ตรวจสอบความ

เที่ยงตรงอย่าง (ดูในภาคผนวก)

6. รวบรวมแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไข

7. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานกรรมการควบคุมเพื่อตรวจสอบความถูกต้อง

อีกครั้งหนึ่ง

8. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วไปทดลองใช้ (Try out)

กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่า

สัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น .88

9. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เกี่ยวข้อง เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อติดต่ออธิการบดีของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตและขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ให้อาจารย์ผู้สอนในแต่ละชั้นปีช่วยเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผู้วิจัยอธิบายในการทำแบบสอบถามให้อย่างละเอียด
4. นำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลใช้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง แล้วนัดหมายวันเวลาที่มารับ แบบสอบถามคืน

วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลการวิจัยไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS /PC+ =Statistical Package for the Social Sciences - Personal Computer Plus) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายชื่อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N แทน จำนวน
f แทน ความถี่
% แทน ร้อยละ

การจัดกระทำกับข้อมูล

หลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาและตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม มีความสมบูรณ์ทุกฉบับจำนวนทั้งสิ้น 368 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียงโดยแบ่งเป็นตอนๆ ดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงจำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
เพศ		
ชาย	165	44.80
หญิง	203	55.20
รวม	368	100.00
ระดับชั้น		
ชั้นปีที่ 1	149	40.50
ชั้นปีที่ 2	112	30.40
ชั้นปีที่ 3	70	19.00
ชั้นปีที่ 4	37	10.00
รวม	368	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่ามีนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คิดเป็นร้อยละ 40.50 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 30.40 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 10.10

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ (N = 368)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	182	186	107	141	87	24	9
	%	49.50	50.50	21.10	38.30	23.60	6.50	2.40
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	239	129	87	133	105	37	6
	%	64.90	35.10	23.60	36.10	28.50	10.10	1.60
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ	f	300	68	62	155	124	20	7
	%	81.50	18.50	16.80	42.10	33.70	5.40	1.90
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	115	253	176	111	49	24	8
	%	31.30	68.80	47.80	30.20	13.30	6.50	2.20
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	155	213	129	138	72	22	7
	%	42.10	57.90	35.10	37.50	19.60	6.00	1.90
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	237	131	105	145	83	27	8
	%	64.40	35.60	28.50	39.40	22.60	7.30	2.20
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	129	239	182	107	43	24	12
	%	35.10	64.90	49.50	29.10	11.70	6.50	3.30
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	197	171	134	117	86	21	10
	%	53.50	46.50	36.40	31.80	23.40	5.70	2.70
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	226	142	137	129	78	19	5
	%	61.40	38.60	37.20	35.10	21.20	5.20	1.40
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	158	210	136	112	87	21	12
	%	42.90	57.10	37.00	30.40	23.60	5.70	3.30
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น ที่เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	176	192	103	100	78	48	39
	%	47.80	52.20	28.00	27.20	21.20	13.00	10.60
รวม	f	2,114	1,934	1,358	1,388	892	287	123
	%	52.22	47.78	33.55	34.29	22.03	7.09	3.00

จากตาราง 3 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง คิดเป็นร้อยละ 81.50 ,64.90 และ 64.40 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายชื่อต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ ต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 42.10,49.50 และ 47.80 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร (N = 368)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ	f	173	195	124	139	84	18	3
	%	47.00	53.00	33.70	37.80	22.80	4.90	.8
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	119	249	121	126	92	23	6
	%	32.30	67.70	32.90	34.20	25.00	6.30	1.60
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน	f	127	241	124	138	84	18	4
	%	34.50	65.50	33.70	37.50	22.80	4.90	1.10
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	f	225	143	103	138	101	23	3
	%	61.10	38.90	28.00	37.50	27.40	6.30	.8
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	158	210	133	135	67	22	11
	%	42.90	57.10	36.10	36.70	18.20	6.00	3.00
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	153	215	120	131	85	22	10
	%	41.60	58.40	32.60	35.60	23.10	8.00	2.70
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ	f	221	147	132	140	82	8	6
	%	60.10	39.90	35.90	38.00	22.30	2.20	1.60
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	182	186	129	125	95	13	6
	%	49.50	50.50	35.10	34.00	25.80	3.50	1.60
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	97	271	149	124	68	16	11
	%	26.40	73.60	40.50	33.70	18.50	4.30	3.00
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	167	201	136	140	73	14	5
	%	45.40	54.60	37.00	38.00	19.80	3.80	1.40
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	116	252	128	128	81	21	10
	%	31.50	68.50	34.80	34.80	22.00	5.70	2.70
รวม	f	1,738	2,310	1,399	1,464	912	198	75
	%	42.94	57.06	34.57	36.17	22.52	4.89	1.58

จากตาราง 4 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรโดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายชื่อไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการ ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60, 68.50 และ 67.70 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายชื่อต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้บริการ แต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเรียงร้อยกิริยาจากสุภาพ ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.00, 37.80 และ 37.50 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ (N = 368)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ	f	173	195	106	129	111	18	4
การออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษา	%	47.00	53.00	28.80	35.10	30.20	4.90	1.10
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน								
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ	f	162	206	116	149	84	18	1
การออกกำลังกาย	%	44.00	56.00	31.50	40.50	22.80	4.90	.3
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา	f	171	197	96	136	104	29	3
และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	%	46.50	53.50	26.10	37.00	28.30	7.90	.8
4. เติญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ	f	78	290	133	111	82	30	12
วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้	%	21.20	78.80	36.10	30.20	22.30	8.20	3.30
เพิ่มเติมอยู่เสมอ								
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ	f	130	238	121	114	93	32	8
กีฬาและการออกกำลังกาย	%	35.30	64.70	32.90	31.00	25.30	8.70	2.20
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ	f	130	238	115	135	89	23	6
ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้	%	35.30	64.70	31.30	36.70	24.20	6.30	1.60
ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ								
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกาย	f	138	230	117	105	110	26	10
ของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทาง	%	37.50	62.50	31.80	28.50	29.90	7.10	2.70
ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป								
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าง	f	170	198	138	118	87	19	6
สม่ำเสมอ	%	46.20	53.80	37.50	32.10	23.60	5.20	1.60
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ	f	140	228	141	128	77	16	6
ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	%	38.00	62.00	38.30	34.80	20.90	4.30	1.60
รวม	f	1,292	2,020	1,083	1,125	837	211	56
	%	39.01	60.99	32.70	33.97	25.27	6.37	1.69

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านวิชาการ โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายชื่อ ไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีการจัดให้ นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 78.80, 64.70, 64.70 และ 62.00 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายชื่อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการเกี่ยวกับประวัติกติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.50, 37.00 และ 36.70 ตามลำดับ

ตาราง 6 แสดงความถี่ร้อยละวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 (N = 368)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	144	12.99
วันอังคาร	131	11.82
วันพุธ	147	13.26
วันพฤหัสบดี	122	10.01
วันศุกร์	166	14.98
วันเสาร์	220	19.85
วันอาทิตย์	178	16.06
เวลา		
06.00-07.00 น.	96	9.98
07.00-08.00 น.	36	3.74
08.00-09.00 น.	42	4.37
09.00-10.00 น.	20	2.08
10.00-11.00 น.	18	1.87
11.00-12.00 น.	20	2.08
12.00-13.00 น.	34	3.53
13.00-14.00 น.	33	3.43
14.00-15.00 น.	30	3.12
15.00-16.00 น.	59	6.13
16.00-17.00 น.	171	17.79
17.00-18.00 น.	164	17.06
18.00-19.00 น.	142	14.77
19.00-20.00 น.	66	6.86
20.00-21.00 น.	30	3.12

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	143	10.17
แอโรบิก	174	12.38
โยคะ	97	6.90
แดนซ์	95	6.73
ลีลาศ	61	4.33
บาสเกตบอล	111	7.90
วอลเลย์บอล	111	7.90
ตะกร้อ	81	5.76
ฟุตบอล	142	10.10
เปตอง	64	4.55
ยูโด	54	3.84
เทควันโด	63	4.48
มวย	38	2.70
เทนนิส	89	6.33
เทเบิลเทนนิส	82	5.83
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 6 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 วันอาทิตย์

คิดเป็นร้อยละ 16.06 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 14.98

ต้องการเวลาในการออกกำลังกาย เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79

เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.06 เวลา 18.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.7

ต้องการกิจกรรม แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 10.17

ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.10

ตาราง 7 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
(N = 165)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	84	81	49	58	40	13	5
	%	50.90	49.10	29.70	35.20	24.20	7.90	3.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	107	58	40	62	43	15	5
	%	64.80	35.20	24.20	37.60	26.10	9.10	3.00
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ	f	133	32	29	71	53	10	2
	%	80.60	19.40	17.60	43.00	32.10	6.10	1.20
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	44	121	75	46	27	11	6
	%	26.70	73.30	45.50	27.90	16.40	6.70	3.60
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	76	89	60	59	32	11	3
	%	46.10	53.90	36.40	35.80	19.40	6.70	1.80
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	110	55	42	60	43	13	7
	%	66.70	33.30	25.50	36.40	26.10	7.90	4.20
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	66	99	79	50	18	14	4
	%	40.00	60.00	47.90	30.30	10.90	8.50	2.40
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	87	78	64	48	35	11	7
	%	52.70	47.30	38.80	29.10	21.20	6.70	4.20
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	102	63	53	63	34	11	4
	%	61.80	38.20	32.10	38.20	20.60	6.70	2.40
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	76	89	63	52	35	9	6
	%	46.10	53.90	38.20	31.50	21.20	5.50	3.60
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	85	80	55	47	29	20	14
	%	51.50	48.50	33.30	28.50	17.60	12.10	8.50
รวม	f	970	845	609	616	389	138	63
	%	53.44	46.56	33.55	33.93	21.43	7.61	3.48

จากตาราง 7 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ เพศชาย โดยรวมมี คิดเป็นร้อยละ 53.44 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง มีมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.60, 66.70 และ 61.80 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับ มากคิดเป็นร้อยละ 33.93 ในรายชื่อ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ ต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 43.00, 38.20 และ 37.60 ตามลำดับ ส่วนข้อที่ต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 47.90

