

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชาติรี กลังนาค

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ธาดารี คลังนาค

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2550
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
ธาทรี คลังนาค

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจและติดตามผลการทำงานจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ตลอดจากผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ และอาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง ที่กรุณาเป็นกรรมการเพิ่มเติมในการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ณรงค์ เทียนส่ง ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณ คุณสุรัสวดี คลังนาค ที่คอยให้กำลังใจและเป็นแรงผลักดันให้ปริญญานิพนธ์สำเร็จลง ตลอดจนอาจารย์วรวิทย์ ประรงค์ทอง และเพื่อนๆ ทุกคนที่มีส่วนสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จด้วยดี

ธাত্রี คลังนาค

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

ของ
ชาติรี คลังนาค

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญศิริ จิระเชชากุล)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF SOUTH- EAST ASIA
UNIVERSITY STUDENTS IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
TATRI KLANGNAK

Present in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2007

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากร.....	4
กลุ่มตัวอย่าง.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	7
หลักการออกกำลังกาย.....	9
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	10
บุคคลที่ควรออกกำลังกาย.....	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	13
การขาดการออกกำลังกาย.....	16
แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย.....	18
การให้บริการการออกกำลังกายและกีฬาสำหรับนักศึกษา	
มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์.....	19
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	19
งานวิจัยในประเทศ.....	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
การกำหนดกลุ่มประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	28
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	94
สรุป.....	94
อภิปรายผล.....	103
ข้อเสนอแนะ.....	107
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งนี้.....	107
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	107
บรรณานุกรม.....	108
ภาคผนวก.....	112
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	123
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	125

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปี พ.ศ. 2547..	32
3 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ที่มีความต้องการการออกกำลังกาย จำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา	33
4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก.....	37
5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	39
6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	41
7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์และงบประมาณที่ต้องการ.....	43
8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย	45
9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย.....	47
10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพศชาย.....	49
11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์ที่ต้องการและงบประมาณ เพศชาย	51
12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเพศหญิง	53
13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง.....	55
14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพศหญิง.....	57

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

15	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์ที่ต้องการและงบประมาณ เพศหญิง..	59
16	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะบริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	61
17	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะบริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	63
18	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะบริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย..	65
19	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะบริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์และงบประมาณ ที่ต้องการ.....	67
20	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	69
21	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	71
22	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ประจำปีการศึกษา2547ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	73
23	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์และงบประมาณ ที่ต้องการ.....	75
24	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	77

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ.....	79
26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการ การออกกำลังกาย.....	81
27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์ และงบประมาณที่ต้องการ.....	83
28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะนิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	85
29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะนิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	87
30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะนิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย...	89
31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะนิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทยุทธศาสตร์และงบประมาณ ที่ต้องการ.....	91

ชาติรี คลังนาถ. (2550). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547*. ปรินญานิพนธ์ (กศ.ม. พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรรมการควบคุมปรินญานิพนธ์. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาตุณี ปลื้มสำราญ. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 จำแนกเป็น 4 ด้าน ประกอบด้วย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ กลุ่มตัวอย่างคือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และ คณะนิติศาสตร์ จำนวน 662 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
3. ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมมี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬภายใน (ไท่รทองเกมส์)

Thatree Klungnak. (2007). *The State and Needs for Exercise of South- East Asia University Students in 2004 Academic Year*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok:Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Asst. Prof.Thawuth Pleuemsamran, Assoc. Prof. Thaeweth. Piriyaaprin.

This study aimed to investigate the state and needs for exercise of South-East Asia University students on 4 aspects, namely, (1) location, equipment and facility, (2) service staff, (3) knowledge of exercise, and (4) needed type of activity and budget. The subjects comprised 662 South-East Asia University students in faculty of business administration, engineering, liberal arts and science, and law, through stratified random sampling. The instrument for collecting data included questionnaire concerning state and needs for exercise. Then data were analyzed and presented by frequency and percentage.

The results revealed that:

1. According to location, equipment and facility, it was found that most students had no ideas on state of exercise while their needs at a highest level was standardized gymnasium and sport field.
2. In accordance with service staff, it was found that most students had no ideas on state of exercise while their needs at a highest level was safe guard at exercise location.
3. When considered knowledge of exercise, it was found that most students had no ideas on state of exercise while their needs at a high level included book, textbook, document concerning sport and exercise activity.
4. Most students had the ideas on state of exercise according to needed type of activity and budget while their needs at a highest level was participation on internal sport competition (Sai Thong Games).

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในการดำรงชีวิตเพื่อที่จะดำเนินการต่างๆ ปัจจุบันนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องอาศัยบุคคล หรือบุคคลที่มีความสามารถเป็นสิ่งสำคัญ คนเป็นปัจจัยที่จะทำให้สิ่งที่เรากำหนดนั้นสำเร็จ และพัฒนาได้ ซึ่งการที่บุคคลจะทำงานหรือกิจกรรมใดๆ อย่างมีประสิทธิภาพนั้น จะต้องอาศัยพื้นฐานทางกายภาพ สุขภาพอนามัยดี จะเห็นได้เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีได้พัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพที่ดี คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดี และวิถีชีวิตที่ถูกต้องในทางพลศึกษาได้มองใน 3 ประเด็น คือ

1. พัฒนาทางด้านร่างกายเพื่อความยืดหยุ่นของชีวิต จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องคำนึงองค์ประกอบของร่างกายที่จะมีอิทธิพลถึงภาวะทางสุขภาพและการพัฒนาทางกายบุคคลนั้น เซลดอน (Sheldon) ได้แบ่งรูปร่างกายคนออกเป็น 3 ประเภท คือ ผอม (Ectomorph) สั้นท้วม (Mesomorph) และอ้วน (Endomorph) ซึ่งคนแต่ละรูปร่างดังกล่าวจะมีบุคลิกลักษณะต่างกัน แต่จะ使人สามารถมีชีวิตยืดหยุ่น และปลอดภัยจากโรคอ้วน (Obesity) ได้ด้วยการปฏิบัติเกี่ยวกับการกินและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. สุขภาพ การที่สุขภาพดีเป็นที่ปรารถนาของทุกคน การดูแลและให้ความสนใจต่อสุขภาพกำลังเป็นที่สนใจของบุคคลโดยทั่วไป สถานบริการออกกำลังกาย สถานส่งเสริมสุขภาพ มีความสำคัญมากขึ้น และคนเริ่มใช้บริการมากขึ้น คำว่า กันไว้ดีกว่าแก้จึงมีความหมายต่อการดูแลสุขภาพในปัจจุบัน

3. สมรรถภาพ (Fitness) คนที่มีสมรรถภาพดีต้องประกอบด้วยภาวะของร่างกาย 4 ประการ คือ กล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต กับระบบทางเดินหายใจ ร่างกายมีความอ่อนตัวยืดหยุ่น และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อดี ซึ่งเป็นความทนทานของร่างกายและความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ในเด็ก การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีร่างกายอ่อนแอขาดภูมิคุ้มกันโรค ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่น ระบบประสาทจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ ในผู้สูงอายุการออกกำลังกายโดยการวิ่ง

เหาะๆ เป็นระยะทางไกลๆ อย่างสม่ำเสมอจะช่วยชะลอการเปลี่ยนแปลงทางสรีระของร่างกายที่ต้องเปลี่ยนแปลงไปตามอายุชั้ย ป้องกันข้อต่อยึด ปวดหลังและป้องกันไม่ให้เกิดโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กลับคืนสู่ปกติได้รวดเร็วหลังการเจ็บป่วย เช่น หลังคลอดการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อข้อต่อจะช่วยลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อในอุ้งเชิงกราน และป้องกันมดลูกหย่อน

คุณค่าการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological value) นั้น การออกกำลังกาย จะช่วยในการปรับปรุงระบบไหลเวียนโลหิต ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อออกกำลังกายสม่ำเสมอแล้วอัตราการเต้นของหัวใจจะลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยาพร ธรณินทร์, 2525) คุณค่าทางด้านจิตวิทยา (Psychological value) การออกกำลังกายจะลดการตึงเครียดของประสาท (John W.F. Blundell, 1964 อ้างใน พูนทรัพย์ ทองพิตร, 2535)

ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนไทยมีพฤติกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ เนื่องจากสภาพเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป พ่อแม่ ผู้ปกครองมีภาระกิจต้องประกอบอาชีพนอกบ้าน ส่งผลให้ชีวิตครอบครัวขาดความอบอุ่น ประกอบกับการนำเอาวัฒนธรรมตะวันตกเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน จึงเป็นผลกระทบต่อพฤติกรรมของเด็กและเยาวชน โดยเฉพาะวัยรุ่นที่มีพฤติกรรมเบี่ยงเบนไม่เหมาะสม สภาพสังคมเมืองที่แออัดมีสถานที่ออกกำลังกายที่รัฐจัดให้ไม่เพียงพอกับความ ต้องการ สนามกีฬา สนามเด็กเล่นถูกตัดทอนไปสร้างอาคารเรียนมากขึ้น และความเจริญทางด้านเทคโนโลยีสมัยใหม่ ทำให้เด็กหันไปสนใจกับวิวัฒนาการทางเทคโนโลยีใหม่ และเกมส์สมัยใหม่เป็นเหตุให้เยาวชนไปพุ่มพากับเกมส์กีฬาประเภทวิดีโอเกมส์มากขึ้น (ทรงสวัสดิ์ ไชยมภู, 2539)

สถาบันแห่งแรกที่มีบทบาทและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ ความสามารถและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัยของเยาวชน นั่นคือ สถานศึกษา จะมีส่วนที่จะทำให้เยาวชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี ส่งผลเพื่อให้ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเล่นกีฬาไปตลอดชีวิต แต่เนื่องจากโครงการส่งเสริมกีฬาของโรงเรียนในปัจจุบันได้มุ่งเน้นในเรื่องการฝึกการออกกำลังกาย และการกีฬา เพื่อมุ่งหวังชัยชนะ ในการแข่งขันระดับต่างๆ เป็นผลทำให้เด็กเหล่านี้มีเจตคติในทางลบต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพตลอดชีวิต (กรมอนามัย, 2528)

มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ มีชื่อย่อภาษาไทยว่า ม.อ.อ. และมีชื่อภาษาอังกฤษว่า SAU มาจาก South – East Asia University ตั้งอยู่เลขที่ 19/1 ถนนเพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู

เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร ดำเนินงานภายใต้มูลนิธิมหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ (ศูนย์แปลกเหมือนปิว - พลฤชณ ประโมทะกะ) เปิดดำเนินการเมื่อวันที่ 6 สิงหาคม 2516 เป็นสถาบันการศึกษาเอกชนระดับอุดมศึกษา ดำเนินการสอนหลักสูตรปริญญาโท และปริญญาตรี ทั้งภาคปกติ ภาคค่ำ และภาคสมทบ มี 4 คณะ ได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ คณะนิติศาสตร์มหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์มีบทบาทและหน้าที่ในการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของนักศึกษา บุคลากร และประชาชนทั่วไป โดยการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย มีการก่อตั้งชมรมกีฬาต่างๆ เช่น ชมรมฟุตบอล ชมรมบาสเกตบอล ชมรมวอลเลย์บอล ชมรมเทนนิส ชมรมเปตอง ชมรมมวยสากลสมัครเล่น ชมรมแบดมินตัน ชมรมเทควันโด ชมรมเซปักตะกร้อ ชมรมหมากระดาน และชมรมลีลาศ เป็นต้น อีกทั้งยังมีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ และอำนวยความสะดวกในด้านอุปกรณ์ และสถานที่ให้กับผู้สนใจออกกำลังกายทุกคน (เอกสารแนะนำสถาบัน.2547) ดังนั้นจึงมีความจำเป็นเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาถึงเหตุปัจจัยที่ทำให้มีความต้องการออกกำลังกาย สภาพความพร้อมในเรื่องของบุคลากร สถานที่ อุปกรณ์ อำนวยความสะดวกสะดวกกว่ามีอยู่ในระดับมากน้อยเพียงใด

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงตัดสินใจที่จะศึกษาถึงสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ หลักสูตร 4 ภาคปกติ ทุกคณะ สาขาวิชา จำนวนทั้งสิ้น 3,307 คน เป็นชาย 1,709 คน เป็นหญิง 1,598 คน เพื่อนำมาเป็นข้อมูลสำคัญในการปรับเปลี่ยนและวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพื่อส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของนักศึกษา โดยการจัดบุคลากร สถานที่ อุปกรณ์เพื่ออำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายและเพื่อนำผลการวิจัยมาเป็นข้อมูลในการปรับเปลี่ยนและวางแผนส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ภาคปกติ หลักสูตร 4 ปี ของมหาวิทยาลัย เอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 4 คณะ จำนวนทั้งสิ้น 3,307 คน เป็นชาย 1,709 คน เป็นหญิง 1,598 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักศึกษาภาคปกติระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี เป็นชาย 343 คน เป็นหญิง 319 คน รวม 662 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักศึกษาระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ จำแนกตามเพศ และคณะ

ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ปีการศึกษา 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาวะที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบไปด้วยความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

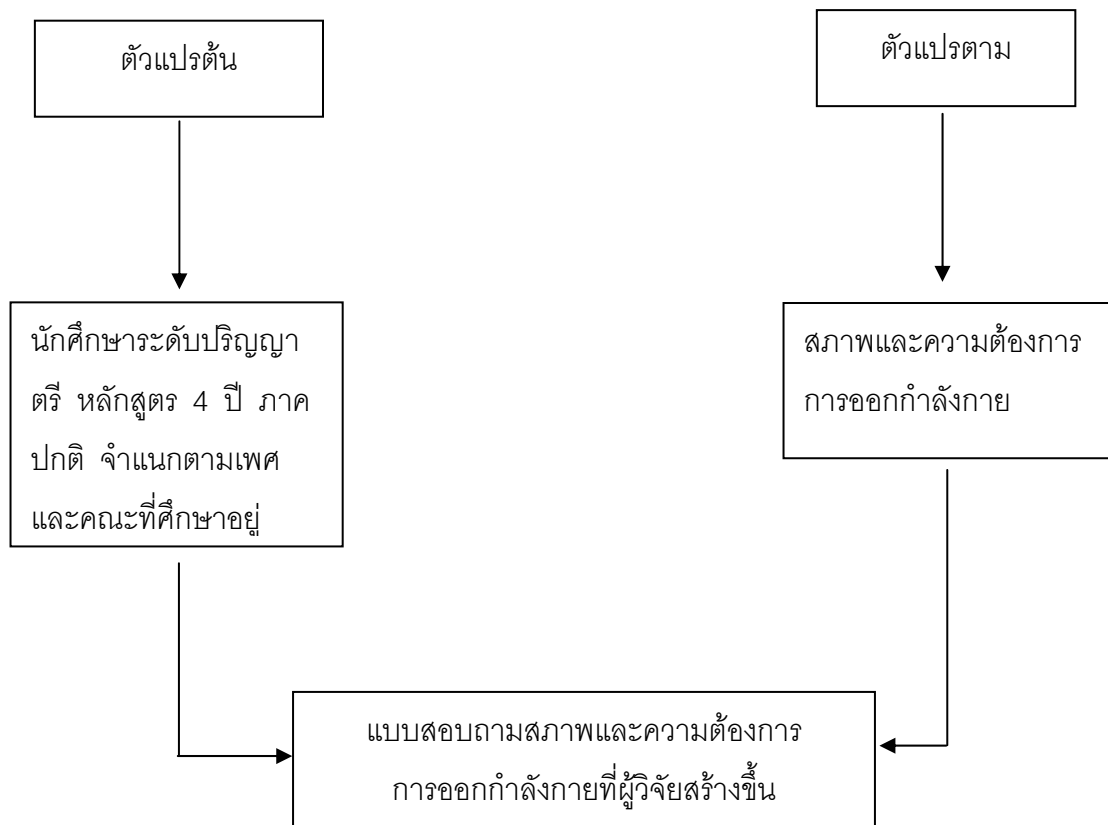
ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลในด้านต่างๆ ตามแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ ในคณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ ปีการศึกษา 2547

การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งเพื่อความเป็นเลิศ

มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ตั้งอยู่เลขที่ 19/1
ถ.เพชรเกษม แขวงหนองค้างพลู เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักการออกกำลังกาย
- 1.4 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.6 การขาดการออกกำลังกาย
- 1.7 แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย
- 1.8 การให้บริการการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2528 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกัน ยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้จังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ว่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดทน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงาน หรือ ชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้อวัยวะเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การทำงานหรือ

ในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อย แตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2527 : 10 – 13) ได้ให้ความจำกัดความว่าการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการ ใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็น สือกก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่ง เหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่างๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลัง มากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่าการที่จะ ดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญา สามารถคิดประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่างๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและ อำนาจความสะดวกสบายต่างๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์วัฒนธรรม ค่านิยม และคุณค่าให้กับตนเอง และสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้ มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง คือ “การออกกำลังกาย”

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 ; 5 – 6) ได้สรุปผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้นเพราะร่างกายมี ความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปและรักษาระดับอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ ร่างกายมีการกำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) จะต้องสูบฉีดเลือด ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย จึงทำให้หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะต้องมีการหดและขยายตัวบ่อยมาก เพราะมีการลำเลียงเลือดและมีปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจเมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอก และกล้ามเนื้อ กระบังลมจะมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาทีจะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3. ผลการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ มีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้นมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้า หากมีความเมื่อยล้า จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้ เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่อยู่ในร่างกายถูกสะสมและจะเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทำให้เกิดโรคอ้วน

นอกจากนั้น อวຍ เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายทางด้านสรีรวิทยา ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) ได้สรุปถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลที่ดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายเบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟั่นไข้หรือโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะมีการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่จะประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปีควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือ หอบมากเกินไปควรจะหยุดออกกำลังกายทันที
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดด ชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมกันไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่าการออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอ ควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอพยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยในช่วง 40 - 49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6–8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67–68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

ประเภทของการออกกำลังกาย

แลมปี (Lamp. 1984 : 165) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อจึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต่อการกระโดดค้างหรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัวเช่น การยกน้ำหนักขึ้น – ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมาก เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ไดนามิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดลงน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะงอข้อศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบแอสเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้งานที่เห็นภายนอก เช่น ในขณะปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยน้ำหนักลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ฟอกซ์ (Fox. 1984 : 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงานดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลังจากระบบ เอทีพี-ซีพี (ATP-PC System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้ปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 1/2 นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC System) และระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น
3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 1/2 ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น
4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบ แอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

ไพวล์ ดัชนี (2530 : 29 – 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะหรือถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเดินเมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬาอื่นๆ คือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ว่ายน้ำ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ

อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัว ไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็ก กว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นคือหากรู้สึกเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านอาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

บุคคลที่ควรออกกำลังกาย

1. วัยเด็กและวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หากขาดการออกกำลังกายหรือกระทำที่ไม่เพียงพอ จะทำให้อ้วน ทรวดทรงเสียไป ในวันนี้ควรฝึกให้เขามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความสนุกสนานไปกับกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาสมอง แก้ไขทรวดทรงหรือข้อบกพร่องของร่างกายของเราได้

2. หญิงมีครรภ์ ที่มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะมีผลให้เด็กในครรภ์มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วย คลอดง่าย การออกกำลังกายที่เหมาะสมในขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็น และควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติให้มากขึ้น บุหรี่และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ต้องละเว้นในขณะตั้งครรภ์

3. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (10 – 14 ปี) ในวัยนี้มีความพร้อมทางร่างกายที่จะเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันบางประเภทได้แล้ว เช่น ยิมนาสติก วูตวู้ เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ร่างกายของเด็กในวัยนี้จะมีการ

พัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมีพัฒนาการไม่เต็มที่ โดยเฉพาะความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ และความอดทน การแข่งขันกีฬาสามารถทำได้ แต่ควรจะต้องอยู่ในวัยเดียวกันและ สมรรถภาพทางกายของเด็กชายจะเริ่มสูงกว่าเด็กผู้หญิง อย่างเห็นได้ชัดในเกือบทุกด้าน ดังนั้นควร แยกกิจกรรมที่ใช้ในการแข่งขันออกจากกัน

4. วัยรุ่น (16 – 30 ปี) เป็นวัยที่ร่างกายมีการพัฒนาการเต็มที่แล้ว สามารถเล่นกีฬาได้ทุก ชนิดสมรรถภาพทางกายในช่วงนี้จะถึงจุดสูงสุด

5. วัยกลางคน (ชายมากกว่า 35 ปี หญิงมากกว่า 30 ปี) เป็นวัยที่สมรรถภาพทางกาย เกือบทุกด้านเสื่อมลง ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สมรรถภาพทางกายอาจยังคงอยู่ต่อไปอีกระยะ หนึ่ง แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือเคยแต่ดเว้นไปนาน สมรรถภาพทางกายจะลดลงอย่าง รวดเร็ว สภาพร่างกายจะเสื่อมโทรมค่อนข้างเร็วมาก การที่จะเริ่มต้นออกกำลังกาย จึงควรระวังอย่าง มาก กิจกรรมการเล่นควรเป็นกิจกรรมที่เริ่มต้นของการออกกำลังกายไม่ควรมีการแข่งขัน

6. วัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป) กีฬาไม่ใช่ข้อห้ามแต่กลับช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น กระฉับกระเฉง ข้อสำคัญคือ ต้องเลือกประเภทกีฬาและความหนักในการปฏิบัติให้เหมาะสมกับ สภาพร่างกาย ต้องไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังหรือออกแรงที่มากเกินไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดย การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไป การออกกำลังกายทำให้วัยต่างๆ มีการ เจริญ ได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิด จากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ใน ชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้

ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่า ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย คือ

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

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไปคือ

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

สุพิตร สมหาโต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้อวัยวะมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกายมีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคภัยต่างๆ ได้เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่งที่เกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมพึ่งพาเกื้อกูลกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

การขาดการออกกำลังกาย

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ทำให้คนเราออกกำลังกายน้อยลง หรือขาดการออกกำลังกายซึ่งอาจส่งผลต่อร่างกายได้ดังนี้

การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

1. ทำให้สะสมสารแคลเซียมในกระดูกมีน้อยลง ทำให้กระดูกเล็ก เปราะบาง กระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยทั้งในด้านความยาวและความหนา ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น
2. ทำให้รูปร่างท้วมท่งเสียไป ทั้งในเด็กที่มีรูปร่างผอมบาง และเด็กที่อ้วน เนื่องจากกินอาหารมากเกินไป ทำให้ขาโก่ง หรือเข้าชนกัน ตัวเอียง คีรษะตกหรือเอียง เป็นต้น
3. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ มีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย
4. ทำให้มีสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และการที่มีความสัมพันธ์ในการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทที่ต่ำ จะทำให้ปฏิบัติในการหลบหลีกอันตรายต่ำลงด้วย เด็กก็จะได้รับอุบัติเหตุ พลัดตก หกล้มได้ง่ายและบ่อยครั้ง
5. เด็กที่สมรรถภาพทางกายที่ต่ำ จะส่งผลถึงการเรียนที่ต่ำลงไปด้วย
6. ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้น้อย มักเป็นคนเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันเข้าหาอบายมุขหรือยาเสพติด ทำให้เกิดเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน

การขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่นหนุ่มสาว

การขาดการออกกำลังกายของคนในวัยนี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. การขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดผลเสียทางด้านทรวดทรงมากยิ่งขึ้น และรวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ลดต่ำลงด้วย และนอกจากนี้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรมมากยิ่งขึ้น และแสดงอาการออกมาให้เห็น เช่น อาการเหนื่อยหอบใจสั่น เมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

2. เคยออกกำลังกายมาก่อน แต่มาหยุดในวัยรุ่นหนุ่มสาว ในกลุ่มนี้การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปตามปกติ แต่ทรวดทรงมีการเปลี่ยนแปลงไปได้มาก เนื่องจากกล้ามเนื้อไม่แข็งแรง มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น การทำงานมีความเชื่องช้า ไม่ว่องไว ทำให้ผลงานขาดคุณภาพ สมรรถภาพทางกาย ลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อมีการออกกำลังกายใหม่สมรรถภาพสามารถกลับคืนมาได้ในช่วงเวลาอันสั้น

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและคนชรา

การขาดการออกกำลังกายในวันนี้จะมีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น

1. โรคประสาทเสียคุณภาพ การทำงานของประสาทเสีลดลง ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น อวัยวะในระบบทางเดินอาหาร มีอาการท้องอืด ท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่นๆ แทรกซ้อน เช่น การเป็นลมบ่อยๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือ และเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น มีหินปูนและไขมันเกาะมากขึ้น ทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ ทำให้เกิดหัวใจวายได้

3. โรคความดันเลือดสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกาย จะทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานลดน้อยลง ทำให้มีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพที่เป็นไขมันเพิ่มมากขึ้น การที่มีสารไขมันเกินกว่า 15% น้ำหนักตัว จะทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายมากขึ้น มีความคล่องตัวลดน้อยลง มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น และนอกจากนี้ ความอ้วนยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

5. โรคเบาหวาน เป็นโรคหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับด้านกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมสร้างฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดน้ำตาลในเลือด

ด้วยการเผาผลาญให้เป็นพลังงานมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ของร่างกายมีการใช้งานน้อยลง ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพได้เร็วขึ้น บริเวณเย็บและเอ็นหุ้มข้อต่อ จะมีการอักเสบและมีหินปูนเกาะมากขึ้น ทำงานได้น้อยลง เคลื่อนไหวได้ลำบากมากขึ้นและมีการเจ็บปวดเมื่อใช้ข้อต่อนั้นเคลื่อนไหว มีการสะสมแคลเซียมที่กระดูกน้อยลง ทำให้กระดูกเปราะบาง แตกหักง่าย

แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้ (วาสนา คุณาภสิทธิ์. 2539 : 35)

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายเป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะๆ

2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะ มากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้ จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึงการปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ย์ การเต้นรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลาย การใช้พลังงานอารมณ์ความตึงเครียด ความสับสน บางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ ด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้

6. เพื่อความเสียงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกายมีความตื่นตันที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี ไต่ค้ำ ดึงพสุธา ไต่เขา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม อื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน
2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง ด้วยการวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย หรืออื่นๆ
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การให้บริการการออกกำลังกายและกีฬาสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์

มหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ (คู่มือการศึกษาและหลักสูตร.2547 : 729) มีนโยบายให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยจัดหลักสูตรวิชาพลศึกษาและนันทนาการให้กับนักศึกษาหลักสูตร 4 ปี จำนวน 2 หน่วยกิต ซึ่งนักศึกษาจะเลือกเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ 2 รายวิชา ส่วนหลักสูตรต่อเนื่องให้เลือกเรียน 1 วิชา ดังวิชาต่อไปนี้ กอล์ฟ วัยน้ำ แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล เกมเบ็ดเตล็ด การเต้นสมัยใหม่ รำไทย ลีลาศ ดนตรีไทย ดนตรีสากล การขับร้องและการอยู่ค่ายพักแรม และสนับสนุนให้นักศึกษาจัดตั้งชมรมทางด้านกีฬารูปแบบต่างๆ ขึ้น จัดสรรงบประมาณให้แต่ละชมรมจัดกิจกรรมทางด้านกีฬาขึ้น เช่น การแข่งขันกีฬารายการประจำปี กีฬาแต่ละชนิดมาทำการฝึกสอนและให้ความรู้เกี่ยวกับทักษะและกติกา นอกจากนั้นยังจัดสรรอุปกรณ์ และสถานที่เพื่ออำนวยความสะดวกให้กับนักศึกษาและผู้สนใจทั่วไปได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามที่ตนเองถนัด นอกจากนี้แล้วยังมีโครงการสร้างศูนย์สุขภาพและกีฬาที่ได้มาตรฐานขึ้นอีก 1 แห่ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 100 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเล่นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

แมคไบรด์ และไนท์ (Mc Bride and knight. 1993 : 78 – 374) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมของครู จะมีผลกระทบต่อการสอนพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษา” ผลการวิจัยพบว่าครูผู้สอนควรรู้จักใช้สภาพแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ในการสอนและครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ใช้ความคิดในการปฏิบัติกิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง และการใช้สภาพแวดล้อมที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์

โฮลบลูก (Holbrook. 1993 : 2735) ได้วิจัยเรื่อง “ปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬา ในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาครั้งนี้ เป็นการตรวจสอบความต้องการสำหรับความคิดรวบยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในกลุ่มเดียวกัน และมีความเข้าใจกันเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬาโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 3 กลุ่ม คือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการบริหารจัดการเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก และสถาปนิก รวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้ใจเชื่อถือสถาปนิกเกินไป (2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้สภาพเดิมเป็นแนวคิดที่ดี และไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสันทนาการมีจุดหมายแบบทวีคูณ เป็นแนวโน้มที่

เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการกรรมการ

มิลเลอร์ (Miller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996 :56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติสภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่าองค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ค – จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการอยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการที่จะมาให้บริการ ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกายและกติกาการแข่งขันมากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับความเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายด้านต่างๆ นั้นมีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิต ยังมีความเห็นว่าบุคคลผู้ให้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควรในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี
6. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ เทเบิลเทนนิส และยิมนาสติก
7. นิสิตต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ยิมนาสติกและวอลเลย์บอล
8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 18.30 – 20.30 น.
9. ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 16.30 18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. มากที่สุด รองลงมาในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ยังต้องประสบปัญหาและอุปสรรคอยู่ตลอดไป

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการกองปราบปรามสามยอด ในปี 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกให้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับการบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์ – อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 – 08.00 น. มากที่สุด

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.80 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.80 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.50 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.50 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่า

ปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.50 ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ใน กรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. และเวลา 16.30 – 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

บุคลากรผู้ให้บริการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็น รายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี, 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุ ระหว่าง 51 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 41 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการ จัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและ เก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือการออกกำลังกายของ สมาชิก

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการ เกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มี ภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญวิทยากรบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มี หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

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

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาวางเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความ ต้องการระดับที่มากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมี ไฟฟ้า สนาม สถานที่ ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ และไปมาสะดวก สถานที่ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬา มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงาน และบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดการและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง เหมาะสมมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

สรุปเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเห็นได้ว่า สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละเพศ แต่ละวัย ต่างพื้นที่ และต่างช่วงเวลา ความต้องการก็จะแตกต่างกันไปด้วย การจัดการบริการกิจกรรมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ จึงต้องศึกษาถึง สภาพความต้องการเสียก่อนเพื่อจะเป็นแนวทางในการจัดส่งเสริมให้นักศึกษามีความสนใจออกกำลังกายตามความต้องการมากยิ่งขึ้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. กำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ภาคปกติ ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี จำนวน 4 คณะ รวมทั้งสิ้น 3,307 คน เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 1,490 คน เป็นนักศึกษาชาย 368 คน เป็นนักศึกษาหญิง 1,112 คน นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 989 คน แยกเป็นนักศึกษาชาย 923 คน เป็นนักศึกษาหญิง 66 คน นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์จำนวน 538 คน เป็นนักศึกษาชาย 228 คน เป็นนักศึกษาหญิง 310 คน นักศึกษาคณะนิติศาสตร์จำนวน 290 คน เป็นนักศึกษาชาย 190 คน เป็นนักศึกษาหญิง 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี เป็นชาย 343 คน หญิง 319 คน รวม 662 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดอัตราส่วน 20% และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

คณะ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1.คณะบริหารธุรกิจ	368	1,122	1,490	74	224	298
2.คณะวิศวกรรมศาสตร์	923	66	989	185	13	198
3.คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	228	310	538	46	62	108
4.คณะนิติศาสตร์	190	100	290	38	20	58
รวม	1,709	1,598	3,307	343	319	662

