

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
วิทยาเขตในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
ทรงเกียรติ ชาดัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ
ของ
ทรงเกียรติ ชาติัน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

ทรงเกียรติ ชาดัน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบัน

เทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546.

ปริญญาพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญชัย.

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 504 คน เป็นนักศึกษาชาย 295 คน และนักศึกษาหญิง 209 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละ และนำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามเพศพบว่าสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ บุคลากร บริการทางวิชาการ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ไม่มีความพร้อมในเพศชายและเพศหญิง ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความพร้อมในเพศชายแต่เพศหญิงไม่มีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรมีความต้องการอยู่ในระดับมากในเพศชายและเพศหญิง ด้านบริการทางวิชาการมีความต้องการอยู่ในระดับมากในเพศชายส่วนเพศหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬามีความต้องการอยู่ในระดับมากในเพศชายส่วนในเพศหญิงอยู่ในระดับน้อย

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เมื่อแบ่งตามวิทยาเขตพบว่า สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ บริการทางวิชาการ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาไม่มีความพร้อม ยกเว้นวิทยาเขตสกลนคร มีความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือและวิทยาเขตสุรินทร์มีความพร้อมด้านบุคลากร ส่วนระดับความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกวิทยาเขต ด้านบริการวิชาการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นวิทยาเขตกาฬสินธุ์ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นวิทยาเขตขอนแก่น มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

THE STATES AND NEEDS FOR EXERCISE OF NORTHERN-EASTERN GROUP
RAJAMANGALA INSTITUTE TECHNOLOGY IN ACADERMIC YEAR 2003.

AN ABSTRACT
BY
SONGKIAT ZATUN

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Songkai zatun (2004) *The state and needs for exercise of North Eastern - Eastern Group Rajamangala Institute Technology in academic year 2003*. Master thesis, M.Ed.(Physical Education). Bangkok: Graduate school, Srinakharinwirot University. Advisor committee: Assist.Prof. Pan Jearranai, Assoc.Prof. Tewed Piriapern

The purpose of this research was to investigate the state and need for exercise of North-Eastern Group Rajamangala Institute Technology in academic year 2003. The subjects were 295 males and 209 females students from Rajamangala Institute Technology in North-Eastern Group in academic year 2003. These 504 students were randomly selected. Questionnaires conducted by researcher were used to collect the data about the state and need for exercise of subjects. The data were analyzed by using frequency distribution and percentage.

The results were as follow:

1. The state and need for exercise classified by sex found that, the actual state of having equipment, personnel, academic service and kind of exercise for sports were not ready for male and female. The actual state of having facilities was ready for male but was not ready for female. While the state and need of having equipment, facilities and personnel were in high level for male and female. The state and need of having academic service was in high level for male while in moderate level for female. The state and need for kinds of exercise was in high level for male but in low level for female.

2. The state and need for exercise classified by campus found that, the actual state of having equipment, academic service and kinds of exercise for were not ready. While Sakonnakhon Campus, the actual state of having facilities was ready and the North-Eastern campus (Nakhonratchasima) and Surin campus were ready for personnel. While i the state and need of having equipment, facilities, personnel and academic service were in high level for every campus, while the state and need of having academic service were in moderate level for Kalasin Campus. The state and need of having exercise were in high level for every campus, while in moderate level for Khonkaen Campus.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

ของ
นายทรงเกียรติ ชาดัน

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๖ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาอย่างสูง จากผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน
เจียรน้อย ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ และคณาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาให้ คำแนะนำช่วยเหลือ
ปรับปรุงแก้ไข จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ ด้วยดี ผู้วิจัยกราบ
ขอบพระคุณ ท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณอาจารย์ภัชรินทร์ ชาดัน และลูกๆ ที่ได้
เป็นกำลังใจอย่างดียิ่งมาโดยตลอด

สุดท้ายผู้วิจัยขอขอบคุณ คณาจารย์ นักศึกษา ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ช่วยเหลือ
แต่มิได้เอ่ยชื่อ คุณประโยชน์อันพึงมีสำหรับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบให้ คุณพ่อบัวลุน ชาดัน
คุณแม่บานเย็น ชาดัน ที่ท่านได้ให้กำเนิดผู้วิจัยรวมทั้งให้พื้นฐานการศึกษา สนับสนุน คอยเป็น
กำลังใจแก่ผู้วิจัยด้วยดีตลอดมา

ทรงเกียรติ ชาดัน

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
สภาพโดยทั่วไปทางกายภาพของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล	8
ความหมายของการออกกำลังกาย	9
หลักของการออกกำลังกาย	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	12
ความหมายของความต้องการ	15
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	16
องค์ประกอบรวมของการออกกำลังกาย	18
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	20
งานวิจัยในต่างประเทศ	20
งานวิจัยในประเทศ	21
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	24
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
การสร้างเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า	25
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	25
การเก็บรวบรวมข้อมูล	26
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	26

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	27
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	28
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	67
ความมุ่งหมายของการวิจัย	67
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	67
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล	68
สรุปผลการวิจัย	68
อภิปรายผล	70
ข้อเสนอแนะ	73
บรรณานุกรม	74
ภาคผนวก	77
ประวัติย่อผู้วิจัย	90

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
2	สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม	28
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่	30
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	32
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลากร	33
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบริการทางวิชาการ.....	34
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมกีฬา	35
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่	36
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	37
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลากร	38
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบริการทางวิชาการ	39
12.	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมกีฬา	40

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านสถานที่.....	41
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้าน อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	42
15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านบุคลากร.....	43
16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านบริการทางวิชาการ	44
17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี. ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทกิจกรรมกีฬา	45
18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านสถานที่	46
19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	47
20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านบุคลากร	48
21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านบริการ ทางวิชาการ	49
22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย สถาบัน เทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา	50

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียง เหนือด้านสถานที่	51
24	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียง เหนือด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	52
25	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียง เหนือด้านบุคลากร	53
26	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียง เหนือด้านบริการทางวิชาการ	54
27	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียง เหนือด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา	55
28	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านสถานที่	56
29	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	57
30	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านบุคลากร	58
31	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านบริการทางวิชาการ	59
32	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรม	60

ตารางบัญชี (ต่อ)

ตาราง	หน้า
33 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมนคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านสถานที่	61
34 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมนคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	62
35 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมนคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านบุคลากร	63
36 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมนคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านบริการทางวิชาการ	64
37 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี ราชมนคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา	65

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในกระบวนการพัฒนานั้น ทรัพยากรมนุษย์ถือเป็นสิ่งสำคัญ และจำเป็นที่จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพเป็นอันดับแรก เพราะสิ่งที่มีการพัฒนามาทั้งปวงนั้นเป็นผลมาจากการกระทำของมนุษย์ที่พยายามประดิษฐ์คิดค้นขึ้นมาเพื่อความสะดวกสบายของตนเองดังนั้นแล้ว จำเป็นต้องพัฒนาคนหรือมนุษย์เพื่อให้ไปพัฒนาสิ่งอื่นต่อไป และในยุคปัจจุบันสังคมมนุษย์ก็ได้ก้าวหน้าไปมากโดยเฉพาะความเจริญด้านวัตถุ และเทคโนโลยีที่สร้างขึ้นมามีความก้าวหน้าในที่สุดเทคโนโลยีใหม่เหล่านั้นกลับส่งผลกระทบต่อการดำรงชีวิตอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ บางครั้งการวิ่งตามเทคโนโลยีทุกอย่างที่รู้ไม่เท่าทันเทคโนโลยีเหล่านั้นด้วยซ้ำกลับทำให้มนุษย์ประสบกับปัญหาต่างๆ เสียเอง ดังที่ จิตติกร ศิริสุขเจริญพร (2540 : 48) กล่าวเอาไว้ว่า ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนเราอย่างมาก เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงทำให้การใช้กำลังกายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง อยุ่ด้วยต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด ปอด จึงไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้การเสื่อมโทรมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงานและเมื่อประกอบกับเหตุให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่นๆ เช่น การกินอาหารมากเกินไปและมากเกินไป การใช้สมอง ใช้ความคิดหนักมากบ่อยๆ การขาดการพักผ่อนพอเพียง การดื่มสุราและการสูบบุหรี่ และสภาพแวดล้อมเป็นพิษด้วย ยิ่งทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็วขึ้น จนทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะไม่ปกติหรือเกิดโรคร้ายการป้องกันการเสื่อมโทรมดังกล่าวแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย

ตั้งแต่สมัยโบราณมาแล้ว เราจะเห็นว่าพลศึกษามีความเกี่ยวข้องกับชีวิตการเป็นอยู่ และวัฒนธรรมของคนทุกชาติ ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม หรืออีกนัยหนึ่ง กิจกรรมการออกกำลังกายเกือบจะเป็นชีวิตประจำวันเลยทีเดียว บางทีการออกกำลังกายเป็นผลอันเนื่องมาจากความจำเป็นในการที่จะดิ้นรนท่ามาหากินเพื่อการมีชีวิตอยู่ และบางครั้งก็ออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพสมบูรณ์และมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุขที่สุด (ฟอง เกิดแก้ว.2546 : 3)

จะเห็นได้ว่าในยุคโบราณการดำรงชีวิตของมนุษย์จะต้องมีการดิ้นรนเพื่อความอยู่รอด โดยการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นการกระทำเพื่อเอาตัวรอดจากภัยอันตรายต่างๆ หรือการออกแสวงหาอาหารก็ตามซึ่งการกระทำเหล่านั้นถือว่าการฝึกร่างกายให้เกิดพัฒนาการและการเจริญเติบโต แต่ในขณะเดียวกันในยุคปัจจุบันมนุษย์กลับมีการเคลื่อนไหวน้อยลง เนื่องจากเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทในชีวิต จนในที่สุดก็เกิดแนวความคิดเกี่ยวกับ การเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายนั้นว่าไม่มีความจำเป็น ซึ่งในสภาพความเป็นจริงมนุษย์เองก็หนีธรรมชาติของตนไปไม่พ้นนั่นคือ เรื่องของสุขภาพและโรคภัยไข้เจ็บที่ตามมา (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2535 :6)

เป็นที่ยอมรับว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะนำมา ซึ่งการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลถึงการมีคุณภาพชีวิตที่ดี การมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มี สุขภาพจิตที่ดีนั้นถือได้ว่ามีคุณภาพชีวิตที่ดีและจะทำให้มนุษย์ประสบปัญหาในชีวิตประจำวันน้อย เพราะหากมีปัญหาจะสามารถแก้ปัญหาได้ง่ายและจะไม่กระทบกระเทือนต่อสุขภาพจิตมากนัก ซึ่งหากองค์กรใด ชุมชนใด มีประชากร ที่มีสุขภาพดีเช่นนี้ การทำงานขององค์กรก็จะสามารถดำเนิน ไปได้ด้วยดีเช่นกัน และประการสำคัญหากประเทศชาติมีประชากรและองค์กรที่เข้มแข็งมีสุขภาพดี เช่นนี้ก็จะไม่จำเป็นต้องสูญเสียงบประมาณค่าใช้จ่ายในการรักษาสุขภาพ ขณะเดียวกันในด้านการ พัฒนา การที่คนมีสุขภาพดีก็จะทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน และเมื่อทุกคนมีประสิทธิภาพ ในการทำงานก็จะสามารถผลักดันให้การพัฒนาเศรษฐกิจให้ดีขึ้นตามไปด้วย (กรมสถิติสาธารณสุข 2542 : 81)

การทำให้ร่างกายได้ประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอในรูปแบบของการ ออกกำลังกายนั้นจะช่วยทำให้ป้องกันการเจ็บป่วยได้อีกด้วยโดยเฉพาะอย่างยิ่งสภาพการเจ็บป่วยที่ เกิดขึ้นกับร่างกายและจิตใจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวเหล่านั้นจะต้องเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกัน ของอวัยวะทั้งหมดของระบบต่างๆ ของร่างกายซึ่งคณะแพทย์ชาวกรีกสมัยโบราณกล่าวไว้ว่าการ ออกกำลังกาย หรือการทำให้ร่างกายได้ประกอบกิจกรรมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอๆ นั้นนอกจากจะช่วยทำให้ ร่างกายแข็งแรงและทำให้เกิดความมั่นคงทางจิตแล้ว ยังช่วยให้ร่างกายสามารถขับถ่ายโลหิตที่เสีย (Bad Blood) และสิ่งปฏิกูลที่ร่างกายไม่ต้องการต่างๆ ออกจากร่างกายได้อีกด้วย (ชาญชัย โพธิ์คลัง 2533 : 4)

ด้วยเหตุนี้ภาครัฐบาลจึงได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพของประชาชนเสมอมา โดยพยายาม กระตุ้นให้หน่วยงานในภาครัฐจัดการดูแลรักษาสุขภาพของประชาชนโดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ รวมทั้งการนำ กิจกรรมกีฬาเพื่อแก้ปัญหา ยาเสพติด ไม่ว่า จะเป็นเยาวชนในวัยการศึกษา หรือ ประชาชนทั่วไปก็ตาม

การศึกษาระดับอุดมศึกษา เป็นการศึกษาหลังระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมุ่งพัฒนา ความเจริญงอกงามทางสติปัญญาและความคิดความก้าวหน้าด้านวิชาการมุ่งสร้างสรรค์กำลังคน ในระดับวิชาการ และวิชาชีพชั้นสูง เพื่อพัฒนาประเทศ และมุ่งพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณธรรม จริยธรรม มีความรู้ความเข้าใจในศิลปวัฒนธรรมเพื่อดำเนินชีวิตอันมีคุณค่าแก่บุคคลสังคม และ ประเทศชาติ (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2539 : 127)

ดังนั้นจึงจะเห็นได้ว่าเยาวชนที่อยู่ในวัยการศึกษานั้นมีความสำคัญยิ่งสำหรับ ประเทศชาติ โดยเฉพาะระดับอุดมศึกษาด้วยแล้วนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความพร้อมทุกๆ ด้าน นอกจากนั้น การศึกษายังมุ่งเน้นการพัฒนาคนให้เปลี่ยนแปลงไปในทิศทางที่สังคมปรารถนา มี คุณภาพ และประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน ซึ่งสถาบันการศึกษาและผู้สอนจะต้องตระหนักถึง กระบวนการจัดการเรียนการสอน รวมทั้งการจัดกิจกรรมเสริมให้สอดคล้องกับเทคโนโลยีใหม่

เศรษฐกิจ และปัญหาหลักที่กำลังประสบอยู่ปัจจุบันอันจะส่งผลให้ผู้เรียนออกไปใช้ชีวิตในสังคมได้อย่างมีความสุข

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เป็นสถาบันอุดมศึกษาอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของกระทรวงศึกษาธิการ จัดการเรียนการสอนโดยแบ่งออกเป็น 2 หลักสูตร 2 ระดับ คือ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และหลักสูตรปริญญาตรี มีหน่วยงานทางการศึกษา คือ คณะ และวิทยาเขตกระจายอยู่ทั้งในกรุงเทพฯ และภูมิภาคต่างๆ จำนวน 49 คณะ และวิทยาเขต สำหรับในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีทั้งหมด 5 วิทยาเขต คือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนคร ด้านการจัดการศึกษา มีความแตกต่างกันออกไป ทั้งสาขาการศึกษา ขนาดและสถานที่ แต่ทุกวิทยาเขตมีภารกิจที่เหมือนกันคือ การผลิตกำลังคนออกไปพัฒนาประเทศด้านเทคโนโลยี โดยเน้นด้านวิชาชีพที่หลากหลาย เพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ดังนั้นนอกจากนักศึกษาที่จบออกไปนอกจากจะต้องมีความชำนาญทางด้านวิชาการ และเทคโนโลยีแล้วจำเป็นจะต้องมีสุขภาพ พลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ด้วยจึงจะตรงตามจุดประสงค์และปณิธานที่ตั้งไว้

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ซึ่งประกอบไปด้วยวิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนคร เพื่อจะช่วยให้วิทยาเขตในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือทราบถึงสภาพความต้องการการออกกำลังกายที่แท้จริงของนักศึกษา และเป็นแนวทางในการจัดการบริหารและดำเนินการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปใช้ในการบริการ และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้อง ผู้บริหารต่อการจัดการด้านการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ต่อไปรวมทั้งเพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับงานวิจัยในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา และการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่เน้นคุณภาพชีวิตของนักศึกษาต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ประกอบไปด้วย วิทยาเขตกาฬสินธุ์ จำนวน 2,943 คน เป็นชาย 1,376 คน เป็นหญิง 1,567 คน วิทยาเขตขอนแก่น จำนวน 2,850 คน เป็นชาย 2,392 คน เป็นหญิง 458 คน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำนวน 5,753 คน เป็นชาย 3,273 คน เป็นหญิง 2,480 คน วิทยาเขตสุรินทร์ จำนวน 2,396 คน เป็นชาย 992 คน เป็นหญิง 1,404 คน และวิทยาเขตสกลนคร จำนวน 1,508 คน เป็นชาย 937 คน เป็นหญิง 571 คน จำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 15,450 คน นักศึกษาชาย 8,970 คน นักศึกษาหญิง 6,480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ เป็นนักศึกษาอยู่ในระดับปวส.และระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ได้มาโดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจาก ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ได้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 504 คน เป็นชาย 295 คน หญิง 209 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้
 - 1.1 เพศ ได้แก่ ชาย-หญิง
 - 1.2 วิทยาเขต ได้แก่ วิทยาเขตกาฬสินธุ์, วิทยาเขตขอนแก่น, วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ, วิทยาเขตสุรินทร์, และวิทยาเขตสกลนคร
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปวส.และระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