ตาราง 8 แสดงความถี่ร้อยละสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านบุคลากร (N = 165)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	65	100	52	67	37	7	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน	%	39.40	60.60	31.50	40.60	22.40	4.20	1.20
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ								
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	40	125	46	62	44	9	4
ออกกำลังกาย	%	24.20	75.80	27.90	37.60	26.70	5.50	2.40
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ	f	38	127	42	70	39	10	4
ออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญ	%	23.00	77.00	25.50	42.40	23.60	6.10	2.40
ในกิจกรรมแต่ละวัน								
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	98	67	42	61	48	12	2
เพียงพอ	%	59.40	40.60	25.50	37.00	29.10	7.30	1.20
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่	f	76	89	51	65	31	12	6
ออกกำลังกาย	%	46.10	53.90	30.90	39.40	18.80	7.30	3.60
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	58	107	45	62	41	11	6
	%	35.20	64.80	27.30	37.60	24.80	6.70	3.60
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ	f	95	70	52	73	31	5	4
กิจกรรมสวดเช้าเรียบร้อย กิริยาจากสุภาพ	%	57.60	42.40	31.50	44.20	18.80	3.00	2.40
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	72	93	55	58	45	3	4
กีฬาประเภทต่าง ๆ	%	43.60	56.40	33.30	35.20	27.30	1.80	2.40
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณ	f	42	123	63	54	33	9	6
สถานที่ออกกำลังกาย	%	25.50	74.50	38.20	32.70	20.20	5.50	3.60
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ	f	62	103	63	62	33	3	4
ประเภทการออกกำลังกาย	%	37.60	62.40	38.20	37.60	20.00	1.80	2.40
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์	f	43	122	51	52	49	7	6
ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	%	26.1	73.9	30.9	31.5	29.7	4.2	3.6
รวม	f	689	1,126	562	686	431	88	48
	%	37.97	62.03	30.97	37.80	23.74	4.85	2.64

จากตาราง 8 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านบุคลากร เพศชาย โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 62.03

ในรายชื่อ ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความชำนาญในกิจกรรม
แต่ละวัน ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณ
สถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.00, 75.80 และ 74.50 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.80 ในรายชื่อ
นักศึกษาต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเจริญรอย กิริยาจาสุภาพ
สุภาพ ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย เกษม
บัณฑิตโดยเฉพาะ ต้องการมีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ
44.20, 40.60 และ 39.40 ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ด้านวิชาการ (N = 165)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ	f	78	87	42	60	54	8	1
การออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษา	%	47.30	52.70	25.50	36.40	32.70	4.80	0.6
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน								
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ	f	68	97	47	78	29	10	1
การออกกำลังกาย	%	41.20	58.80	28.50	47.30	17.60	6.10	0.6
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา	f	69	96	44	63	45	11	2
และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	%	41.80	58.20	26.70	38.20	27.30	6.70	1.20
4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ	f	33	132	57	54	33	16	5
วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้	%	20.00	80.00	34.50	32.70	20.00	9.70	3.00
เพิ่มเติมอยู่เสมอ								
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ	f	52	113	54	46	42	16	7
กีฬาและการออกกำลังกาย	%	31.50	68.50	32.70	27.90	25.50	9.70	4.20
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ	f	42	123	52	67	32	10	4
ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้	%	25.50	74.50	31.50	40.60	19.40	6.10	2.40
ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ								
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกาย	f	55	110	53	43	49	16	4
ของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทาง	%	33.30	66.70	32.10	26.10	29.70	9.70	2.40
ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป								
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าง	f	68	97	60	52	40	10	3
สม่ำเสมอ	%	41.20	58.80	36.40	31.50	24.20	6.10	1.80
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ	f	54	111	59	59	34	9	4
ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	%	32.7	67.3	35.8	35.8	20.6	5.5	2.4
รวม	f	519	966	468	522	358	106	31
	%	34.95	65.05	31.15	35.15	24.10	7.13	2.47

จากตาราง 9 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านวิชาการ เพศชายโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 65.05 ในรายชื่อ ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ไม่มีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป คิดเป็นร้อยละ 68.50, 67.30 และ 66.70 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ เพศชาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.10 ในรายชื่อ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือ คู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน คิดเป็นร้อยละ 47.30, 38.20 และ 36.40 ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงความถี่ร้อยละวันเวลาและกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย ชั้นปีที่ 1 (N=165)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	77	14.61
วันอังคาร	59	11.19
วันพุธ	75	14.23
วันพฤหัสบดี	55	10.43
วันศุกร์	82	15.55
วันเสาร์	98	18.59
วันอาทิตย์	81	15.37
เวลา		
06.00-07.00 น.	37	8.20
07.00-08.00 น.	16	3.47
08.00-09.00 น.	14	3.03
09.00-10.00 น.	6	1.30
10.00-11.00 น.	7	1.51
11.00-12.00 น.	8	1.73
12.00-13.00 น.	18	3.90
13.00-14.00 น.	11	2.38
14.00-15.00 น.	12	2.60
15.00-16.00 น.	33	7.15
16.00-17.00 น.	81	17.57
17.00-18.00 น.	87	18.87
18.00-19.00 น.	67	14.53
19.00-20.00 น.	41	8.89
20.00-21.00 น.	23	4.98

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	43	7.20
แอโรบิก	29	4.85
โยคะ	20	3.35
แดนซ์	22	3.68
ลีลาศ	14	2.34
บาสเกตบอล	64	10.72
วอลเลย์บอล	43	7.20
ตะกร้อ	62	10.38
ฟุตบอล	111	18.59
เปตอง	33	5.52
ยูโด	20	3.35
เทควันโด	25	4.18
มวย	27	4.32
เทนนิส	43	7.20
เทเบิลเทนนิส	41	6.86
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 10 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 18.59 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 15.55 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 15.37

ต้องการเวลาในการออกกำลังกาย เวลา 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.87 เวลา 16.00-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.57 เวลา 18.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.53

ต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.59 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.72 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 10.38

ตาราง 11 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ เพศหญิง
(N = 203)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	98	105	58	83	47	11	4
	%	48.30	51.70	28.60	40.90	23.20	5.40	2.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	132	71	47	71	62	22	1
	%	65.00	35.00	23.20	35.00	30.00	10.80	0.5
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ	f	167	36	33	84	71	10	5
	%	82.30	17.70	16.30	41.40	35.00	4.90	2.50
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	71	132	101	65	22	13	2
	%	35.00	65.00	49.80	32.00	10.80	6.40	1.00
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	79	124	69	79	40	11	4
	%	38.90	61.10	34.00	38.90	19.70	5.40	2.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	127	76	63	85	40	14	1
	%	62.60	37.40	31.00	41.90	19.70	6.90	0.5
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	63	140	103	57	25	10	8
	%	31.00	69.00	50.70	28.10	12.30	4.90	3.90
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	110	93	70	69	51	10	3
	%	54.20	45.80	34.50	34.00	25.10	4.90	1.50
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	124	79	84	66	44	8	1
	%	61.10	38.90	41.40	32.50	21.70	3.90	0.5
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	82	121	73	60	52	12	6
	%	40.40	59.60	36.00	29.60	25.60	5.90	3.00
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	91	112	48	53	49	28	25
	%	44.80	55.20	23.60	26.10	24.10	13.80	12.30
รวม	f	1,144	1,089	749	772	503	149	60
	%	51.23	48.77	33.54	34.57	22.52	6.68	2.69

จากตาราง 11 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ เพศหญิง โดยรวมมี คิดเป็นร้อยละ 51.23 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง คิดเป็นร้อยละ 82.30, 65.00 และ 62.00 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์เพศหญิง โดยรวมอยู่ในระดับ มากคิดเป็นร้อยละ 34.57 ในรายชื่อต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.90, 41.40 และ 40.90 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงความถี่ร้อยละสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านบุคลากร (N = 203)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ	f	108	95	72	72	47	11	1
	%	53.20	46.80	35.50	35.50	23.20	5.40	0.5
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	79	124	75	64	48	14	2
	%	38.90	61.10	39.60	31.50	23.60	6.90	1.00
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละวัน	f	89	114	82	68	45	8	0
	%	43.80	56.20	40.40	33.50	22.20	3.90	0
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ เพียงพอ	f	127	76	61	77	53	11	1
	%	62.60	37.40	30.00	37.90	26.10	5.40	0.5
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	82	121	82	70	36	10	5
	%	40.40	59.60	40.40	34.50	17.7	4.90	2.50
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	95	108	75	69	44	11	4
	%	46.80	53.20	36.90	34.00	21.70	5.40	2.00
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ กิจกรรมสัปดาห์เรียบร้อย กิริยาจาสุภาพ	f	126	77	80	67	51	3	2
	%	62.10	37.90	39.40	33.00	25.10	1.50	1.00
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน กีฬาประเภทต่าง ๆ	f	110	93	74	67	50	10	2
	%	54.20	45.80	36.50	33.00	24.60	4.90	1.00
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	f	55	148	86	70	35	7	5
	%	27.1	72.9	42.4	34.5	17.2	3.4	2.5
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย	f	105	98	73	78	40	11	1
	%	51.70	48.30	36.00	38.40	19.70	5.40	0.5
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	73	130	77	76	32	14	4
	%	36.00	64.00	37.90	37.40	15.80	6.90	2.0
รวม	f	1,049	1,184	837	778	481	110	27
	%	47.00	53.00	37.00	35.00	22.00	5.00	1.00

จากตาราง 12 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร เพศหญิง โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 53.00

ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำ
หน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออก
กำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 72.90, 64.00 และ 61.10
ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร เพศหญิง โดยรวมอยู่ในมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.00

ในรายชื่อ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่
ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรม
สะอาดเรียบร้อย กิริยาจาสุภาพ สุภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.40, 40.40, 40.40 และ 39.40 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง ด้านวิชาการ (N = 203)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ	f	95	108	64	69	57	10	3
การออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษา	%	46.80	53.20	31.50	34.00	28.10	4.90	1.50
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน								
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ	f	94	109	69	71	55	8	0
การออกกำลังกาย	%	46.30	53.70	34.00	35.00	27.10	3.90	0
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา	f	102	101	52	73	59	18	1
และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	%	5.02	49.80	25.60	36.00	29.10	8.90	0.5
4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ	f	45	158	76	57	49	14	7
วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้	%	22.20	77.80	37.40	28.10	24.10	6.90	3.40
เพิ่มเติมอยู่เสมอ								
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ	f	78	125	67	68	51	16	1
กีฬาและการออกกำลังกาย	%	38.40	61.60	33.00	33.50	25.10	7.90	0.5
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ	f	88	115	63	68	57	13	2
ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้	%	43.30	56.70	31.00	33.50	28.10	6.40	1.00
ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ								
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกาย	f	83	120	64	62	61	10	6
ของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทาง	%	40.90	59.10	31.50	30.50	30.00	4.90	3.00
ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป								
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าง	f	102	101	78	66	47	9	3
สม่ำเสมอ	%	50.20	49.80	38.40	32.50	23.20	4.40	1.50
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ	f	86	117	82	69	43	7	2
ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	%	42.40	57.60	40.40	34.00	21.10	3.40	1.00
รวม	f	777	1,054	615	603	479	105	25
	%	42.53	57.47	33.67	33.00	26.21	5.75	1.36

