

643.71  
ม 445 ก  
จ.3

การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ

ปริญญานิพนธ์

ของ

พ.อ.อ. มานะ หมอชาติ



18 ส.ค. 2540

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

เมษายน 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

68720

**การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ**

**บทคัดย่อ**

**ของ**

**พ.อ.อ. มานะ หมอชาติ**

**เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา  
เมษายน 2540**

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านวิชาการ การออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก การออกกำลังกายและด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มประชากรของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ตั้งอยู่ที่ ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักเรียน 700 คน

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

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

**LEISURE TIME FOR EXCERCISE BY THE ROYAL THAI AIR FORCE CADETS**

**AN ABSTRACT**

**BY**

**MANA MHOYADEE**

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

**April 1997**

The purpose of this study was to investigate the leisure time for exercise by The Royal Thai Air Force Cadets, Bachelor's degree, academic of exercise, exercise activities, institutions over the areas of facilities, materials and equipment and personnel for service. The questionnaire, used to collect the data from 700 subjects randomly stratified sampled from The Royal Thai Air Force Cadets located on Phaholyothin road, Bangkok district, Bangkok Metropolis.

After the data were statistically treated, it was found that :

1. The leisure time for exercise, the most needed were movie or video tape about sports, knowledge of technique and skill for exercise. invite the master suggest new physical education for the member and information officers for the exercise.

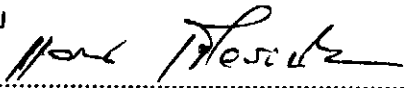
2. For the exercise activities, the most needed were badminton, football, bowling, and the highly needed tennis, table tennis, basketball, volleyball, sepaktrakor, swimming, rugby football.

3. For the areas of facilities, materials and equipment, the most needed were separated sport fields and courts, location for exercise should be nearest public and should be lockers for member.

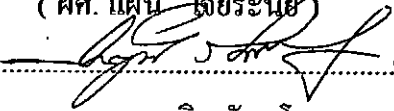
4. For the personnel, the most needed were responsible officers for exercise of The Royal Thai Air Force Cadets, security officers for the exercising areas.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปริญญานิพนธ์ฉบับนี้แล้ว  
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอก  
พลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

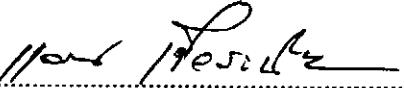
.....ประธาน

( ศศ. แผน เทียรณัย )

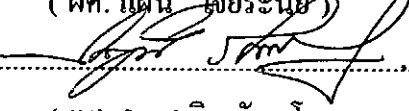
.....กรรมการ

( ศศ. ภาควิชา รัตนโรจนากุล )

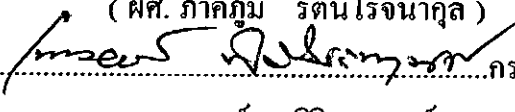
คณะกรรมการสอบ

.....ประธาน

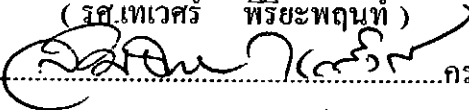
( ศศ. แผน เทียรณัย )

.....กรรมการ

( ศศ. ภาควิชา รัตนโรจนากุล )

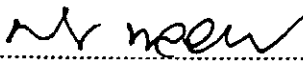
.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

( รศ. เทเวศร์ พิริยะพูนท์ )

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

( อ.สมชาย ไกรสังข์ )

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม  
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

( ดร. ศิริยุภา พูลสุวรรณ )

วันที่ 30 เดือน เมษายน พ.ศ 2540

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความอนุเคราะห์ช่วยเหลือดูแล และแนะนำจาก ท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรตินัย ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และท่าน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รวมทั้ง รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และอาจารย์สมชาย ไกรสังข์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลา มาเป็นกรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์พร้อมทั้งได้กรุณาชี้แนะแก้ไขข้อบกพร่องให้คำปรึกษา มาด้วยดีตลอด ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

นอกจากนั้นผู้วิจัยจึงใคร่ขอขอบคุณท่านผู้บังคับบัญชาการโรงเรียนนายเรืออากาศ กอง บัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ พลอากาศโท มหิทธิรา เทียมทัศน์ ตลอดจนข้าราชการเจ้าหน้าที่ โรงเรียนนายเรืออากาศซึ่งท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือช่วยเหลือสนับสนุนผู้วิจัยเป็นอย่างดี มาโดยตลอด อีกทั้งต้องขอขอบคุณนักเรียนนายเรืออากาศทุกท่านที่ให้ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดีรวมทั้งให้ความร่วมมือในการทำการวิจัยครั้งนี้ด้วย