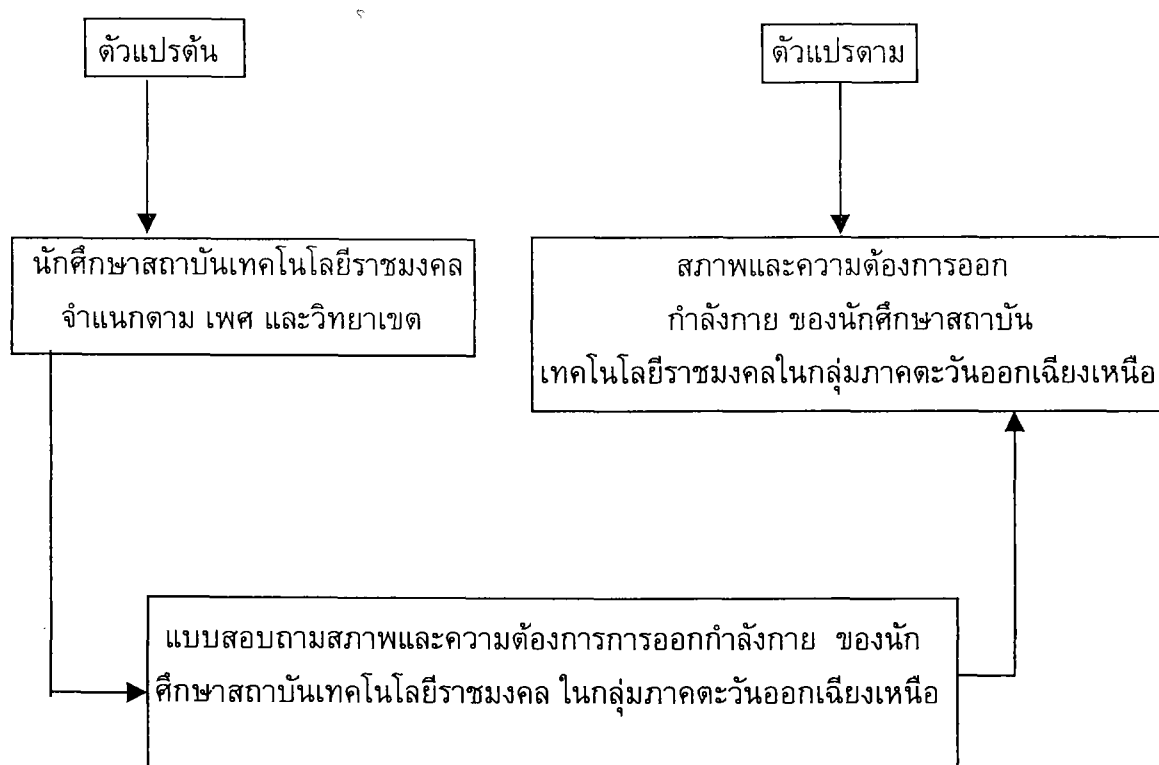
วิทยาเขต หมายถึง สถาบันการศึกษาในสังกัดสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงทั้งสิ่งเกี่ยวกับกิจกรรมต่างๆ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมาก หรือน้อยแค่ไหน

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความประสงค์ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศ และภายในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งออก 2 ส่วนใหญ่ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 สภาพโดยทั่วไปทางกายภาพของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.5 ความหมายของความต้องการ
- 1.6 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.7 องค์ประกอบรวมของการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล มีฐานะเป็นกรมหนึ่งในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ได้รับการสถาปนาขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2518 เป็นวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา ต่อมาได้รับโอนวิทยาลัยในสังกัดกรมอาชีวศึกษา 28 แห่งมาสังกัดด้วยและเปลี่ยนค่านำหน้าชื่อด้วย วิทยาเขต ต่าง ๆ แทน ในปี 2531 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าพระราชทานนาม สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา ที่จัดการศึกษาที่ต่ำกว่าระดับปริญญา ระดับปริญญาตรี และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง นอกจากนี้ได้ทำการวิจัยส่งเสริมการศึกษาด้านวิชาชีพ ให้บริการวิชาการแก่สังคม ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม

ในปี พ.ศ. 2539 เป็นต้นมา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลได้ดำเนินการสร้างวิสัยทัศน์ เพื่อที่จะเป็นผู้นำด้านจัดการศึกษาสหวิทยาการตามมาตรฐานสากล ผลิตและยกระดับขีดความสามารถด้านบุคลากรที่เป็นกำลังแรงงานของประเทศ มีความชำนาญด้านวิชาชีพและเทคโนโลยีที่ทันสมัย มุ่งมั่นสู่ความเป็นเลิศและสร้างคุณค่าที่ดีต่อสังคม

วัตถุประสงค์/ปรัชญาทางการศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล เป็นสถาบันการศึกษาและการวิจัย มีวัตถุประสงค์ที่จะให้ การศึกษาด้านวิชาชีพผลิตบัณฑิตระดับปริญญาตรี และประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัย และพัฒนา นวัตกรรมสิ่งประดิษฐ์และให้บริการทางวิชาการแก่สังคม

ปรัชญาทางการศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จัดการศึกษาโดยมุ่งพัฒนากำลังคนให้มีคุณสมบัติพร้อมที่จะ ประยุกต์และพัฒนาเทคโนโลยี เพื่อการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศไทย

การจัดการศึกษา

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จัดการศึกษาในระดับปริญญาตรี เป็นสาขาวิชาเฉพาะของ รายวิชาชีพ หรือสาขาวิชาที่ประมวลวิชาหลายแขนงเข้าด้วยกันเพื่อมุ่งให้วิชาการเพิ่มเติม/หรือ เพื่อ ฝึกฝนความชำนาญเพิ่มเติมในสาขาวิชาเฉพาะนั้นๆ ประกอบด้วย 15 คณะ และ 33 วิทยาเขต ทั่วประเทศดังนี้

1. คณะศิลปศาสตร
2. คณะศึกษาศาสตร์
3. คณะเกษตรศาสตร์บางพระ
4. คณะเกษตรศาสตร์นครศรีธรรมราช
5. คณะวิศวกรรมศาสตร์
6. คณะคุรุศาสตร์อุตสาหกรรม
7. คณะบริหารธุรกิจ
8. คณะศิลปกรรม
9. คณะนาฏศิลป์และดุริยางค์
10. คณะวิทยาศาสตร์
11. คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์
12. คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร
13. คณะวิศวกรรมศาสตร์และเทคโนโลยีการประมง
14. คณะคหกรรมศาสตร์
15. คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน

วิทยาเขต 33 วิทยาเขต ประกอบด้วย
 วิทยาเขตส่วนกลาง 14 วิทยาเขต
 วิทยาเขตส่วนภูมิภาค 19 วิทยาเขต
 ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มี 5 วิทยาเขต ดังนี้

1. วิทยาเขตกาฬสินธุ์
2. วิทยาเขตสุรินทร์
3. วิทยาเขตขอนแก่น
4. วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
5. วิทยาเขตสกลนคร

1.1 สภาพทางกายภาพของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล

สภาพทางกายภาพของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
 (คู่มือนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล : 2546)

1. วิทยาเขตกาฬสินธุ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

วิทยาเขตกาฬสินธุ์ มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 1,500 ไร่ โดยแบ่งเป็น สภาพที่ตั้งของ
 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ตั้งอยู่บนเนื้อที่ประมาณ 500 ไร่ริมถนนกาฬสินธุ์
 – สกลนคร ห่างจากตัวเมืองกาฬสินธุ์ประมาณ 3 กิโลเมตร เป็นศูนย์การเรียนการสอนที่ประกอบ
 ด้วย 7 คณะวิชา ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ ประมง เทคโนโลยีการอาหาร เทคโนโลยี
 อุตสาหกรรม เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศึกษาทั่วไป สภาพโดยทั่วไปมีพื้นที่ว่าง
 ซึ่งยังไม่มีสิ่งปลูกสร้างจำนวนมาก

แผนกกีฬา ซึ่งมีหน้าที่ในการจัดการด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ได้จัด
 สถานที่ออกกำลังกายไว้เป็นบริเวณเดียวกัน โดยเป็นสนามกลางแจ้งทั้งหมด มีนักศึกษาให้ความ
 สนใจออกกำลังกายเป็นเพศชายเป็นส่วนมาก และเป็นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนใหญ่

2. วิทยาเขตขอนแก่น จังหวัดขอนแก่น

วิทยาเขตขอนแก่น มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 200 ไร่ ตั้งอยู่ภายในตัวเมืองขอนแก่น เป็น
 ศูนย์การเรียนทางด้านวิศวกรรม เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ สภาพโดยทั่วไปมีความหนาแน่น
 ไปด้วยอาคารสิ่งปลูกสร้าง แต่แผนกกีฬา ได้วางแผนผังส่วนเนื้อที่สำหรับการออกกำลังกายทั้งแบบ
 กลางแจ้งและในร่ม ในบริเวณเดียวกัน

3. วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จังหวัดนครราชสีมา

วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 400 ไร่ ตั้งอยู่ภายในตัวเมือง
 นครราชสีมา มีนักศึกษาจำนวนมากที่สุดในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มภาคตะวันออกเฉียง
 เหนือ และเป็นศูนย์การเรียนทางด้านวิศวกรรม เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ มีสถานที่
 ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้งอย่างเพียงพอ

4. วิทยาเขตสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

วิทยาเขตสุรินทร์ มีเนื้อที่ทั้งหมดประมาณ 1,200 ไร่ ตั้งอยู่ห่างจากตัวเมืองประมาณ 3 กิโลเมตร เป็นศูนย์การเรียนรู้ทางด้านต่างๆ ซึ่งประกอบไปด้วย คณะวิทยาศาสตร์ พืชศาสตร์ ประมง เทคโนโลยีการอาหาร เทคโนโลยีอุตสาหกรรม เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ และคณะวิชาศึกษาทั่วไป สภาพโดยทั่วไปมีพื้นที่ว่าง ซึ่งไม่มีสิ่งปลูกสร้างจำนวนมาก พื้นที่สำหรับการออกกำลังกายแบบกลางแจ้งและในร่มจึงมีมาก เนื่องจากแผนกกีฬาจัดไว้ทั้งอาคารโรงยิมส์และสนามกลางแจ้ง

5. วิทยาเขตสกลนคร จังหวัดสกลนคร

วิทยาเขตสกลนคร มีพื้นที่ทั้งหมดประมาณ 500 ไร่ ตั้งอยู่ริมถนน อำเภอฟังโคน – อำเภอวาริชภูมิ โดยอยู่ห่างจากตัวอำเภอฟังโคนประมาณ 12 กิโลเมตร ดังนั้นจึงมีสภาพห่างจากชุมชน เป็นศูนย์การเรียนรู้ที่หลากหลาย เช่น ทางด้านวิศวกรรม เศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ และทางด้านสายเกษตรกรรม สภาพโดยทั่วไปมีพื้นที่ว่างที่ยังไม่มีสิ่งปลูกสร้างจำนวนมาก โดยแผนกกีฬา ได้จัดพื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไว้เป็นสัดส่วนเดียวกัน

1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 :1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึงการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึงการเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุกๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่าย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

สมหวัง สมใจ (2529 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทนทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง ย่อมคลายเครียดจากการงานหรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะเกิดซ้ำๆ ซากๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือ มีกฎกติกา การแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมืองและอื่นๆ โดยไม่ได้รวมถึง การออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

1.3 หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรหดทรงอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกาย เหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้อง ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมาหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการ ออกกำลังกายจากการศึกษาของ สไมเลย์ (Smiley) และกูลด์ (Gould) พบว่าความต้องการในการ ออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน
2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อย วันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1.30 ชั่วโมง
6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบาๆ อย่างน้อย วันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะได้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 7) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนจึงค่อย เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย ในวันต่อๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะให้ออกแรงโดยให้ ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อยเช่นหายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภาวะกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่กระโดดเชือก ชกมวยหรืออื่นๆ เหล่านี้ เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่งส้นตึงมีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไป เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจของแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนเพราะแม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง
4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอนอาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะๆ
5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใดอาจใช้ความกระหาย

เป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะต้องตึมน้ำครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อยๆ เติลี่ยปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บปวดระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มิอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัดจุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่ายๆ คือในการออกกำลังกายนั้น ครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิมการออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการค้นคว้า วิจัย สนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

สมหวัง สมใจ (2529 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต

สมองสดชื่น แจ่มใส

4. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
5. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
6. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
7. ช่วยลดภาระความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
8. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
9. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมานิติ (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัวคล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยไปขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลลงช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้พูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้นโดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย ประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น

2. ปริมาตรสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย

3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจแรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้นระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น

4. ในการออกกำลังกายทำให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือดและการบีบตัวของหลอดเลือดทำให้ความฝืดปลายทางซึ่งจะเกิดขึ้น โดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)

5. การออกกำลังกายหนักๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น

6. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทางานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่งๆ หลังจากที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้วได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เล่นกีฬากับผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬาที่เห็นได้ชัดคือ เกี่ยวกับเรื่องความจุปอดนักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้นซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการและที่สำคัญก็คือการบีบและขยายของช่วงอกทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอๆ จะเพิ่มขนาดขึ้นเป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติแต่เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

11. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบินนอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก

12. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอขณะพักจะมีความดันชีพจร (Pulse Pressure) สูง คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดัน

ในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงปกติ

การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยโดยเฉพาะในวัยเรียน ต้องมุ่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่นักเรียนทุกคน ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงมีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการออกกำลังกาย และกีฬาให้แก่นักเรียนอย่างยิ่ง โดยจัดโครงการต่างๆ ไว้ดังที่ จันทรพิม์ พลพงษ์ (2529 : 206-214) ได้กล่าวถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนไว้ 5 โครงการ ดังนี้

1. การสอนพลศึกษาภายในชั้นเป็นหัวใจสำคัญของการจัดการโครงการพลศึกษาในโรงเรียนเพราะถือว่าการสอนพลศึกษาในโรงเรียนเป็นการวางรากฐานพลศึกษาที่สำคัญยิ่งในชีวิตเด็ก การสอนพลศึกษาควรจะเน้นให้เด็กมีทักษะเบื้องต้นในการเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เพราะทักษะเป็นหัวใจสำคัญของการสอนพลศึกษาเน้นการมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา

2. การจัดการแข่งขันกีฬภายใน เป็นการจัดการกิจกรรมแข่งขันกีฬภายในระหว่างเด็กนักเรียนในโรงเรียนเดียวกัน อาจเป็นการแข่งขันระหว่างห้อง ระหว่างสี ระหว่างคณะเพื่อเพิ่มพูนประสบการณ์และทักษะในการกีฬาและพลศึกษา

ความมุ่งหมายของการจัดการแข่งขันกีฬภายใน เพื่อให้การพลศึกษาได้พัฒนายิ่งขึ้น และเด็กในโรงเรียนได้รับความสนับสนุนตามวัตถุประสงค์ของการสอนพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้นักเรียนเกิดผลดังต่อไปนี้

- 2.1 เสริมสร้างสุขภาพพลานามัย
- 2.2 มีนิสัยรักทางการกีฬา ได้เล่นกีฬาร่วมกัน
- 2.3 เสริมสร้างความสามัคคีขึ้นในหมู่คณะ
- 2.4 ส่งเสริมความสนุกสนาน ความพอใจ
- 2.5 เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เป็นต้น

3. การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนต่อโรงเรียน เป็นการสนับสนุนเปิดโอกาสให้นักเรียนได้พบปะแข่งขันกับนักเรียนโรงเรียนอื่นๆ ซึ่งมีความสามารถทางกีฬาทัดเทียมกัน และจัดได้ว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนเป็นองค์ประกอบหนึ่งของแผนการเรียนพลศึกษาในโรงเรียน โครงการที่จะสำเร็จลุล่วงได้นั้นจะต้องได้รับความร่วมมือจากทุกฝ่าย ครูทุกคนในโรงเรียนจะต้องชี้แจงนโยบายของการแข่งขันความมีน้ำใจนักกีฬาและอื่นๆ เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์

4. การจัดโปรแกรมบรรดิกการเป็นโปรแกรมพลศึกษาสำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายเป็นโปรแกรมที่ดัดแปลงกิจกรรมเกมส์ต่างและกิจกรรมเข้าจังหวะให้เหมาะสมความสามารถ ความสนใจของนักเรียนซึ่งไม่สามารถหรืออาจไม่ปลอดภัยต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จัดตามปกติ

5. การจัดโปรแกรมนันทนาการ เป็นการจัดโปรแกรมให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ได้รับความสนุกสนาน เป็นการผ่อนคลายอารมณ์คลายความตึงเครียดได้รับประสบการณ์ทางกีฬา