จากตาราง 13 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านวิชาการ เพศหญิงโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 57.47 ในรายชื่อ
 ไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาคิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ
 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีนักศึกษามีการประเมินผล
 การออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป คิดเป็น
 ร้อยละ 77.80, 61.60 และ 59.10 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ เพศหญิงโดยรวมต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.67
 ในรายชื่อ ต้องการความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ต้องการจัด
 ให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าสม่ำเสมอ ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาคิตในหลักการวิธี
 ใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 40.40, 38.40 และ 77.40 ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงความถี่ร้อยละวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต เพศหญิง ปีการศึกษา 2546 (N=203)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	67	11.53
วันอังคาร	72	12.39
วันพุธ	72	12.39
วันพฤหัสบดี	67	11.53
วันศุกร์	84	14.45
วันเสาร์	122	20.99
วันอาทิตย์	97	16.69
เวลา		
06.00-07.00 น.	59	11.80
07.00-08.00 น.	20	4.00
08.00-09.00 น.	28	5.60
09.00-10.00 น.	14	2.80
10.00-11.00 น.	11	2.20
11.00-12.00 น.	12	2.40
12.00-13.00 น.	16	3.20
13.00-14.00 น.	22	4.40
14.00-15.00 น.	18	3.60
15.00-16.00 น.	26	5.20
16.00-17.00 น.	90	18.00
17.00-18.00 น.	77	15.40
18.00-19.00 น.	75	15.00
19.00-20.00 น.	25	5.00
20.00-21.00 น.	7	1.40

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	100	12.37
แอโรบิก	145	17.94
โยคะ	77	9.52
แดนซ์	73	9.03
ลีลาศ	47	5.81
บาสเกตบอล	47	5.81
วอลเลย์บอล	68	8.41
ตะกร้อ	19	2.35
ฟุตบอล	31	3.83
เปตอง	31	3.83
ยูโด	34	4.20
เทควันโด	38	4.70
มวย	11	1.36
เทนนิส	46	5.69
เทเบิลเทนนิส	41	5.07
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 14 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการเวลาออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 20.99 วันอาทิตย์
คิดเป็นร้อยละ 16.69 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 14.45

ต้องการเวลาออกกำลังกาย เวลา 16.00-17.00 คิดเป็นร้อยละ 18.00 เวลา 17.00-18.00 น.
คิดเป็นร้อยละ 15.40 เวลา 18.00-19.00 คิดเป็นร้อยละ 15.00

ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 17.94 กายบริหาร
คิดเป็นร้อยละ 12.37 โยคะ คิดเป็นร้อยละ 9.25

ตารางที่ 15 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 1
(N = 149)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	76	73	48	57	32	8	4
	%	51.00	49.00	32.20	38.30	21.50	5.40	2.70
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	100	49	39	50	41	17	2
	%	67.10	32.90	26.20	33.60	27.50	11.40	1.30
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ	f	124	25	25	61	55	5	3
	%	83.20	16.80	16.80	40.90	36.90	3.40	2.00
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	48	101	68	53	18	7	3
	%	32.20	67.80	45.60	35.60	12.10	4.70	2.00
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	69	80	55	56	29	8	1
	%	46.30	53.70	36.90	37.60	19.50	5.40	0.7
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	85	64	49	63	30	7	0
	%	57.00	43.00	32.90	42.30	20.10	4.70	0
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	54	95	66	53	20	7	3
	%	36.20	63.80	44.60	35.60	13.40	4.70	2.00
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	80	69	50	53	34	7	5
	%	53.70	46.30	33.60	35.60	22.80	4.70	3.40
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	98	51	60	51	29	8	1
	%	65.80	34.20	40.30	34.20	19.20	5.40	0.7
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	63	86	47	55	35	9	3
	%	42.30	57.70	31.50	36.90	23.50	6.00	2.00
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	65	84	46	39	28	21	15
	%	43.60	56.40	30.90	26.20	18.80	14.10	10.10
รวม	f	826	777	553	591	351	104	40
	%	52.60	47.40	33.74	36.05	21.41	6.35	2.45

จากตาราง 15 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวม มีคิดเป็นร้อยละ 52.60 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ มีมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.20, 67.10 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวม ต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.05 ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ ต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.60, 44.60 และ 40.30 ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงความถี่ร้อยละสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 1 (N = 149)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	77	72	51	58	33	7	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน	%	51.70	48.30	34.20	38.90	22.10	4.70	0
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ								
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	64	85	51	54	39	4	1
ออกกำลังกาย	%	43.00	57.00	34.20	36.20	26.20	2.70	0.7
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ	f	64	85	51	64	31	3	0
ออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญ	%	43.00	57.00	34.20	43.00	20.80	2.00	0
ในกิจกรรมแต่ละวัน								
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	88	61	47	59	36	7	0
เพียงพอ	%	59.10	40.90	31.50	39.60	24.20	4.70	0
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่	f	62	87	57	55	26	9	2
ออกกำลังกาย	%	41.60	58.40	38.30	36.90	17.40	6.00	1.30
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	70	79	50	58	28	11	2
	%	47.00	53.00	33.60	38.90	18.80	7.40	1.30
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ	f	94	55	56	67	25	1	0
กิจกรรมสวดเจริญรอย กิริยาจากสุขภาพ	%	63.10	36.90	37.60	45.00	16.80	0.7	0
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	86	63	50	62	35	1	1
กีฬาประเภทต่าง ๆ	%	57.70	42.30	33.60	41.60	23.50	0.7	0.7
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณ	f	48	101	63	52	28	5	1
สถานที่ออกกำลังกาย	%	32.20	67.80	42.30	34.90	18.80	3.40	0.7
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ	f	83	66	52	61	30	5	1
ประเภทการออกกำลังกาย	%	55.70	44.30	34.90	40.90	20.10	3.40	0.7
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์	f	56	93	48	55	37	7	2
ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	%	37.60	62.40	32.20	36.90	24.80	4.70	1.30
รวม	f	792	847	576	645	348	60	10
	%	48.32	51.68	35.14	39.35	21.23	3.66	0.6

จากตาราง 16 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 51.68 ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.80, 62.40 และ 58.40 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 39.35 ในรายชื่อ ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยวาจา สุภาพ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 45.00, 43.00 และ 41.60 ตามลำดับ

ตาราง 17 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ (N = 149)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ	f	96	53	45	54	45	3	2
การออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษา	%	64.40	35.60	30.20	36.20	30.20	2.00	1.30
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน								
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ	f	87	62	44	62	40	3	0
การออกกำลังกาย	%	58.40	41.60	29.50	41.60	26.80	2.00	0
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา	f	91	58	35	60	45	9	0
และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	%	61.10	38.90	23.50	40.30	30.20	6.00	0
4. เติญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ	f	39	110	56	45	36	10	2
วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้	%	26.20	73.80	37.60	30.20	24.20	6.70	1.30
เพิ่มเติมอยู่เสมอ								
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ	f	72	77	47	48	36	15	3
กีฬาและการออกกำลังกาย	%	48.30	51.70	31.50	32.20	24.20	10.10	2.00
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ	f	69	80	44	62	36	4	3
ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้	%	46.30	53.70	29.50	41.60	24.20	2.70	2.00
ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ								
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกาย	f	69	80	46	47	43	9	4
ของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทาง	%	46.30	53.70	30.90	31.50	28.90	6.00	2.70
ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป								
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าง	f	80	69	55	57	30	5	2
สม่ำเสมอ	%	53.70	46.30	36.90	38.90	20.10	3.40	1.30
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ	f	76	73	57	57	33	2	0
ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	%	51.00	49.00	38.30	38.30	22.10	1.30	0
รวม	f	679	662	429	492	344	60	16
	%	50.63	49.36	31.99	36.69	26.65	4.56	1.19

จากตาราง 17 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมมีคิดเป็นร้อยละ 50.63

ในรายข้อ มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม อยู่เสมอ มีความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.40, 61.10 และ 58.40 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 36.69

ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการ จัดให้นักศึกษา ได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการ ออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรม พลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.60, 41.60 และ 40.30 ตามลำดับ

ตาราง 18 แสดงความถี่ร้อยละวันเวลาและกิจกรรมต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 (N=149)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	58	12.94
วันอังคาร	53	11.83
วันพุธ	51	11.38
วันพฤหัสบดี	48	10.71
วันศุกร์	61	13.61
วันเสาร์	93	20.75
วันอาทิตย์	84	18.75
เวลา		
06.00-07.00 น.	34	8.99
07.00-08.00 น.	17	4.49
08.00-09.00 น.	17	4.49
09.00-10.00 น.	6	1.58
10.00-11.00 น.	10	2.64
11.00-12.00 น.	5	1.32
12.00-13.00 น.	11	2.91
13.00-14.00 น.	17	4.49
14.00-15.00 น.	7	1.85
15.00-16.00 น.	15	3.96
16.00-17.00 น.	63	16.66
17.00-18.00 น.	72	19.04
18.00-19.00 น.	58	15.34
19.00-20.00 น.	33	8.73
20.00-21.00 น.	13	3.43

ตาราง 18 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	66	11.00
แอโรบิก	76	12.66
โยคะ	43	7.16
แดนซ์	44	7.33
ลีลาศ	26	4.33
บาสเกตบอล	45	7.50
วอลเลย์บอล	48	8.00
ตะกร้อ	33	5.50
ฟุตบอล	57	9.50
เปตอง	22	3.66
ยูโด	22	3.66
เทควันโด	29	4.83
มวย	19	3.16
เทนนิส	39	6.50
เทเบิลเทนนิส	31	5.16
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 18 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 20.75 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 18.75 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 13.61