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามสภาพและความต้องการ ออกกำลังกายของนักศึกษา หลักสูตร 4 ปี ภาคปกติ ระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัว ของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบ ตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ลักษณะแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ด้านชนิดของจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัยวิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสารและสิ่งพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาเนื้อหาเพื่อหาความเที่ยงตรง (Content Validity) ของแบบสอบถามโดยใช้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) เลือกข้อที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป มาใช้เป็นแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรพิจารณาตรวจสอบอีกครั้งก่อนที่จะนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับ นักศึกษาหลักสูตรต่อเนื่อง ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธี ครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .89 แสดงว่ามีความเชื่อมั่นในระดับสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิการบดี มหาวิทยาลัย เอเชียอาคเนย์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อ ขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างและเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ในการวิเคราะห์ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม และตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ มาแจกแจงความถี่หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอในลักษณะความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ด้านชนิดของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ตอนที่ 4 นำข้อมูลที่ได้รับมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปี พ.ศ. 2547

ข้อมูลทั่วไป		จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	343	51.8
	หญิง	319	48.2
	รวม	662	100.0
2. คณะที่ศึกษา	คณะบริหารธุรกิจ	298	45.0
	คณะวิศวกรรมศาสตร์	198	29.9
	คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์	108	16.3
	คณะนิติศาสตร์	58	8.8
	รวม	662	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 343 คน คิดเป็นคิดเป็นร้อยละ 51.8 และเป็นเพศหญิง จำนวน 319 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 จำแนกคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 298 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0 คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 29.9 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 16.3 และคณะนิติศาสตร์ จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 8.8 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ความต้องการจัดบริการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชีย
อาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 นำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ตาราง 3 จำนวนความถี่และค่าร้อยละของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา
2547 ที่มีความต้องการการออกกำลังกายจำแนกตามตัวแปรที่ศึกษา (N = 662)

ตัวแปรที่ศึกษา	f	%
1. นักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
ไม่ต้องการ	60	9.06
ต้องการ	602	90.04
รวม	662	100.0
2. นักศึกษาไม่ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเนื่องจากสาเหตุ		
ไม่มีเวลา	32	5.98
สุขภาพไม่ดี	5	0.83
ไม่เห็นประโยชน์	4	0.66
ไม่มีผู้สอนหรือนำ	9	1.50
เล่นกีฬาไม่เป็น	18	2.99
ไม่มีอุปกรณ์หรือสถานที่	12	1.99
ไม่ชอบออกกำลังกาย	11	1.83
อายุเพื่อน	10	1.66
จากจำนวน	602	100.0
3. ถ้าต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักศึกษาต้องการออกกำลังกาย กี่วันต่อสัปดาห์		
1 วันต่อสัปดาห์	258	42.86
2 วันต่อสัปดาห์	131	21.76
3 วันต่อสัปดาห์	174	28.90
4 วันต่อสัปดาห์	39	6.48
5 วันต่อสัปดาห์	0	0.00
6 วันต่อสัปดาห์	0	0.00
รวม	602	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	f	%
4. นักศึกษาต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง		
ประมาณ		
15 – 30 นาที	267	44.35
31 – 45 นาที	138	22.92
46 – 60 นาที	106	17.61
มากกว่า 1 ชั่วโมง	91	15.12
รวม	602	100.0
5. ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
เช้า	559	92.86
สาย	4	0.66
กลางวัน	11	1.83
บ่าย	18	2.99
เย็น	10	1.66
ไม่จำกัดเวลาแล้วแต่สะดวก	0	0.00
รวม	602	100.0
6. นักศึกษาต้องการได้รับความรู้หรือข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการ		
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากแหล่งความรู้		
วิทยุ	255	42.36
โทรทัศน์	251	41.69
หนังสือพิมพ์	14	2.33
วารสาร เอกสาร ตำรา	82	13.62
เพื่อน	0	0.00
ผู้อำนวยการด้านกีฬาแต่ละประเภท	0	0.00
รวม	602	100.0

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	f	%
7. แรงจูงใจที่ทำให้นักศึกษาต้องเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย		
ความสนุกสนาน	277	46.01
เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง	225	37.38
ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน	44	7.31
เพื่อลดน้ำหนักตนเอง	40	6.64
ตามเพื่อน	4	0.66
สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น	8	1.33
ต้องการแสดงความสามารถของตนเอง	1	0.17
ต้องการเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย	1	0.17
ต้องการเป็นนักกีฬาอาชีพ	2	0.33
รวม	602	100.0
8. ประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ต้องการ		
เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ	255	42.36
กายบริหาร	176	29.24
ขี่จักรยาน	214	35.55
เล่นฟุตบอล	208	34.55
เล่นบาสเกตบอล	130	21.59
เล่นวอลเลย์บอล	120	19.93
เล่นเซปักตะกร้อ	112	18.60
เล่นแบดมินตัน	221	36.71
เล่นเทเบิลเทนนิส	144	23.92
ว่ายน้ำ	227	37.71
เล่นตะกร้อวง	66	10.96
เล่นกอล์ฟ	59	9.80
เล่นเทนนิส	120	19.93

ตาราง 3 (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	f	%
แอโรบิคด้านซ์	171	28.41
เล่นฟุตบอล	126	20.93
ยกน้ำหนัก	42	6.98
ชกมวย	63	10.47
เทควันโด	79	13.12
ปีนเขา ปีนหน้าผา	79	13.12
เต้นรำ ลีลาศ	75	12.46
อื่น ๆ	38	6.31
จากจำนวน	602	100.0

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย จำนวน 602 คน คิดเป็นร้อยละ 90.04 และในส่วนนี้มีความต้องการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.86 โดยต้องการออกกำลังกายตอนเช้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.86 โดยใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาทีต่อครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.35 แหล่งความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาได้รับจากวิทยุมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.36 ในด้านแรงจูงใจ นักศึกษาต้องการออกกำลังกายเพราะต้องการความสนุกสนานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.01 และประเภทที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ วายน้ำ แบดมินตัน และเล่นฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 42.36 , 37.71 , 36.71 และ 34.55 ตามลำดับ สำหรับในส่วนของนักศึกษาที่ไม่ต้องการการออกกำลังกาย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 9.06 นั้น สาเหตุที่ทำให้ไม่ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เนื่องมาจากไม่มีเวลาว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.98 รองลงมาได้แก่ เล่นกีฬาไม่เป็น ไม่มีอุปกรณ์หรือสถานที่ และไม่ชอบออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 2.99 , 1.99 และ 1.83 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชีย
อาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 นำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง จำแนกออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปี
การศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 662)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกาย	f 523	139	197	153	217	40	55
	กลางแจ้ง	% 79.0	21.0	29.8	23.1	32.8	6.0	8.3
2	มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายในร่ม	f 404	258	283	127	143	75	34
		% 61.0	39.0	42.7	19.2	21.6	11.3	5.1
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 223	439	271	139	117	40	95
		% 33.7	66.3	40.9	21.0	17.7	6.0	14.4
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้	f 230	432	270	173	125	41	53
	ออกกำลังกาย	% 34.7	65.3	40.8	26.1	18.9	6.2	8.0
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ	f 237	425	288	157	75	63	79
	สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	% 35.8	64.2	43.5	23.7	11.3	9.5	11.9
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับ	f 489	173	197	189	143	40	93
	ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	% 73.9	26.1	29.8	28.5	21.6	6.0	14.0
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f 450	212	258	164	114	53	73
		% 68.0	32.0	39.0	24.8	17.2	8.0	11.0
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f 385	277	201	161	131	66	103
		% 58.2	41.8	30.4	24.3	19.8	10.0	15.6
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f 237	425	340	143	94	18	67
		% 35.8	64.2	51.4	21.6	14.2	2.7	10.1
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f 445	217	235	155	167	16	89
		% 67.2	32.8	35.5	23.4	25.2	2.4	13.4

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f	216	446	369	97	100	26	70
		%	32.6	67.4	55.7	14.7	15.1	3.9	10.6
12	มีสระว่ายน้ำ	f	226	436	258	156	122	58	68
		%	34.1	65.9	39.0	23.6	18.4	8.8	10.3
13	มีสนามเทนนิส	f	224	438	325	141	97	13	86
		%	33.8	66.2	49.1	21.3	14.7	2.0	13.0
รวม		f	4289	4317	3492	1955	1645	549	965
		%	49.8	50.2	40.6	22.7	19.1	6.4	11.2

จากตาราง 4 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 50.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย มีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 67.4 , 66.3 และ 66.2 ตามลำดับ ยกเว้นมีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ และ สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 79.0 , 61.0 , 73.9 , 68.0 และ 67.2 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และ มีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 55.7 , 51.4 และ 49.1 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษาที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 32.8

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 662)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	238	424	224	263	93	10	72
		%	36.0	64.0	33.8	39.7	14.0	1.5	10.9
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f	217	445	198	266	103	17	78
		%	32.8	67.2	29.9	40.2	15.6	2.6	11.8
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	164	498	221	266	103	11	61
		%	24.8	75.2	33.4	40.2	15.6	1.7	9.2
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	283	379	225	260	89	39	49
		%	42.7	57.3	34.0	39.3	13.4	5.9	7.4
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	274	388	327	33	141	71	90
		%	41.4	58.6	49.4	5.0	21.3	10.7	13.6
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f	198	464	161	182	199	20	100
		%	29.9	70.1	24.3	27.5	30.1	3.0	15.1
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f	244	418	147	174	194	60	87
		%	36.9	63.1	22.2	26.3	29.3	9.1	13.1
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f	219	443	168	201	130	65	98
		%	33.1	66.9	25.4	30.4	19.6	9.8	14.8
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	245	417	329	127	93	41	72
		%	37.0	63.0	49.7	19.2	14.0	6.2	10.9
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f	436	226	199	131	164	72	96
		%	65.9	34.1	30.1	19.8	24.8	10.9	14.5
รวม		f	2518	4102	2199	1903	1309	406	803
		%	38.0	62.0	33.2	28.7	19.8	6.1	12.1

จากตาราง 5 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 62.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้ความรู้สันทนการ และบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ คิดเป็นร้อยละ 75.2 , 70.1 และ 67.2 ตามลำดับ ยกเว้น แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.9 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนการ มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.7 , 59.4 และ 34.0 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนการ และบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ คิดเป็นร้อยละ 30.1 และ 29.3 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 662)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา	f	198	464	111	325	141	25	60
	และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	29.9	70.1	16.8	49.1	21.3	3.8	9.1
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้	f	230	432	115	160	300	28	59
	ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	34.7	65.3	17.4	24.2	45.3	4.2	8.9
	แจ้งให้ทราบเสมอ								
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	209	453	196	147	172	40	107
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	31.6	68.4	29.6	22.2	26.0	6.0	16.2
	โภชนาการ								
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำ	f	213	449	149	158	201	44	110
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	32.2	67.8	22.5	23.9	30.4	6.6	16.6
	วิทยาศาสตร์การกีฬา								
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	212	440	224	190	118	25	105
		%	32.0	66.5	33.8	28.7	17.8	3.8	15.9
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรม	f	259	403	178	193	142	47	102
	ที่น่าสนใจ	%	39.1	60.9	26.9	29.2	21.5	7.1	15.4
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม	f	236	426	329	171	100	8	54
	พยาบาลและความปลอดภัยใน	%	35.6	64.4	49.7	25.8	15.1	1.2	8.2
	การออกกำลังกาย								
รวม		f	1557	3067	1302	1344	1174	217	597
		%	33.7	66.3	28.1	29.0	25.3	4.7	12.9

จากตาราง 6 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 66.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 70.1 , 68.4 และ 67.8 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ และ มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 49.1 , 29.2 และ 28.7 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษามีความต้องการในระดับปานกลางได้แก่ มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 45.3 และ 30.4 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ (N = 662)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	f	286	376	345	149	89	11	68
	ภายใน (โทรทัศน์)	%	43.2	56.8	52.1	22.5	13.4	1.7	10.3
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	f	472	190	235	190	141	32	64
		%	71.3	28.7	35.5	28.7	21.3	4.8	9.7
3	การเดินแอโรบิก	f	357	305	280	126	158	19	79
		%	53.9	46.1	42.3	19.0	23.9	2.9	11.9
4	การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	f	270	392	136	124	308	20	74
		%	40.8	59.2	20.5	18.7	46.5	3.0	11.2
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมฟุตบอล	f	260	402	118	146	204	61	133
		%	39.3	60.7	17.8	22.1	30.8	9.2	20.1
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมแบดมินตัน	f	432	230	131	146	181	40	164
		%	65.3	34.7	19.8	22.1	27.3	6.0	24.8
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	f	400	262	191	147	133	69	122
		%	60.4	39.6	28.9	22.2	20.1	10.4	18.4
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมตะกร้อ	f	329	333	142	143	157	90	130
		%	49.7	50.3	21.5	21.6	23.7	13.6	19.6
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเทควันโด	f	377	285	137	121	159	153	92
		%	56.9	43.1	20.7	18.3	24.0	23.1	13.9
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเปตอง	f	349	313	132	107	100	126	197
		%	52.7	47.3	19.9	16.2	15.1	19.0	29.8
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	f	383	279	135	115	151	104	157
		%	57.9	42.1	20.4	17.4	22.8	15.7	23.7

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ			ระดับ						
			สภาพ		ความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	380	282	124	112	180	42	204
	และนันทนาการ	%	57.4	42.6	18.7	16.9	27.2	6.3	30.8
	รวม	f	4295	3649	2106	1626	1961	767	1484
		%	54.1	45.9	26.5	20.5	24.7	9.7	18.7

จากตาราง 7 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 54.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น และ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 71.3 , 60.4 และ 57.9 ตามลำดับ ยกเว้น มีสภาพที่ไม่มีจริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การทดสอบสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย และการร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 56.8 , 59.2 และ 50.3 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การเดินแอโรบิค และการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 52.1 , 42.3 และ 35.5 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเปตองจัดขึ้น การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอลจัดขึ้น และการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 29.8 , 23.7 และ 30.8 ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (N = 343)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	302	41	90	67	133	18	35
		%	88.0	12.0	26.2	19.5	38.8	5.2	10.2
2	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	282	61	150	69	88	24	12
		%	82.2	17.8	43.7	20.1	25.7	7.0	3.5
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	111	232	145	88	83	5	22
		%	32.4	67.6	42.3	25.7	24.2	1.5	6.4
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	131	212	142	99	65	8	29
		%	38.2	61.8	41.4	28.9	19.0	2.3	8.5
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	143	200	154	68	41	37	43
		%	41.7	58.3	44.9	19.8	12.0	10.8	12.5
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	271	72	122	89	66	12	54
		%	79.0	21.0	35.6	25.9	19.2	3.5	15.7
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	228	115	144	100	68	6	25
		%	66.5	33.5	42.0	29.2	19.8	1.7	7.3
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	200	143	137	109	66	11	20
		%	58.3	41.7	39.9	31.8	19.2	3.2	5.8
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f	140	203	188	89	36	9	21
		%	40.8	59.2	54.8	25.9	10.5	2.6	6.1
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f	215	128	135	77	90	6	35
		%	62.7	37.3	39.4	22.4	26.2	1.7	10.2

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f	110	233	189	68	38	13	35
		%	32.1	67.9	55.1	19.8	11.1	3.8	10.2
12	มีสระว่ายน้ำ	f	114	229	133	108	74	8	20
		%	33.2	66.8	38.8	31.5	21.6	2.3	5.8
13	มีสนามเทนนิส	f	109	234	178	89	39	6	31
		%	31.8	68.2	51.9	25.9	11.4	1.7	9.0
รวม		f	2356	2103	1907	1120	887	163	382
		%	52.8	47.2	42.8	25.1	19.9	3.7	8.6

จากตาราง 8 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชาย โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 52.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม และมีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.0 , 82.2 และ 79.0 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และมีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 55.1 , 54.8 และ 51.9 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 38.8

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย (N = 343)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	130	213	119	145	44	3	32
		%	37.9	62.1	34.7	42.3	12.8	0.9	9.3
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f	110	233	98	146	49	12	38
		%	32.1	67.9	28.6	42.6	14.3	3.5	11.1
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	91	252	110	142	55	5	31
		%	26.5	73.5	32.1	41.4	16.0	1.5	9.0
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	150	193	121	128	53	19	22
		%	43.7	56.3	35.3	37.3	15.5	5.5	6.4
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	134	209	166	17	86	30	44
		%	39.1	60.9	48.4	5.0	25.1	8.7	12.8
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f	100	243	84	96	99	7	57
		%	29.2	70.8	24.5	28.0	28.9	2.0	16.6
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f	122	221	73	85	99	34	52
		%	35.6	64.4	21.3	24.8	28.9	9.9	15.2
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f	108	235	88	119	68	31	37
		%	31.5	68.5	25.7	34.7	19.8	9.0	10.8
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	125	218	167	74	41	22	39
		%	36.4	63.6	48.7	21.6	12.0	6.4	11.4
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f	239	104	100	72	88	32	51
		%	69.7	30.3	29.2	21.0	25.7	9.3	14.9
รวม		f	1309	2121	1126	1024	682	195	403
		%	38.2	61.8	32.8	29.9	19.9	5.7	11.7