1.5 ความหมายของความต้องการ

มนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิต มีจิตใจ มีความรู้สึกนึกคิด มีความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตให้อยู่รอดและมีความสุขในสังคม (อรุณ รักธรรม. 2527 : 67) ได้อธิบายความหมายของความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่า ดังนั้นจึงจำเป็นที่จะเข้าใจในความต้องการของมนุษย์เพื่อที่จะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีที่ทำหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษฎา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องพัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิด และการจัดหาขึ้นมาภายหลัง สรุปความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการด้านร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการด้านจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สถานการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ทำให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุล ดังเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง ดังที่มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่างๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีรวิทยาเพิ่มขึ้น (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานที่จำเป็นและสำคัญที่สุดต่อการดำรงชีวิต เช่น อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค น้ำ อาหาร อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safe and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของ (Love and Belong Needs) เป็นความต้องการที่อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่างๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง มนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีความพร้อมบริบูรณ์แล้วทุกสิ่งทุกอย่าง มีกรอบรั้วที่ดีมีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถของตนเอง

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer Modified Hierachy Theory) (หลุย จำปาเทศ. 2533 : 40-41) เป็นผู้คิดทฤษฎีความต้องการนี้ใน ค.ศ. 1972 หรือเรียกทฤษฎี อี อาร์ จี (ERG – Exertence Relatedness – Growth Theory) ที่สนับสนุนทฤษฎี

ความต้องการตามลำดับขั้นของมาสโลว์ เข้าปรับเปลี่ยนให้เข้าใจง่ายจาก 5 ขั้นตอนของมาสโลว์ เหลือเพียง 3 ลำดับขั้น เป็น EEG Theory Alderfer ได้เสนอรายละเอียดของทฤษฎีดังนี้

1. ความต้องการขั้นพื้นฐานเพื่อประทังชีวิตของคนเพื่อการอยู่รอด (Existence Needs) คือ ความต้องการของเขาในข้อนี้ได้รวมเอาความต้องการขั้นที่ 1 และขั้นที่ 2 ของมาสโลว์เข้าไว้ นั่นคือความต้องการทางด้านร่างกายและความต้องการความปลอดภัยนั่นเอง

2. ความต้องการที่เกี่ยวกับความสัมพันธ์กับบุคคลรอบๆ ตัว และบุคคลในสังคม (Relatedness Needs) คือ ความต้องการขั้นที่ 3 ของมาสโลว์ ซึ่งเรียกว่า Social Needs Alderfer ได้ให้ความสำคัญในความต้องการข้อนี้มาก เพราะถือว่า มนุษย์จะอยู่ได้มิใช่ความต้องการพื้นฐานเท่านั้น แต่การรวมตัวอยู่ด้วยกันเป็นกลุ่มหรือเป็นหมู่ พวกนั้นมีความจำเป็น

3. ความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า (Growth Needs) คือ ความต้องการสูงสุดของคน ซึ่งเขาได้เอาขั้นที่ 4 และขั้นที่ 5 (Esteem and Self - Actualization Needs) ของมาสโลว์เข้าด้วยกัน ความต้องการขั้นนี้จะมุ่งบอกถึงความสูงสุด ของชีวิตมนุษย์นั่นเอง

จากทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีแรงจูงใจที่เน้นเรื่อง การตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ โดยเชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิต ความต้องการความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการ ทั้ง 3 จะมีลักษณะต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

1.6 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ขณะที่ร่างกายกำลังเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน จะช่วยให้ร่างกายเติบโตสมส่วน ช่วยให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ผิวหนังสดชื่น ช่วยให้การงานประสานกัน ระหว่างระบบกล้ามเนื้อ กับระบบประสาทดีขึ้น มีความคล่องตัว ช่วยให้นอนหลับสนิท การออกกำลังกาย น้อย หรือไม่เคลื่อนไหว จะเป็นปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญต่อการ เกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือด สมองแตก เพิ่มปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญอื่นๆ เช่น ความอ้วน ความดันโลหิตสูงการออกกำลังกาย สม่าเสมอ ย่อมมีผลให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ของหัวใจและหลอดเลือด

1.7 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คือการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ต่อเนื่องกันไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยไม่มีช่วงพัก ระหว่างการออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายชนิดที่ เสริมสร้างความอดทนของปอดหัวใจ และ ระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และข้อต่อ ประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. ระยะอบอุ่นร่างกาย เป็นระยะที่เริ่มออกกำลังกาย เพื่อยืดกล้ามเนื้อ เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที

2. ระยะฝึกฝนร่างกาย เป็นระยะที่บริหารความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด ใช้เวลาประมาณ 10-30 นาที

3. ระยะผ่อนคลายร่างกาย เป็นระยะที่จะทำให้ร่างกาย เข้าสู่สภาวะปกติ หลังฝึกฝนร่างกาย และเพื่อยืดกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของข้อต่อ ใช้เวลาประมาณ 5 -10 นาที

การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยรุ่น

การออกกำลังกายในวัยนี้ ควรยืดความหลากหลาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อ ให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 1 ชั่วโมง เช่น การวิ่ง วายน้ำ ถีบจักรยาน เล่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส

หลักในการออกกำลังกาย

- ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น แขน ขา ลำตัว
- ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง วันละ 20-30 นาที
- ควรออกกำลังกายให้มีอัตราส่วน การเต้นของหัวใจประมาณ 90-110 ครั้ง/นาที
- ก่อนออกกำลังกาย ควรอบอุ่นร่างกาย และควรผ่อนร่างกายให้เย็นลง เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย

เวลาที่ควรออกกำลังกาย

- ก่อนอาหาร
- ถ้าหลังอาหาร ควรเว้นระยะห่าง 2 ชั่วโมง
- เวลาแล้วแต่ว่างหรือชอบ ถ้าออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรพัก 1 ชั่วโมง ก่อนเข้านอน
- ควรออกกำลังกายเวลาเดียวกัน เช่น ทุกเช้า ทุกเย็น หรือทุกวันจันทร์ พุธ ศุกร์

หรือวันอังคาร พฤหัสบดี เสาร์

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

- ไม่ควรออกกำลังกาย ที่ต้องออกแรงเกร็ง หรือเบ่ง เช่น การยกน้ำหนัก กระโดด หรือวิ่งด้วยความเร็วสูง
- ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงกระแทก โดยเฉพาะข้อเข่า เช่น การกระโดด การขึ้นลงบันไดสูงมากๆ หรือการนั่งยองๆ
- ไม่ควรบริหารร่างกาย ในท่าที่ใช้ความเร็วสูง หรือเปลี่ยนทิศทางในการฝึกอย่างฉับพลัน หรือเดินทางลาด ทางลื่น

- ไม่ควรออกกำลังกาย ในที่ที่มีอากาศร้อนอบอ้าว หรือแดดจัด จะทำให้ร่างกายเสียน้ำ และเกลือแร่มาก

รูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

จะต้องเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับอายุ โดยกิจกรรมนั้น จะต้องใช้กล้ามเนื้อของร่างกาย ให้ออกแรงติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอ จึงจะมีผลต่อการเสริมสร้างความอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด ซึ่งขึ้นอยู่กับความหนักของการออกกำลังกาย ตัวอย่างเช่น

เดินเร็ว	อย่างน้อยวันละ 30 นาที
วิ่งเหยาะ	อย่างน้อยวันละ 20 นาที
ถีบจักรยาน	อย่างน้อยวันละ 30 นาที
กระโดดเชือก	อย่างน้อยวันละ 10 นาที
ว่ายน้ำ	อย่างน้อยวันละ 20 นาที
เต้นแอโรบิก	อย่างน้อยวันละ 15 นาที

1.8 องค์ประกอบรวมของการออกกำลังกาย

(การฝึกหัวใจ+ระบบหายใจ,กล้ามเนื้อ,ความอ่อนตัวของข้อต่อ)

การฝึกหัวใจและระบบหายใจ (CARDIORESPIRATORY SYSTEM)

เป็นการฝึกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการไหลเวียนของโลหิตและระบบการหายใจ

วิธีฝึก

ใช้กิจกรรมแอโรบิก เช่น การเต้นแอโรบิก การขี่จักรยาน AIR WALKER STEP AEROBICS ว่ายน้ำ หรือ กิจกรรมแอโรบิกอื่นๆ กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนปริมาณออกซิเจนมากขึ้น ทำให้ระบบการหายใจคล่องตัวและระบบการหมุนเวียนโลหิต มีมากขึ้น และดีขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจก็จะแข็งแรงขึ้นด้วย

การฝึกกล้ามเนื้อ (MUSCLE TRAINING)

เป็นการฝึกเพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น กล้ามเนื้อแขน ขา หลัง และท้อง

วิธีฝึก

ใช้แรงต้านเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานมากขึ้น เช่น การยกดัมเบลล์ หรือ บาร์เบล เป็นต้น

การฝึกความอ่อนตัวของข้อต่อ (STRETCHING EXERCISE)

เป็นการฝึกให้ข้อต่อต่างๆ สามารถเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นธรรมชาติ ทั้งยังช่วยลดกรด แลคติก (Lactic) กรดที่มีอันตรายต่อร่างกายและช่วยให้เลือดหมุนเวียนดีขึ้น ส่งผลให้ความเครียดของกล้ามเนื้อลดลง

หลักการปฏิบัติ STRETCHING EXERCISE

ควรแยกกลุ่มกล้ามเนื้อในการบริหาร เช่น ต้นคอ ข้อศอก ข้อมือ หรือข้อเท้า เป็นต้น ไม่ควรกด หรือกระแทก เพราะจะทำให้เกิดการบาดเจ็บ ควรปฏิบัติทุกวัน หรือ 3 ครั้ง/สัปดาห์

ข้อควรคำนึงจะปฏิบัติอย่างช้า ๆ และไม่ควรกลั้นหายใจขณะปฏิบัติ

(จากหนังสือ NIVEA FITNESS โดย... อ.สุกัญญา มุสิกวัน อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา ม.ศรีนครินทรวิโรฒ และเป็นผู้ริเริ่มการสอนเต้นแอโรบิกในประเทศไทย)

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

สาระสำคัญของประโยชน์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีดังนี้ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกันรักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย คือ

- สุขภาพทั่วไปแข็งแรง
- การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดีช่วยให้สูงขึ้น
- เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
- หัวใจและปอดแข็งแรงขึ้น
- ความดันโลหิตลดลง
- เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจะถูกอุดตันน้อยลง
- ลดระดับไขมันในเส้นเลือด.
- ป้องกันโรคเบาหวานได้
- ชีพจรลดลง
- สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
- ลดและช่วยแก้อารมณ์เศร้า, ความเครียด
- ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
- กรณีต้องการลดน้ำหนัก การออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารสามารถช่วยได้
- เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ 15-20 นาทีขึ้นไปร่างกายจะหลั่งสารเอนดอร์ฟิน

ออกมาทำให้จิตใจสบาย

- ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
- ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. 2537:19; อ้างอิงจาก Nantogmah. 1982 : 1080) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” (Physical Education Programs offered in Iowa High Schools, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities) โดยใช้แบบสอบถาม กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และ บาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้นคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วูตวูด เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เป็นทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคล มากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีมทั้งนักเรียน และคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกใน ชั้น 11 และ 12

วัตคิน (ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. 2537:19; อ้างอิงจาก Watkin. 1983 : 705) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โรงเรียนมัธยมศึกษาและผลกระทบที่มีต่อการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมทางพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย” (Secondary Schools and Their Effects on Continuing Participation in Physical Activity by College Students in New South Wales, Australia) โดยใช้แบบสอบถาม กับนักศึกษาในวิทยาลัย จำนวน 260 คน ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้เคยเรียน ในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีลักษณะแตกต่างกันจะมีอิทธิพลต่อสถานภาพทางการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาที่ต่างกันด้วยความแตกต่างจะเห็นได้ชัดระหว่างหญิงและชายโดยโรงเรียนจะมีอิทธิพล อย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชาย ผู้ซึ่งเข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมจำนวนน้อยให้ เข้าร่วมและองค์ประกอบ 4 อย่าง คือการใช้หลักสูตรที่มีแผนการเรียนที่ยืดหยุ่นได้ ขนาดของชั้นเรียนประเภทโรงเรียน (สหศึกษาหรือไม่) รวมทั้งครูพลศึกษาที่มีความเป็นกันเองมีชีวิตชีวา น่าเชื่อถือ มีความรู้ดี จะเป็นส่วนสำคัญที่เป็นผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษา

คาปโลวิทซ์ (ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. 2537:20; อ้างอิงจาก Kaplowitz.1973 : 72) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “แนวทางในการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษา” (Guidelines for Establishing Equitable Interscholastic Athletic Programs for Boys and

Girls in Public High Schools) โดยการศึกษาค้นคว้ารวบรวมข้อมูลต่างๆ เกี่ยวกับการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน แล้วนำมาวิเคราะห์และใช้วิธีสัมภาษณ์ผู้บริหารกีฬาของโรงเรียน โดยการสุ่มตัวอย่างจากโรงเรียนรัฐบาลของเมืองมิดเดินเซกส์ รัฐนิวเจอร์ซีย์

ผลการวิจัยพบว่า ในการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนที่มีประสิทธิภาพ ต้องตั้งอยู่บนรากฐาน 3 ประการ คือ

1. ลักษณะของการจัดโปรแกรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน
2. ต้องพิจารณายึดหลักการจัดการแข่งขันให้เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับ กฎกติกาของสหพันธ์กีฬานานาชาติ เพื่อให้เกิดความยุติธรรมในการแข่งขัน
3. ยึดหลักความคิดรวบยอดแห่งดุลยภาพหรือความเสมอภาคในการเข้าร่วมแข่งขันของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงอย่างทัดเทียมกัน

ผลการวิจัยยังได้สรุปอีกว่า การพัฒนาโปรแกรมการแข่งขันกีฬาส่วนใหญ่จะมุ่งตรงไปที่ผู้บริหารจะต้องจัดให้ตามความจำเป็นและสนองความต้องการของนักเรียน

วิลค์ (Wilke. 1983 : 2577 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “อนาคตของโครงสร้างโดยทั่ว ๆ ไปของโปรแกรมการสอนพลศึกษา ระดับอุดมศึกษา ตามวิธีการศึกษาแบบเดลไฟ (The Future of the General Instruction Physical Education Program in Higher Education : A Delphi Study) โดยส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารโครงการพลศึกษา 100 คน ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยทั่วอเมริกา ที่มีนักศึกษาไม่ต่ำกว่า 500 คน

ผลการวิจัยพบว่า ควรจะมีการเน้นให้มากขึ้นในแต่ละภาคเรียนเกี่ยวกับสมรรถภาพการไหลเวียนโลหิต ด้านโภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก ผู้บริหารควรตระหนักถึงคุณค่าของกิจกรรมทางพลศึกษาและควรคำนึงถึงความต้องการของนักศึกษาในแต่ละโปรแกรม ควรจะจัดวิชาพลศึกษาสอดแทรกในการศึกษาทั่วไป ควรเน้นกิจกรรมเพื่อชีวิตมากกว่าการเล่นกีฬาเป็นทีมและควรคำนึงถึงความแตกต่าง ระหว่างบุคคล

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525 : ค – จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม สุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการ ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้าน บริการให้คำแนะนำ การออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกาการแข่งขันมากที่สุดส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้าน การออกกำลังกายด้านต่าง ๆ นั้น มีความต้องการรองลงมา

5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่า บุคคลผู้ให้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควรในรูปของ การเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

6. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทวาทรง กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ เทเบิลเทนนิส และยิมนาสติก

7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล

8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ช่วงเวลา 18.30-20.30 น.

9. ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด รองลงมา ได้แก่ ช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกาย ที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทบวงมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังต้องประสบปัญหาและอุปสรรคต่อไป

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม และด้านจำนวนวันเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถาม ซึ่งหา ค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วย วิธีการเดลฟายและมีความเชื่อมั่น .81 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจาก นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยมีความต้องการ ในระดับมากที่สุดให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกันและบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์ กีฬา ที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย
2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการ และวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการในระดับมากให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภท วายน้ำ และฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากให้มีกิจกรรมประเภท แบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล
4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ทั้งชาย และหญิงจำนวน 15,450 คน จากจำนวน 5 วิทยาเขต ดังตาราง 1

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งชายและหญิง โดยการกำหนดกลุ่ม ตัวอย่างของแต่ละวิทยาเขต ที่ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายร้อยละ 20 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน นักศึกษา ทั้งสิ้น 504 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 295 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 209 คน

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิทยาเขต	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	นัก	นักศึกษา	รวม	นักศึกษา	นักศึกษา	รวม
	ศึกษา	หญิง		ชาย	หญิง	
	ชาย	คน		คน	คน	
กาฬสินธุ์	1,376	1,567	2,943	41	47	88
ขอนแก่น	2,396	458	2,850	72	21	93
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	3,273	2,480	5,753	97	73	170
สุรินทร์	992	1,404	2,396	43	42	85
สกลนคร	937	571	1,508	42	26	68
รวม	8,970	6,480	15,450	295	209	504

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ของการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มี 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา แบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น การสำรวจ และสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ จากตำรา เอกสาร รายงานวิจัย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมข้อมูลต่าง ๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม โดยแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มี 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา แบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาคุณภาพของเครื่องมือด้วยการหาความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่านตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างโดยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity) ได้ เท่ากับ 0.89
2. รวบรวมความคิดเห็นและคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลอง ใช้กับกลุ่มนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 จำนวน 30 คนเพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค ได้เท่ากับ 0.90
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงแก้ไขแล้วเสนออาจารย์ที่ปรึกษาพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปใช้

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลงาน
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 และนัดหมายวันเวลาในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามด้วยตัวเอง
4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอผลการวิจัย ดังนี้

f แทน ความถี่

% แทน ร้อยละ

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในด้านความต้องการด้านสถานที่ สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการด้านบุคลากร สภาพและความต้องการด้านบริการทางวิชาการสภาพและความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา

ตอนที่ 3 ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ปรากฏผลในตาราง 2

ตาราง 2 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปร	ความถี่ (f)	ร้อยละ(%)
1. เพศ		
เพศชาย	295	58.53
เพศหญิง	209	41.47
2. เป็นนักศึกษาชั้นปีที่		
ปีที่ 1	126	25
ปีที่ 2	126	25
ปีที่ 3	126	25
ปีที่ 4	126	25
3. หลักสูตรที่เรียน		
บวส. 2 ปี	252	50
ปริญญาตรี 4 ปี	126	25
ปริญญาตรี 2 ปีต่อเนื่อง	126	25
4. อายุ		
ต่ำกว่า 18 ปี	7	1.4
18 – 20 ปี	219	43.45
21 ปีขึ้นไป	278	55.15
5. สภาพการออกกำลังกาย		
เคยเป็นนักกีฬามาก่อน	57	11.31
เป็นนักกีฬาในปัจจุบัน	122	24.21
เป็นผู้ชอบออกกำลังกาย	325	64.48
ไม่ชอบออกกำลังกาย	-	-
ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน	-	-
6. ที่พัก		
อยู่ภายในบริเวณวิทยาเขต	102	20.24
อยู่ใกล้บริเวณวิทยาเขต	312	61.90
อยู่ห่างไกลวิทยาเขต	90	17.86

ตาราง 2 (ต่อ)

ตัวแปร	ความถี่ (f)	ร้อยละ(%)
7. การเดินทาง		
เดิน	93	18.45
จักรยาน	12	2.38
จักรยานยนต์	301	59.72
รถยนต์โดยสารประจำทาง	98	19.45
รวม	504	100

จากตาราง 2 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามเพศชาย ร้อยละ 58.49 เพศหญิง ร้อยละ 41.51

เป็นนักศึกษาที่ศึกษาในชั้นปี เป็นชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 25, ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25, ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 25, เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25

หลักสูตรที่นักศึกษาเรียน หลักสูตร (ปวส. 2 ปี) ร้อยละ 50, หลักสูตร (ปริญญาตรี 4 ปี) ร้อยละ 25,

หลักสูตร (ปริญญาตรี 2 ปี ต่อเนื่อง) ร้อยละ 25

อายุ นักศึกษาที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี ร้อยละ 50, นักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 18 – 20 ปี ร้อยละ 25, นักศึกษาที่มีอายุ 21 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 25

สภาพการออกกำลังกาย นักศึกษาที่เคยเป็นนักกีฬามาก่อน ร้อยละ 11.34, นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาในปัจจุบัน ร้อยละ 24.21, นักศึกษาที่ชอบออกกำลังกาย ร้อยละ 64.48, นักศึกษาไม่ชอบออกกำลังกาย ร้อยละ 0, นักศึกษาที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ร้อยละ 0

ที่พัก นักศึกษาที่พักอยู่ในบริเวณวิทยาเขต ร้อยละ 20.24, นักศึกษาที่พักอยู่ใกล้บริเวณวิทยาเขต ร้อยละ 61.90, นักศึกษาที่พักอยู่ห่างไกลจากวิทยาเขต ร้อยละ 17.86

การเดินทางมาเรียน และกลับที่พัก นักศึกษาที่เดินมาเรียน ร้อยละ 18.45, นักศึกษาที่ใช้จักรยาน ร้อยละ 2.38, นักศึกษาที่ใช้จักรยานยนต์ ร้อยละ 59.72, นักศึกษาใช้รถยนต์โดยสารประจำทาง ร้อยละ 19.45

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยแยกตาม

2.1 เพศ

2.2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตามวิทยาเขต

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย

สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่ (N=295)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	104	191	115	97	34	17	32
ไว้ให้บริการ	%	35.25	64.75	38.98	32.89	11.53	5.76	10.84
2.ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	98	197	29	121	118	15	12
	%	33.22	66.78	9.83	41.02	40.00	5.08	4.07
3.ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	183	112	25	135	53	80	2
กลางแจ้ง	%	62.03	37.97	8.47	45.76	17.96	27.12	0.69
4. สถานที่ออกกำลังกายควร	f	67	228	124	171	0	0	0
ได้มาตรฐาน	%	22.71	77.29	42.03	57.97	0.00	0.00	0.00
5.สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	92	203	175	80	25	10	5
ห้องน้ำ ห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	%	31.19	68.81	59.32	27.12	8.47	3.39	1.70
6. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่	f	102	193	17	28	231	8	11
นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	%	34.58	65.42	5.76	9.49	78.31	2.71	3.73
7. สถานที่ออกกำลังกาย	f	64	231	79	199	10	7	0
ควรมีน้ำดื่ม	%	21.69	78.31	26.78	67.46	3.39	2.37	0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	0	295	0	29	211	53	2
ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้	%	0.00	100.00	0.00	9.83	71.53	17.96	0.68
บริการ								

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	97	198	12	49	197	37	0
ห้องปฐมพยาบาลประจำ	%	32.88	67.12	4.07	16.61	66.78	12.54	0.00
10. สถานที่ออกกำลังกาย	f	204	91	93	187	10	5	0
ควรปลอดภัย	%	69.15	30.85	31.53	63.39	3.39	1.69	0.00
รวม	f	1,011	1,939	669	1096	889	232	64
	%	34.27	65.73	22.68	37.15	30.14	7.86	2.17

จากตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านสถานที่ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 65.7 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.15

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=295)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	46	249	91	188	10	6	0
	%	15.59	84.41	30.85	63.73	3.39	2.03	0.00
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	125	170	78	201	8	8	0
	%	42.37	57.63	26.44	68.14	2.71	2.71	0.00
3.ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	98	197	95	198	2	0	0
	%	33.22	66.78	32.21	67.12	0.67	0.00	0.00
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	233	62	72	208	10	5	0
	%	78.98	21.02	24.41	70.51	3.39	1.69	0.00
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	47	248	175	93	20	7	0
	%	15.93	84.07	59.32	31.53	6.78	2.37	0.00
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	201	94	81	181	33	0	0
	%	68.14	31.86	27.46	61.36	11.18	0.00	0.00
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	205	90	171	100	20	4	0
	%	69.49	30.51	57.97	33.90	6.78	1.35	0.00
8.อุปกรณ์และสถานที่การออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน	f	119	176	191	82	10	12	0
	%	40.34	59.66	64.75	27.79	3.39	4.07	0.00
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	279	16	14	198	52	20	11
	%	94.58	5.42	4.74	67.12	17.62	6.78	3.74
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	172	123	78	201	8	8	0
	%	58.31	41.69	26.44	68.14	2.71	2.71	0.00
11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	191	104	55	202	23	15	0
	%	64.75	35.25	18.64	68.48	7.79	5.09	0.00
รวม	f	1,566	1,384	1,101	1,703	131	69	11
	%	53.08	46.92	35.12	57.73	4.44	2.34	0.37

จากตารางที่ 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า สภาพที่เป็นจริงมีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 53.08 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 57.73

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลิกภาพ (N=295)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ควรมีบุคลิกภาพที่ให้อำนาจ	f	59	236	52	75	133	20	15
เรื่องการออกกำลังกาย	%	20.00	80.00	17.63	25.42	45.08	6.78	5.09
2.บุคลิกภาพที่ให้อำนาจควรมี	f	198	97	93	127	55	10	10
ความสวยงามในการให้อำนาจ	%	67.12	32.88	31.52	43.06	18.64	3.39	3.39
3.บุคลิกภาพที่ให้อำนาจควรมี	f	249	46	87	151	56	1	0
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	84.41	15.59	29.49	51.19	18.98	0.34	0.00
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแล	f	240	55	53	199	33	6	4
ความปลอดภัย	%	81.36	18.64	17.96	67.46	11.19	2.03	1.36
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย	f	38	257	188	97	7	2	1
อุปกรณ์ที่อยู่ประจำ	%	12.88	87.12	63.73	32.88	2.37	0.68	0.34
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาล	f	0	295	15	11	232	32	5
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100.00	5.08	3.73	78.65	10.85	1.69
7.ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	23	272	30	45	202	10	8
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	7.79	92.21	10.17	15.25	68.47	3.39	2.72
8. บุคลิกภาพควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	174	121	91	186	15	3	0
	%	58.98	41.02	30.85	63.05	5.08	1.02	0.00
9. บุคลิกภาพควรมีความรู้ในเรื่อง	f	258	37	108	159	20	8	0
การออกกำลังกายที่ดี	%	87.46	12.54	36.61	53.90	6.78	2.71	0.00
10. บุคลิกภาพควรทันสมัย	f	226	69	25	253	10	5	2
อยู่เสมอ	%	76.61	23.39	8.48	85.76	3.39	1.69	0.68
รวม	f	1465	1485	742	1303	763	97	45
	%	49.66	50.34	25.15	44.17	25.86	3.29	1.53

จากตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลิกภาพ พบว่า สภาพที่เป็นจริงพบว่าไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 50.34 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 44.17

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบริการทางวิชาการ (N=295)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาริต	f	29	266	39	72	135	35	14
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	9.83	90.17	13.22	24.40	45.76	11.86	4.76
2. มีบริการด้านข่าวสารและ	f	98	197	68	187	29	11	0
วารสารกีฬาหรือการออกกำลังกาย	%	33.22	66.78	23.05	63.39	9.83	3.73	0.00
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจ	f	149	146	75	181	32	5	2
กรรมการออกกำลังกายทั่วถึง	%	50.51	49.49	25.42	61.36	10.84	1.69	0.69
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่	f	239	56	92	153	38	12	0
รับผิดชอบเกี่ยวกับ	%	81.02	18.98	31.19	51.86	12.89	4.06	0.00
การออกกำลังกายโดยเฉพาะ								
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	97	198	87	168	21	10	9
เฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำ	%	32.88	67.12	29.49	56.95	7.12	3.39	3.05
ในวิธีการเล่นและการออกกำลังกาย								
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์ดีวีดีทัศน์	f	102	193	51	191	30	12	11
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	%	34.58	65.42	17.29	64.75	10.17	4.06	3.73
7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะเกี่ยว	f	107	188	18	21	209	32	15
กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	%	36.27	63.73	6.10	7.12	70.85	10.85	5.08
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพ	f	97	198	22	39	197	20	17
ทางกายของนักศึกษา	%	32.88	67.12	7.46	13.22	66.78	6.78	5.76
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	91	204	48	45	157	25	20
สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	%	30.84	69.16	16.27	15.25	53.22	8.47	6.79
10. มีบอร์ดบริการข่าวสาร	f	69	226	57	185	34	11	8
ที่น่าสนใจประจำสนาม	%	23.39	76.61	19.32	62.71	11.52	3.73	2.72
รวม	f	1,078	1,872	557	1,242	582	173	96
	%	36.54	63.46	18.88	42.10	29.90	5.86	3.26

จากตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านบริการทางวิชาการ พบว่า สภาพ
ที่เป็นจริงพบว่า ไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 63.46 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 42.10

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา (N=295)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดย	f	226	69	33	171	55	21	15
การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	%	76.61	23.39	11.19	57.97	18.64	7.12	5.08
2. การออกกำลังกาย	f	45	250	29	51	156	47	12
โดยการบริหาร	%	15.25	84.75	9.83	17.29	52.88	15.93	4.07
3. การออกกำลังกาย	f	0	295	7	23	21	240	4
โดยการรำมวยจีน	%	0.00	100.00	2.37	7.79	7.12	81.36	1.36
4. การออกกำลังกายโดย	f	117	178	81	152	32	20	10
การเต้น แอโรบิคดำนซ์	%	39.66	60.34	27.46	51.53	10.84	6.78	3.39
5. การออกกำลังกาย	f	0	295	10	36	35	197	17
โดยการเพาะกาย	%	0.00	100.00	3.38	12.20	11.86	66.78	5.78
6. การออกกำลังกาย	f	176	119	132	129	21	10	3
โดยการเล่นฟุตบอล	%	59.66	40.34	44.75	43.73	7.12	3.39	1.01
7. การออกกำลังกายโดย	f	157	138	111	129	46	7	2
การเล่นวอลเลย์บอล	%	53.22	46.78	37.63	43.73	15.59	2.37	0.68
8. การออกกำลังกาย	f	119	176	79	163	35	10	8
โดยการเตะกร้อ	%	40.34	59.66	26.78	55.25	11.86	3.39	2.72
9. การออกกำลังกาย	f	82	213	53	97	139	4	2
โดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	%	27.79	72.21	17.96	32.88	47.12	1.35	0.69
10. การออกกำลังกาย	f	223	72	23	59	168	32	13
โดยการเล่นเปตอง	%	75.59	24.41	7.79	20.00	56.95	10.84	4.42
รวม	f	1,145	1,805	558	1,019	708	588	77
	%	38.81	61.19	18.92	34.54	24.00	19.93	2.61

จากตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชายสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 61.19 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 34.54

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่ (N=209)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	55	154	110	76	10	9	4
ไว้ให้บริการ	%	26.32	73.68	52.60	36.33	4.78	4.30	1.99
2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	94	115	81	99	15	13	1
ในร่ม	%	44.98	55.02	38.72	47.32	7.17	6.22	0.57
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	129	80	72	117	15	3	2
กลางแจ้ง	%	61.66	38.34	34.45	55.98	7.18	1.43	0.96
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	51	158	110	87	5	4	3
ควรได้มาตรฐาน	%	24.40	75.60	52.62	41.62	2.39	1.91	1.46
5.สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	69	140	66	97	34	10	2
ห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	%	33.01	66.99	31.57	46.40	16.27	4.78	0.98
6. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	122	87	73	98	31	6	1
ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	%	58.32	41.68	34.92	46.88	14.83	2.88	0.49
7. สถานที่ออกกำลังกาย	f	83	126	39	161	5	2	2
ควรมีน้ำดื่ม	%	39.71	60.29	18.67	77.03	2.40	0.95	0.95
8.สถานที่ออกกำลังกายควรมีให้	f	36	173	7	12	181	5	4
เปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	%	17.20	82.80	3.34	5.74	86.60	2.40	1.92
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	28	181	3	13	179	12	2
ห้องปฐมพยาบาลประจำ	%	13.38	86.62	1.43	6.22	85.65	5.74	0.96
10. สถานที่ออกกำลังกาย	f	144	65	36	145	11	10	7
ควรปลอดภัย	%	68.83	31.17	17.22	69.38	5.27	4.79	3.34
รวม	f	791	1,299	597	905	486	74	28
	%	37.85	62.15	28.56	43.30	23.25	3.54	1.35

จากตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านสถานที่ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 62.15 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43.30

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (N=209)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	50	159	49	132	21	6	1
	%	23.92	76.08	23.44	63.16	10.04	2.88	0.48
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	66	43	98	80	25	4	2
	%	31.58	68.42	46.89	38.28	11.97	1.91	0.95
3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	71	138	53	99	46	6	5
	%	33.97	66.03	25.36	47.36	22.01	2.87	2.40
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	139	70	49	88	62	5	5
	%	66.50	33.50	23.44	42.10	29.66	2.40	2.40
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	60	149	113	71	12	7	6
	%	28.70	71.30	54.06	33.97	5.74	3.35	2.88
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	152	57	23	124	39	12	11
	%	72.72	27.28	11.00	59.33	18.66	5.74	5.27
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	162	47	78	76	42	10	3
	%	77.51	22.49	37.32	36.36	20.10	4.78	1.44
8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน	f	59	150	58	99	35	14	3
	%	28.23	71.77	27.75	47.37	16.75	6.70	1.43
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	9	200	22	58	96	24	9
	%	4.31	95.69	10.53	27.75	45.93	11.49	4.30
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	100	109	96	91	20	1	1
	%	47.85	52.15	45.93	43.54	9.57	0.48	0.48
11.ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	101	108	98	76	25	7	3
	%	48.33	51.67	46.89	36.36	11.97	3.35	1.43
รวม	f	778	1,312	637	894	414	96	49
	%	37.22	62.78	30.48	42.78	19.81	4.59	2.34

จากตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 62.78 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.78