ต้องการออกกำลังกาย เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.04 เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.66 เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.34

ต้องการกิจกรรม แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.66 การบริหาร คิดเป็นร้อยละ 11.00 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.50

ตาราง 19 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 2
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
(N = 112)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	46	66	40	45	21	4	2
	%	41.10	58.90	35.70	40.20	18.80	3.60	1.80
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	70	42	32	43	29	6	2
	%	62.50	37.50	28.60	38.40	25.90	5.40	1.80
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ	f	92	20	23	46	37	6	0
	%	82.10	17.90	20.50	41.10	33.00	5.40	0
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	37	75	59	28	15	9	1
	%	33.00	67.00	52.70	25.00	13.40	8.00	0.9
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	39	73	45	39	21	6	1
	%	34.80	65.20	40.20	34.80	18.80	5.40	0.9
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	74	38	33	42	26	9	2
	%	66.10	33.90	29.50	37.50	23.20	8.00	1.80
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	38	74	60	27	15	7	3
	%	33.90	66.10	53.60	24.10	13.40	6.30	2.70
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	59	53	50	32	24	4	2
	%	52.70	47.30	44.60	28.60	21.40	3.60	1.80
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	69	43	50	33	24	4	1
	%	61.60	38.40	44.60	29.50	21.40	3.60	0.9
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	39	73	54	29	22	2	5
	%	34.80	65.20	8.20	25.90	19.60	1.80	4.50
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	52	60	29	26	31	15	11
	%	46.40	53.60	25.90	23.20	27.70	13.40	9.80
รวม	f	615	617	475	390	265	72	30
	%	49.91	50.08	38.55	31.65	21.50	5.84	2.43

จากตาราง 19 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 50.80 ในรายชื่อ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย - หญิง ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 67.00, 66.10 และ 65.20 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวม ต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.55 มีรายชื่อ 3 ข้อ ดังนี้ นักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชาย - หญิง ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 53.60, 52.70 และ 48.20 ตามลำดับ

ตาราง 20 แสดงความถี่ร้อยละสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร (N = 112)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	53	59	37	48	21	4	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกายใน	%	47.30	52.70	33.00	42.90	18.80	3.60	1.80
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ								
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ	f	29	83	45	31	23	10	3
ออกกำลังกาย	%	25.90	74.10	40.20	27.70	20.50	8.90	2.70
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ	f	36	76	45	33	26	7	1
ออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญ	%	32.10	67.90	40.20	26.50	23.20	6.30	0.9
ในกิจกรรมแต่ละวัน								
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	66	46	34	45	28	4	1
เพียงพอ	%	58.90	41.10	30.40	40.20	25.00	3.60	0.9
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่	f	50	62	42	41	19	7	3
ออกกำลังกาย	%	44.60	55.40	37.50	36.60	17.00	6.30	2.70
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	42	70	42	36	26	4	4
	%	37.50	62.50	37.50	32.10	23.20	3.60	3.60
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับ	f	65	47	42	36	28	1	5
กิจกรรมสวดมนต์ ร้อย กิริยาจากสุขภาพ	%	50.00	42.00	37.50	32.10	25.00	0.90	4.50
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขัน	f	53	59	47	30	29	4	2
กีฬาประเภทต่าง ๆ	%	47.30	52.70	42.00	26.80	25.60	3.60	1.80
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณ	f	29	83	48	42	16	2	4
สถานที่ออกกำลังกาย	%	25.90	74.10	42.90	37.50	14.30	1.80	3.60
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ	f	45	67	43	44	21	2	2
ประเภทการออกกำลังกาย	%	40.20	59.80	38.40	39.30	18.80	1.80	1.80
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์	f	33	79	45	38	19	4	6
ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	%	29.50	70.50	40.20	33.90	17.00	3.60	5.40
รวม	f	501	731	470	424	257	49	33
	%	40.66	59.33	38.14	34.41	20.86	3.97	2.67

จากตาราง 20 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 59.33 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสารด้านความรู้การออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวันคิดเป็นร้อยละ 74.10, 70.50 และ 67.90 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวมต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.14 ในรายข้อ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาประเภทต่างๆ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.90, 42.00 และ 40.20 ตามลำดับ

ตาราง 21 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ (N = 112)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ	f	43	69	36	37	31	7	1
การออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษา	%	38.40	61.60	32.10	33.00	27.70	6.30	0.9
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน								
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ	f	39	73	45	39	21	6	1
การออกกำลังกาย	%	34.80	65.20	40.20	34.80	18.80	5.40	0.9
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา	f	47	65	36	35	28	11	2
และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	%	42.00	58.00	32.10	31.30	25.00	9.80	1.80
4. เติญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ	f	22	90	43	29	27	8	5
วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้	%	19.60	80.40	38.40	25.90	24.10	7.10	4.50
เพิ่มเติมอยู่เสมอ								
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ	f	26	86	40	33	28	7	4
กีฬาและการออกกำลังกาย	%	23.20	76.80	35.70	29.50	25.00	6.30	3.60
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ	f	28	84	40	38	24	9	1
ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้	%	25.00	75.00	35.70	33.90	21.40	8.00	0.9
ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ								
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกาย	f	39	73	42	29	31	7	3
ของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทาง	%	34.80	65.2	37.50	25.90	27.70	6.30	2.70
ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป								
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าง	f	48	64	42	33	29	6	2
สม่ำเสมอ	%	42.90	57.10	37.50	29.50	25.90	5.40	1.80
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ	f	35	77	44	35	24	8	1
ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	%	31.30	68.80	39.30	31.30	21.40	7.10	0.9
รวม	f	327	681	368	308	243	69	20
	%	32.44	67.55	36.50	30.55	24.10	6.84	1.98

จากตาราง 21 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 37.55 ในรายชื่อ ไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีการฉายหนังหรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.40, 76.80 และ 75.00 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวมต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.50 ในรายชื่อ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 40.20, 39.30 และ 38.40 ตามลำดับ

ตาราง 22 แสดงความถี่ร้อยละวันเวลาและกิจกรรมต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 2
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 (N=112)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	40	12.30
วันอังคาร	38	11.69
วันพุธ	48	14.76
วันพฤหัสบดี	38	11.69
วันศุกร์	46	14.15
วันเสาร์	66	20.30
วันอาทิตย์	49	15.00
เวลา		
06.00-07.00 น.	30	9.77
07.00-08.00 น.	9	2.93
08.00-09.00 น.	16	5.21
09.00-10.00 น.	7	2.28
10.00-11.00 น.	5	1.62
11.00-12.00 น.	6	1.95
12.00-13.00 น.	14	4.56
13.00-14.00 น.	7	2.28
14.00-15.00 น.	14	4.56
15.00-16.00 น.	26	8.46
16.00-17.00 น.	58	18.89
17.00-18.00 น.	42	13.68
18.00-19.00 น.	47	15.30
19.00-20.00 น.	16	5.21
20.00-21.00 น.	10	3.25

ตาราง 22 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	47	10.49
แอโรบิก	52	11.60
โยคะ	29	6.47
แดนซ์	31	6.91
ลีลาศ	22	4.91
บาสเกตบอล	34	7.58
วอลเลย์บอล	35	7.81
ตะกร้อ	23	5.13
ฟุตบอล	47	10.49
เปตอง	22	4.91
ยูโด	20	4.46
เทควันโด	17	3.79
มวย	12	2.67
เทนนิส	27	6.02
เทเบิลเทนนิส	30	6.69
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 22 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการวันออกกำลังกาย วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 20.30 วันอาทิตย์
คิดเป็นร้อยละ 15.00 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 14.76

ต้องการเวลาออกกำลังกาย เวลา 16.00-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.89 เวลา
18.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.30 เวลา 17.00 -18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.68

ต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 11.60 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ
10.49 ฟุตบอล 17 คิดเป็นร้อยละ 10.49

ตาราง 23 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 3
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
(N = 70)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	44	26	12	25	25	6	2
	%	62.90	37.10	17.10	35.70	35.70	8.60	2.60
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	52	18	11	25	23	10	1
	%	74.30	25.70	15.70	35.70	32.90	14.30	1.40
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ	f	59	11	6	36	20	7	1
	%	84.30	15.70	8.60	51.40	28.60	10.00	1.40
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	19	51	35	19	9	4	3
	%	27.10	72.90	50.00	27.10	12.90	5.70	4.30
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	37	33	23	25	14	5	3
	%	52.90	47.10	32.90	35.70	20.00	7.10	4.30
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	52	18	10	29	20	8	3
	%	74.30	25.70	14.30	41.40	28.60	11.40	4.30
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	22	48	39	14	6	7	4
	%	31.40	68.60	55.70	20.00	8.60	10.00	5.70
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	40	30	23	17	21	7	2
	%	57.10	42.90	32.90	24.30	30.00	10.00	2.90
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	41	29	19	25	18	5	3
	%	58.60	41.40	27.10	35.70	25.70	7.10	4.30
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	45	25	26	18	20	4	2
	%	64.30	35.70	37.10	25.70	28.60	5.70	2.90
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นที่ เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	40	30	24	19	10	9	8
	%	57.10	42.90	34.30	27.10	14.30	12.90	11.40
รวม	f	451	319	228	252	186	72	32
	%	58.57	41.42	29.61	32.72	24.15	9.35	4.15

จากตาราง 23 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษา ชั้นปีที่ 3 โดยรวมมีคิดเป็นร้อยละ 58.57 ในรายชื่อ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่าง เพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง มีสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 84.30, 74.30 และ 64.30 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 32.72 ในรายชื่อ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่าง เพียงพอ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง ต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ ในการออกกำลังกาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน คิดเป็นร้อยละ 51.40, 41.40 และ 35.70 ตามลำดับ ต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 55.70