จากตาราง 9 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชาย โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 61.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีบุคลากรให้ความรู้สันทนาการ และ มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬา มาสอน คิดเป็นร้อยละ 73.5 , 70.8 เท่ากัน 2 ข้อ และ 68.5 ตามลำดับ ยกเว้น แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.7 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.7 , 48.4 และ 35.3 ตามลำดับ

ตาราง 10 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพศชาย (N = 343)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา	f	100	243	62	165	68	12	36
	และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	29.2	70.8	18.1	48.1	19.8	3.5	10.5
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้	f	118	225	74	89	138	10	32
	ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	34.4	65.6	21.6	25.9	40.2	2.9	9.3
	แจ้งให้ทราบเสมอ								
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	100	243	123	70	86	22	42
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	29.2	70.8	35.9	20.4	25.1	6.4	12.2
	โภชนาการ								
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำ	f	110	233	78	79	113	19	54
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	32.1	67.9	22.7	23.0	32.9	5.5	15.7
	วิทยาศาสตร์การกีฬา								
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	115	228	127	103	55	18	40
		%	33.5	66.5	37.0	30.0	16.0	5.2	11.7
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรม	f	140	202	94	109	76	24	40
	ที่น่าสนใจ	%	40.8	58.9	27.4	31.8	22.2	7.0	11.7
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม	f	126	217	155	98	56	4	30
	พยาบาลและความปลอดภัยใน	%	36.7	63.3	45.2	28.6	16.3	1.2	8.7
	การออกกำลังกาย								
รวม		f	809	1591	713	713	592	109	274
		%	33.7	66.3	29.7	29.7	24.7	4.5	11.4

จากตาราง 10 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชาย โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 66.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 70.8 เท่ากัน 2 ข้อ และ 67.9 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากและมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย และ มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 48.1 , 45.2 และ 37.0 ตามลำดับ

ตาราง 11 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ เพศชาย (N = 343)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	f	149	194	155	88	53	8	39
	ภายใน (โทรทัศน์)	%	43.4	56.6	45.2	25.7	15.5	2.3	11.4
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	f	250	93	132	101	74	13	23
		%	72.9	27.1	38.5	29.4	21.6	3.8	6.7
3	การเดินแอโรบิก	f	178	165	132	60	87	22	42
		%	51.9	48.1	38.5	17.5	25.4	6.4	12.2
4	การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	f	140	203	77	69	143	9	45
		%	40.8	59.2	22.4	20.1	41.7	2.6	13.1
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมฟุตบอล	f	129	214	69	75	98	31	70
		%	37.6	62.4	20.1	21.9	28.6	9.0	20.4
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมแบดมินตัน	f	222	121	72	78	89	20	84
		%	64.7	35.3	21.0	22.7	25.9	5.8	24.5
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	f	203	140	99	76	71	29	68
		%	59.2	40.8	28.9	22.2	20.7	8.5	19.8
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมตะกร้อ	f	169	174	78	76	88	32	69
		%	49.3	50.7	22.7	22.2	25.7	9.3	20.1
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเทควันโด	f	194	149	71	69	82	77	44
		%	56.6	43.4	20.7	20.1	23.9	22.4	12.8
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเปตอง	f	178	165	62	54	38	88	101
		%	51.9	48.1	18.1	15.7	11.1	25.7	29.4
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	f	200	143	72	59	85	36	91
		%	58.3	41.7	21.0	17.2	24.8	10.5	26.5

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12	การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	196	147	60	49	111	24	99
	และนันทนาการ	%	57.1	42.9	17.5	14.3	32.4	7.0	28.9
	รวม	f	2208	1908	1079	854	1019	389	775
		%	53.6	46.4	26.2	20.7	24.8	9.5	18.8

จากตาราง 11 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศชาย โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภท กิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพ ที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 53.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมแบดมินตันจัดขึ้น และ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 72.9 , 64.7 และ 58.3 ตามลำดับ ยกเว้น มี สภาพที่ไม่มีจริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬายกน้ำหนัก (ไทรทองเกมส์) การทดสอบสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น และ การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ ชมรมเซปักตะกร้อจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 56.6 , 59.2 , 62.4 และ 50.7 ตามลำดับ ในความคิดเห็น เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.2 เมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการ แข่งขันกีฬายกน้ำหนัก (ไทรทองเกมส์) การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย และ การเดินแอโร บิค คิดเป็นร้อยละ 45.2 , 38.5 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับ น้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเปตองจัดขึ้น และการร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอล จัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 29.4 และ 26.5 ตามลำดับ

ตาราง 12 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (N = 319)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกาย	f	221	98	91	53	133	15	27
	กลางแจ้ง	%	69.3	30.7	28.5	16.6	41.7	4.7	8.5
2	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	122	197	133	65	88	20	13
		%	38.2	61.8	41.7	20.4	27.6	6.3	4.1
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	112	207	130	79	77	10	23
		%	35.1	64.9	40.8	24.8	24.1	3.1	7.2
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้	f	99	220	135	97	50	8	29
	ออกกำลังกาย	%	31.0	69.0	42.3	30.4	15.7	2.5	9.1
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ	f	94	225	138	63	40	37	41
	สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	%	29.5	70.5	43.3	19.7	12.5	11.6	12.9
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับ	f	218	101	98	90	64	13	54
	ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	%	68.3	31.7	30.7	28.2	20.1	4.1	16.9
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	222	97	134	100	63	8	14
		%	69.6	30.4	42.0	31.3	19.7	2.5	4.4
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	185	134	133	93	57	15	21
		%	58.0	42.0	41.7	29.2	17.9	4.7	6.6
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f	97	222	157	88	34	15	25
		%	30.4	69.6	49.2	27.6	10.7	4.7	7.8
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f	230	89	132	72	89	5	21
		%	72.1	27.9	41.4	22.6	27.9	1.6	6.6

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f	106	213	167	55	39	19	39
		%	33.2	66.8	52.4	17.2	12.2	6.0	12.2
12	มีสระว่ายน้ำ	f	112	207	133	84	70	8	24
		%	35.1	64.9	41.7	26.3	21.9	2.5	7.5
13	มีสนามเทนนิส	f	115	204	152	83	43	9	32
		%	36.1	63.9	47.6	26.0	13.5	2.8	10.0
รวม		f	1933	2214	1733	1022	847	182	363
		%	46.6	53.4	41.8	24.6	20.4	4.4	8.8

จากตาราง 12 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศหญิง โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 53.4 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และมีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.5 , 69.6 และ 69.0 ตามลำดับ ยกเว้น มีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่ง น้ำหนัก และ สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 69.3 , 68.3 , 69.6 , 58.0 และ 72.1 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และมีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 52.4 , 49.2 และ 47.6 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ สถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 41.7

ตาราง 13 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง (N = 319)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	108	211	110	120	45	8	36
		%	33.9	66.1	34.5	37.6	14.1	2.5	11.3
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f	107	212	88	132	54	11	34
		%	33.5	66.5	27.6	41.4	16.9	3.4	10.7
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	73	246	119	121	43	8	28
		%	22.9	77.1	37.3	37.9	13.5	2.5	8.8
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	133	186	111	123	39	21	25
		%	41.7	58.3	34.8	38.6	12.2	6.6	7.8
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	140	179	141	21	76	35	46
		%	43.9	56.1	44.2	6.6	23.8	11.0	14.4
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f	98	221	82	90	98	7	42
		%	30.7	69.3	25.7	28.2	30.7	2.2	13.2
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f	122	197	70	79	93	31	46
		%	38.2	61.8	21.9	24.8	29.2	9.7	14.4
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f	111	208	82	100	65	31	41
		%	34.8	65.2	25.7	31.3	20.4	9.7	12.9
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	120	199	155	58	44	22	40
		%	37.6	62.4	48.6	18.2	13.8	6.9	12.5
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f	197	122	98	62	87	29	43
		%	61.8	38.2	30.7	19.4	27.3	9.1	13.5
รวม		f	1209	1981	1056	906	644	203	381
		%	37.9	62.1	33.1	28.4	20.2	6.4	11.9

จากตาราง 13 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศหญิง โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 62.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้ความรู้สันทนาการ และบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ คิดเป็นร้อยละ 77.1 , 69.3 และ 66.5 ตามลำดับ ยกเว้น แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.8 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 98.6 , 44.2 เท่ากัน 2 ข้อ ละ 37.3 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ คิดเป็นร้อยละ 29.2 ตามลำดับ

ตาราง 14 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพศหญิง (N = 319)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา	f	98	221	57	137	76	16	33
	และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	30.7	69.3	17.9	42.9	23.8	5.0	10.3
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้	f	112	207	70	83	125	12	29
	ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	35.1	64.9	21.9	26.0	39.2	3.8	9.1
	แจ้งให้ทราบเสมอ								
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	109	210	98	70	84	23	44
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	34.2	65.8	30.7	21.9	26.3	7.2	13.8
	โภชนาการ								
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำ	f	103	216	78	79	100	18	44
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	32.3	67.7	24.5	24.8	31.3	5.6	13.8
	วิทยาศาสตร์การกีฬา								
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	97	212	117	99	47	19	37
		%	30.4	66.5	36.7	31.0	14.7	6.0	11.6
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรม	f	119	200	92	93	69	26	39
	ที่น่าสนใจ	%	37.3	62.7	28.8	29.2	21.6	8.2	12.2
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม	f	110	209	139	94	55	4	27
	พยาบาลและความปลอดภัยใน	%	34.5	65.5	43.6	29.5	17.2	1.3	8.5
	การออกกำลังกาย								
รวม		f	748	1475	651	655	556	118	253
		%	33.6	66.4	29.2	29.3	24.9	5.3	11.3

จากตาราง 14 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศหญิง โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 66.4 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา และมีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 69.3 , 67.7 และ 66.5 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ และมีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.9 , 31.0 และ 29.5 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 39.2 และ 31.3 ตามลำดับ

ตาราง 15 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ เพศหญิง (N = 319)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬากายใน (ไทรทองเกมส์)	f	137	182	156	79	48	5	31
		%	42.9	57.1	48.9	24.8	15.0	1.6	9.7
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	f	222	97	109	99	67	17	27
		%	69.6	30.4	34.2	31.0	21.0	5.3	8.5
3	การเดินแอโรบิก	f	179	140	124	59	87	10	39
		%	56.1	43.9	38.9	18.5	27.3	3.1	12.2
4	การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	f	130	189	77	62	132	14	34
		%	40.8	59.2	24.1	19.4	41.4	4.4	10.7
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมฟุตบอล	f	131	188	63	72	98	24	62
		%	41.1	58.9	19.7	22.6	30.7	7.5	19.4
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมแบดมินตัน	f	210	109	65	69	87	26	72
		%	65.8	34.2	20.4	21.6	27.3	8.2	22.6
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	f	197	122	88	75	71	28	57
		%	61.8	38.2	27.6	23.5	22.3	8.8	17.9
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมตะกร้อ	f	160	159	74	68	77	38	62
		%	50.2	49.8	23.2	21.3	24.1	11.9	19.4
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเทควันโด	f	183	136	69	57	77	72	44
		%	57.4	42.6	21.6	17.9	24.1	22.6	13.8
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเปตอง	f	171	148	59	52	38	81	89
		%	53.6	46.4	18.5	16.3	11.9	25.4	27.9
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	f	183	136	65	51	78	37	88
		%	57.4	42.6	20.4	16.0	24.5	11.6	27.6

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12 การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	184	135	53	49	89	29	99
และนันทนาการ	%	57.7	42.3	16.6	15.4	27.9	9.1	31.0
รวม	f	2087	1741	1002	792	949	381	704
	%	54.5	45.5	26.2	20.7	24.8	10.0	18.4

จากตาราง 15 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 เพศหญิง โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภท กิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพ ที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 54.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมแบดมินตันจัดขึ้น และ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 69.6 , 65.8 และ 61.8 ตามลำดับ ยกเว้น มี สภาพที่ไม่มีจริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การทดสอบสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 57.1 , 59.2 และ 58.9 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การเดินแอโรบิค และ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยคิดเป็นร้อยละ 48.9 , 38.9 และ 34.2 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษาที่มีความ ต้องการน้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเปตองจัดขึ้น การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรม บาสเกตบอลจัดขึ้น การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 27.9 , 27.6 และ 31.0 ตามลำดับ

ตาราง 16 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
บริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก(N = 298)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	244	54	87	52	128	11	20
		%	81.9	18.1	29.2	17.4	43.0	3.7	6.7
2	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	164	134	130	62	77	19	10
		%	55.0	45.0	43.6	20.8	25.8	6.4	3.4
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	110	188	122	76	73	5	22
		%	36.9	63.1	40.9	25.5	24.5	1.7	7.4
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	99	199	128	81	52	8	29
		%	33.2	66.8	43.0	27.2	17.4	2.7	9.7
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	95	203	134	59	36	30	39
		%	31.9	68.1	45.0	19.8	12.1	10.1	13.1
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	186	112	89	82	61	12	54
		%	62.4	37.6	29.9	27.5	20.5	4.0	18.1
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	201	97	129	91	63	3	12
		%	67.4	32.6	43.3	30.5	21.1	1.0	4.0
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	177	121	121	93	57	7	20
		%	59.4	40.6	40.6	31.2	19.1	2.3	6.7
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f	108	190	156	78	34	9	21
		%	36.2	63.8	52.3	26.2	11.4	3.0	7.0
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f	221	77	122	69	81	5	21
		%	74.2	25.8	40.9	23.2	27.2	1.7	7.0

ตาราง 16 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f	98	200	164	52	35	13	34
		%	32.9	67.1	55.0	17.4	11.7	4.4	11.4
12	มีสระว่ายน้ำ	f	112	186	128	81	61	8	20
		%	37.6	62.4	43.0	27.2	20.5	2.7	6.7
13	มีสนามเทนนิส	f	109	189	149	79	37	4	29
		%	36.6	63.4	50.0	26.5	12.4	1.3	9.7
รวม		f	1924	1950	1659	955	795	134	331
		%	49.7	50.3	42.8	24.7	20.5	3.5	8.5

จากตาราง 16 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะบริหารธุรกิจ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 50.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน และมีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.1 , 67.1 และ 66.8 ตามลำดับ ยกเว้นมีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก และ สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 81.9 , 55.0 , 62.4 , 67.4 , 59.4 และ 74.2 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และ มีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 55.0 , 52.3 และ 50.0 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ สถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 43.0

ตาราง 17 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
บริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 298)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 111	187	103	115	44	2	34
		% 37.2	62.8	34.6	38.6	14.8	0.7	11.4
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f 98	200	86	127	41	10	34
		% 32.9	67.1	28.8	42.6	13.8	3.4	11.4
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 68	230	103	120	43	5	27
		% 22.8	77.2	34.6	40.3	14.4	1.7	9.1
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 123	175	100	118	38	19	23
		% 41.3	58.7	33.6	39.6	12.8	6.4	7.7
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f 116	182	139	17	67	30	45
		% 38.9	61.1	46.6	5.7	22.5	10.1	15.1
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f 88	210	75	84	89	7	43
		% 29.5	70.5	25.2	28.2	29.9	2.3	14.4
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f 114	184	61	72	89	32	44
		% 38.3	61.7	20.5	24.2	29.9	10.7	14.8
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f 109	189	76	92	59	31	40
		% 36.6	63.4	25.5	30.9	19.8	10.4	13.4
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 108	190	142	54	41	22	39
		% 36.2	63.8	47.7	18.1	13.8	7.4	13.1
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f 211	87	88	62	76	29	43
		% 70.8	29.2	29.5	20.8	25.5	9.7	14.4
รวม		f 1146	1834	973	861	587	187	372

%	38.5	61.5	32.7	28.9	19.7	6.3	12.5
---	------	------	------	------	------	-----	------