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยี
ราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลกร (N=209)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำเรื่อง	f	62	147	69	98	40	1	1
การออกกำลังกาย	%	29.67	70.33	33.01	46.89	19.14	0.48	0.48
2.บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	152	157	112	81	9	7	0
ความสุภาพในการให้คำแนะนำ	%	24.88	75.12	53.59	38.76	4.30	3.35	0.00
3.บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	170	39	57	101	36	10	5
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	81.34	18.66	27.27	48.33	17.23	4.78	2.39
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	155	54	62	105	26	14	2
	%	74.16	25.84	26.67	50.23	12.44	6.70	0.96
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	51	158	97	81	20	8	3
ที่อยู่ประจำ	%	24.40	75.60	46.40	38.76	9.57	3.83	1.44
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	0	209	10	19	175	4	1
ที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100	4.78	9.09	83.74	1.91	0.48
7.ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	21	188	37	43	98	30	1
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	10.05	89.95	17.71	20.57	46.89	14.35	0.48
8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	114	95	103	87	12	5	2
	%	54.55	45.45	49.28	41.63	5.74	2.39	0.96
9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่อง	f	175	34	77	98	25	5	4
การออกกำลังกายที่ดี	%	83.73	16.27	36.85	46.89	11.96	2.39	1.91
10. บุคลากรควรทันสมัยข่าวสารใหม่ๆ	f	116	93	61	107	30	9	2
อยู่เสมอ	%	55.50	44.50	29.19	51.20	14.35	4.30	0.96
รวม	f	1016	1074	685	820	471	93	21
	%	48.61	51.39	32.78	39.23	22.54	4.45	1.00

จากตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านบุคลกร พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มี ความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 51.39 ระดับความต้องการมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.23

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบริการทางวิชาการ (N=209)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยุวิทยากรมาบรรยายสาธิต	f	23	186	67	93	41	5	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	11.00	89.00	32.06	44.50	19.61	2.40	1.43
2. มีบริการด้านข่าวสารและวารสาร	f	55	154	59	97	37	11	5
กีฬาหรือการออกกำลังกาย	%	26.32	73.68	28.23	46.41	17.70	5.26	2.40
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ	f	125	84	115	56	19	11	8
กิจกรรมการออกกำลังกายทั่วถึง	%	59.81	40.19	55.02	26.79	9.10	5.26	3.83
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	136	73	71	90	25	16	7
เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	%	65.07	34.93	33.97	43.06	11.96	7.66	3.35
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	94	115	39	42	96	29	3
เฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำ	%	44.98	55.02	18.66	20.09	45.93	13.88	1.44
ในวิธีการเล่นและการออกกำลังกาย								
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์วีดิทัศน์	f	50	159	42	48	99	12	8
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	%	23.92	76.08	20.09	22.97	47.37	5.74	3.83
7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะ	f	59	150	31	47	112	15	4
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	%	28.23	71.77	14.83	22.49	53.59	7.18	1.91
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพ	f	51	158	62	69	73	4	1
ทางกายของนักศึกษา	%	24.40	75.60	29.67	33.01	34.93	1.91	0.48
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	0	209	32	41	95	31	10
สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	%	0.00	100	15.31	19.62	45.45	14.84	4.78
10. มีบอร์ดบริการข่าวสารที่น่าสนใจ	f	77	132	49	49	91	17	3
ประจำสนาม	%	36.84	63.16	23.44	23.44	43.54	8.14	1.44
รวม	f	670	1420	567	632	688	151	52
	%	32.06	67.94	27.13	30.24	32.92	7.22	2.49

จากตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านบริการทางวิชาการ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 67.94 ระดับความต้องการมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 32.92

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา(N=209)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	112	97	59	95	38	11	6
	%	53.59	46.41	28.23	45.45	18.18	5.26	2.88
2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร	f	127	82	63	64	61	15	6
	%	60.77	39.23	30.14	30.62	29.19	7.18	2.87
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน	f	0	209	8	17	56	113	15
	%	0.00	100	3.83	8.13	26.79	54.07	7.18
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	129	80	32	41	79	30	27
	%	61.72	38.28	15.31	19.62	37.80	14.35	12.92
5. การออกกำลังกายโดยการเพาะกาย	f	0	209	2	7	13	135	52
	%	0.00	100	0.96	3.35	6.22	64.59	24.88
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	102	107	3	4	13	168	21
	%	48.80	51.20	1.44	1.91	6.22	80.38	10.05
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	156	53	47	99	51	10	2
	%	74.64	25.36	22.49	47.37	24.40	4.78	0.96
8. การออกกำลังกายโดยการเตะกร้อ	f	100	109	3	10	56	131	9
	%	47.85	52.15	1.46	4.78	26.79	62.67	4.30
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	f	58	151	47	112	31	15	4
	%	27.75	72.25	22.49	53.59	14.83	7.18	1.91
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	226	83	23	27	98	51	10
	%	60.29	39.71	11.00	12.92	46.89	24.40	4.79
รวม	f	1010	1080	287	476	496	679	152
	%	48.33	51.67	13.73	22.78	23.73	32.49	7.27

จากตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 51.67 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 32.49

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านสถานที่ (N=88)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ	f	28	60	51	31	5	1	0
	%	31.82	68.18	57.95	35.23	5.68	1.14	0.00
2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	29	59	30	42	11	5	0
	%	32.95	67.05	34.09	47.73	12.50	5.68	0.00
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	59	29	16	62	0	9	1
	%	67.05	32.95	18.18	70.45	0.00	10.23	1.14
4. สถานที่ออกกำลังกายควรได้มาตรฐาน	f	23	65	41	46	0	0	1
	%	26.14	73.86	46.59	52.27	0.00	0.00	1.14
5. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	25	63	50	25	6	5	2
ห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	%	28.41	71.59	56.82	28.41	6.82	5.68	2.27
6. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	36	52	8	33	39	2	6
ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	%	40.91	59.09	9.09	37.50	44.32	2.27	6.82
7. สถานที่ออกกำลังกายควรมีน้ำดื่ม	f	25	63	21	62	1	3	1
	%	28.41	71.59	23.86	70.45	1.14	3.41	1.14
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้อง	f	6	82	0	4	70	13	1
เปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	%	6.82	93.18	0.00	4.55	79.54	14.77	1.14
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	24	64	2	13	63	10	0
ห้องปฐมพยาบาลประจำ	%	27.27	72.73	2.27	14.77	71.60	11.36	0.00
10. สถานที่ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	61	27	14	65	3	4	2
	%	69.32	30.68	15.91	73.86	3.41	4.55	2.27
รวม	f	316	564	233	383	198	52	14
	%	35.91	64.09	26.48	43.52	22.50	5.91	1.59

จากตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านสถานที่ พบว่า
สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 64.09 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 43.52

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N=88)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	13	75	29	49	5	5	0
	%	14.77	85.23	32.95	55.69	5.68	5.68	0.00
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	30	58	30	51	6	1	0
	%	34.09	65.91	34.09	57.95	6.82	1.14	0.00
3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	33	55	30	50	7	0	1
	%	37.50	62.50	34.09	56.82	7.95	0.00	1.14
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	52	36	25	48	14	0	1
	%	59.09	40.91	28.41	54.54	15.91	0.00	1.14
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	34	54	47	35	5	1	0
	%	38.64	61.36	53.41	39.77	5.68	1.14	0.00
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	63	25	18	54	15	1	0
	%	71.59	28.41	20.45	61.36	17.05	1.14	0.00
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	63	25	35	39	12	2	0
	%	71.59	28.41	39.77	44.32	13.64	2.27	0.00
8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	39	49	40	34	10	4	0
ควรสอดคล้องกัน	%	44.32	55.68	45.45	38.64	11.36	4.55	0.00
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	59	29	8	44	25	6	5
	%	67.05	32.95	9.09	50.00	28.41	6.82	5.68
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	39	49	29	51	5	3	0
	%	44.32	55.68	32.96	57.95	5.68	3.41	0.00
11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	57	31	27	52	8	1	0
	%	64.77	35.23	30.68	59.09	9.09	1.14	0.00
รวม	f	482	486	318	507	112	24	7
	%	49.79	50.21	32.85	52.38	11.57	2.48	0.72

จากตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 50.21 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 52.38

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านบุคลากร (N=88)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ	f	29	59	17	28	38	3	2
เรื่องการออกกำลังกาย	%	32.95	67.05	19.32	31.82	43.18	3.41	2.27
2.บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมีความ	f	58	30	35	38	10	3	2
สุภาพในการให้คำแนะนำ	%	65.91	34.09	39.78	43.18	11.36	3.41	2.27
3.บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมีความรู้	f	60	28	27	40	18	2	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	68.18	31.82	30.68	45.45	20.46	2.27	1.14
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	52	36	20	53	11	3	1
	%	59.09	40.91	22.73	60.22	12.50	3.41	1.14
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	19	69	47	30	7	2	2
ที่อยู่ประจำ	%	21.59	78.41	53.41	34.10	7.95	2.27	2.27
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	0	88	4	7	72	5	0
สถานที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100	4.55	7.95	81.82	5.68	0.00
7.ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	9	79	31	51	6	0	0
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	10.23	89.77	35.23	57.95	6.82	0.00	0.00
8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	49	39	10	15	58	4	1
	%	55.68	44.32	11.36	17.05	65.90	4.55	1.14
9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่อง	f	65	23	30	45	10	3	0
การออกกำลังกายที่ดี	%	73.86	26.14	34.09	51.14	11.36	3.41	0.00
10. บุคลากรควรทันสมัยข่าวสารใหม่ ๆ	f	65	23	15	64	7	2	0
อยู่เสมอ	%	73.86	26.14	17.05	72.73	7.95	2.27	0.00
รวม	f	406	474	236	371	237	27	880
	%	46.14	53.86	26.82	42.16	26.93	3.07	1.02

จากตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน
เทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านบุคลากร
สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 53.86 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 42.16

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านบริการทางวิชาการ (N=88)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	10	78	9	21	41	12	5
	%	11.36	88.64	10.23	23.86	46.59	13.64	5.68
2. มีบริการด้านข่าวสารและวารสารกีฬาหรือการออกกำลังกาย	f	36	62	12	49	20	5	2
	%	40.91	59.09	13.64	55.69	22.72	5.68	2.27
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายทั่วถึง	f	49	39	40	36	6	3	3
	%	55.68	44.32	45.45	40.91	6.82	3.41	3.41
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	f	60	28	36	42	5	3	2
	%	68.18	31.82	40.91	47.73	5.68	3.41	2.27
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำในวิธีการเล่นและการออกกำลังกาย	f	26	62	17	62	6	2	1
	%	29.55	70.45	19.32	70.45	6.82	2.27	1.14
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์วีดิทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	f	25	63	9	25	42	3	9
	%	28.41	71.59	10.23	28.41	47.73	3.41	10.22
7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	f	35	53	9	13	60	3	3
	%	39.77	60.23	10.23	14.77	68.18	3.41	3.41
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา	f	25	63	9	11	60	4	4
	%	28.41	71.59	10.23	12.49	68.18	4.55	4.55
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายสำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	f	24	64	4	3	69	5	7
	%	27.27	72.73	4.55	3.41	78.41	5.68	7.95
10. มีบอร์ดบริการข่าวสารที่น่าสนใจประจำสนาม	f	25	63	9	52	22	4	1
	%	28.41	71.59	10.23	59.08	25.00	4.55	1.14
รวม	f	305	880	154	314	331	44	37
	%	36.66	63.34	17.50	35.68	37.61	5.00	4.21

จากตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ด้านบริการทางวิชาการ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 63.34 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 37.61

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท
กิจกรรมกีฬา (N=88)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	59	29	19	54	11	3	1
	%	67.05	32.95	21.59	61.36	12.50	3.41	1.14
2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร	f	26	62	35	34	13	5	1
	%	29.55	70.45	39.77	38.64	14.77	5.68	1.14
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน	f	-	88	0	0	2	79	7
	%	0.00	100	0.00	0.00	2.27	89.78	7.95
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	45	43	23	42	10	8	5
	%	51.14	48.86	26.14	47.73	11.36	9.09	5.68
5. การออกกำลังกายโดยการเพาะกาย	f	-	88	2	8	6	56	16
	%	0.00	100	2.27	9.09	6.82	63.64	18.18
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	45	43	20	25	6	32	5
	%	51.14	48.86	22.72	28.41	6.82	36.37	5.68
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	35	53	37	27	19	4	1
	%	39.77	60.23	42.05	30.68	21.59	4.54	1.14
8. การออกกำลังกายโดยการเตะกร้อ	f	51	37	15	21	18	31	3
	%	57.95	42.05	17.06	23.86	20.44	35.23	3.41
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	f	20	68	22	31	31	3	1
	%	22.73	77.27	24.99	35.23	35.23	3.41	1.14
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	53	35	6	15	46	17	4
	%	60.23	39.77	6.82	17.06	52.27	19.30	4.55
รวม	f	334	546	179	257	162	238	44
	%	37.95	62.05	20.34	29.20	18.41	27.05	5.00

จากตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตกาฬสินธุ์ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 62.05 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 29.20

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านสถานที่(N=93)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ	f	24	69	29	24	13	15	12
	%	25.81	74.19	31.18	25.81	13.98	16.13	12.90
2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	34	59	19	42	24	1	0
	%	36.56	63.44	20.43	52.68	25.81	1.08	0.00
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	59	34	33	55	1	4	0
	%	63.44	36.56	35.48	59.14	1.08	4.30	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกายควรได้มาตรฐาน	f	20	73	41	49	3	0	0
	%	21.51	78.49	44.09	52.68	3.23	0.00	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	f	23	70	43	36	7	7	0
	%	24.73	75.27	46.24	38.7	7.53	7.53	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	40	53	11	42	39	1	0
	%	43.01	56.99	4.30	52.68	41.94	1.08	0.00
7. สถานที่ออกกำลังกายควรมีน้ำดื่ม	f	25	68	20	66	5	2	0
	%	26.88	73.12	21.51	70.96	5.38	2.15	0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	f	3	90	6	12	64	10	1
	%	3.23	96.77	6.45	12.90	68.82	10.75	1.08
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องปฐมพยาบาลประจำ	f	21	72	2	11	62	18	0
	%	22.58	77.42	2.15	4.30	74.20	19.35	0.00
10. สถานที่ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	69	24	12	69	5	5	2
	%	74.19	25.81	12.90	74.19	5.38	5.38	2.15
รวม	f	318	612	216	413	223	63	15
	%	34.19	65.81	23.23	44.41	23.98	6.77	1.61

จากตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านสถานที่ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 65.81 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 44.41

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N=93)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	13	80	30	56	7	0	0
	%	13.98	86.02	32.25	60.22	7.53	0.00	0.00
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	26	67	34	52	3	4	0
	%	27.96	72.04	36.56	55.91	3.23	4.30	0.00
3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	29	64	27	57	8	0	1
	%	31.18	68.82	29.03	61.29	8.60	0.00	1.08
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	72	21	22	61	9	1	0
	%	77.42	22.58	23.66	65.58	9.68	1.08	0.00
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	31	62	47	34	7	3	2
	%	33.33	66.67	50.53	36.56	7.53	3.23	2.15
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	64	29	18	58	11	3	3
	%	68.82	31.18	19.35	69.89	4.30	3.23	3.23
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	71	22	48	32	9	3	1
	%	76.34	23.66	51.61	34.40	9.68	3.23	1.08
8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน	f	30	63	49	29	8	6	1
	%	32.26	67.74	52.68	31.19	8.60	6.45	1.08
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	49	44	5	47	27	10	4
	%	52.69	47.31	5.38	50.53	29.03	10.76	4.30
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	30	63	37	53	3	0	0
	%	32.26	67.74	39.78	56.99	3.23	0.00	0.00
11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	55	38	30	49	10	3	1
	%	59.14	40.86	32.25	52.68	10.76	3.23	1.08
รวม	f	470	553	347	529	102	32	13
	%	45.94	54.06	33.92	51.71	9.97	3.13	1.27

จากตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือวิทยาเขตขอนแก่น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 54.06 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 51.71

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านบุคลากร (N=93)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ	f	63	30	24	33	30	3	3
เรื่องการออกกำลังกาย	%	67.74	32.26	25.81	35.48	32.25	3.23	3.23
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	45	48	37	40	12	3	1
ความสุภาพในการให้คำแนะนำ	%	48.39	51.61	39.78	43.01	12.90	3.23	1.08
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	75	18	28	42	19	3	1
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	80.65	19.35	30.11	45.16	20.42	3.23	1.08
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแล	f	67	26	22	55	12	3	1
ความปลอดภัย	%	72.04	27.96	23.66	59.13	12.90	3.23	1.08
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	20	73	48	33	8	3	1
ที่อยู่ประจำ	%	21.51	78.49	51.61	35.48	8.60	3.23	1.08
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาล	f	0	93	5	8	73	7	0
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100	5.38	8.60	78.49	7.53	0.00
7. ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	12	81	38	49	4	2	0
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	12.90	87.10	40.86	52.69	4.30	2.15	0.00
8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	51	42	21	17	49	3	3
	%	54.84	45.16	22.58	18.27	52.69	3.23	3.23
9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่อง	f	76	17	33	48	9	2	1
การออกกำลังกายที่ดี	%	81.72	18.28	35.48	51.61	9.68	2.15	1.08
10. บุคลากรควรทันสมัยข่าวสารใหม่ ๆ	f	36	57	11	68	9	3	2
อยู่เสมอ	%	38.71	61.29	4.30	80.64	9.68	3.23	2.15
รวม	f	445	484	267	442	176	32	930
	%	47.85	52.15	28.71	47.53	18.92	3.44	1.40

จากตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านบุคลากร พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 52.15 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 47.53

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านบริการทางวิชาการ (N=93)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิต	f	14	79	21	24	30	16	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	15.05	84.95	22.58	25.81	32.26	17.20	2.15
2. มีบริการด้านข่าวสารและวารสาร	f	22	71	16	54	15	7	1
กีฬาหรือการออกกำลังกาย	%	23.66	76.34	17.20	58.06	16.13	7.53	1.08
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ	f	49	44	37	45	8	2	1
กิจกรรมการ ออกกำลังกายทั่วถึง	%	52.69	47.31	39.78	48.39	8.60	2.15	1.08
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	69	24	36	34	14	7	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	%	74.19	25.81	38.71	36.56	15.05	7.53	2.15
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	27	66	18	67	6	1	1
เฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำใน	%	29.03	70.97	19.35	72.04	6.45	1.08	1.08
วิธีการเล่นและการออกกำลังกาย								
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์วีดิทัศน์	f	22	71	7	61	19	1	5
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	%	23.66	76.34	7.53	65.59	20.42	1.08	5.38
7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะ	f	31	62	2	4	76	6	5
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	%	33.33	66.67	2.15	4.30	81.72	6.45	5.38
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพทาง	f	22	71	10	9	62	9	3
กายของนักศึกษา	%	23.66	76.34	10.75	9.68	66.67	9.68	3.23
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	25	68	6	8	64	9	6
สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	%	26.88	73.12	6.45	8.60	68.81	9.68	6.45
10. มีบอร์ดบริการข่าวสาร	f	20	73	8	54	25	3	3
ที่น่าสนใจประจำสนาม	%	21.51	78.49	8.60	58.06	26.88	3.23	3.23
รวม	f	301	629	161	390	289	61	29
	%	32.37	67.63	17.31	41.94	31.08	6.56	3.11

จากตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านบริการทางวิชาการ พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 67.63 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 41.94

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
ประเภทกิจกรรมกีฬา (N=93)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	53	40	12	34	36	6	5
	%	56.99	43.01	12.90	36.56	38.71	6.45	5.38
2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร	f	44	49	8	16	63	5	1
	%	47.31	52.69	8.60	17.20	67.74	5.38	1.08
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน	f	0	93	0	0	8	81	4
	%	0.00	100	0.00	0.00	8.60	87.10	4.30
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	41	52	19	40	22	7	5
	%	44.09	55.91	20.42	43.01	23.66	7.53	5.38
5. การออกกำลังกายโดยการเพาะกาย	f	0	93	3	7	8	58	17
	%	0.00	100	3.23	7.53	8.60	62.36	18.28
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	41	52	22	27	5	33	6
	%	44.09	55.91	23.66	29.03	5.38	35.48	6.45
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	33	60	40	32	17	3	1
	%	35.48	64.52	43.01	34.40	18.28	3.23	1.08
8. การออกกำลังกายโดยการตะกร้อ	f	51	42	17	27	17	27	5
	%	54.84	45.16	18.28	29.03	18.28	29.03	5.38
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	f	35	58	24	30	36	2	1
	%	37.63	62.37	25.81	32.25	38.71	2.15	1.08
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	62	31	7	16	50	15	5
	%	66.67	33.33	7.53	17.20	53.76	16.13	5.38
รวม	f	360	570	152	229	262	237	50
	%	38.71	61.29	16.34	24.62	28.17	25.48	5.39

จากตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตขอนแก่น ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 61.29 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 28.17

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่ (N=170)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	58	112	94	64	9	1	2
ไว้ให้บริการ	%	34.12	65.88	55.29	37.65	5.29	0.59	1.18
2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	65	105	22	36	79	21	12
	%	38.24	61.76	12.94	21.18	46.47	12.35	7.06
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	105	65	18	64	42	45	1
กลางแจ้ง	%	61.76	38.24	10.59	37.65	24.71	26.46	0.59
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	55	115	97	70	1	2	0
ควรได้มาตรฐาน	%	32.35	67.65	57.06	41.17	0.59	1.18	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย	f	60	110	90	58	13	6	3
ควรมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	%	35.29	64.71	52.94	34.12	7.65	3.53	1.76
6. สถานที่ออกกำลังกาย	f	92	78	41	39	82	3	5
ควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	%	54.12	45.88	24.12	22.94	48.24	1.76	2.94
7. สถานที่ออกกำลังกาย	f	41	129	36	129	3	1	1
ควรมีน้ำดื่ม	%	24.12	75.88	21.18	75.88	1.76	0.59	0.59
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้อง	f	5	165	0	3	154	10	3
เปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	%	2.94	97.06	0.00	1.76	90.60	5.88	1.76
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้อง	f	60	110	5	14	146	5	0
ปฐมพยาบาลประจำ	%	35.29	64.71	2.94	8.24	85.88	2.94	0.00
10. สถานที่ออกกำลังกายควร	f	113	57	59	102	8	1	0
ปลอดภัย	%	66.47	33.53	34.71	59.99	4.71	0.59	0.00
รวม	f	654	1046	452	579	537	95	27
	%	38.47	61.53	26.59	34.06	31.59	5.59	2.17

จากตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นคิดเป็นร้อยละ 61.53 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 34.06

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านอุปกรณ์และสิ่ง
อำนวยความสะดวก (N=170)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	5	165	32	124	9	4	1
	%	2.94	97.06	18.82	72.95	5.29	2.35	0.59
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	65	105	48	105	10	5	2
	%	38.24	61.76	28.24	61.76	5.88	2.94	1.18
3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	49	121	36	117	13	2	2
	%	28.82	71.18	21.18	68.81	7.65	1.18	1.18
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	135	35	29	116	20	3	2
	%	79.41	20.59	17.06	68.24	11.76	1.76	1.18
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	40	130	113	36	10	8	3
	%	23.53	76.47	66.47	21.18	5.88	4.71	1.76
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	129	41	31	104	24	6	5
	%	75.88	24.12	18.24	61.17	14.12	3.53	2.94
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	130	40	97	46	21	5	1
	%	76.47	23.53	57.06	27.06	12.35	2.94	0.59
8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน	f	60	110	99	48	13	9	1
	%	35.29	64.71	58.23	28.24	7.65	5.29	0.59
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	96	74	13	96	40	15	6
	%	56.47	43.53	7.65	56.47	23.53	8.82	3.53
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	60	110	48	110	11	5	1
	%	35.29	64.71	28.24	64.71	6.47	2.94	0.59
11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	87	83	40	104	16	8	2
	%	51.18	48.82	23.53	61.18	9.40	4.71	1.18
รวม	f	856	1014	586	1006	187	65	26
	%	45.78	54.22	31.34	53.80	10.00	3.48	1.38

จากตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 54.22 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 53.80

ตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลากร (N=170)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ	f	10	160	45	65	46	7	7
เรื่องการออกกำลังกาย	%	5.88	94.12	26.46	38.24	27.06	4.12	4.12
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	150	20	73	71	18	5	3
ความสุภาพในการให้คำแนะนำ	%	88.24	11.76	42.94	41.77	10.59	2.94	1.76
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	163	7	54	95	17	3	1
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	95.88	4.12	31.77	55.88	10.00	1.76	0.59
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแล	f	154	16	50	96	15	6	3
ความปลอดภัย	%	90.59	9.41	29.42	56.47	8.82	3.53	1.76
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	30	140	97	64	8	1	0
ที่อยู่ประจำ	%	17.65	82.35	57.05	37.65	4.71	0.59	0.00
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	0	170	9	9	139	10	3
สถานที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100.00	5.29	5.29	81.78	5.88	1.76
7. ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	3	167	77	81	8	3	1
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	1.76	98.24	45.29	47.65	4.71	1.76	0.59
8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	96	74	19	27	92	28	4
	%	56.47	43.53	11.18	15.88	54.12	16.47	2.35
9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่อง	f	163	7	66	87	12	3	2
การออกกำลังกายที่ดี	%	95.88	4.12	38.82	51.18	7.06	1.76	1.18
10. บุคลากรควรทันสมัยข่าวสารใหม่ ๆ	f	152	18	23	130	13	4	4
อยู่เสมอ	%	89.41	10.59	13.53	74.12	7.65	2.35	2.35
รวม	f	921	779	513	725	364	70	28
	%	54.18	45.82	30.18	42.65	21.41	4.12	1.64

จากตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบุคลากร พบว่า สภาพที่เป็นจริงมีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 54.18 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.65

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบริการทางวิชาการ(N=170)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิต	f	9	161	50	66	48	5	1
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	5.29	94.71	29.41	38.82	28.24	2.94	0.59
2. มีบริการด้านข่าวสารและว	f	58	112	51	99	18	2	0
ารสารกีฬาหรือการออกกำลังกาย	%	34.12	65.88	30.00	58.23	10.59	1.18	0.00
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ	f	78	92	63	82	21	3	1
กิจกรรมการออกกำลังกายทั่วถึง	%	45.88	54.12	37.06	48.24	12.35	1.76	0.59
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	110	60	54	98	10	8	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	%	64.71	35.29	31.76	57.65	5.88	4.71	0.00
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	50	120	50	41	53	24	2
เฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำ	%	29.41	70.59	29.40	24.12	31.18	14.12	1.18
ในวิธีการเล่นและการออกกำลังกาย								
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์วีดิทัศน์	f	58	112	41	76	41	9	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	%	34.12	65.88	24.12	44.71	24.12	5.29	1.76
7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะ	f	50	120	21	22	112	13	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	%	29.41	70.59	12.35	12.94	65.88	7.65	1.18
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพ	f	54	116	35	45	78	8	4
ทางกายของนักศึกษา	%	31.76	68.24	20.59	26.47	45.88	4.71	2.35
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	31	139	40	42	71	15	2
สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	%	18.24	81.76	23.53	24.71	41.76	8.82	1.18
10. มีบอร์ดบริการข่าวสารที่น่าสนใจ	f	54	116	44	111	9	5	1
ประจำสนาม	%	31.76	68.24	25.88	65.30	5.29	2.94	0.59
รวม	f	552	1148	449	682	461	92	16
	%	32.47	67.53	26.41	40.12	27.12	5.41	0.94

จากตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านบริการทางวิชาการ พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 67.53 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 40.12

ตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านกิจกรรมการออก
กำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา (N=170)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกาย	f	148	22]	36	86	35	9	4
โดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	%	87.06	12.94	21.18	50.59	20.59	5.29	2.35
2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร	f	50	120	37	41	50	29	13
	%	29.41	70.59	21.76	24.12	29.41	17.06	7.65
3. การออกกำลังกาย	f	0	170	9	31	47	81	2
โดยการรำมวยจีน	%	0.00	100.00	5.29	18.24	27.64	47.65	1.18
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคแดนซ์	f	95	75	44	46	40	30	10
	%	55.88	44.12	25.88	27.06	23.53	17.65	5.88
5. การออกกำลังกาย	f	0	170	5	20	22	93	30
โดยการเพาะกาย	%	0.00	100.00	2.94	11.76	12.94	54.71	17.65
6. การออกกำลังกาย	f	102	68	50	48	18	44	10
โดยการเล่นฟุตบอล	%	60.00	40.00	29.41	28.24	10.59	25.88	5.88
7. การออกกำลังกาย	f	60	110	59	71	31	8	1
โดยการเล่นวอลเลย์บอล	%	35.29	64.71	34.71	41.75	18.24	4.71	0.59
8. การออกกำลังกาย	f	70	100	37	45	32	51	5
โดยการตะกร้อ	%	41.18	58.82	21.78	26.46	18.82	30.00	2.94
9. การออกกำลังกาย	f	30	140	41	52	69	5	3
โดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	%	17.65	82.35	24.12	30.59	40.59	2.94	1.76
10. การออกกำลังกาย	f	90	80	18	35	77	31	9
โดยการเล่นเปตอง	%	52.94	47.06	10.59	20.59	45.29	18.24	5.29
รวม	f	645	1055	336	475	421	381	87
	%	37.94	62.06	19.76	27.94	24.76	22.41	5.13

จากตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 62.06 ระดับความต้องการมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 27.94

ตาราง 28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านสถานที่ (N=170)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	70	29	30	9	7	10
ไว้ให้บริการ	%	17.65	82.35	34.12	35.29	10.59	8.24	11.76
2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	40	45	14	53	17	0	1
	%	47.06	52.94	16.47	62.35	20.00	0.00	1.18
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	45	40	11	41	18	15	0
	%	52.94	47.06	12.94	48.24	21.18	17.64	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกาย	f	15	70	35	47	1	1	1
ควรได้มาตรฐาน	%	17.65	82.35	41.17	55.29	1.18	1.18	1.18
5. สถานที่ออกกำลังกาย	f	17	70	32	34	18	1	0
ควรมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	%	20.00	80.00	37.65	39.99	21.18	1.18	0.00
6. สถานที่ออกกำลังกาย	f	28	57	8	2	71	3	1
ควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	%	32.94	67.06	9.41	2.35	83.53	3.53	1.18
7. สถานที่ออกกำลังกาย	f	28	57	12	66	5	2	0
ควรมีน้ำดื่ม	%	32.94	67.06	14.12	77.65	5.88	2.35	0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้อง	f	5	80	1	20	44	20	0
เปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	%	5.88	94.12	1.18	23.53	51.76	23.53	0.00
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้อง	f	12	73	4	10	67	4	0
ปฐมพยาบาลประจำ	%	14.12	85.88	4.71	11.76	78.82	4.71	0.00
10. สถานที่ออกกำลังกาย	f	71	14	13	67	4	1	0
ควรปลอดภัย	%	83.53	16.47	15.29	78.82	4.71	1.18	0.00
รวม	f	274	576	159	370	254	54	13
	%	32.24	67.76	18.71	43.53	29.88	6.35	1.53

จากตาราง 28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านสถานที่ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 67.76 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.53

ตาราง 29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N=85)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	41	44	25	55	4	1	0
	%	48.24	51.76	29.40	64.71	4.71	1.18	0.00
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	42	43	33	46	5	1	0
	%	49.41	50.59	38.82	54.12	5.88	1.18	0.00
3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	35	50	29	43	11	1	1
	%	41.18	58.82	34.11	50.59	12.94	1.18	1.18
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	62	23	24	44	12	4	1
	%	72.94	27.06	28.23	51.76	14.12	4.71	1.18
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	17	68	49	30	6	0	0
	%	20.00	80.00	57.65	35.29	7.06	0.00	0.00
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	57	28	20	52	12	0	1
	%	67.06	32.94	23.53	61.17	14.12	0.00	1.18
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	57	28	44	30	10	0	1
	%	67.06	32.94	51.76	35.30	11.76	0.00	1.18
8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน	f	26	59	36	35	9	5	0
	%	30.59	69.41	42.36	41.17	10.59	5.88	0.00
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	44	41	6	42	29	5	3
	%	51.76	48.24	7.06	49.42	34.11	5.88	3.53
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	26	59	30	53	2	0	0
	%	30.59	69.41	35.29	62.36	2.35	0.00	0.00
11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	42	43	30	42	8	5	0
	%	49.41	50.59	35.29	49.42	9.41	5.88	0.00
รวม	f	449	486	326	472	108	22	7
	%	48.02	51.98	34.87	50.48	11.55	2.35	0.75

จากตาราง 29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 51.98 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 50.48

ตาราง 30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านบุคลากร (N=85)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ	f	9	76	19	27	31	6	2
เรื่องการออกกำลังกาย	%	10.59	89.41	22.35	31.76	36.48	7.06	2.35
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	74	11	35	32	12	4	2
ความสุภาพในการให้คำแนะนำ	%	87.06	12.94	41.17	37.65	14.12	4.71	2.35
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	62	23	23	40	19	2	1
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	72.94	27.06	27.06	47.06	22.35	2.35	1.18
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแล	f	60	25	12	60	11	2	0
ความปลอดภัย	%	70.59	29.41	14.12	70.59	12.94	2.35	0.00
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	11	74	46	30	4	4	1
ที่อยู่ประจำ	%	12.94	87.06	54.11	35.29	4.71	4.71	1.18
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาล	f	0	85	4	4	68	7	2
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100	4.71	4.71	79.99	8.24	2.35
7. ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	5	80	31	45	7	2	0
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	5.88	94.12	36.47	52.94	8.24	2.35	0.00
8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	50	35	10	15	56	3	1
	%	58.82	41.18	11.76	17.65	65.88	3.53	1.18
9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่อง	f	74	11	32	40	8	4	1
การออกกำลังกายที่ดี	%	87.06	12.94	37.64	47.06	9.41	4.71	1.18
10. บุคลากรควรทันสมัยข่าวสารใหม่ๆ	f	65	20	17	58	6	3	1
อยู่เสมอ	%	76.47	23.53	20.00	68.23	7.06	3.53	1.18
รวม	f	410	440	229	351	222	37	11
	%	48.24	41.76	26.94	41.29	26.12	4.35	1.30

จากตาราง 30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านบุคลากร พบว่า สภาพที่เป็นจริงมีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 48.24 ระดับความต้องการมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 41.29