ตาราง 24 แสดงความถี่ร้อยละสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 3
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร (N = 70)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ	f	26	44	26	23	15	5	1
	%	37.10	62.90	37.10	32.90	21.40	7.10	1.40
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	16	54	17	28	19	4	2
	%	22.90	77.10	24.30	40.00	27.10	5.70	2.90
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน	f	17	53	22	27	14	6	1
	%	24.30	75.73	31.40	38.60	20.00	8.06	1.40
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	f	44	26	15	20	27	7	1
	%	62.90	37.10	31.40	28.60	38.60	10.00	1.40
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	39	22	25	17	4	2
	%	44.30	55.70	31.40	35.70	24.30	5.70	2.90
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	28	42	17	25	23	3	2
	%	40.00	60.00	24.30	35.70	32.90	4.30	2.90
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเจริญรอย กิริยาจากสุขภาพ	f	36	34	24	26	14	5	1
	%	51.40	48.60	34.30	37.10	20.00	7.10	1.40
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	21	49	26	16	19	8	1
	%	30.00	70.00	37.10	22.90	27.10	11.40	1.40
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	11	59	29	16	18	4	3
	%	15.70	84.30	41.40	22.90	25.70	5.70	4.30
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	21	49	29	21	15	4	1
	%	30.00	70.00	41.40	30.00	21.40	5.70	1.40
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	18	52	27	22	15	6	0
	%	25.70	73.30	38.60	31.40	21.40	8.60	0
รวม	f	269	501	254	249	196	56	15
	%	34.93	65.06	32.98	32.33	25.45	7.27	1.94

จากตาราง 24 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 65.60 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความชำนาญใน กิจกรรมแต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 84.30, 77.10 และ 75.73 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยรวมต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.98 ในรายข้อ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 41.40, 38.60 และ 37.10 ตามลำดับ

ตาราง 25 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 3
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ (N = 70)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ					
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
		มี	ไม่มี						
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับ	f	19	51	20	22	25	3	0	
การออกกำลังกาย เพื่อให้นักศึกษา	%	27.10	72.90	28.60	31.40	35.70	4.30	0	
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน									
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ	f	18	52	22	31	11	6	0	
การออกกำลังกาย	%	25.70	74.30	31.40	44.30	15.70	8.60	0	
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา	f	19	51	20	27	19	3	1	
และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	%	27.10	72.90	28.60	38.60	27.10	4.30	1.40	
4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการ	f	10	60	25	23	13	7	2	
วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้	%	14.30	85.70	35.70	32.90	18.60	10.00	2.90	
เพิ่มเติมอยู่เสมอ									
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ	f	16	54	27	21	19	3	0	
กีฬาและการออกกำลังกาย	%	22.90	77.10	38.60	30.00	27.10	4.30	0	
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการ	f	19	51	27	19	18	5	1	
ใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้	%	27.10	72.90	38.60	27.10	25.70	7.10	1.40	
ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ									
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกาย	f	22	48	24	15	25	5	1	
ของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทาง	%	31.40	68.60	34.30	21.40	35.70	7.10	1.40	
ปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป									
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่าง	f	21	49	32	15	19	3	1	
สม่ำเสมอ	%	30.00	70.00	45.70	21.40	27.10	4.30	1.40	
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ	f	16	54	32	20	12	4	2	
ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	%	22.90	77.10	45.70	28.60	17.10	5.70	2.90	
รวม	f	160	470	229	193	161	39	8	
	%	25.39	74.60	36.34	30.63	25.60	6.19	1.26	

จากตาราง 25 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 74.60

ในรายข้อ ไม่มีเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายและความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ไม่มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 85.70, 77.10 และ 74.30 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยรวมต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.34 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติม คิดเป็นร้อยละ 45.70, 38.60 และ 35.70 ตามลำดับ

ตาราง 26 แสดงความถี่ร้อยละและลำดับของวันที่ต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 3
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 (N = 70)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	31	14.35
วันอังคาร	26	12.03
วันพุธ	32	14.81
วันพฤหัสบดี	24	11.11
วันศุกร์	39	18.05
วันเสาร์	38	17.59
วันอาทิตย์	31	14.35
เวลา		
06.00-07.00 น.	20	11.62
07.00-08.00 น.	6	3.48
08.00-09.00 น.	6	3.48
09.00-10.00 น.	5	2.90
10.00-11.00 น.	1	0.58
11.00-12.00 น.	6	3.48
12.00-13.00 น.	6	3.48
13.00-14.00 น.	5	2.90
14.00-15.00 น.	6	3.48
15.00-16.00 น.	12	6.97
16.00-17.00 น.	36	20.93
17.00-18.00 น.	34	19.76
18.00-19.00 น.	18	10.46
19.00-20.00 น.	9	5.23
20.00-21.00 น.	2	1.16

ตาราง 26 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	18	8.18
แอโรบิก	28	12.72
โยคะ	17	7.72
แดนซ์	12	5.45
ลีลาศ	5	2.27
บาสเกตบอล	18	8.18
วอลเลย์บอล	20	9.09
ตะกร้อ	13	5.90
ฟุตบอล	22	10.00
เปตอง	12	5.45
ยูโด	9	4.09
เทควันโด	9	4.09
มวย	5	2.27
เทนนิส	17	7.22
เทเบิลเทนนิส	15	6.81
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 26 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการวันออกกำลังกายในวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 18.05 วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 17.59 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 14.81

ต้องการเวลาในการออกกำลังกาย เวลา 16.00 -17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.93
เวลา 17.00 -18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.76 เวลา 06.00 - 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.62

ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็น ร้อยละ 12.72 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.00
วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 9.09

ตาราง 27 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
(N = 37)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ	f	16	21	7	14	9	6	1
	%	43.20	65.80	18.90	37.80	24.30	16.20	2.70
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ	f	17	20	5	15	12	4	1
	%	45.90	54.10	13.50	40.50	32.40	10.80	2.70
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ	f	25	12	8	12	12	2	3
	%	67.60	32.40	21.60	32.40	32.40	5.40	8.10
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิง	f	11	26	14	11	7	4	1
	%	29.70	70.30	37.80	29.70	18.90	10.80	2.70
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสมกับการพักผ่อน	f	10	27	6	18	8	3	2
	%	27.00	73.00	16.20	48.60	21.60	8.10	5.40
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง	f	26	11	13	11	7	3	3
	%	70.30	29.70	35.10	29.70	18.90	8.10	8.10
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ไว้บริการ	f	15	22	17	13	2	3	2
	%	40.50	59.50	45.90	35.10	5.40	8.10	5.40
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้	f	18	19	11	15	7	3	1
	%	48.60	51.40	29.70	40.50	18.90	8.10	2.70
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย	f	18	19	8	20	7	2	0
	%	48.60	51.40	21.60	54.10	18.90	5.40	0
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่ง ๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว	f	11	26	9	10	10	6	2
	%	29.70	70.30	24.30	27.00	27.00	16.20	5.40
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น เรียนและออกกำลังกายรวมกัน	f	19	18	4	16	9	3	5
	%	51.40	48.60	10.80	43.20	24.30	8.10	13.50
รวม	f	186	221	102	155	90	39	21
	%	45.70	54.30	25.06	38.08	22.11	9.59	5.16

จากตาราง 27 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 54.30 ในรายชื่อ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง และสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรมีกิจกรรมประเภทเดียว ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 73.00, 70.30 และ 59.08 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.08 ในรายชื่อ ต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน ต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็นี่เรียนและออกกำลังกายรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 54.10, 48.60 และ 43.20 ตามลำดับ

ตาราง 28 แสดงความถี่ร้อยละสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 4
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านบุคลากร (N = 37)

รายการ		สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ	f	17	20	10	10	15	2	0
	%	45.90	54.10	27.00	27.00	40.50	5.40	0
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	10	27	8	13	11	5	0
	%	27.00	73.00	21.60	35.10	29.70	13.50	0
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน	f	10	27	6	14	13	2	2
	%	27.00	73.00	16.20	37.80	35.10	5.40	5.40
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ	f	27	10	7	14	10	5	1
	%	73.00	27.00	18.90	37.80	27.00	13.50	2.70
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	22	12	14	5	2	4
	%	40.50	59.50	32.40	37.80	13.50	5.40	10.80
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้	f	13	24	11	12	8	4	2
	%	35.10	64.90	29.70	32.40	21.60	10.80	5.40
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเจริญรอย กิริยาวาจาสุภาพ	f	26	11	10	11	15	1	0
	%	70.30	29.70	27.00	29.70	40.50	2.70	0
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ	f	22	15	6	17	12	0	2
	%	59.50	40.50	16.20	45.90	32.40	0	5.40
9. เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	9	28	3	5	6	14	9
	%	24.30	75.70	8.10	13.50	16.20	37.80	24.30
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	18	19	12	14	7	3	1
	%	48.60	51.40	32.40	37.80	18.90	8.10	2.70
11. บุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	9	28	8	13	10	4	2
	%	24.30	75.70	21.60	35.10	27.00	10.80	5.40
รวม	f	176	213	93	137	112	42	23
	%	43.24	56.76	22.85	33.66	27.51	10.31	5.65

จากตาราง 28 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริงไม่มี ด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 56.76 ในรายชื่อ ไม่มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน ไม่มีผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ คิดเป็นร้อยละ 75.70, 73.00 และ 64.90 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร นักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.66 ในรายชื่อ ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาประเภท ต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน คิดเป็นร้อยละ 45.90, 37.80 และ 35.10 ตามลำดับ

ตาราง 29 แสดงความถี่ร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ด้านวิชาการ (N = 37)

รายการ		สภาพความ		ความต้องการ				
		เป็นจริง		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		มี	ไม่มี					
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักศึกษา	f	15	22	5	16	10	5	1
ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน	%	40.50	59.50	13.50	43.20	27.00	13.50	2.70
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย	f	18	19	5	17	12	3	0
	%	48.60	51.40	13.50	45.90	32.40	8.10	0
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย	f	14	23	5	14	12	6	0
	%	37.80	62.20	13.50	37.80	32.40	16.20	0
4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ	f	7	30	9	14	6	5	3
	%	18.90	81.10	24.30	37.80	16.20	13.50	8.10
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย	f	16	21	7	12	10	7	1
	%	43.20	56.80	18.90	32.40	27.00	18.90	2.70
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ	f	14	23	4	16	11	5	1
	%	37.80	62.20	10.80	43.20	29.70	13.50	2.70
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป	f	8	29	5	14	11	5	2
	%	21.60	78.40	13.50	37.80	29.70	13.50	5.40
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ	f	21	16	9	13	9	5	1
	%	56.80	43.20	24.30	35.10	24.30	13.50	2.70
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย	f	13	24	8	16	8	2	3
	%	35.10	64.90	21.60	43.20	21.60	5.40	8.10
รวม	f	126	207	57	132	89	43	12
	%	37.83	62.17	17.11	39.63	26.72	12.91	3.60