จากตาราง 17 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะบริหารธุรกิจ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 61.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้ความรู้สันทนาการ และมีเจ้าหน้าที่ดูแล และรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.2 , 70.5 และ 63.8 ตามลำดับ ยกเว้น แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.8 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 47.7 และ 46.6 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ มีบุคลากรให้ความรู้สันทนาการ และมีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ คิดเป็นร้อยละ 29.9 เท่ากันทั้ง 2 ข้อตามลำดับ

ตาราง 18 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะบริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 298)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	88 210	56 133	67 121	12 30	10.1	
		%	29.5 70.5	18.8 44.6	22.5 4.0	10.1		
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	105 193	61 77	121 10	29		
	แจ้งให้ทราบเสมอ	%	35.2 64.8	20.5 25.8	40.6 3.4	9.7		
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ	f	89 209	91 68	78 19	42		
		%	29.9 70.1	30.5 22.8	26.2 6.4	14.1		
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	98 200	70 72	95 18	43		
		%	32.9 67.1	23.5 24.2	31.9 6.0	14.4		
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	99 199	107 93	47 14	37		
		%	33.2 66.8	35.9 31.2	15.8 4.7	12.4		
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ	f	126 172	87 89	64 21	37		
		%	42.3 57.7	29.2 29.9	21.5 7.0	12.4		
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย	f	114 184	134 88	46 3	27		
		%	38.3 61.7	45.0 29.5	15.4 1.0	9.1		
รวม		f	719 1367	606 620	518 97	245		
		%	34.5 65.5	29.1 29.7	24.8 4.7	11.7		

จากตาราง 18 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะบริหารธุรกิจ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 65.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายและหลักโภชนาการ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 70.5 , 70.1 และ 67.1 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ และมีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.6 , 29.9 และ 29.5 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษาที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 40.6 และ 31.9

ตาราง 19 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
บริหารธุรกิจ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ (N = 298)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬากายใน (ไทรทองเกมส์)	f	126	172	142	78	42	5	31
		%	42.3	57.7	47.7	26.2	14.1	1.7	10.4
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	f	211	87	101	91	65	14	27
		%	70.8	29.2	33.9	30.5	21.8	4.7	9.1
3	การเดินแอโรบิก	f	189	109	117	57	79	8	37
		%	63.4	36.6	39.3	19.1	26.5	2.7	12.4
4	การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	f	117	181	66	62	127	9	34
		%	39.3	60.7	22.1	20.8	42.6	3.0	11.4
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมฟุตบอล	f	120	178	60	65	87	24	62
		%	40.3	59.7	20.1	21.8	29.2	8.1	20.8
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมแบดมินตัน	f	224	74	62	67	78	20	71
		%	75.2	24.8	20.8	22.5	26.2	6.7	23.8
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	f	198	100	81	69	64	27	57
		%	66.4	33.6	27.2	23.2	21.5	9.1	19.1
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมตะกร้อ	f	155	143	68	64	71	35	60
		%	52.0	48.0	22.8	21.5	23.8	11.7	20.1
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเทควันโด	f	179	119	60	54	71	69	44
		%	60.1	39.9	20.1	18.1	23.8	23.2	14.8
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเปตอง	f	164	134	57	49	31	79	82
		%	55.0	45.0	19.1	16.4	10.4	26.5	27.5
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาคีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	f	188	110	61	51	70	37	79
		%	63.1	36.9	20.5	17.1	23.5	12.4	26.5

ตาราง 19 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12 การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	198	100	51	49	80	24	94
และนันทนาการ	%	66.4	33.6	17.1	16.4	26.8	8.1	31.5
รวม	f	2069	1507	926	756	865	351	678
	%	57.9	42.1	25.9	21.1	24.2	9.8	19.0

จากตาราง 19 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะบริหารธุรกิจ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 57.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมแบดมินตันจัดขึ้น และ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 75.2 และ 70.8 ตามลำดับ ยกเว้น มีสภาพที่ไม่มีจริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย และ การแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 57.7, 60.7 และ 59.7 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การเดินแอโรบิค และ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 47.7 , 39.3 และ 33.9 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษามีความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเบตองจัดขึ้น และการร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอลจัดขึ้น และการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา และนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 27.5 , 26.5 และ 31.5 ตามลำดับ

ตาราง 20 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
(N = 198)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกาย	f 150	48	56	37	82	6	17
	กลางแจ้ง	% 75.8	24.2	28.3	18.7	41.4	3.0	8.6
2	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f 139	59	89	38	57	10	4
		% 70.2	29.8	44.9	19.2	28.8	5.1	2.0
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 89	109	89	51	30	15	13
		% 44.9	55.1	44.9	25.8	15.2	7.6	6.6
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ ออกกำลังกาย	f 86	112	92	45	37	8	16
		% 43.4	56.6	46.5	22.7	18.7	4.0	8.1
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f 81	117	97	37	22	18	24
		% 40.9	59.1	49.0	18.7	11.1	9.1	12.1
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับ ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 166	32	60	54	39	13	32
		% 83.8	16.2	30.3	27.3	19.7	6.6	16.2
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f 169	29	88	56	45	3	6
		% 85.4	14.6	44.4	28.3	22.7	1.5	3.0
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่ วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f 168	30	73	49	39	13	24
		% 84.8	15.2	36.9	24.7	19.7	6.6	12.1
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f 89	109	100	46	30	6	16
		% 44.9	55.1	50.5	23.2	15.2	3.0	8.1
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f 164	34	86	40	54	2	16
		% 82.8	17.2	43.4	20.2	27.3	1.0	8.1

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f	97	101	98	39	29	11	21
		%	49.0	51.0	49.5	19.7	14.6	5.6	10.6
12	มีสระว่ายน้ำ	f	88	110	99	46	31	8	14
		%	44.4	55.6	50.0	23.2	15.7	4.0	7.1
13	มีสนามเทนนิส	f	89	109	102	57	28	2	9
		%	44.9	55.1	51.5	28.8	14.1	1.0	4.5
รวม		f	1575	999	1129	595	523	115	212
		%	61.2	38.8	43.9	23.1	20.3	4.5	8.2

จากตาราง 20 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะวิศวกรรมศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 61.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก และมีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 85.4 , 84.8 และ 83.8 ตามลำดับ ยกเว้นมีสภาพที่ไม่มีจริงได้แก่ มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ออกกำลังกาย มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ มีโรงยิมเนเซียม และสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีสระว่ายน้ำและมีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 55.1 , 56.6 , 59.1 , 55.1, 51.0, 55.6 และ 55.1 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่มีสนามเทนนิส มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และ มีสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 51.5 , 50.5 และ 50.0 ตามลำดับ ยกเว้น มีความต้องการสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 41.4

ตาราง 21 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 198)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก กลาง	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 80	118	73	84	21	2	18
		% 40.4	59.6	36.9	42.4	10.6	1.0	9.1
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f 84	114	61	79	31	3	24
		% 42.4	57.6	30.8	39.9	15.7	1.5	12.1
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 59	139	67	83	30	2	16
		% 29.8	70.2	33.8	41.9	15.2	1.0	8.1
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 101	97	71	81	24	10	12
		% 51.0	49.0	35.9	40.9	12.1	5.1	6.1
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f 98	100	103	8	39	23	25
		% 49.5	50.5	52.0	4.0	19.7	11.6	12.6
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนการ	f 80	118	46	52	59	7	34
		% 40.4	59.6	23.2	26.3	29.8	3.5	17.2
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f 89	109	43	56	61	18	20
		% 44.9	55.1	21.7	28.3	30.8	9.1	10.1
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f 79	119	49	59	36	23	31
		% 39.9	60.1	24.7	29.8	18.2	11.6	15.7
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 89	109	109	34	25	11	19
		% 44.9	55.1	55.1	17.2	12.6	5.6	9.6
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f 166	32	57	39	49	24	29
		% 83.8	16.2	28.8	19.7	24.7	12.1	14.6
รวม		f 925	1055	679	575	375	123	228

% 46.7 53.3 34.3 29.0 18.9 6.2 11.5

จากตาราง 21 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง
คิดเป็นร้อยละ 53.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มี
เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มี
ความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน คิดเป็นร้อยละ 70.2 และ 60.1 ตามลำดับ
ยกเว้น แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย
และมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.0 และ 83.8
ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิด
เป็นร้อยละ 34.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่
มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย
และมีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.1 , 52.0 และ 36.9 ตามลำดับ
ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ บุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ และ
บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ คิดเป็นร้อยละ 29.8 และ 30.8 ตามลำดับ

ตาราง 22 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 198)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา	f	61	137	31	107	39	7	14
	และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	30.8	69.2	15.7	54.0	19.7	3.5	7.1
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้	f	73	125	29	39	101	12	17
	ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	36.9	63.1	14.6	19.7	51.0	6.1	8.6
	แจ้งให้ทราบเสมอ								
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	70	128	57	41	51	15	34
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	35.4	64.6	28.8	20.7	25.8	7.6	17.2
	โภชนาการ								
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำ	f	71	127	43	46	59	16	34
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	35.9	64.1	21.7	23.2	29.8	8.1	17.2
	วิทยาศาสตร์การกีฬา								
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	69	129	69	57	37	5	30
		%	34.8	65.2	34.8	28.8	18.7	2.5	15.2
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรม	f	89	109	50	57	42	15	34
	ที่น่าสนใจ	%	44.9	55.1	25.3	28.8	21.2	7.6	17.2
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม	f	79	119	109	45	28	2	14
	พยาบาลและความปลอดภัยใน	%	39.9	60.1	55.1	22.7	14.1	1.0	7.1
	การออกกำลังกาย								
รวม		f	512	874	388	392	357	72	177
		%	36.9	63.1	28.0	28.3	25.8	5.2	12.8

จากตาราง 22 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มี
สภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 63.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ
1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่างๆ
และมีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย และหลักโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ
69.2 , 65.2 และ 64.6 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดย
รวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด
เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีโครงการฝึกสอน
กีฬานิตต่างๆ และ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 54.0 และ 28.8
เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษาที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีบทความ
งานวิจัยหรือความรู้ใหม่ ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แจ้งให้ทราบเสมอ และ มีการจัดอบรมให้ความรู้
แนะนำหลักการออกกำลังกาย และหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 51.0 และ 29.8
ตามลำดับ

ตาราง 23 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
วิศวกรรมศาสตร์ประจำปีการศึกษา2547ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ (N=198)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	f	89	109	112	36	27	2	21
	ภายใน (โทรทัศน์)	%	44.9	55.1	56.6	18.2	13.6	1.0	10.6
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	f	166	32	78	56	42	7	15
	มหาวิทยาลัย	%	83.8	16.2	39.4	28.3	21.2	3.5	7.6
3	การเดินแอโรบิก	f	88	110	92	34	42	4	26
		%	44.4	55.6	46.5	17.2	21.2	2.0	13.1
4	การทดสอบสุขภาพและวัด	f	89	109	34	32	104	4	24
	สมรรถภาพทางกาย	%	44.9	55.1	17.2	16.2	52.5	2.0	12.1
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	80	118	32	39	65	27	35
	ขึ้น ชมรมฟุตบอล	%	40.4	59.6	16.2	19.7	32.8	13.6	17.7
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	159	39	40	45	52	11	50
	ขึ้น ชมรมแบดมินตัน	%	80.3	19.7	20.2	22.7	26.3	5.6	25.3
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	159	39	60	42	39	20	37
	ขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	%	80.3	19.7	30.3	21.2	19.7	10.1	18.7
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	98	100	40	42	46	31	39
	ขึ้น ชมรมตะกร้อ	%	49.5	50.5	20.2	21.2	23.2	15.7	19.7
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	145	53	43	38	48	45	24
	ขึ้น ชมรมเทควันโด	%	73.2	26.8	21.7	19.2	24.2	22.7	12.1
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	139	59	43	29	37	24	65
	ขึ้น ชมรมเปตอง	%	70.2	29.8	21.7	14.6	18.7	12.1	32.8
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัด	f	134	64	42	35	45	22	54
	ขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	%	67.7	32.3	21.2	17.7	22.7	11.1	27.3

ตาราง 23 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12 การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	144	54	38	32	55	11	62
และนันทนาการ	%	72.7	27.3	19.2	16.2	27.8	5.6	31.3
รวม	f	1490	886	654	460	602	208	452
	%	62.7	37.3	27.5	19.4	25.3	8.8	19.0

จากตาราง 23 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะวิศวกรรมศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 62.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเบดมินตันจัดขึ้น และการร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 83.8 และ 80.3 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ยกเว้น มีสภาพที่ไม่มีจริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การเดินแอโรบิค การทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น และการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเซปักตะกร้อจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 55.1 , 55.6 , 55.1, 59.6 และ 50.5 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การเดินแอโรบิค และการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 56.6 , 46.5 และ 39.4 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษาที่มีความต้องการน้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเปตองจัดขึ้น การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอลจัดขึ้น และ การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา และ นันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 32.8 , 27.3 และ 31.3 ตามลำดับ

ตาราง 24 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
ศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 108)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	88	20	37	42	3	14	12
		%	81.5	18.5	34.3	38.9	2.8	13.0	11.1
2	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f	89	19	44	18	5	28	13
		%	82.4	17.6	40.7	16.7	4.6	25.9	12.0
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	20	88	42	6	7	9	44
		%	18.5	81.5	38.9	5.6	6.5	8.3	40.7
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	34	74	32	32	24	16	4
		%	31.5	68.5	29.6	29.6	22.2	14.8	3.7
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	50	58	33	44	10	11	10
		%	46.3	53.7	30.6	40.7	9.3	10.2	9.3
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	98	10	31	32	29	10	6
		%	90.7	9.3	28.7	29.6	26.9	9.3	5.6
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f	76	32	27	12	4	30	35
		%	70.4	29.6	25.0	11.1	3.7	27.8	32.4
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	26	82	5	14	24	27	38
		%	24.1	75.9	4.6	13.0	22.2	25.0	35.2
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f	31	77	56	12	19	2	19
		%	28.7	71.3	51.9	11.1	17.6	1.9	17.6
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f	51	57	17	31	20	5	35
		%	47.2	52.8	15.7	28.7	18.5	4.6	32.4

ตาราง 24 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f 16	92	76	4	18	1	9
		% 14.8	85.2	70.4	3.7	16.7	0.9	8.3
12	มีสระว่ายน้ำ	f 16	92	21	18	20	25	24
		% 14.8	85.2	19.4	16.7	18.5	23.1	22.2
13	มีสนามเทนนิส	f 10	98	52	4	18	5	29
		% 9.3	90.7	48.1	3.7	16.7	4.6	26.9
รวม		f 605	799	473	269	201	183	278
		% 43.1	56.9	33.7	19.2	14.3	13.0	19.8

จากตาราง 24 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 56.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีสนามเทนนิส มีโรงยิมเนเซียม และสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน และมีสระว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 90.7 และ 85.2 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ยกเว้นมีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และ มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 81.5 , 82.4 , 90.7 และ 70.4 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และมีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 70.4 , 51.9 และ 48.1 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย มีการจัดน้ำดื่มไว้

บริการ มีการทดสอบร่างกาย เช่น วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก และสถานที่ออกกำลังกายมีคนทำ
ความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 40.7, 32.4, 35.2 และ 32.4 ตามลำดับ

ตาราง 25 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
ศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 108)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	35	73	33	45	16	2	12
		%	32.4	67.6	30.6	41.7	14.8	1.9	11.1
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f	28	80	34	39	19	2	14
		%	25.9	74.1	31.5	36.1	17.6	1.9	13.0
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	32	76	35	44	18	2	9
		%	29.6	70.4	32.4	40.7	16.7	1.9	8.3
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	43	65	37	42	15	6	8
		%	39.8	60.2	34.3	38.9	13.9	5.6	7.4
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	49	59	55	7	23	11	12
		%	45.4	54.6	50.9	6.5	21.3	10.2	11.1
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f	24	84	28	31	34	3	12
		%	22.2	77.8	25.9	28.7	31.5	2.8	11.1
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f	37	71	29	30	32	5	12
		%	34.3	65.7	26.9	27.8	29.6	4.6	11.1
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬา มาสอน	f	26	82	29	32	22	8	17
		%	24.1	75.9	26.9	29.6	20.4	7.4	15.7
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	41	67	54	27	17	4	6
		%	38.0	62.0	50.0	25.0	15.7	3.7	5.6
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f	50	58	37	20	25	11	15
		%	46.3	53.7	34.3	18.5	23.1	10.2	13.9

	f	365	715	371	317	221	54	117
รวม	%	33.8	66.2	34.4	29.4	20.5	5.0	10.8

จากตาราง 25 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 66.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีบุคลากรให้ความรู้สันทนาการ มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถ ด้านการออกกำลังกาย หรือกีฬามาสอน และบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ คิดเป็นร้อยละ 77.8 , 75.9 และ 74.1 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.4 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.9 และ 50.0 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ บุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ คิดเป็นร้อยละ 29.6 ตามลำดับ