ตาราง 31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านบริการทางวิชาการ (N=85)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิต	f	10	75	16	29	35	2	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	11.76	88.24	18.83	34.12	41.17	2.35	3.53
2. มีบริการด้านข่าวสารและวารสาร	f	13	72	7	61	9	6	2
กีฬาหรือการออกกำลังกาย	%	15.29	84.71	8.24	71.76	10.59	7.06	2.35
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ	f	49	36	31	40	9	4	1
กิจกรรมการออกกำลังกายทั่วถึง	%	57.65	42.35	36.46	47.06	10.59	4.71	1.18
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	75	10	35	25	20	2	3
เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	%	88.24	11.76	41.17	29.40	23.55	2.35	3.53
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	50	35	20	14	42	5	4
เฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำ	%	58.82	41.18	23.55	16.44	49.42	5.88	4.71
ในวิธีการเล่นและการออกกำลังกาย								
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์วีดิทัศน์	f	13	72	26	51	8	0	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	%	15.29	84.71	30.59	60.00	9.41	0.00	0.00
7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะเกี่ยว	f	24	61	7	9	48	16	5
กับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ	%	28.24	71.76	8.24	10.59	56.47	18.82	5.88
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพ	f	13	72	16	22	44	1	2
ทางกายของนักศึกษา	%	15.29	84.71	18.83	25.88	51.76	1.18	2.35
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	3	82	20	24	29	1	1
สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	%	3.53	96.47	23.55	28.22	34.11	12.94	1.18
10. มีบอร์ดบริการข่าวสารที่น่าสนใจ	f	13	72	34	9	29	10	3
ประจำสนาม	%	15.29	84.71	40.01	10.59	34.11	11.76	3.53
รวม	f	263	587	212	284	273	57	24
	%	30.94	69.06	24.94	33.41	31.12	6.71	3.82

จากตาราง 31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านบริการทางวิชาการ พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 69.06 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 33.41

ตาราง 32 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท
กิจกรรมกีฬา (N=85)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	40	45	15	44	9	8	9
	%	47.06	52.94	17.65	51.76	10.59	9.41	10.59
2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร	f	42	43	11	13	46	12	0
	%	49.41	50.59	12.94	15.29	57.65	14.12	0.00
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน	f	-	85	6	8	16	50	5
	%	0.00	100	7.06	9.41	18.83	58.82	5.88
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	40	45	17	39	21	3	5
	%	47.06	52.94	20.00	45.88	24.71	3.53	5.88
5. การออกกำลังกายโดยการเพาะกาย	f	-	85	1	5	6	69	4
	%	0.00	100	1.18	5.88	7.06	81.17	4.71
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	53	32	19	17	4	43	2
	%	62.35	37.65	22.35	20.00	4.71	50.59	2.35
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	46	39	17	51	16	1	0
	%	54.12	45.88	20.00	59.99	18.83	1.18	0.00
8. การออกกำลังกายโดยการเตะกร้อ	f	40	45	7	44	14	18	2
	%	47.06	52.94	8.24	51.76	16.47	21.18	2.35
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	f	35	50	6	56	18	5	0
	%	41.18	58.82	7.06	65.88	21.18	5.88	0.00
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	29	56	8	12	50	11	4
	%	34.12	65.88	9.41	14.12	58.82	12.94	4.71
รวม	f	325	525	107	289	203	220	31
	%	38.24	61.76	12.59	34.00	23.88	25.88	3.65

จากตาราง 32 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 61.76 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 34.00

ตาราง 33 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านสถานที่ (N=68)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกาย	f	34	34	22	24	8	2	12
ไว้ให้บริการ	%	50.00	50.00	32.35	35.29	11.76	2.95	17.65
2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	24	44	25	40	2	1	0
	%	35.29	64.71	36.76	58.82	2.94	1.48	0.00
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	44	24	19	30	7	10	2
	%	64.71	35.29	27.94	44.12	10.29	14.71	2.94
4. สถานที่ออกกำลังกายควรได้มาตรฐาน	f	5	63	20	46	0	1	1
	%	7.35	92.65	29.41	67.65	0.00	1.47	1.47
5. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	8	60	26	24	15	1	2
ห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	%	11.76	88.24	38.24	35.29	22.06	1.47	2.94
6. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	28	40	22	10	31	5	0
ที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	%	41.18	58.82	32.35	14.71	45.59	7.35	0.00
7. สถานที่ออกกำลังกาย	f	28	40	29	37	1	1	0
ควรมีน้ำดื่ม	%	41.18	58.82	42.65	54.41	1.47	1.47	0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้อง	f	17	51	0	2	60	5	1
เปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	%	25.00	75.00	0.00	2.94	88.24	7.35	1.47
9. สถานที่ออกกำลังกายควรมี	f	8	60	2	14	38	12	2
ห้องปฐมพยาบาลประจำ	%	11.76	88.24	2.94	20.59	55.88	17.65	2.94
10. สถานที่ออกกำลังกาย	f	34	34	31	29	1	4	3
ควรปลอดภัย	%	50.00	50.00	45.59	42.65	1.47	5.88	4.41
รวม	f	230	450	196	256	163	42	23
	%	33.82	66.18	28.82	37.65	23.97	6.18	3.38

จากตาราง 33 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านสถานที่ พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 66.18 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 37.65

ตาราง 34 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N= 65)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	f	24	44	24	36	6	2	0
	%	35.29	64.71	35.29	52.94	8.82	2.95	0.00
2. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	28	40	31	27	9	1	0
	%	41.18	58.82	45.59	39.70	13.24	1.47	0.00
3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	23	45	26	30	9	3	0
	%	33.82	66.18	38.23	44.12	13.24	4.41	0.00
4. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรปลอดภัย	f	51	17	21	27	17	2	1
	%	75.00	25.00	30.88	39.71	24.99	2.95	1.47
5. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีหลากหลาย	f	28	40	32	29	4	2	1
	%	41.18	58.82	47.05	42.65	5.88	2.95	1.47
6. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีกลางแจ้ง	f	40	28	17	37	10	2	2
	%	58.82	41.18	24.99	54.40	14.71	2.95	2.95
7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม	f	46	22	25	29	10	4	0
	%	67.65	32.35	36.76	46.25	14.71	5.88	0.00
8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายควรสอดคล้องกัน	f	22	46	25	35	5	2	1
	%	32.35	67.65	36.76	51.47	7.35	2.95	1.47
9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ	f	40	28	4	27	27	8	2
	%	58.82	41.18	5.88	39.70	39.70	11.76	2.95
10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง	f	26	42	30	30	7	1	0
	%	38.24	61.76	44.12	44.12	10.29	1.47	0.00
11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย	f	51	17	26	31	6	5	0
	%	75.00	25.00	38.24	45.59	8.82	7.35	0.00
รวม	f	379	369	261	338	110	32	7
	%	50.67	49.33	34.89	45.19	14.71	4.28	0.93

จากตาราง 34 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า สภาพที่เป็นจริงมีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 50.67 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 45.19

ตาราง 35 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านบุคลากร (N=68)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง			ระดับความต้องการ			
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ	f	10	58	16	20	28	2	2
เรื่องการออกกำลังกาย	%	14.71	85.29	23.53	29.41	41.16	2.95	2.95
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	23	45	25	27	12	2	2
ความสุภาพในการให้คำแนะนำ	%	33.82	66.18	36.76	39.69	17.65	2.95	2.95
3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมี	f	59	9	12	35	16	1	1
ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	86.76	13.24	17.65	55.88	23.53	1.47	1.47
4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย	f	62	6	11	40	10	7	0
	%	91.18	8.82	16.18	58.82	14.71	10.29	0.00
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์	f	9	59	47	21	0	0	0
ที่อยู่ประจำ	%	13.24	86.76	69.12	30.88	0.00	0.00	0.00
6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	0	68	3	2	55	7	1
สถานที่ออกกำลังกาย	%	0.00	100.00	4.41	2.95	80.88	10.29	1.47
7. ควรมีพนักงานรักษาความสะอาด	f	15	53	17	47	2	1	1
ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	%	22.06	77.94	24.99	69.12	2.95	1.47	1.47
8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	42	26	7	14	45	2	0
	%	61.76	38.24	10.29	20.58	66.18	2.95	0.00
9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่อง	f	55	13	24	37	6	1	0
การออกกำลังกายที่ดี	%	80.88	19.12	35.29	54.42	8.82	1.47	0.00
10. บุคลากรควรทันสมัยข่าวสารใหม่ ๆ	f	24	44	20	40	5	2	1
อยู่เสมอ	%	35.29	64.71	29.41	58.82	7.35	2.95	1.47
รวม	f	299	381	182	286	179	25	8
	%	43.97	56.03	26.76	42.06	26.32	3.68	1.18

จากตาราง 35 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านบุคลากร พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 56.03 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.06

ตาราง 36 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านบริการทางวิชาการ (N=68)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาริต	f	9	59	10	25	22	5	6
เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	13.24	86.76	14.71	36.76	32.35	7.35	8.82
2. มีบริการด้านข่าวสารและวารสาร	f	30	38	41	21	4	2	0
กีฬาหรือการออกกำลังกาย	%	44.12	55.88	60.30	30.88	5.88	2.94	0.00
3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ	f	49	19	19	34	7	4	4
กิจกรรมการออกกำลังกายทั่วถึง	%	72.06	27.94	27.94	50.01	10.29	5.88	5.88
4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบ	f	61	7	2	44	14	8	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	%	89.71	10.29	2.94	64.71	20.59	11.76	0.00
5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	38	30	21	26	10	7	4
เฉพาะด้านคอยบริการให้คำแนะนำใน	%	55.88	44.12	30.88	38.24	14.71	10.29	5.88
วิธีการเล่นและการออกกำลังกาย								
6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์วีดิทัศน์	f	31	37	10	26	19	11	2
เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่น่าสนใจ	%	45.59	54.41	14.71	38.23	27.94	16.18	2.94
7. มีบริการตำรา เทคนิคและทักษะเกี่ยว	f	26	42	10	20	25	9	4
กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	%	38.24	61.76	14.71	29.41	36.76	13.24	5.88
8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพ	f	32	35	14	21	26	2	5
ทางกายของนักศึกษา	%	47.06	52.94	20.59	30.88	38.24	2.94	7.35
9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	f	8	60	10	9	19	16	14
สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย	%	11.76	88.24	14.71	13.24	27.94	23.52	20.59
10. มีบอร์ดบริการข่าวสาร	f	30	38	11	8	40	6	3
ที่น่าสนใจประจำสนาม	%	44.12	55.88	16.18	11.76	58.82	8.82	4.41
รวม	f	314	366	148	234	186	70	42
	%	46.18	53.82	21.76	34.41	27.35	10.29	6.19

จากตาราง 36 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านบริการทางวิชาการ พบว่าสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 53.82 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 34.41

ตาราง 37 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
ประเภทกิจกรรมกีฬา (N=68)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ	f	38	30	10	48	2	6	2
	%	55.88	44.12	14.71	70.59	2.94	8.82	2.94
2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร	f	10	58	1	11	42	11	3
	%	14.71	85.29	1.47	16.18	61.76	16.18	4.41
3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน	f	0	68	0	1	4	62	1
	%	0.00	100.00	0.00	1.47	5.88	91.18	1.47
4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคด้านซ์	f	40	28	10	26	27	2	3
	%	58.82	41.18	14.71	38.24	39.70	2.94	4.41
5. การออกกำลังกายโดยการเพาะกาย	f	0	68	1	3	6	56	2
	%	0.00	100.00	1.47	4.41	8.82	82.36	2.94
6. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล	f	38	30	4	46	1	16	1
	%	55.88	44.12	5.88	67.65	1.47	23.53	1.47
7. การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล	f	36	32	5	47	14	1	1
	%	52.94	47.06	7.35	69.12	20.59	1.47	1.47
8. การออกกำลังกายโดยการตะกร้อ	f	30	38	6	36	10	14	2
	%	44.12	55.88	8.82	52.94	14.71	20.59	2.94
9. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส	f	20	48	7	40	16	4	1
	%	29.41	70.59	10.29	58.83	23.53	5.88	1.47
10. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง	f	18	50	7	8	43	9	1
	%	26.47	73.53	10.29	11.76	62.24	13.24	1.47
รวม	f	230	450	51	266	165	181	17
	%	33.82	66.18	7.50	39.12	24.26	26.62	2.50

จากตาราง 37 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสกลนคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา พบว่า สภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 66.18 ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.12

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการ
ออกกำลังการของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2546 ดังนี้

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

- 1.1 สนามกีฬาที่มีจำกัดไม่เพียงพอกับจำนวนนักศึกษาที่สนใจ
- 1.2 สนามกีฬายังขาดความหลากหลาย
- 1.3 ควรมีอาคารโรงยิมเพื่อให้เกิดความพร้อมและเหมาะสมกับการเป็น

สถาบันอุดมศึกษา

- 1.4 ควรเพิ่มสนามแต่ละชนิดกีฬาให้มีมากขึ้น

2. สภาพความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 2.1 ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ให้มีความหลากหลาย
- 2.2 ควรมีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวกในการเบิก-จ่ายอุปกรณ์
- 2.3 ควรมีการจัดน้ำดื่มสะอาดไว้ประจำสนาม และมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ

3. สภาพและความต้องการบุคลากร

3.1 ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรด้านพลศึกษาเนื่องจากปัจจุบันมีจำนวนไม่เพียงพอและ
บุคลากรยังขาดความรู้ความชำนาญด้านการกีฬา

- 3.2 บุคลากรควรพูดจาสุภาพ มีมนุษยสัมพันธ์กับทุกคน
- 3.3 ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำเพื่ออำนวยความสะดวกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

4. สภาพและความต้องการด้านบริการทางด้านวิชาการ

- 4.1 ควรมีบอร์ดความรู้ประจำสนามและมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับความรู้ต่าง ๆ
- 4.2 ควรมีการเพิ่มเติมวารสาร หนังสือด้านการกีฬาให้มากขึ้น

5. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- 5.1 ควรจัดสถานที่สำหรับเดินและวิ่งออกกำลังกายให้เหมาะสมร่มรื่น ไม่เกิด

อันตราย

5.2 ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้หลากหลาย ในเวลาเดียวกันและ
จัดบ่อยครั้ง เพื่อให้ให้นักศึกษาที่สนใจเลือกตามความสนใจ

5.3 ควรมีการจัดการแข่งขันกลุ่มเล็กให้มากขึ้นและหลากหลายเพื่อกระตุ้นให้เกิด
ความสนุกสนาน

- 5.4 ควรมีลานแอโรบิคแดนซ์และจัดทุกวัน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 จากจำนวน 5 วิทยาเขต ซึ่งประกอบด้วย วิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ วิทยาเขตสกลนคร มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น 15,450 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 8,970 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 6,480 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งชายและหญิงที่ต้องการออกกำลังกาย โดยการกำหนดกลุ่มตัวอย่างของแต่ละวิทยาเขต ที่ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Robert V. Krejcie and Eayrlyle W. Moragan) จากนั้นทำการสุ่มอย่างง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีจำนวนนักศึกษาทั้งสิ้น 504 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 295 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 209 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ของการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มี 5 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากร งบประมาณด้านบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ผู้เชี่ยวชาญตอบแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับผู้อำนวยการสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลงาน
3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปส่งให้กับ นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 และนัดหมายวันเวลาในการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยไปปรับแบบสอบถามด้วยตัวเอง
4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล เริ่มตั้งแต่ เดือน ธันวาคม 2546
5. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

เมื่อตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามฉบับตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 รวบรวมแล้วนำมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 เป็นเพศชาย ร้อยละ 58.49 เป็นเพศหญิง ร้อยละ 41.51 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 25.00 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 25.00 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 25.00 เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 25.00 หลักสูตร ปวส. 2 ปี ร้อยละ 50.00 หลักสูตร ปริญญาตรี 4 ปี ร้อยละ 25.00 หลักสูตร ปริญญาตรี 2 ปีต่อเนื่อง ร้อยละ 25.00 นักศึกษาอายุต่ำกว่า 18 ปี ร้อยละ 1.40 อายุ 18-20 ปี ร้อยละ 43.45 อายุ 21 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 55.15 เคยเป็นนักกีฬามาก่อน ร้อยละ 11.34 เป็นนักกีฬาปัจจุบัน ร้อยละ 24.21 เป็นผู้ชอบออกกำลังกาย 64.48 ไม่ชอบออกกำลังกายและไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ร้อยละ 0.00 ที่พักอยู่ในวิทยาเขต ร้อยละ 20.24 อยู่ใกล้วิทยาเขต ร้อยละ 61.90 อยู่ห่างไกลวิทยาเขต ร้อยละ 17.86

เดินมาเรียน ร้อยละ 18.45 ใช้จักรยาน ร้อยละ 2.38 ใช้จักรยานยนต์ ร้อยละ 59.72 รถยนต์โดยสารประจำทาง ร้อยละ 19.45

2. สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จำแนกตามเพศ และวิทยาเขต ผลการศึกษาพบว่า

2.1 ในเพศชายพบว่า

2.1.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโดยรวม ส่วนมากไม่มีความพร้อม ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความพร้อม

2.1.2 ระดับความต้องการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการบริการ ทางวิชาการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.2 ในเพศหญิง พบว่า