จากตาราง 29 แสดงว่า

สภาพความเป็นจริง ด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 62.17

ในรายชื่อ ไม่มีวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีนักศึกษาการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 81.10, 78.40 และ 64.90 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.63

ในรายชื่อ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน

ต้องการนักศึกษาประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อที่จะหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป คิดเป็นร้อยละ 45.90, 43.20 และ 37.80 ตามลำดับ

ตาราง 30 แสดงความถี่ร้อยละและลำดับของวันที่ต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 4
มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 (N = 37)

รายการ	f	%
วัน		
วันจันทร์	15	12.60
วันอังคาร	14	11.76
วันพุธ	16	13.44
วันพฤหัสบดี	12	10.08
วันศุกร์	20	16.08
วันเสาร์	23	19.32
วันอาทิตย์	19	15.96
เวลา		
06.00-07.00 น.	12	11.53
07.00-08.00 น.	4	3.84
08.00-09.00 น.	3	2.88
09.00-10.00 น.	2	1.92
10.00-11.00 น.	2	1.92
11.00-12.00 น.	3	2.88
12.00-13.00 น.	3	2.88
13.00-14.00 น.	4	3.84
14.00-15.00 น.	3	2.88
15.00-16.00 น.	6	5.76
16.00-17.00 น.	14	13.46
17.00-18.00 น.	16	15.38
18.00-19.00 น.	19	18.26
19.00-20.00 น.	8	7.69
20.00-21.00 น.	5	4.80

ตาราง 30 (ต่อ)

รายการ	f	%
กิจกรรม		
การบริหาร	12	8.95
แอโรบิก	18	13.43
โยคะ	8	5.97
แดนซ์	8	5.97
ลีลาศ	8	5.97
บาสเกตบอล	14	10.44
วอลเลย์บอล	8	5.97
ตะกร้อ	12	8.95
ฟุตบอล	16	11.94
เปตอง	8	5.97
ยูโด	3	2.23
เทควันโด	8	5.97
มวย	2	1.49
เทนนิส	6	4.47
เทเบิลเทนนิส	3	2.23
อื่น ๆ	0	0

จากตาราง 30 แสดงว่า

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.32 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 16.08 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 15.96

ต้องการออกกำลังกายเวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.26 เวลา 18.00 -19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.38 เวลา 16.00 -17.00 คิดเป็นร้อยละ 13.46

ต้องการกิจกรรม แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 13.43 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 11.94 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.44

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

1. นักศึกษาต้องการให้มีสนามที่เล่นกีฬาให้มากกว่านี้
2. นักศึกษาต้องการมีเก้าอี้ไวน้ำที่ข้างสนามด้วย

ด้านบุคลากร

1. นักศึกษาต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของในบริเวณที่ออกกำลังกาย
2. ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นประจำโดยให้มีชาวสาร

ความรู้ในการออกกำลังกาย

ด้านวิชาการ

1. นักศึกษาต้องการให้มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬาที่ทันสมัย
2. นักศึกษาต้องการรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วย เพื่อความปลอดภัยของผู้ออกกำลังกาย

ด้านวันเวลาและกิจกรรม

1. นักศึกษาต้องการออกกำลังกายทุกวันให้เปิดห้องออกกำลังกายทุกวัน
2. นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในเวลา 10.00 – 20.00 น. เพราะนักศึกษา
มีเวลาไม่ตรงกันจึงจะได้ไปออกกำลังกาย
3. ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายมีมากอยู่แล้วไม่ต้องเพิ่ม

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2546 จำนวน 8,644 คน นักศึกษาชาย จำนวน 3,885 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 4,759 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต นักศึกษาชาย จำนวน 165 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 203 คน รวมทั้งหมด 368 คน โดยกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan อ้างถึง พงษ์รัตน์ ทวีรัตน์. 2540:303) การเลือกส่งตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งเป็น 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกายเป็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุดและเป็นแบบตรวจรายการ (Checklist) ซึ่งแบ่งเป็น 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ
4. ด้านวันเวลาและกิจกรรม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน คิดเป็นร้อยละ 40.50 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน คิดเป็น ร้อยละ 10.10

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เป็นรายชื่อ ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

สภาพความเป็นจริงโดยรวมมีคิดเป็นร้อยละ 52.22 มีรายชื่อดังนี้ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ และมีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง คิดเป็นร้อยละ 81.50 64.90 64.40 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ และนักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการและสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 42.10, 49.50, 47.80 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรไม่มีคิดเป็นร้อยละ 57.06 โดยมีรายชื่อดังนี้ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกายและ ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60, 68.50, 67.70 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากรมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 นักศึกษาต้องการบุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยกิริยาวาจาสุภาพ ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่

รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะและมีเจ้าหน้าที่บริการ เบิก – จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 38.00, 37.80, 37.50 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ

สภาพความเป็นจริงด้านวิชาการ โดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 60.99 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีการพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 78.80, 64.70, 64.70, 62.00 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 โดยมีรายละเอียดดังนี้

นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการเกี่ยวกับ ประวัติการศึกษาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกายต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 40.50, 37.00, 36.70 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 16.06 วัน คิดเป็นร้อยละ 14.98 นักศึกษาต้องการเวลาในการออกกำลังกาย เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.06 เวลา 18.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.77 นักศึกษาต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38 ภายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 10.17 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.10

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 เพศชาย พบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ เพศชาย

สภาพความเป็นจริงโดยรวม มี คิดเป็นร้อยละ 53.44 มีรายละเอียดดังนี้ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียงและมีมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.60, 66.70, 61.80 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ มาก เพศชาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ และต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 43.00, 38.20, 37.60, 47.90 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร เพศชาย

สภาพความเป็นจริงโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 62.03 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.00, 75.80, 74.50 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร มาก เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 37.80 โดยมีรายละเอียดดังนี้

นักศึกษาต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสัปดาห์เรียนร้อย กิริยาจาสุภาพสุภาพ ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตโดยเฉพาะ และต้องการมีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.20, 40.60, 39.40 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ เพศชาย

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 65.05 โดยมีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ไม่มีมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป คิดเป็นร้อยละ 68.50, 67.30, 66.70 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ มาก คิดเป็นร้อยละ 35.10 นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและ กิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย ต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและ กิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.30 38.20, 36.40 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศชาย

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 18.59 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 15.55 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 15.37 นักศึกษาต้องการเวลาในการออกกำลังกาย เวลา 17.00 -18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.87 เวลา 16.00 -17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.57 เวลา 18.00-19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 14.53 นักศึกษาต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 18.59 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.72 ตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 10.38

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546 เพศหญิง พบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ เพศหญิง

สภาพความเป็นจริงโดยรวม มีคิดเป็นร้อยละ 51.23 มีรายละเอียดดังนี้
มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกาย
กลางแจ้งมีเพียงพอมีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง คิดเป็นร้อยละ 82.30 65.00
62.00 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ต้องการมาก คิดเป็น
ร้อยละ 34.57 นักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง ต้องการสถานที่
ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ คิดเป็นร้อย
ละ 41.90,41.40,40.90 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร เพศหญิง

สภาพความเป็นจริงโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 53.00 มีรายละเอียดดังนี้
ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรใน
การทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ
ออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 72.90,64.00,61.10
ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร ต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.00 นักศึกษา
ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการมีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความ
ชำนาญในกิจกรรมแต่ละวันและ ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะดวก
เรียบร้อย ศึกษาวจาสุขภาพ สุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.40,40.40,40.40,39.40 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ เพศหญิง

สภาพความเป็นจริงโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 56.15 มีรายละเอียดดังนี้
ไม่มีเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้
เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่มีนักศึกษามี
การประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป คิดเป็น
ร้อยละ 77.80,61.60,59.10 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ ต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.76

นักศึกษาต้องการความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความ
ปลอดภัย ต้องการจัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจอย่างสม่ำเสมอ ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยาย

สาริตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 40.40, 38.40, 77.40 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย เพศหญิง

นักศึกษาต้องการเวลาออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 20.99 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 16.69 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 14.45 นักศึกษาต้องการเวลาออกกำลังกาย เวลา 16.00-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.00 เวลา 17.00 -18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.40 เวลา 18.00 -19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.00 นักศึกษาต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 17.94 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 12.37 โยคะ คิดเป็นร้อยละ 9.25

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 1 พบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 1

สภาพความเป็นจริงโดยรวม มีคิดเป็นร้อยละ 52.60 มีรายละเอียดดังนี้ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 83.20, 67.10, 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.05

นักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิงต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ ต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.60, 44.60, 40.30 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 1

สภาพความเป็นจริงโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 63.03 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.80, 62.40, 58.40 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.35

นักศึกษาต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรมสวดเตรียมร้อย กิริยาवासูภาพ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 45.00, 43.00, 41.60 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 1

สภาพความเป็นจริงโดยรวม มีคิดเป็นร้อยละ 50.63 มีรายละเอียดดังนี้

มีหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ มีความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย มีความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.40, 61.10, 58.40 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 36.69

นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.60, 41.60, 40.30 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรม ชั้นปีที่ 1

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อันดับ คิดเป็นร้อยละ 20.75 วันอาทิตย์

คิดเป็นร้อยละ 18.75 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 13.61 นักศึกษาต้องการเวลาการออกกำลังกาย เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.04 เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.66 เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.34 นักศึกษาต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.66 ภายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 11.00 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.50

สภาพและต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 2 พบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 2

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 50.80 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชาย - หญิง ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดให้บริการ ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 67.00, 66.10, 65.20 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.55 นักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดให้บริการ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชายหญิง ต้องการสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 53.60, 52.70, 48.20 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 2

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 59.33 ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสารด้านความรู้การออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวันคิดเป็นร้อยละ 74.10,70.50,67.90 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.14 นักศึกษาต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาประเภทต่าง ๆ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน และต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.90,42.00,40.20 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 2

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 37.55 มีรายละเอียดดังนี้ ไม่มีเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 80.40,76.80,75.00 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 2 นักศึกษาต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.50

นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 40.20,39.30,38.40 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 2

นักศึกษาต้องการวันออกกำลังกาย วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 20.30 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 15.00 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 14.76 นักศึกษาต้องการเวลาออกกำลังกายเวลา 16.00-17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 18.89 เวลา 18.00 -19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.30 เวลา 17.00 -18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.68 นักศึกษาต้องการกิจกรรมออกกำลังกายแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 11.60 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 10.49 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.49