ตาราง 26 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
ศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
(N = 198)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา	f	35	73	15	59	23	3	8
	และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	32.4	67.6	13.9	54.6	21.3	2.8	7.4
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้	f	45	63	16	29	52	3	8
	ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	41.7	58.3	14.8	26.9	48.1	2.8	7.4
	แจ้งให้ทราบเสมอ								
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	40	68	32	24	29	4	19
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	37.0	63.0	29.6	22.2	26.9	3.7	17.6
	โภชนาการ								
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำ	f	35	73	24	27	30	5	22
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	32.4	67.6	22.2	25.0	27.8	4.6	20.4
	วิทยาศาสตร์การกีฬา								
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	39	69	35	28	23	3	19
		%	36.1	63.9	32.4	25.9	21.3	2.8	17.6
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรม	f	34	74	28	30	24	6	20
	ที่น่าสนใจ	%	31.5	68.5	25.9	27.8	22.2	5.6	18.5
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม	f	37	71	59	24	15	1	9
	พยาบาลและความปลอดภัยใน	%	34.3	65.7	54.6	22.2	13.9	0.9	8.3
	การออกกำลังกาย								
รวม		f	265	491	209	221	196	25	105
		%	35.1	64.9	27.6	29.2	25.9	3.3	13.9

จากตาราง 26 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 64.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริงเรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย และ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 68.5 และ 67.6 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบ คิดเป็นร้อยละ 54.6 , 27.8 และ 26.9 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำหลักการออกกำลังกายและหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา คิดเป็นร้อยละ 27.8 ตามลำดับ

ตาราง 27 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
ศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและ
งบประมาณ (N = 108)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	f	50	58	61	23	12	2	10
	ภายใน (โทรทัศน์)	%	46.3	53.7	56.5	21.3	11.1	1.9	9.3
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	f	67	41	40	29	22	5	12
		%	62.0	38.0	37.0	26.9	20.4	4.6	11.1
3	การเดินแอโรบิก	f	56	54	50	23	24	3	8
		%	51.9	48.1	46.3	21.3	22.2	2.8	7.4
4	การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	f	45	63	23	20	55	2	8
		%	41.7	58.3	21.3	18.5	50.9	1.9	7.4
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมฟุตบอล	f	44	64	16	27	35	8	22
		%	40.7	59.3	14.8	25.0	32.4	7.4	20.4
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมแบดมินตัน	f	37	71	19	23	32	6	28
		%	34.3	65.7	17.6	21.3	29.6	5.6	25.9
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	f	37	71	32	24	20	13	19
		%	34.3	65.7	29.6	22.2	18.5	12.0	17.6
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมตะกร้อ	f	54	54	22	24	26	16	20
		%	50.0	50.0	20.4	22.2	24.1	14.8	18.5
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเทควันโด	f	44	64	22	18	28	26	14
		%	40.7	59.3	20.4	16.7	25.9	24.1	13.0
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเปตอง	f	39	69	21	19	20	15	33
		%	36.1	63.9	19.4	17.6	18.5	13.9	30.6
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	f	42	66	21	19	23	29	16
		%	38.9	61.1	19.4	17.6	21.3	26.9	14.8

ตาราง 27 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12 การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	27	81	23	21	29	4	31
และนันทนาการ	%	25.0	75.0	21.3	19.4	26.9	3.7	28.7
รวม	f	542	754	350	270	326	129	221
	%	41.8	58.2	27.0	20.8	25.2	10.0	17.1

จากตาราง 27 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 58.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเบดมินตันจัดขึ้น และ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 75.0 และ 65.7 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ยกเว้น มีสภาพที่มีจริง ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย การเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 62.0 และ 51.9 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไหวทองเกมส์) การเดินแอโรบิค และ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 56.5 , 46.3 และ 37.0 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเบตองจัดขึ้น การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมบาสเกตบอลจัดขึ้น และการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 30.6 , 26.9 และ 28.7 ตามลำดับ

ตาราง 28 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
นิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 58)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก ปานกลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกาย	f 41	17	17	22	4	9	6
	กลางแจ้ง	% 70.7	29.3	29.3	37.9	6.9	15.5	10.3
2	มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	f 12	46	20	9	4	18	7
		% 20.7	79.3	34.5	15.5	6.9	31.0	12.1
3	มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 4	54	18	6	7	11	16
		% 6.9	93.1	31.0	10.3	12.1	19.0	27.6
4	มีห้องอาบน้ำห้องส้วมสำหรับผู้	f 11	47	18	15	12	9	4
	ออกกำลังกาย	% 19.0	81.0	31.0	25.9	20.7	15.5	6.9
5	มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ	f 11	47	24	17	7	4	6
	สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	% 19.0	81.0	41.4	29.3	12.1	6.9	10.3
6	มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับ	f 39	19	17	21	14	5	1
	ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	% 67.2	32.8	29.3	36.2	24.1	8.6	1.7
7	มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	f 4	54	14	5	2	17	20
		% 6.9	93.1	24.1	8.6	3.4	29.3	34.5
8	มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	f 14	44	2	5	11	19	21
		% 24.1	75.9	3.4	8.6	19.0	32.8	36.2
9	มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ	f 9	49	28	7	11	1	11
		% 15.5	84.5	48.3	12.1	19.0	1.7	19.0
10	สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f 9	49	10	15	12	4	17
		% 15.5	84.5	17.2	25.9	20.7	6.9	29.3

ตาราง 28 (ต่อ)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน	f	5	53	31	2	18	1	6
		%	8.6	91.4	53.4	3.4	31.0	1.7	10.3
12	มีสระว่ายน้ำ	f	10	48	10	11	10	17	10
		%	17.2	82.8	17.2	19.0	17.2	29.3	17.2
13	มีสนามเทนนิส	f	16	42	22	1	14	2	19
		%	27.6	72.4	37.9	1.7	24.1	3.4	32.8
รวม		f	185	569	231	136	126	117	144
		%	24.5	75.5	30.6	18.0	16.7	15.5	19.1

จากตาราง 28 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะนิติศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 75.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย และมีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 93.1 และ 91.4 ตามลำดับ ยกเว้นมีสภาพที่มีจริงได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง และมีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.7 และ 67.2 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ไว้บริการ และมีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 53.4 , 48.3 และ 41.4 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษาที่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก มีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 34.5 , 36.2 และ 32.8 ตามลำดับ

ตาราง 29 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
นิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 58)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 12	46	15	19	12	4	8
		% 20.7	79.3	25.9	32.8	20.7	6.9	13.8
2	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f 7	51	17	21	12	2	6
		% 12.1	87.9	29.3	36.2	20.7	3.4	10.3
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 5	53	16	19	12	2	9
		% 8.6	91.4	27.6	32.8	20.7	3.4	15.5
4	มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f 16	42	17	19	12	4	6
		% 27.6	72.4	29.3	32.8	20.7	6.9	10.3
5	มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f 11	47	30	1	12	7	8
		% 19.0	81.0	51.7	1.7	20.7	12.1	13.8
6	มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f 6	52	12	15	17	3	11
		% 10.3	89.7	20.7	25.9	29.3	5.2	19.0
7	มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	f 4	54	14	16	12	5	11
		% 6.9	93.1	24.1	27.6	20.7	8.6	19.0
8	มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f 5	53	14	18	13	3	10
		% 8.6	91.4	24.1	31.0	22.4	5.2	17.2
9	มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 7	51	24	12	10	4	8
		% 12.1	87.9	41.4	20.7	17.2	6.9	13.8
10	มีเจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f 9	49	17	10	14	8	9
		% 15.5	84.5	29.3	17.2	24.1	13.8	15.5
รวม		f 82	498	176	150	126	42	86

%	14.1	85.9	30.3	25.9	21.7	7.2	14.8
---	------	------	------	------	------	-----	------

จากตาราง 29 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547

นิติศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 85.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และมีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน คิดเป็นร้อยละ 93.1 และ 91.4 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.7 และ 41.4 ตามลำดับ ยกเว้น นักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางได้แก่ มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 29.3 ตามลำดับ

ตาราง 30 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
นิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย (N = 58)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา	f	14	44	9	26	12	3	8
	และกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	24.1	75.9	15.5	44.8	20.7	5.2	13.8
2	มีบทความงานวิจัยหรือความรู้	f	7	51	9	15	26	3	5
	ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	%	12.1	87.9	15.5	25.9	44.8	5.2	8.6
	แจ้งให้ทราบเสมอ								
3	มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ	f	10	48	16	14	14	2	12
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	17.2	82.8	27.6	24.1	24.1	3.4	20.7
	โภชนาการ								
4	มีการจัดอบรมให้ความรู้แนะนำ	f	9	49	12	13	17	5	11
	หลักการออกกำลังกายและหลัก	%	15.5	84.5	20.7	22.4	29.3	8.6	19.0
	วิทยาศาสตร์การกีฬา								
5	มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	f	5	53	13	12	11	3	19
		%	8.6	91.4	22.4	20.7	19.0	5.2	32.8
6	มีการบริการข่าวสารและกิจกรรม	f	10	48	13	17	12	5	11
	ที่น่าสนใจ	%	17.2	82.8	22.4	29.3	20.7	8.6	19.0
7	มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม	f	6	52	27	14	11	2	4
	พยาบาลและความปลอดภัยใน	%	10.3	89.7	46.6	24.1	19.0	3.4	6.9
	การออกกำลังกาย								
รวม		f	61	345	99	111	103	23	70
		%	15.0	85.0	24.4	27.3	25.4	5.7	17.2

จากตาราง 30 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะ
นิติศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้าน
วิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพ
ที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 85.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3
ได้แก่ มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย
ในการออกกำลังกาย และมีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบ
เสมอ คิดเป็นร้อยละ 91.4 , 89.7 และ 87.9 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออก
กำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความ
ต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ มีหนังสือเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มี
การบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ และ และมีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ คิดเป็นร้อยละ 44.8 , 29.3 และ 25.9 ตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษามี
ความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 32.8
ตามลำดับ

ตาราง 31 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ คณะ
นิติศาสตร์ ประจำปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ (N = 58)

รายการ			สภาพ		ระดับความต้องการ				
			มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา	f	21	37	30	12	8	2	6
	ภายใน (ไทรทองเกมส์)	%	36.2	63.8	51.7	20.7	13.8	3.4	10.3
2	การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	f	28	30	16	14	12	6	10
		%	48.3	51.7	27.6	24.1	20.7	10.3	17.2
3	การเดินแอโรบิก	f	24	34	21	12	13	4	8
		%	41.4	58.6	36.2	20.7	22.4	6.9	13.8
4	การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	f	19	39	13	10	22	5	8
		%	32.8	67.2	22.4	17.2	37.9	8.6	13.8
5	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมฟุตบอล	f	16	42	10	15	17	2	14
		%	27.6	72.4	17.2	25.9	29.3	3.4	24.1
6	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมแบดมินตัน	f	12	46	10	11	19	3	15
		%	20.7	79.3	17.2	19.0	32.8	5.2	25.9
7	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมวอลเลย์บอล	f	6	52	18	12	10	9	9
		%	10.3	89.7	31.0	20.7	17.2	15.5	15.5
8	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมตะกร้อ	f	22	36	12	13	14	8	11
		%	37.9	62.1	20.7	22.4	24.1	13.8	19.0
9	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเทควันโด	f	9	49	12	11	12	13	10
		%	15.5	84.5	20.7	19.0	20.7	22.4	17.2
10	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมเปตอง	f	7	51	11	10	12	8	17
		%	12.1	87.9	19.0	17.2	20.7	13.8	29.3
11	การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น ชมรมบาสเกตบอล	f	19	39	11	10	13	16	8
		%	32.8	67.2	19.0	17.2	22.4	27.6	13.8

ตาราง 31 (ต่อ)

รายการ		สภาพ		ระดับความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12 การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา	f	11	47	12	10	16	3	17
และนันทนาการ	%	19.0	81.0	20.7	17.2	27.6	5.2	29.3
รวม	f	194	502	176	140	168	79	133
	%	27.9	72.1	25.3	20.1	24.1	11.4	19.1

จากตาราง 31 แสดงว่านักศึกษาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ประจำปีการศึกษา 2547 คณะนิติศาสตร์ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่มีจริง คิดเป็นร้อยละ 72.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่ไม่มีจริง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเปตองจัดขึ้น และการร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเทควันโดจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 89.7 , 87.9 และ 84.5 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) การเดินแอโรบิค และการร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 51.7 , 36.2 และ 31.0 ข้อตามลำดับ ยกเว้นนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดได้แก่ การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมเปตองจัดขึ้น และการลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 29.3 และ 29.3 ตามลำดับ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. นักศึกษาต้องการให้มีอุปกรณ์มากขึ้น
2. การใช้อุปกรณ์ไม่มีความสะดวก
3. อุปกรณ์ที่มีอยู่ไม่มีความพร้อม
4. ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการ
5. ควรมีโรงยิมที่มีมาตรฐาน
6. ควรมีศูนย์กีฬาที่ได้มาตรฐาน
7. ควรจัดสถานที่ในการเล่นกีฬาให้มีความหลากหลาย
8. น้ำดื่มไม่เพียงพอกับความต้องการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. บุคลากรผู้ให้บริการมีน้อยไม่เพียงพอกับความต้องการ
2. การเบิกจ่ายอุปกรณ์ยุ่งยาก
3. บุคลากรให้ผู้บริการไม่อยู่กับที่ให้บริการ
4. บุคลากรไม่มีมารยาท พูดจาไม่สุภาพ
5. ควรชี้แจงกฎระเบียบแนวปฏิบัติให้ชัดเจน
6. ควรให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญโดยตรง
7. มีผู้รักษาความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

ด้านการบริหารงานและงบประมาณ

1. งบประมาณในการจัดกิจกรรมและการจัดซื้ออุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1. ควรมีการทดสอบเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย
2. ควรรณรงค์ให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม
3. การจัดกิจกรรมควรจัดให้จริงจังและเพิ่มกิจกรรมในมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษาควรให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ภาคปกติ ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี จำนวน 4 คณะ รวมทั้งสิ้น 3,307 คน เป็นนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 1,490 คน เป็นนักศึกษาชาย 368 คน เป็นนักศึกษาหญิง 1,112 คน นักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์จำนวน 989 คน เป็นนักศึกษาชาย 923 คน เป็นนักศึกษาหญิง 66 คน นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์จำนวน 538 คน เป็นนักศึกษาชาย 228 คน เป็นนักศึกษาหญิง 310 คน และนักศึกษาคณะนิติศาสตร์จำนวน 290 คน เป็นนักศึกษาชาย 190 คน เป็นนักศึกษาหญิง 100 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาภาคปกติ ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี เป็นชาย 343 คน หญิง 319 คน รวม 662 คน จำแนกเป็น คณะบริหารธุรกิจ 298 คน คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 198 คน คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ จำนวน 108 คน และคณะนิติศาสตร์ จำนวน 58 คน ซึ่งได้มาโดยการกำหนดอัตราส่วน 20% และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเซียตะวันออกเฉียงใต้ ปีการศึกษา 2547 โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตรา ส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) ซึ่งแบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ตอนที่ 4 แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้ควบคุมดูแลสถานที่และผู้บริหารสถานศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กับตัวอย่างของสถานศึกษาและเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนทั้งหมดด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายร้อยละ 51.8 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 48.2 ในด้านคณะที่ศึกษาของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกเป็น คณะบริหารธุรกิจ ร้อยละ 45.0 คณะวิศวกรรมศาสตร์ ร้อยละ 29.9 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ ร้อยละ 16.3 และคณะนิติศาสตร์ ร้อยละ 8.8