2.2.1 สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โดยรวมไม่มีความพร้อม

2.2.2 ระดับความต้องการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.3 วิทยาเขตกาฬสินธุ์ พบว่า

2.3.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โดยรวมไม่มีความพร้อม

2.3.2 ระดับความต้องการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

2.4 วิทยาเขตขอนแก่น พบว่า

2.4.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโดยรวมไม่มีความพร้อม

2.4.2 ระดับความต้องการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ โดยรวมอยู่ในระดับมากยกเว้นด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง

2.5 วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่า

2.5.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโดยรวมไม่มีความพร้อม ยกเว้นด้านบุคลากรที่มีความพร้อม

2.5.2 ระดับความต้องการด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.6 วิทยาเขตสุรินทร์ พบว่า

2.6.1 สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โดยรวมไม่มีความพร้อม ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความพร้อม

2.6.2 ระดับความต้องการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับมาก

2.7 วิทยาเขตสกลนคร พบว่า

2.7.1 สภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา โดยรวมไม่มีความพร้อม

2.7.2 ระดับความต้องการ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการและด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโดยรวมอยู่ในระดับมาก

อภิปรายผล

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายแบ่งตามเพศ

1.1 เพศชาย พบว่าสภาพที่เป็นจริง ไม่มีความพร้อม ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ส่วนด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่ามีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็น 57.73 ด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 44.17 ด้านบริการทางวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 42.10 ด้านสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 37.15 และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภท กิจกรรมกีฬาคิดเป็นร้อยละ 34.54 ยกเว้นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการออกกำลังกายโดยการร่ำมวยจีน และการออกกำลังกายโดยการเพาะกาย ที่อยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 81.36 และ 66.78 ตามลำดับ

1.2 เพศหญิง พบว่า สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริการทางวิชาการ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาไม่มีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ ด้านสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 43.3. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 42.78 ด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 39.23 ด้านบริการทางวิชาการคิดเป็นร้อยละ 30.24 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา คิดเป็นร้อยละ 22.78 ยกเว้นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทการออกกำลังกายโดยการเพาะกายและการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ที่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 64.59 และ 54.07 ตามลำดับ

จะเห็นได้ว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มีสภาพที่เป็นจริงที่เหมือนกัน ทั้งเพศชายและเพศหญิง คือสภาพโดยทั่วไปที่ใช้ในการออกกำลังกาย ไม่มีความพร้อม ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในเพศชายที่มีความเห็นว่ามีพร้อม ทั้งนี้เป็นเพราะว่าทิศทางการนโยบายการบริหารของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในช่วงเวลาที่ผ่านมามุ่งเน้นไปในทางพัฒนาวิชาการและวิชาชีพมากกว่าการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย จึงทำให้การส่งเสริมการพัฒนาสถานที่และองค์การทางกีฬาในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นไปอย่างช้า ๆ สำหรับในเพศชายที่มีความเห็นว่าคุณสมบัติและสิ่งอำนวยความสะดวกมีความพร้อมนั้นเป็นเพราะว่าเพศชายสามารถเลือกและดัดแปลงกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลากหลายมากกว่าเพศหญิงโดยไม่จำเป็นต้องเป็นสนามที่สวยงามหรือได้มาตรฐานก็สามารถเล่นได้ขอแต่เพียงมีพื้นที่ว่างและแสงสว่างเพียงพอ ส่วนระดับความต้องการที่พบว่ามีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากทั้งเพศชายและเพศหญิงนั้นเป็นเพราะว่าปัจจุบันในภาครัฐได้พยายามกระตุ้นให้เยาวชนและประชาชนทั่วไปหันมาออกกำลังกายมากขึ้นประกอบกับมีนักกีฬาไทยประสบความสำเร็จจนมีชื่อเสียงในระดับโลกเพิ่มขึ้น จึงทำให้นักศึกษาส่วนมากหันมาสนใจการออกกำลังกาย

2 วิทยาเขต พบว่า

2.1 สภาพและความต้องการด้านสถานที่วิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนคร มีสภาพที่เป็นจริง ไม่มีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.52 ร้อยละ 44.41 ร้อยละ 34.06 ร้อยละ 43.53 และร้อยละ 37.65 ตามลำดับ

2.2 สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือและวิทยาเขตสุรินทร์ มีสภาพที่เป็นจริง ไม่มีความพร้อม ส่วนวิทยาเขตสกลนครมีสภาพที่เป็นจริงมีความพร้อม ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.38 ร้อยละ 51.71 ร้อยละ 53.80 ร้อยละ 50.48 และร้อยละ 45.19 ตามลำดับ

2.3 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร วิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตสกลนคร มีสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อม แต่วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และวิทยาเขตสุรินทร์ มีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.16 ร้อยละ 47.53 ร้อยละ 41.29 ร้อยละ 42.06 และร้อยละ 42.65 ตามลำดับ

2.4 สภาพและความต้องการด้านบริการทางวิชาการวิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนคร มีสภาพที่เป็นจริงไม่มีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการโดยรวม วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนครอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.91 ร้อยละ 40.12 ร้อยละ 33.41 และร้อยละ 34.41 ตามลำดับ แต่วิทยาเขตกาฬสินธุ์มีความต้องการอยู่ในระดับ ปานกลาง

2.5 สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา วิทยาเขตกาฬสินธุ์ วิทยาเขตขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนคร ไม่มีความพร้อม ส่วนระดับความต้องการวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ วิทยาเขตสุรินทร์ และวิทยาเขตสกลนคร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.20 ร้อยละ 34.00 และร้อยละ 39.12 ตามลำดับ ส่วนวิทยาเขตขอนแก่นมีความต้องการอยู่ในระดับ ปานกลางคิดเป็นร้อยละ 28.17

จะเห็นได้ว่าสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 มีสภาพที่เป็นจริงที่เหมือน ๆ กันหลายด้านเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง คือไม่มีความพร้อมยกเว้นวิทยาเขตสกลนคร มีความพร้อมด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความพร้อมด้านบุคลากร นั้นเป็นเพราะว่าวิทยาเขตสกลนครนั้นเป็นวิทยาเขตใหม่และขนาดเล็ก มีจำนวนนักศึกษาน้อยจึงสามารถวางแผนการใช้อุปกรณ์และจัดสิ่งอำนวยความสะดวกไว้บริการได้เพียงพอขณะเดียวกันวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่มีความพร้อมด้านบุคลากรนั้น เพราะว่าเป็นวิทยาเขตขนาดใหญ่และเก่าแก่ มีการวางแผนและปรับปรุงแก้ไขบุคลากรในองค์กรกีฬาได้ดี บุคลากรมีความสามารถทางกีฬาจึงตอบสนองความต้องการของนักศึกษาได้แตกต่างจากวิทยาเขตอื่น ๆ ที่ขาดความพร้อมด้านงบประมาณและอัตรากำลังมาสนับสนุน การทำงานยังเป็นการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าโดยการตั้งทีมงานเฉพาะกิจขึ้นมาทำงานเป็นครั้งคราวไป จึงไม่สามารถตอบสนองความต้องการในพัฒนาสภาพความพร้อมด้านต่าง ๆ ได้ ส่วนระดับความต้องการ 5 ด้าน ซึ่งทุกวิทยาเขตมีความต้องการอยู่ในระดับมากนั้น เป็นเพราะว่าขณะนี้กระแสด้านความนิยมการออกกำลังกายมีมากขึ้น ซึ่งเกิดจากอิทธิพลภายนอก เช่น การกระตุ้นจากภาครัฐ หรือความสำเร็จจากนักกีฬาอาชีพของไทยในขณะที่การพัฒนาองค์ประกอบของการออกกำลังกายในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลดำเนินไป

อย่างเชื่องช้า ดังนั้นนักศึกษาจึงมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตัดเทียมกับสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรจะมีการศึกษา สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตทั่วทั้งประเทศ
2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางเพื่อจะได้มีการปรับปรุงในด้านต่างๆ ที่ยังไม่มีบริการแก่นักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตต่างๆ ได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตอื่นๆ แล้วนำผลได้มาเปรียบเทียบกับกัน

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กรมการกีฬาแห่งประเทศไทย. (2535). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (2531- 2539)*.
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์
- ขบวน พลตรี. (2537). *มนุษย์กับสังคม*. กรุงเทพฯ : โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์.
- จรวัยพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ :
ไทยวัฒนาพานิช.
- เฉลิม สัตวเสนา. (2532). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัย*.
วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2533). *สวัสดิภาพในการเล่นกีฬา*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2519). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). *ทัศนคติที่มีต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย*
เทคโนโลยีสุรนารี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์. (2530). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของ*
ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อุดมสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2526 :มกราคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," *วารสารวิทยาลัยศึกษาอ่างทอง*
ปีที่ 1 ฉบับที่ 1 : 8
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528). *แนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 2539-2542*.
กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- สุนทร นวกิจกุล. (2524). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช,
- สมหวัง สมใจ. (2529). *การออกกำลังกาย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมาชิกโด. (2525). *ประโยชน์ในการออกกำลังกาย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *ความต้องการออกกำลังกายแต่ละคนไม่เท่ากัน*. วิทยานิพนธ์
กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บรรณานุกรม

- Kaplowits, Susan Cheree. (1978,June) "Guidelines for Establishing Equitable Interscholastic athletic Programs for Boys and Girls in Public High Schools," *Dissertation Abstracts International*. 38 (6) : 73 – A.
- Nantogmah, Samuel Yakuber. (1982,October). "Physical Education Programs Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 (ฉบับที่10) :1080 – A .
- Watkin, Baron Charles. (1983,September). "Secondary Schools and Their Effects on Continuing Participation in Physical Activity by College Students in New South Wales,Australia," *Dissertation Abstracts International*" 44(9) : 705 – A.
- Wilke, Barbara June. (1983,January). "The Future of the General Instruction Physical EducationProgram in Higher Education : A Delphi Study, " *Dissertation Abstracts International*" 43(1) : 2278 – A .
- Yamane, Taro. (1967). " *Statisties, An Introductory Analysis*" New York : New York University,

ภาคผนวก

แบบสอบถาม
สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2546

คำอธิบาย

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นมาตราประมาณค่า (Rating Scales) ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่
2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร
4. สภาพและความต้องการด้านบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา

ตอนที่ 3 เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ☐ ลงใน หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือเติมข้อความที่ท่านต้องการลงในช่องว่างที่กำหนด

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. ท่านเป็นนักศึกษาชั้นปีที่

ปีที่ 1

ปีที่ 2

ปีที่ 3

ปีที่ 4

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. หลักสูตรที่ท่านเรียน

ปวส. 2 ปี

ปริญญาตรี 4 ปี

ปริญญาตรี 2 ปี ต่อเนื่อง

อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. อายุ

ต่ำกว่า 18 ปี

18 – 20 ปี

21 ปีขึ้นไป

5. สภาพการออกกำลังกาย

เคยเป็นนักกีฬามาก่อน

เป็นนักกีฬาในปัจจุบัน

เป็นผู้ชอบออกกำลังกาย

ไม่ชอบออกกำลังกาย

ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

6. ที่พัก

อยู่ภายในบริเวณวิทยาเขต

อยู่ใกล้บริเวณวิทยาเขต

อยู่ห่างไกลจากวิทยาเขต

7. การเดินทางเรียน และกลับที่พัก

เดิน

จักรยาน

จักรยานยนต์

รถยนต์โดยสารประจำทาง

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงใน วิทยาเขตของท่านและโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความต้องการของท่าน โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้

ความหมาย	สภาพที่เป็นจริง	0	ไม่มีความพร้อม
		1	มีความพร้อม
ความหมาย	ระดับความต้องการ	5	หมายถึง ต้องการมากที่สุด
		4	หมายถึง ต้องการมาก
		3	หมายถึง ปานกลาง
		2	หมายถึง ต้องการน้อย
		1	หมายถึง ต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่ 0 ความต้องการด้านสนามกีฬา

สภาพที่เป็นจริง		รายการ	ระดับความต้องการ				
ไม่มีความพร้อม	มีความพร้อม		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
✓		มีสนามกีฬาได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพการใช้งานได้ดี			✓		

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่าผู้ตอบแบบสอบถามคิดว่าสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานและอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดีในวิทยาเขตที่ตนเรียนอยู่ไม่มีความพร้อม และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

1 สภาพและความต้องการด้านสถานที่

สภาพที่เป็นจริง		รายการ	ระดับความต้องการ				
ไม่มีความพร้อม	มีความพร้อม		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ					
		2. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
		3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
		4. สถานที่ออกกำลังกายควรได้มาตรฐาน					
		5. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน					
		6. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
		7. สถานที่ออกกำลังกายควรมีน้ำดื่ม					
		8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ					
		9. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องปฐมพยาบาลประจำ					
		10. สถานที่ออกกำลังกายควรปลอดภัย					

2 สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริง		รายการ	ระดับความต้องการ				
ไม่มี ความ พร้อม	มีความ พร้อม		มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
		1. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ไว้ให้บริการ					
		2. ควรมีอุปกรณ์ ออกกำลังกายเพียงพอ					
		3. ควรมีอุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่ทันสมัย					
		4. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ควรปลอดภัย					
		5. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ควรมีหลากหลาย					
		6. อุปกรณ์ออกกำลังกาย ควรมีกลางแจ้ง					
		7. อุปกรณ์ออกกำลังกายควรมีในร่ม					
		8. อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกาย ควรสอดคล้องกัน					
		9. ควรมีตู้เก็บของไว้บริการ					
		10. อุปกรณ์ควรมีอย่างพอเพียง					
		11. ควรมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการ ออกกำลังกาย					

3 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

สภาพที่เป็นจริง		รายการ	ระดับความต้องการ				
ไม่มีความพร้อม	มีความพร้อม		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		1. ควรมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย					
		2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมีความสุภาพในการให้คำแนะนำ					
		3. บุคลากรที่ให้คำแนะนำควรมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
		4. ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย					
		5. ควรมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ					
		6. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
		7. ควรมีพนักงานรักษาความสะอาดประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
		8. บุคลากรควรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
		9. บุคลากรควรมีความรู้ในเรื่องการออกกำลังกายที่ดี					
		10. บุคลากรควรทันข่าวสารใหม่ ๆ อยู่เสมอ					

4 สภาพและความต้องการด้านบริการทางวิชาการ

สภาพที่เป็นจริง		รายการ	ระดับความต้องการ				
ไม่มี ความ พร้อม	มีความ พร้อม		มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อยที่ สุด
		1. เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย					
		2. มีบริการด้านข่าวสารและวารสารกีฬาหรือ การออกกำลังกาย					
		3. มีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ กิจ กรรมการออกกำลังกายทั่วถึง					
		4. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยว กับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ					
		5. มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเฉพาะ ด้านคอยบริการให้คำแนะนำในวิธีการเล่น และการออกกำลังกาย					
		6. มีการบริการจัดฉายภาพยนตร์ วิดี ทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ที่น่าสนใจ					
		7. มีบริการตำรา เทคนิค และทักษะ เกี่ยว กับการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ					
		8. มีบริการการทดสอบสมรรถภาพ ทาง กายของนักศึกษา					
		9. มีบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย สำหรับผู้ที่มีความพิการทางกาย					
		10. มีบอร์ดข่าวสารที่น่าสนใจ					

5. สภาพและความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา

สภาพที่เป็นจริง		รายการ	ระดับความต้องการ				
ไม่มีความพร้อม	มีความพร้อม		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		1. การออกกำลังกายโดยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ					
		2. การออกกำลังกายโดยการบริหาร					
		3. การออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน					
		4. การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคแดนซ์					
		5. การออกกำลังกายโดยการเพาะกาย					
		6. การออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล					
		7. การออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล					
		8. การออกกำลังกายโดยการตะกร้อ					
		9. การออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส					
		10. การออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง					
		11. อื่น ๆ (โปรดระบุ).....					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2546

1.สภาพความต้องการด้านสถานที่_____

2.สภาพความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก_____

3.สภาพความต้องการด้านบุคลากร_____

4.สภาพความต้องการด้านบริการวิชาการ_____

5.สภาพความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย_____

ภาคผนวก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ | ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี | ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ นาควาณิช | ประจำคณะวิชาพีชศาสตร์
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตกาฬสินธุ์ |
| 4. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ | ประจำภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 5. นายนิรันดร์ นิตสุข | ประจำคณะวิชาศึกษาทั่วไป
สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตกาฬสินธุ์ |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายทรงเกียรติ	ชื่อสกุล ชาดัน
เกิดวันที่ 6 เมษายน	พุทธศักราช 2508
สถานที่เกิด	อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	182/1 ถ. เกษตรสมบูรณ์ ต. กापสินธุ์ อ. เมือง จ. กापสินธุ์ 46000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตกาปสินธุ์ อ.เมือง จ. กापสินธุ์
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2527	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบรบือวิทยาคาร อ.บรบือ จ.มหาสารคาม
พ.ศ. 2530	ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปก.ศ.สูง พลศึกษา)วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม
พ.ศ. 2532	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.บ.พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มหาสารคาม จ.มหาสารคาม
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