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 3

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 3

สภาพความเป็นจริงโดยรวมมีคิดเป็นร้อยละ 58.57 มีรายละเอียดดังนี้

มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ มีสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง มีสถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มีกิจกรรมประเภทเดียว คิดเป็นร้อยละ 84.30, 74.30, 64.30 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 3 นักศึกษาต้องการมากคิดเป็นร้อยละ 32.72 นักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง ต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ต้องการสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน และนักศึกษาต้องการมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 51.40, 41.40, 35.70, 55.70 ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 3

สภาพความเป็นจริงโดยรวม ไม่มีคิดเป็นร้อยละ 65.60 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และไม่มีบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละวัน คิดเป็นร้อยละ 84.30, 77.10, 75.73 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 3 นักศึกษาต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.98

นักศึกษาต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 41.40, 38.60, 37.10 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 3

นักศึกษาต้องการวันออกกำลังกายในวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 18.05 วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 17.59 วันพุธ คิดเป็นร้อยละ 14.81 นักศึกษาต้องการเวลาในการออกกำลังกาย เวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 20.93 เวลา 17.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.76 เวลา 06.00 - 07.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.62 นักศึกษาต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.72 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.00 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 9.09

สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
ปีการศึกษา 2546 ชั้นปีที่ 4

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 4

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีคิดเป็นร้อยละ 54.30 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มี สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน ไม่มี
สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าห้องอาบน้ำและสุขา ชาย-หญิงและสถานที่ออกกำลังกาย
ในที่หนึ่งๆ ควรมีกิจกรรมประเภทเดียว ไม่มีสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ คิดเป็น
ร้อยละ 73.00, 7030, 59.08 ตามลำดับ

ความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ ชั้นปีที่ 4 นักศึกษา
ต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 38.08 นักศึกษาต้องการมาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
ต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน ต้องการใช้สถานที่ออก
กำลังกายซึ่งใช้เป็นที่พักผ่อนและออกกำลังกายรวมกัน คิดเป็นร้อยละ 54.10, 48.60, 43.20 ตามลำดับ

2. ด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 4

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 56.76 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีเจ้าหน้าที่รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายและบุคลากรในการทำ
หน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรแนะนำในการออกกำลังกาย
และบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน ไม่มีผู้
ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ คิดเป็นร้อยละ 75.70, 73.00, 64.90 ตามลำดับ

ความต้องการด้านบุคลากร ชั้นปีที่ 4 นักศึกษาต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 33.66
นักศึกษาดำเนินการบุคลากรให้ความรู้ด้านกติกากีฬาแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ ต้องการบุคลากรมี
ความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออก
กำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน คิดเป็นร้อยละ 45.90, 37.80, 35.10
ตามลำดับ

3. ด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 4

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 62.17 มีรายละเอียดดังนี้

ไม่มีวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติม
อยู่เสมอ ไม่มีนักศึกษาการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะหาทางปรับปรุง
ให้ดีขึ้นต่อไป ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ
81.10, 78.40, 64.90 ตามลำดับ

ความต้องการด้านวิชาการ ชั้นปีที่ 4 นักศึกษาต้องการมาก คิดเป็นร้อยละ 39.63

นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน และ(ข้อ 6,9) นักศึกษาต้องการนักศึกษาระดับปริญญาโทหรือปริญญาตรีของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะหาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและ(ข้อ3,4) คิดเป็นร้อยละ 45.90,43.20,37.80 ตามลำดับ

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ19.32 วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 16.08 วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 15.96 นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย เวลา 18.00 – 19.00น. คิดเป็นร้อยละ 18.26 เวลา 18.00 -19.00 น. คิดเป็นร้อยละ15.38 เวลา 16.00 -17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 13.46 นักศึกษาต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 13.43 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 11.94 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 10.44

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

1. นักศึกษาต้องการให้มีสนามที่เล่นกีฬาให้มากกว่านี้
2. นักศึกษาต้องการมีเก้าอี้ไว้นั่งที่ข้างสนามด้วย

2. ด้านบุคลากร

1. นักศึกษาต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากของในบริเวณที่ออกกำลังกาย
2. ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นประจำโดยให้มีชาวสาว

ความรู้ในการออกกำลังกาย

3. ด้านวิชาการ

1. นักศึกษาต้องการ ให้มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬาที่ทันสมัย
2. นักศึกษาต้องการรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้นด้วยเพื่อความปลอดภัยของผู้ออกกำลังกาย

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. นักศึกษาต้องการออกกำลังกายทุกวันให้เปิดห้องออกกำลังกาย
2. นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย ตั้งแต่เวลา 10.00 – 20.00 น. เพราะนักศึกษามีเวลาไม่ตรงกันจึงจะได้ไปออกกำลังกาย
3. ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายมีมากอยู่แล้วไม่ต้องเพิ่ม
5. อื่น ๆ ต้องการให้ผู้สอนกีฬามีความชำนาญในด้านกีฬาที่ทันสมัย

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 พบว่า

1. ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

สภาพความเป็นจริงโดยรวมมีสถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งมีแสงสว่างเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ ในความเป็นจริงมีสถานที่ออกกำลังกายมีพอที่จะให้นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิตออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรือ โรงเรียนนายเรือ อากาศระดับปริญญาตรี พบว่า สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าและสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง เพราะนักศึกษามาออกกำลังกายแล้วเกิดการบาดเจ็บจะได้ดูแลอย่างใกล้ชิด หรือจะได้ทำการปฐมพยาบาลก่อนที่จะนำส่งโรงพยาบาล ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปณิธาน ไพรังสละ (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึก ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในสถานที่ออกกำลังกาย

ความต้องการนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการเป็นเพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมากและหิวน้ำหรือไม่ก็ อากาศร้อนเกินไปจึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมโภชน์ ไวถนอมสัจย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า และสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง เพื่อความสะดวกในการที่จะนำเสื้อผ้ามาเปลี่ยนเมื่อนักศึกษา ออกกำลังกายแล้วทำให้มีเหงื่อมากเสื้อผ้าเปียกต้องการที่อาบน้ำจะความสะดวกร่างกายให้ ถูกสุขลักษณะและจะได้มีชีวิตชีวาที่ดีขึ้นหลังจากการออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับ มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร กรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพ พบว่า มีความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยน เครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันถูกลักษณะ

2. ด้านบุคลากร

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากรไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย และไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย เป็นเพราะนักศึกษามาออกกำลังกายน้อย เนื่องจากไม่มีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาทราบเกี่ยวกับการออกกำลังกายยังไม่ทั่วถึงกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการ

กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา พบว่า ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการอยู่ในระดับมากให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริหารและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการด้านบุคลากรมาก คือนักศึกษาต้องการความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของนักศึกษาที่จะได้ออกกำลังกายด้วยตนเองที่ถนัด และจะไม่ทำให้เกิดความผิดพลาดด้วย และนักศึกษาจะได้นำความรู้ที่ถูกต้องไปบอกกล่าวกับผู้อื่นได้ ถูกต้อง สอดคล้องกับงานวิจัยของเฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย พบว่า นักศึกษามีความต้องการกิจกรรมกีฬา ด้านบุคลากร โดยมีบุคลากรที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นผู้มีความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด ต้องการให้บริการแต่งตั้งให้เหมาะสมกับกิจกรรม สะอาด เรียบร้อย กิริยาวจาสุภาพ เป็นเพราะสาเหตุมาจากการแต่งกายไม่ถูกต้องในกีฬาแต่ละประเภทในบางครั้งพูดจากับผู้มาออกกำลังกายไม่เพราะ สอดคล้องกับงานวิจัยของ สายณต์ ภูภาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬากีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า มีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอนความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต โดยเฉพาะ และต้องการเจ้าหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ เป็นเพราะว่าเมื่อนักศึกษามาออกกำลังกายแล้วไม่มีความรู้ในการออกกำลังกาย จึงอาจจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ และบางครั้งต้องการเบิกอุปกรณ์กีฬาไปเล่น แต่ไม่รู้จะไปเบิกจากที่ไหน สอดคล้องกับงานวิจัยของกวิน คเชนทร์เดชา (2529 : ง - ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านวิชาการ

สภาพความเป็นจริงโดยรวมไม่มีการเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิต ในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของกวิน คเซนทร์เดชา (2529 : ง - ฉ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร" ในปี พ.ศ. 2529 พบว่าด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่างๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และมีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น และสอดคล้องกับ สมโภชน์ ไชยอนมสัจย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านวิชาการต้องมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬามาก

ความต้องการด้านวิชาการ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกายเพื่อให้นักศึกษาจะได้เรียนรู้เกี่ยวกับเทคนิคใหม่ๆ และนำทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ นักศึกษามีความต้องการ ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจและการรักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะนักศึกษาไม่เข้าใจเกี่ยวกับกติกา กีฬาและการเลือกอุปกรณ์เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับผู้เล่น เพื่อจะได้เรียนรู้ในสิ่งที่ถูกต้องและนำไปใช้ในในการเล่นเล็กๆ และนักศึกษามีความสามารถขึ้น อาจจะนำไปใช้ในเล่นที่ใหญ่อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้านวันและเวลาและกิจกรรม

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ เพราะนักศึกษาไม่มีภารกิจที่จะต้องเรียนหรือเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน จึงทำให้นักศึกษามาออกกำลังกายในวันเสาร์กันมาก นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. เพราะเป็นช่วงเวลาที่นักศึกษาว่างจากการเรียน หรือเป็นวันที่พักผ่อนตามสบาย ซึ่งทำให้นักศึกษามาออกกำลังกายในเวลาดังกล่าวเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำ

การวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และ 16.30 -18.30 น. ต้องการ กิจกรรมแอโรบิก เนื่องจากกิจกรรมแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายได้ทุกที่ ไม่ว่าจะเป็นที่บ้านหรือ ที่มหาวิทยาลัย และในช่วงนี้มีการออกกำลังกาย แอโรบิกเพื่อสุขภาพทั่วประเทศ จึงเป็นที่นิยมและ มีความต้องการของนักศึกษาเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มนตรี อารีย์ (2542 : บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยา ในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ที่พนักงานธนาคารกรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการและกรุงเทพมหานคร ต้องการมากที่สุด เมื่อสภาพร่างกายอ่อนแอ คือ กายบริหาร เมื่อรู้สึกอ้วนเกินไปก็คือ ว่ายน้ำ เมื่อร่างกายทรุดโทรม ก็คือ เดินหรือวิ่งเหยาะๆ และว่ายน้ำ เมื่อเป็นคนขี้โรค เดินหรือวิ่งเหยาะๆ และกายบริหาร เมื่อรู้สึกเครียด คือ ว่ายน้ำ เมื่อรู้สึกเซื่องซึม คือ ว่ายน้ำ เมื่อต้องการเสริมบุคลิกภาพคือ ว่ายน้ำ และกายบริหาร เพื่อต้องการรักษารูปร่าง คือ ว่ายน้ำ แอโรบิก และกายบริหาร และสอดคล้องกับ สุภัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวิรุบุตร (2545 : 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายทำได้หลายวิธี วิธีที่จำเป็นและเหมาะสมต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และสอดคล้องกับ บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในเวลารว่างมากกว่านักศึกษา วิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่าง เวลารว่าง

ข้อเสนอแนะ

1. มหาวิทยาลัยควรจะมีสถานที่ออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ การออกกำลังกาย
2. มหาวิทยาลัยควรจัดหาเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของเพื่อจะได้สะดวกในการมา ออกกำลังกาย
3. มหาวิทยาลัยควรจัดตั้งศูนย์ให้ความรู้เกี่ยวกับด้านโภชนาการหรือเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย กติกาการเล่นกีฬา

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต
2. ศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ. (2539)" เอกสารการแนะนำการใช้หลักสูตรวิชาพลานามัย (แกนบังคับ) และพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นพุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2523). กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ.
- กวิน คเชนทร์เดชา.(2539). *ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย* ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษาสถาบัน* อุดมศึกษาเอกชน. ปรินซ์นิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- รัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนปลาย*. ปรินซ์นิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน ไพร่งลละ. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต* กรุงเทพมหานคร. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มนตรี อารีย์. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงาน* ธนาคารกรุงศรี อยู่อยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ. ปรินซ์นิพนธ์. กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต. (2545 : 12 – 13). *คู่มือการดำเนินกิจกรรมนักศึกษา*. มหาวิทยาลัย เกษมบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

- มานะ หมอยาดี.(2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*.
 ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). " การออกกำลังกายสำคัญไฉน". วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง.
 1(1) : 37 มกราคม.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2537). *ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกาย
 เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.*
- สมโภชน์ ไชยอนมสัต์ย.(2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขต
 กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สายันต์ ภูภาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์ฝึกกีฬา
 แห่งประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และ สืบสาย บุญวีรบุตร. (2545). *คู่มือสำหรับครูฝึกแอโรบิกดานซ์-
 ทันสมัย. สถาบันราชภัฏนครราชสีมา.*
- สุชา จันทรเฒ.(2539). *จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิตยา.*
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย
 ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
 ถ่ายเอกสาร.*
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525, 8 ธันวาคม). " เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี". *วารสารสุขภาพ พลศึกษา
 นันทนาการ. หน้า 173 .*
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.*
- เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียน
 อาชีวเอกชน เขตการศึกษา 8. ปรินญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
 บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.*
- อวย เกตุสิงห์. (2525. เมษายน). "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" *วารสารสุขภาพ พลศึกษา
 และนันทนาการ. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์.*

- อำนวย คำวัสด. (2545). *สภาพและปัญหาการนำหลักสูตรวิชาพลศึกษาไปใช้ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา*. ปริญญาโท. กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาย อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Ann, Elizabeth. (1977, April). A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341 - A.
- Butler, Allison Welder. (1986, November). The Influence of Material Exercise on the Toxicity of Ethanol to Neonatal Myocardial Cells. *Dissertation Abstracts International*. 47(5) : 2959 – A.
- Campney, H.K. and Wehr R.M. (1965, December). Effects of Calisthenics on Deleted Components of Physical Fitness. *The Research Quarterly*. 36(4) : 393 – 402.
- Griffin, Leon Evereff. (1967, May). An Evaluation of Physical Education Programs for Men in selected Universities. *Dissertation Abstracts International*. 27 (10 – 11) : 3707 - A.
- Hammond, E.C., and Garfinkel L. (1962). *Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm*. Archives of Environmental Health. Karpovich,
- LAM, D.R. (1984). *Physiology of exercise*. New York : Macmillan Publishing Company
- Muller, Susan Marie. (1993, November). “ The Effects of Exercise – Induced Changes on Self – Esteem,” *Dissertation Abstracts International*. 54 (5) : 1688.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

คำชี้แจง แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ผลการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากนักศึกษา ได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของนักศึกษาจะเป็นความลับ ซึ่งจะนำไปประมวลผลและแปรผลในลักษณะรวมเท่านั้น และนักศึกษาไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งเป็นด้านต่างๆ 4 ด้านดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ
4. ด้านวันเวลาและกิจกรรม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและให้ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ผู้ศึกษาค้นคว้า ขอขอบคุณนักศึกษาทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

นางสาวโสภา เอกทัศน์

นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัว

โปรดเขียนเครื่องหมาย✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบหรือเติมข้อความที่ท่านต้องการในช่องที่กำหนด

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ระดับชั้นปี

☐ ชั้นปีที่ 1

☐ ชั้นปีที่ 2

☐ ชั้นปีที่ 3

☐ ชั้นปีที่ 4

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

คำชี้แจง คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะ คือ

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบและเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะออกกำลังกายหรืออยากจะได้สิ่งเกี่ยวกับ
การออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพและความต้องการ 4 ด้าน

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านวิชาการ
4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้นักศึกษาพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง
ส่วนแรกทางด้านซ้ายมือของนักศึกษา
2. ความต้องการให้นักศึกษาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างส่วนที่ถัดไปทางด้านซ้าย
มือของนักศึกษา

สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ
มี หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นมีแล้ว	มากที่สุด หมายถึง นักศึกษาต้องการมากที่สุด
ไม่มี หมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนั้นยังไม่มี	มาก หมายถึง นักศึกษาต้องการมาก
	ปานกลาง หมายถึง นักศึกษาต้องการปานกลาง
	น้อย หมายถึง สภาพที่นักศึกษาดำเนินการ น้อย
	น้อยที่สุด หมายถึง นักศึกษาต้องการน้อยที่สุด

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่มมีเพียงพอ							
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีเพียงพอ							
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีแสงสว่างเพียงพอ							
4. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขา ชาย – หญิง							
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสมกับการพักผ่อน							
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องพยาบาล อยู่ใกล้เคียง							
7. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาด ให้บริการ							
8. อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้							
9. มาตรฐานของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย							
10. สถานที่ออกกำลังกายในที่หนึ่งๆ ควรให้มี กิจกรรมประเภทเดียว							
11. การใช้สถานที่ออกกำลังกายซึ่งใช้เป็น เรียนและออกกำลังกายรวมกัน							

ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษตรบัณฑิต โดยเฉพาะ							
2. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย							
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้าน							
4. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์เพียงพอ							
5. มีเจ้าหน้าที่ห้องพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย							
6. ผู้ฝึกสอนปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้							
7. บุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยารวจาสุภาพ							
8. บุคลากรให้ความรู้ด้านกติกาการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ							
9. เจ้าหน้าที่ดูแล รับประทานอาหารในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย							
10. บุคลากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย							
11. มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย							

ด้านวิชาการ

รายการ	สภาพความเป็นจริง		ความต้องการ				
	มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักศึกษา ค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน							
2. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ การออกกำลังกาย							
3. ความรู้เกี่ยวกับประวัติ กติกาการเล่นกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาหรือ การออกกำลังกาย							
4. เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาริตในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้ เพิ่มเติมอยู่เสมอ							
5. มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกาย							
6. จัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจ ในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์และ สิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีประสิทธิภาพ							
7. นักศึกษามีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป							
8. จัดให้มีข่าวสารกิจกรรมที่น่าสนใจ อย่างสม่ำเสมอ							
9. ความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการ ปฐมพยาบาล และความปลอดภัย							

ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ (มากกว่า 1 ข้อ)

วัน

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

เวลา

- | | |
|---|---|
| ☐ 06.00 – 07.00 น. | ☐ 07.00 – 08.00 น. |
| ☐ 08.00 – 09.00 น. | ☐ 09.00 – 10.00 น. |
| ☐ 10.00 – 11.00 น. | ☐ 11.00 – 12.00 น. |
| ☐ 12.00 – 13.00 น. | ☐ 13.00 – 14.00 น. |
| ☐ 14.00 – 15.00 น. | ☐ 15.00 – 16.00 น. |
| ☐ 16.00 – 17.00 น. | ☐ 17.00 – 18.00 น. |
| ☐ 18.00 – 19.00 น. | ☐ 19.00 – 20.00 น. |
| ☐ 20.00 – 21.00 น. | |

กิจกรรม

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ☐ กายบริหาร | ☐ แอโรบิค |
| ☐ โยคะ | ☐ แดนซ์ |
| ☐ ลีลาศ | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ ตะกร้อ |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เปตอง |
| ☐ ยูโด | ☐ เทควันโด |
| ☐ มวย | ☐ เทนนิส |
| ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ อื่นๆ ระบุ..... |

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านวิชาการ

.....

.....

.....

4. สภาพและความต้องการด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ

อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์อานัญ ทรวงามทรัพย์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นางสาวโสภา เอกทัศน์
วัน เดือน ปี	วันที่ 7 พฤศจิกายน พ.ศ. 2506
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 306 ถนนประดู่เรียง ตำบลมะกอกเหนือ อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง 93120
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2517	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดประดู่เรียง อำเภอควนขนุน จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2523	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนดอนสักผดุงวิทย์ อำเภอดอนสัก จังหวัดสุราษฎร์ธานี
พ.ศ. 2525	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนหารเทา อำเภอปากพะยูน จังหวัดพัทลุง
พ.ศ. 2527	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
พ.ศ. 2529	ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) วิทยาลัยครูจังหวัดยะลา
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