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 พบว่า ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกาย จำนวน 602 คน คิดเป็นร้อยละ 90.04 ไม่ต้องการออกกำลังกาย จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 9.06 ในส่วนนี้มีความต้องการออกกำลังกาย 1 วันต่อสัปดาห์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.86 โดยต้องการออกกำลังกายตอนเช้ามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 92.86 ใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาทีต่อครั้งมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.35 แหล่งความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายนักศึกษาได้รับจากวิทยุมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.36 ในด้านแรงจูงใจ นักศึกษาต้องการออกกำลังกายเพราะต้องการความสนุกสนานมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.01 และประเภทที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 42.36 สำหรับในส่วน of นักศึกษาที่ไม่ต้องการการออกกำลังกาย นั้น สาเหตุที่ทำให้ไม่ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เนื่องจากไม่มีเวลารว่าง มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.98

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ทั้ง 2 ส่วน พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 50.2 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 67.4 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 21.0 สำหรับนักศึกษาเพศชายมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.8 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 88.0 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 31.8 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 53.4 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 70.5 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด คิดเป็นร้อยละ 27.9 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 50.3 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ

สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 68.1 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่เพื่อออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 18.1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 61.2 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 85.4 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 40.9 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 56.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 90.7 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 18.5 และคณะนิติศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 75.5 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย และ มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 93.1 เท่ากัน สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 29.3

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 62.0 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.2 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.1 และนักศึกษาเพศชายมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 61.8 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.5 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายสิ่งอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 30.3 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 62.1 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.1 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายสิ่งอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.2 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 61.5 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 77.2 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายสิ่งอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 29.2 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่ดีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 53.3 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.2 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายสิ่งอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย

คิดเป็นร้อยละ 16.2 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 66.2 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันตนาการคิดเป็นร้อยละ 77.8 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 54.6 และคณะนิติศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 85.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ คิดเป็นร้อยละ 93.1 เท่ากัน สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มี เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.4

3. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 66.3 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.1 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 60.9 และนักศึกษาเพศชายมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 66.3 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.8 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 58.9 เพศหญิงมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 66.4 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 62.7 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 65.5 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.5 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 61.7 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 63.1 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.2 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 55.1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มี โดยรวม คิดเป็นร้อยละ 64.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่น่าสนใจ คิดเป็นร้อยละ 68.5 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบเสมอ คิดเป็นร้อยละ

ละ 58.3 และคณะนิติศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 85.0 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 91.4 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.9

4. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 54.1 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 71.3 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ การร่วมการแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 39.3 และ นักศึกษาเพศชายมีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 53.4 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 72.9 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 40.8 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 54.5 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 69.6 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 40.8 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 57.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมแบดมินตันจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 75.2 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.3 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 62.7 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมีมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 83.8 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นมีน้อยที่สุด ได้แก่ การเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมฟุตบอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 40.4 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 58.2 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษาและนันทนาการ คิดเป็นร้อยละ 75.0 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 38.0 และคณะนิติศาสตร์ มีความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่มีโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 72.1 และข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีมากที่สุด ได้แก่ การร่วมการแข่งขันกีฬาที่ชมรมวอลเลย์บอลจัดขึ้น คิดเป็นร้อยละ 89.7 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นไม่มีน้อยที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 51.7

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547
ทั้ง 4 ด้าน พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่านักศึกษาโดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.6 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 55.7 และเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.8 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 55.1 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.8 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 52.4 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า คณะบริหารธุรกิจ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.8 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 55.0 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.9 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการสนามเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 51.5 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.7 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้ มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 70.4 และคณะนิติศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.6 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 53.4

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า นักศึกษาโดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.2 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.7 และเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.2 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.7 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.1 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.6 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า คณะบริหารธุรกิจ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.7 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.7 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

คิดเป็นร้อยละ 55.1 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.4 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 50.9 และคณะนิติศาสตร์มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 30.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 51.7

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาโดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.0 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.1 เพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.7 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐมพยาบาลและความปลอดภัยในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.2 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.9 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า คณะบริหารธุรกิจ มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.7 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.6 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 28.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.0 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.2 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.6 และคณะนิติศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 27.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.8

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ พบว่า นักศึกษาโดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) คิดเป็นร้อยละ 52.1 และเพศชาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.2 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) คิดเป็นร้อยละ 45.2 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.2 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) คิดเป็นร้อยละ 48.9 เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษา พบว่า

คณะบริหารธุรกิจ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.9 และข้อที่มีความต้องการ ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) คิดเป็นร้อยละ 47.7 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.5 และข้อที่มีความ ต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) คิดเป็นร้อยละ 56.6 คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 27.0 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทอง เกมส์) คิดเป็นร้อยละ 56.5 คณะนิติศาสตร์ มีความต้องการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทร ทองเกมส์) คิดเป็นร้อยละ 51.7

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. นักศึกษาต้องการให้มีอุปกรณ์มากขึ้น
2. การใช้อุปกรณ์ไม่มีความสะดวก
3. อุปกรณ์ที่มีอยู่ไม่มีความพร้อม
4. ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการ
5. ควรมีโรงยิมที่มีมาตรฐาน
6. ควรมีศูนย์กีฬาที่ได้มาตรฐาน
7. ควรจัดสถานที่ในการเล่นกีฬาให้มีความหลากหลาย
8. น้ำดื่มไม่เพียงพอกับความต้องการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. บุคลากรผู้ให้บริการมีน้อยไม่เพียงพอกับความต้องการ
2. การเบิกจ่ายอุปกรณ์ยุ่งยาก
3. บุคลากรให้ผู้บริการไม่อยู่กับที่ให้บริการ
4. บุคลากรไม่มีมารยาท พูดจาไม่สุภาพ
5. ควรชี้แจงกฎระเบียบแบบปฏิบัติให้ชัดเจน
6. ควรให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญโดยตรง
7. มีผู้รักษาความปลอดภัยในการออกกำลังกาย

ด้านการบริหารงานและงบประมาณ

1. งบประมาณในการจัดกิจกรรมและการจัดซื้ออุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ

ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1. ควรมีการทดสอบเกี่ยวกับการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย
 2. ควรรณรงค์ให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม
 3. การจัดกิจกรรมควรจัดให้จริงจังและเพิ่มกิจกรรมในมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น
- ข้อเสนอแนะอื่นๆ ผู้บริหาร อาจารย์และนักศึกษาควรให้ความร่วมมืออย่างจริงจัง

อภิปรายผล

การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์ เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิต เอาไว้ (วาสนา คุณาภิลิทธิ์. 2539 : 25) จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตให้เป็นปกติสุขเป็นอย่างยิ่ง การเสริมสร้างสุขภาพและพละนาถัยด้อยกระทำอย่างต่อเนื่องและตลอดไป ความสำคัญของการออกกำลังกายจะปรากฏให้เห็นเป็นที่ประจักษ์ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537 : 5-6) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายจะมีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพสูงขึ้น เส้นเลือดมีการหดและขยายตัวได้มากขึ้น ระบบหายใจดีขึ้น กล้ามเนื้อมีขนาดเส้นใยใหญ่ขึ้น อีกทั้งยังช่วยป้องกันโรคอ้วนได้ การออกกำลังกายเป็นกระบวนการที่ต้องกระทำเป็นประจำจึงจะเกิดประโยชน์ที่แท้จริงดังกล่าวข้างต้น ดังนั้นผู้ที่ต้องออกกำลังกายต้องมีความต้องการ เกิดความพึงพอใจ ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจในการกระตุ้นให้ผู้นั้นสามารถออกกำลังกายได้อย่างมีความสุข และต่อเนื่อง ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ปัจจัยที่เป็นองค์ประกอบในการออกกำลังกายในปัจจุบัน โดยเฉพาะในสถานที่ค่อนข้างจำกัด ทั้งด้านสถานที่ และเวลา จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้การบริการเพื่ออำนวยความสะดวกให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเกิดทัศนคติที่ดี มีความต้องการที่จะออกกำลังกายได้ด้วยตนเอง เพราะบุคลากรของสถานที่ใดๆ ก็ตามเมื่อมีสุขภาพพละนาถัยที่แข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ปัญหาในด้านต่างๆ ก็จะลดน้อยลง โดยเฉพาะในสถานศึกษาซึ่งมีปัจจัยแวดล้อมที่ค่อนข้างเสียต่อนักศึกษา อาทิ สิ่งเสพติด การมั่วสุม ต่างๆ ถ้าปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้นักศึกษามีความต้องการมาออกกำลังกาย รวมกลุ่มกันเพื่อออกกำลังกาย จัดเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์อย่างยิ่ง ดังนั้นในการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบปัจจัยต่างๆ ออกเป็น 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และ ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ จากการศึกษาดังกล่าว สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญต่อการจูงใจให้ผู้ออกกำลังกายมีความรู้สึกพึงพอใจมากที่สุด มานะ หมอยาดี . (2540 : บทคัดย่อ) ได้

ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย พบว่า ผู้ออกกำลังกายมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อใช้ออกกำลังกายในเวลาว่างอยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ของผู้วิจัยที่พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 แสดงความต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.6 โดยมีสภาพที่ไม่มี ร้อยละ 50.2 และเมื่อจำแนกตาม เพศ พบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิง แสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกัน โดยเฉพาะมีความต้องการโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานมากที่สุด เพราะปัจจุบันอุปสรรคในการออกกำลังกายประการหนึ่งในกีฬาหลายประเภท การเล่นกลางแจ้งแสงแดดตอนกลางวันจะมีผลกระทบต่อสายตาค่อนข้างมาก และความร้อนแรงของแสงแดดอาจเป็นอันตรายต่อผิวหนังได้ ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายส่วนหนึ่งจึงหันไปนิยมการออกกำลังกายในโรงยิมเนเซียมแทน เพราะนอกจากจะสามารถออกกำลังกายในร่มได้เป็นอย่างดีแล้ว ในโรงยิมเนเซียมยังสามารถดัดแปลงให้สามารถเล่นกีฬาได้อีกหลายประเภท ทั้งแบดมินตัน หรือแม้แต่ ฟุตซอล ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้เมื่อจำแนกนักศึกษาตามคณะที่ศึกษาพบว่า ทั้งนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ มีความเห็นสอดคล้องกันว่า ด้านสถานที่ สิ่งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอ ยกเว้นคณะวิศวกรรมศาสตร์เท่านั้นที่แสดงความเห็นว่ามีเพียงพอ ร้อยละ 61.2 ซึ่งเป็นความเพียงพอที่ค่อนข้างต่ำ ดังนั้น นักศึกษาทุกคนจึงแสดงความต้องการด้านสถานที่ สิ่งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุดสอดคล้องกันทั้ง 4 คณะ โดยคณะที่มีความต้องการสูงสุดได้แก่คณะวิศวกรรมศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 43.9 และข้อที่ต้องการมากที่สุดสอดคล้องกันได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานนั่นเอง

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งก่อสร้างและวัตถุที่ต้องการการบริหารและการจัดการที่ดีเพื่อให้สิ่งต่างๆ เหล่านี้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้มาออกกำลังกาย วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539 : 35) ได้กล่าวว่า แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายประการหนึ่ง คือ เพื่อสังคม เพราะการได้พบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่ต้องคำนึงถึงการแพ้หรือชนะมากเกินไป เป็นการออกกำลังกายเพื่อสังคมช่วยสร้างปฏิสัมพันธ์อันดี ทั้งระหว่างผู้ร่วมออกกำลังกายด้วยกันเองและระหว่างผู้ให้บริการกับผู้มาออกกำลังกาย มิตรสัมพันธ์นี้นับจัดเป็นแรงจูงใจที่สำคัญอย่างยิ่งต่อผู้มาออกกำลังกาย การมีใบหน้าที่ยิ้มแย้มแจ่มใสเป็นมิตรของบุคลากรผู้ให้บริการ และให้บริการด้วยความเต็มใจ รวมทั้งการเป็นผู้ที่มีความรอบรู้ มีความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้ จะช่วยส่งเสริมความเป็นบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 แสดงความ

คิดเห็นโดยรวมว่า บุคลากรผู้ให้บริการมีไม่เพียงพอ สูงถึงร้อยละ 62.0 โดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังนั้นนักศึกษาโดยรวมจึงแสดงความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ทั้งนักศึกษาเพศชายและเพศหญิงแสดงความคิดเห็นถึงสภาพของบุคลากรผู้ให้บริการว่ามีไม่เพียงพอโดยเฉพาะเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และแสดงความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกันความต้องการของนักศึกษาโดยรวม นอกจากนี้เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ต่างแสดงความคิดเห็นถึงสภาพด้านบุคลากรว่ามีไม่เพียงพอเหมือนกันซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นโดยรวมของนักศึกษา ในส่วนของความต้องการพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 คณะมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยคณะที่ต้องการสูงสุดคือคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ โดยแสดงความต้องการคิดเป็นร้อยละ 34.4 และข้อที่ต้องการมากที่สุดสอดคล้องกัน คือ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และ เจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตามที่กล่าวข้างต้นว่า สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นเพียงวัตถุ บุคลากรผู้ให้บริการคือผู้ที่ต้องเข้ามาบริหารจัดการเพื่อให้สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสามารถให้บริการแก่ผู้มาออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หนึ่งในประสิทธิภาพนั้น คือการให้บริการด้านวิชาการ ความรู้ต่างๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกหลักทางสุขศึกษา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่มีออกกำลังกายสามารถปฏิบัติตนในการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพของตน ไม่ก่อให้เกิดอันตรายที่ร้ายแรงใดๆ ตามมา ข้อมูลความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายมีเป็นจำนวนมากล้วนแต่มีประโยชน์ทั้งสิ้น โดยเฉพาะผลการศึกษาที่พบว่า บุคคลที่มีอายุระหว่าง 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง (บัญญัติ สุ่มยศ. 2534 : 12) ซึ่งนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ส่วนใหญ่จะมีอายุอยู่ในระหว่างเกณฑ์นี้ นอกจากนี้ความรู้ที่เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย สรีรวิทยาการออกกำลังกาย จิตวิทยาการออกกำลังกาย และอื่นๆ บุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายต้องชวนชวนเพื่อนำเสนอเป็นการสร้างแรงจูงใจให้ผู้มาใช้บริการออกกำลังกายได้รับมากกว่าการออกกำลังกายธรรมดา นั่นคือ ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องที่ดีต่อสุขภาพและสมรรถภาพของตนเองอย่างแท้จริง และผู้วิจัยเชื่อว่าเป็นความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายโดยทั่วไป เพราะอย่างน้อยก็ทำให้ได้รู้ว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์อะไรกับตนได้บ้าง และผลจากการศึกษาสภาพและความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย

เอเชียอาคเนย์โดยรวมแสดงความคิดเห็นต่อสภาพด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่ามีไม่เพียงพอถึงร้อยละ 66.3 โดยข้อที่แสดงความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 70.1 ดังนั้นนักศึกษาโดยรวมจึงแสดงความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะ หนังสือ ตำรา เอกสาร เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายนั่นเอง เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า ทั้งเพศชายและเพศหญิงแสดงความคิดเห็นต่อสภาพด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่ามีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอเช่นกัน จึงมีความต้องการสอดคล้องกับนักศึกษาโดยรวม นอกจากนี้เมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษาได้แก่ คณะบริหารธุรกิจ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ และวิทยาศาสตร์ และคณะนิติศาสตร์ พบว่า ทั้ง 4 คณะ แสดงความคิดเห็นต่อสภาพด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่ามีไม่เพียงพอ โดยคณะนิติศาสตร์แสดงความคิดเห็นมากที่สุดร้อยละ 85.0 โดยเฉพาะในเรื่องการไม่มีโครงการฝึกสอนกีฬานิตต่าง ๆ ในส่วนของความต้องการ พบว่า นักศึกษาทั้ง 4 คณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดเหมือนกัน โดยนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจแสดงความต้องการสูงสุดคิดเป็นร้อยละ 29.7 ในเรื่องหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจจะมีความต้องการดูแลในเรื่องของทรวดทรงตนเอง จึงต้องการเอกสารการออกกำลังกายที่ดีที่สามารถสร้างความรู้ความเข้าใจช่วยให้มีแรงจูงใจออกกำลังกายด้วยความสุนทรีย์ เพื่อสุขภาพที่สวยงาม ดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง (วาสนา คุณาภิลิทธิ.

2539 : 35)

ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ

สำหรับสภาพและความต้องการในส่วนของประเภทกีฬาที่ต้องการและงบประมาณของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547 จากการศึกษา พบว่า นักศึกษาโดยรวมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการประเภทกีฬาที่ต้องการและงบประมาณดังนี้ นักศึกษาโดยรวมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพว่ามีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.1 โดยแสดงความคิดเห็นว่า มีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 71.3 ในส่วนของความต้องการ นักศึกษาโดยรวมแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับ ต้องการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการจัดการแข่งขันกีฬาภายในของมหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ไม่สามารถสนองตอบต่อความต้องการของนักศึกษาได้อย่างทั่วถึงจึงทำให้นักศึกษาแสดงความต้องการออกมาในลักษณะดังกล่าว เมื่อจำแนกตามเพศพบว่า นักศึกษาทั้งเพศชายและเพศหญิงแสดงความคิดเห็นต่อสภาพประเภทกีฬาที่ต้องการและงบประมาณว่ามีเพียงพอเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยมากที่สุดเช่นกัน และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดเกี่ยวกับ ต้องการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทองเกมส์) เช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของ

นักศึกษาโดยรวม และเมื่อจำแนกตามคณะที่ศึกษาพบว่า นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจ และคณะวิศวกรรมศาสตร์ แสดงความคิดเห็นต่อสภาพประเภทกีฬาที่ต้องการและงบประมาณว่ามีเพียงพอ ส่วนนักศึกษาคณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์และคณะนิติศาสตร์แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เพียงพอ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ความต้องการในประเภทกีฬาของนักศึกษามีความหลากหลาย การให้บริการตามประเภทกีฬาต่างๆ อาจจะไม่ครอบคลุมทั่วถึง ในส่วนของความต้องการพบว่า นักศึกษาทั้ง 4 คณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ในเรื่องเกี่ยวกับ ต้องการมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน (ไทรทงเกมส์) สอดคล้องกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การจัดกีฬาภายในแต่ละครั้ง การให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมทุกคนจัดเป็นความสำคัญหลักในการจัดกิจกรรมกีฬาภายใน เพราะกีฬาภายในเป็นสิ่งที่ใกล้ตัวนักศึกษามากที่สุด เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการที่จะให้นักศึกษาได้มีมานะมุ่งมั่นในการเล่นกีฬาเพื่อเข้าร่วมกิจกรรม เป็นแรงของความต้องการส่วนหนึ่งที่ช่วยผลักดันการออกกำลังกายในทางอ้อมให้นักศึกษาที่มีความต้องการเล่นกีฬากันมาเล่นกีฬากันด้วยความเต็มใจอย่างมีความมุ่งมั่น

การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง (สายัณห์ สุขยิ่ง. 2543 : 38) นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีส่วนช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ระบบกล้ามเนื้อและกระดูกข้อต่อ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึงช่วยให้ไขมันในเลือดลดลง น้ำหนักร่างกายเหมาะสม ลดความตึงเครียดทางสมอง ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด แก้อาการนอนไม่หลับ แก้อาการท้องผูก ช่วยให้หัวใจแข็งแรง ช่วยแก้อาการความดันโลหิต และทำให้กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย (กรมพลศึกษา. 2538 : 22) จะเห็นได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีมากมาย การส่งเสริมให้คนรุ่นใหม่ได้ออกกำลังกาย บนพื้นฐานความต้องการของตน จะช่วยให้เกิดความตระหนักและรักในการออกกำลังกายไปตลอดชีวิต เป็นบุคคลที่มีสุขภาพดี เป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพของประเทศสืบไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งนี้

1. ในการทำวิจัยในครั้งนี้เกี่ยวกับการศึกษาสภาพจะศึกษาเฉพาะกรณีมีหรือไม่มีเท่านั้น ไม่ได้ศึกษาถึงความเหมาะสมหรือความเพียงพอ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาจำแนกสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาในด้านอื่นๆ ให้ครอบคลุม

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพ ข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- กรมพลศึกษา. (2538). 60 ปีกรมพลศึกษา. กระทรวงศึกษาธิการ กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- _____. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- กรมอนามัย. (2528). เจตคติเยาวชนในการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข. อัดสำเนา.
- คงศักดิ์ เจริญรัตน์และคณะ. (2526). รายงานการวิจัย การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2530). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กรมศาสนา.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2528). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์.
- ทรงสวัสดิ์ ไชยมณ. (2539). สถานะเศรษฐกิจและสังคมที่เปลี่ยนแปลง. กรุงเทพฯ : กองกีฬา. อัดสำเนา.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2534). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดลำปาง. ปรินทูนินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- พูนทรัพย์ ทองพิตร. (2535). การออกกำลังกายเพื่อลดความตึงเครียด. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ไพวัลย์ ดันลาพูน. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์. (2547). คู่มือการศึกษาและหลักสูตร. กรุงเทพฯ : เอส อาร์ พรินติ้งแมสโปรดักส์.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. ปรินทูนินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.

- รัตนารณ์ ทันทกาญจนพันธุ์. (2530). *ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอด*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาภิลิทธิ. (2539, มกราคม – มิถุนายน). “ ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา .” *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ*.
 _____ . (2537, มกราคม – มิถุนายน). “ กีฬากับสังคม .” *สุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ*. 20(1) :33 – 34.
 _____ . (2539, ตุลาคม – ธันวาคม). “ ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษา .” *สุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ*. 22 : 25 .
- วุฒิพงษ์ ปรมัตฐากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอ เอส พริ้นติ้ง .
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิเคหะเชนทร์คำบริบาลแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สมหวัง สมใจ .(2520, มกราคม). “ การออกกำลังกายและการพักผ่อน .” *วารสารสุขภาพ*. 5(4) : 9 -11.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์.(2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโท. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สุพิตร สมาชิกโด. (2525 , ธันวาคม). “ เติบโตอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี .” *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 173.
- อวย เกตุสิงห์.(2525 , เมษายน). “ ร่างกายกับการออกกำลังกาย .” *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 190.
- Fox, E.I. (1984). *Sports Physiology*. Tokyo : Holt – Saunders College Publishing.
- Good, Charter V. (1959). *Dictionary of Education*. New York : Mc Graw – Hill.

- Hidedrge, K.M. (1966, February). "Relationship between Motivation factors and Exercise Participation of College Students. " *Dissertation Abstracts international*. 26 (10) : 1080 A.
- Holbrook, James Edward. (1993). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education Recreation and Athletics at Colleges and Universities." *Dissertation Abstracts international*. 53 : 2735 – A.
- Lamb, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Mcbride, Ron and Stephanie, Knight. (1993, July August). "Identifying Teacher Behaviors during Critical-Thinking Task." *Clearing House*. 66 : 78-374.
- Miller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise – Induced Changes on Self-Esteem." *Dissertation Abstracts international*." 14 (1) : 1688.
- Nantogmah, Sumuel Yakuber. (1982, October). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities." *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080-A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547

แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์
ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เอเชียอาคเนย์

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาซึ่งแบ่งได้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการบริหารงานและงบประมาณ
4. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักศึกษาที่มีความต้องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อผู้วิจัยจะได้นำเสนอผู้เกี่ยวข้องดำเนินการให้เป็นรูปธรรมต่อไป ดังนั้นขอความกรุณาท่านได้ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ และตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้ที่ท่านให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถาม

นายธาดรี คลังนาค
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความจริง

1. เพศ

☐

ชาย

☐

หญิง

2. คณะที่กำลังศึกษา

☐

คณะบริหารธุรกิจ

☐

คณะวิศวกรรมศาสตร์

☐

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์

☐

คณะนิติศาสตร์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ

1. นักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่

☐

ไม่ต้องการ (ตอบข้อ 2)

☐

ต้องการ (ตอบข้อ 3 – 8)

2. นักศึกษาที่ไม่ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1

ข้อ)

☐

ไม่มีเวลา

☐

สุขภาพไม่ดี

☐

ไม่เห็นประโยชน์

☐

ไม่มีผู้สอนหรือแนะนำ

☐

เล่นกีฬาไม่เป็น

☐

ไม่มีอุปกรณ์หรือสถานที่

☐

ไม่ชอบออกกำลังกาย

☐

อายุเพื่อน

3. ถ้าต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานักศึกษาต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่

วัน

☐

สัปดาห์ละ 1 วัน

☐

สัปดาห์ละ 2 วัน

☐

สัปดาห์ละ 3 วัน

☐

สัปดาห์ละ 4 วัน

☐

สัปดาห์ละ 5 วัน

☐

สัปดาห์ละ 6 วัน

☐

เป็นประจำทุกวัน

4. นักศึกษาต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งประมาณ

เท่าใด

☐

15 – 30 นาที

☐

31 – 45 นาที

☐

46 – 60 นาที

☐

มากกว่า 1 ชั่วโมง

5. ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

- | | |
|----------------------------------|---|
| ☐ เช้า | ☐ สาย |
| ☐ กลางวัน | ☐ บ่าย |
| ☐ เย็น | ☐ ไม่จำกัดเวลาแล้วแต่สะดวก |

6. นักศึกษาต้องการได้รับความรู้หรือข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ใด

- | | |
|--|---|
| ☐ วิทยู | ☐ โทรทัศน์ |
| ☐ หนังสือพิมพ์ | ☐ วารสาร เอกสาร ตำรา |
| ☐ เพื่อน | ☐ ผู้ชำนาญการด้านกีฬาแต่ละประเภท |
| ☐ อื่นๆ (ระบุ)..... | |

7. แรงจูงใจที่ทำให้นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

- | | |
|---|--|
| ☐ ความสนุกสนาน | ☐ เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง |
| ☐ ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน | ☐ เพื่อลดน้ำหนักตนเอง |
| ☐ ตามเพื่อน | ☐ สร้างความสัมพันธ์กับผู้อื่น |
| ☐ ต้องการแสดงความสามารถของตนเอง | |
| ☐ ต้องการเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย | |
| ☐ ต้องการเป็นนักกีฬาอาชีพ | |

8. ประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ต้องการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ | ☐ กายบริหาร |
| ☐ ชี้อภัยยาน | ☐ เล่นฟุตบอล |
| ☐ เล่นบาสเกตบอล | ☐ เล่นวอลเลย์บอล |
| ☐ เล่นเซปักตะกร้อ | ☐ เล่นแบดมินตัน |
| ☐ เล่นเทเบิลเทนนิส | ☐ ว่ายน้ำ |
| ☐ เล่นตะกร้อวง | ☐ เล่นกอล์ฟ |
| ☐ เล่นเทนนิส | ☐ แอโรบิคแดนซ์ |
| ☐ เล่นฟุตซอล | ☐ ยกน้ำหนัก |
| ☐ ชกมวย | ☐ เทควันโด |
| ☐ ปั่นเขา,ปั่นหน้าผา | ☐ เต้นรำ(ลีลาศ) |
| ☐ อื่นๆ(ระบุ)..... | |

ตอนที่ 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในด้านต่างๆ

คำชี้แจง คำถามในตอนที่ 3 นี้แบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ สภาพความเป็นจริงและระดับความต้องการการออกกำลังกาย

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ระดับความต้องการ หมายถึง ความต้องการที่อยากได้รับขณะออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาสภาพความเป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างในส่วนแรกทางด้านซ้ายของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ให้ผู้ตอบแบบสอบถามพิจารณาความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความต้องการด้านขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 3

รายการ	สภาพ ความเป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สถานที่ออกกำลังกายมี เจ้าหน้าที่ทำความสะอาด	☐ มี ☐ / ไม่มี	/				

จากตัวอย่าง หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายไม่มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดและท่านต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดสถานที่ออกกำลังกายระดับมากที่สุด

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ ความเป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายกลางแจ้ง	☐ มี ☐ ไม่มี					
2.มีสถานที่เพื่อใช้ออกกำลังกายในร่ม	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.มีการจัดห้องพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.มีห้องอาบน้ำ ห้องส้วม สำหรับผู้ ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6.มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับ ผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
7.มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
8.มีอุปกรณ์ตรวจสอบร่างกาย เช่น ที่ วัดส่วนสูง เครื่องชั่งน้ำหนัก	☐ มี ☐ ไม่มี					
9.มีอุปกรณ์กีฬาต่างๆไว้บริการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
10.สถานที่ออกกำลังกายมีความ สะอาด	☐ มี ☐ ไม่มี					
11.มีโรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ ได้มาตรฐาน	☐ มี ☐ ไม่มี					
12. มีสระว่ายน้ำ	☐ มี ☐ ไม่มี					

13. สนามเทนนิส	☐ มี ☐ ไม่มี					
----------------	---	--	--	--	--	--

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพ ความเป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2.บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้เชี่ยวชาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
6.มีบุคลากรให้ความรู้ทางการจัดสนันทนาการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
7.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้	☐ มี ☐ ไม่มี					
8.มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกาย หรือด้านกีฬา มาสอน	☐ มี ☐ ไม่มี					
9.มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10.มีเจ้าหน้าที่คอยบริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ใช้สำหรับการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

3. ด้านการบริหารงานและงบประมาณ

รายการ	สภาพ ความเป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.มีหนังสือตำราเอกสารเกี่ยวกับกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2.มีบทความงานวิจัยหรือความรู้ใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจ้งให้ทราบ เสมอ	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.มีภาพโปสเตอร์ให้ความรู้เกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกายและหลัก โภชนาการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.มีการจัดอบรมให้ความรู้ แนะนำ หลักการออกกำลังกายและหลัก วิทยาศาสตร์การกีฬา	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่างๆ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6. มีการบริการข่าวสารและกิจกรรมที่ น่าสนใจ	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. มีบุคลากรคอยแนะนำการปฐม พยาบาลและความปลอดภัยใน การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

4. ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ

รายการ	สภาพ ความเป็นจริง	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1.การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬา ภายใน (ไทรทอเกมส์)	☐ มี ☐ ไม่มี					
2.การมีส่วนร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3.การเดินแอโรบิค	☐ มี ☐ ไม่มี					
4.การทดสอบสุขภาพและวัดสมรรถภาพทางกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. การร่วมแข่งขันกีฬาที่ชมรมจัดขึ้น	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.1 ชมรมฟุตบอล	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.2 ชมรมแบดมินตัน	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.3 ชมรมวอลเลย์บอล	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.4 ชมรมเซปักตะกร้อ	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.5 ชมรมเทควันโด	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.6 ชมรมเปตอง	☐ มี ☐ ไม่มี					
5.7 ชมรมบาสเกตบอล	☐ มี ☐ ไม่มี					

6. การลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา และนันทนาการ	☐ มี					
	☐ ไม่มี					

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านการบริหารงานและงบประมาณ

.....

.....

.....

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

.....

.....

.....

5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- | | |
|--------------|--|
| 1. ชื่อ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี |
| ตำแหน่ง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ชื่อ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงษ์ สุธรรมรักษ์ |
| ตำแหน่ง | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 3. ชื่อ | รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ เทียนสง |
| ตำแหน่ง | นักวิชาการอาวุโส |
| สถานที่ทำงาน | มหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ |

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายชาติรี คลังนาค
วัน เดือน ปี เกิด	6 พฤษภาคม 2500
สถานที่เกิด	20/8 หมู่ 1 แขวงหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	60/1 หมู่ 3 ตำบลกระทุ่มล้ม อำเภอสสามพราน จังหวัดนครปฐม 73220
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	รองผู้อำนวยการสำนักงานอธิการบดี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์ ถนนเพชรเกษม แขวงหนองแขม เขตหนองแขม กรุงเทพมหานคร 10160
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2513	สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษา จากโรงเรียนหริตศรัทธาประชานุกุล จังหวัดราชบุรี
พ.ศ.2516	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนวัดเพลง (โสภณศิริราษฎร์) จังหวัดราชบุรี
พ.ศ.2519	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสายธรรมจันทร จังหวัดราชบุรี
พ.ศ.2521	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ปก.ศ.สูง) จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดอ่างทอง
พ.ศ.2527	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี กศ.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
พ.ศ.2540	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาโท บธ.ม.(บริหารธุรกิจ) จากมหาวิทยาลัยเอเซียอาคเนย์
พ.ศ.2550	สำเร็จการศึกษาปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