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบแต่ผู้ที่มีพระคุณทุกท่าน อาทิ บิดา มารดา พี่น้องทุกคนที่คอยให้การสนับสนุนมาโดยตลอดและผู้ที่ยกย่องให้กำลังใจผู้ วิจัยมาตลอดได้แก่บุตรและภรรยาจึงทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

พ.อ.อ. มานะ หมอยาดี



## สารบัญ

| บทที่                                         | หน้า      |
|-----------------------------------------------|-----------|
| <b>1 บทนำ</b> .....                           | <b>1</b>  |
| คำนำ .....                                    | 1         |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....          | 4         |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....             | 4         |
| ข้อตกลงเบื้องต้น .....                        | 4         |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....                | 4         |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                         | 5         |
| <b>2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย</b> ..... | <b>6</b>  |
| เอกสารที่เกี่ยวข้อง .....                     | 6         |
| การวิจัยต่างประเทศ .....                      | 9         |
| การวิจัยในประเทศ .....                        | 11        |
| <b>3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า</b> .....      | <b>18</b> |
| แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง .....             | 18        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล .....       | 18        |
| วิธีการดำเนินการรวบรวมข้อมูล .....            | 19        |
| การจัดกระทำกับข้อมูล .....                    | 20        |
| <b>4 การวิเคราะห์ข้อมูล</b> .....             | <b>21</b> |
| การวิเคราะห์ข้อมูล .....                      | 21        |
| ผลการศึกษาค้นคว้า.....                        | 21        |

| บทที่                                       | หน้า |
|---------------------------------------------|------|
| 5 บทย่อ สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ .....    | 96   |
| บทย่อ.....                                  | 96   |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....        | 96   |
| วิธีการดำเนินการวิจัย.....                  | 96   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ..... | 96   |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                     | 97   |
| สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....                  | 98   |
| อภิปรายผล .....                             | 104  |
| ข้อเสนอแนะ .....                            | 106  |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....         | 106  |
| บรรณานุกรม .....                            | 108  |
| ภาคผนวก .....                               | 111  |
| ประวัติย่อของผู้วิจัย .....                 | 133  |

## บัญชีตาราง

## หน้า

[illegible]

## บทที่ 1

### บทนำ

#### คำนำ

๖ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์คือ หน้าที่หลักของการศึกษาทุกระดับทั้งนี้เพื่อส่งเสริมเพิ่มพูนคุณภาพชีวิตของบุคคลในขั้นต้นและเพื่อเป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาสังคมและประเทศชาติเป็นอันดับสุดท้าย ดังนั้นทรัพยากรมนุษย์จะมีลักษณะสำคัญในการพัฒนาก็คือ การมีสุขภาพพลานามัยที่ดี การมีคุณธรรม จริยธรรม และการมีความมุ่งมั่นขยันหมั่นเพียรในการดำรงชีพ ภาระที่สำคัญนี้จึงตกเป็นหน้าที่ของสถาบันการศึกษา องค์กรหนึ่งที่มิบทบาทสำคัญช่วยดำเนินการจัดการศึกษาคือ สถาบันอุดมศึกษา (ชูเกียรติ เกียรติธรรมาภรณ์. 2537 : 1)

๓ การศึกษาในระดับอุดมศึกษาทุกสาขามีความมุ่งหมายที่จะฝึกฝนอบรมให้ประชาชนและเยาวชนในชาติได้มีความรู้ มีประสบการณ์อีกทั้งได้มีการศึกษาเพื่อเพิ่มพูนความรู้ ความสามารถ เพื่อที่จะเป็นกำลังพลที่สำคัญและเป็นพลเมืองของชาติที่ดี มีบุคลิกภาพและสมรรถภาพที่มีประสิทธิภาพ อีกทั้งการศึกษายังช่วยให้พลเมืองเป็นกำลังสำคัญที่ช่วยพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้าไปอย่างรวดเร็ว เพราะฉะนั้นการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาจะเป็นแนวทางจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาประเทศชาติให้มีความเจริญเท่าเทียมกับประเทศต่างๆ ที่พัฒนาแล้ว การศึกษาในระดับอุดมศึกษาจึงจำเป็นต้องมุ่งเน้นเสริมสร้างให้ผู้เรียนมีการพัฒนาตนเอง มีคุณธรรม จริยธรรม มีสติปัญญาที่แหลมคม มีความรู้กว้างขวาง มีพลานามัยที่สมบูรณ์ อันเป็นแบบอย่างที่ดีและเป็นผู้นำทางสังคม ได้อย่างถูกต้องสมบูรณ์และสามารถทำเป็นแบบอย่างในสังคมได้เป็นอย่างดี โดยต้องอาศัยองค์ประกอบ คือ หลักสูตร วิธีการเรียนการสอน และกิจกรรมเสริมหลักสูตร

กิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือการใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนของนิสิต ควรสัมพันธ์กับการดำเนินชีวิตในสังคมประชาธิปไตยและการช่วยเสริมสร้างมนุษยสัมพันธ์เปิดโอกาสให้นิสิตมีอิสระทางความคิดการแสดงออกตลอดจนมีความรู้สึกรับผิดชอบ ซึ่งประสบการณ์เหล่านี้ให้เขาเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีในสังคม มีความเป็นมนุษย์มากขึ้น ความเป็นมนุษย์นั้นไม่ได้เกิดจากการนั่งเรียนในห้องเรียนเพียงอย่างเดียวมันจะเกิดจากการเล่นกีฬา การทำกิจกรรมต่างๆ ร่วมกัน สร้างความเข้าใจกัน มีความเข้าใจคนอื่น รู้จักคิดพิจารณาความถูกต้องหรือไม่ถูกต้องจากสถานการณ์ต่างๆ และสามารถแก้ไขอย่างมีเหตุผล (สมุทร อภัยพันธ์. 2527 : 123) //

การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจต้องสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายมากขึ้นซึ่งเป็นผลทำให้โลหิตมีปริมาณไหลไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายมากขึ้นด้วยทำให้เส้นเลือดมีการขยายตัวและหดตัวมากขึ้นจึงมีการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นเมื่อเส้นโลหิตมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอจะทำให้เส้น

โลหิตมีความอ่อนตัว ซึ่งจะเป็นการป้องกันโรคเส้นโลหิตแข็งตัวได้อีกด้วย (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2529 : 21) และในขณะที่หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายในปริมาณที่มากขึ้นนั้นจะทำให้ไขมันในเส้นเลือดโลหิตลดลง ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้นซึ่งเป็นการป้องกันโรคความดันโลหิตไปในตัว (ประเวศ วะสี. 2517 : 33)

การออกกำลังกายอย่างเพียงพอมีผลทำให้ระบบการหายใจดีขึ้นกล่าวคือ จะทำให้ปอดมีความจุสูง อัตราการหายใจต่ำ การหายใจแต่ละครั้งสามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงร่างกายได้มากกว่า ในขณะที่ร่างกายออกกำลังกายนั้น ร่างกายต้องการออกซิเจนเพิ่มขึ้นและขณะเดียวกันจะขับคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากร่างกายมากขึ้นด้วยทำให้ถุงลมในปอดขยายและยืดตัวเพื่อรับอากาศได้มากกว่าปกติและการออกกำลังกายยังเป็นผลทำให้กล้ามเนื้อของระบบการหายใจแข็งแรงมีกำลังมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง และสามารถสูดอากาศได้ลึกและแรง (จรวพร ธรณินทร์. 2519 : 219)

จากการตรวจร่างกายของผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 2-3 สัปดาห์ พบว่าร่างกายมีการปรับตัวไปในทางเลวลง กล่าวคือ กระดูกบางลง เม็ดเลือดและปริมาณเลือดน้อยลงกล้ามเนื้อลีบลงกว่าเดิม ความสามารถในการจับและขนส่งออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวของหัวใจและปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งน้อยลงและจะรู้สึกเหนื่อยใจสั้นเมื่อใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เช่น ลูกนั่ง เดิน หรือมีอาการหน้ามืดเมื่อลุกจากเตียงเร็วๆ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 7)

การออกกำลังกายนอกจากจะส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ แล้ว ยังส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมสามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม หมู่มาก ทำให้เกิดความกล้า มีความเชื่อมั่นสูง เป็นผู้มั่นใจ การออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบและถนัดจะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน จิตที่วิตกกังวลและประสาทที่ตึงเครียดก็จะมีการคลายลง ดังคำกล่าวที่ว่า A SOUND MIND IN A SOUND BODY หรือจิตใจที่ผ่องใสจะอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์ยังเป็นหลักฐานได้ดีและเป็นที่ยอมรับจนกระทั่งทุกวันนี้ (กรมพลศึกษา. 2526 : 1-5)

จากเหตุผลที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นจึงอาจสรุปได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำภายใต้การจัดควบคุมและการแนะนำที่ถูกต้องนั้น จะทำให้มีการพัฒนาร่างกาย ด้านสังคม ด้านอารมณ์และด้านจิตใจได้เป็นอย่างดี

โรงเรียนนายเรืออากาศ เป็นสถาบันการศึกษาของกองทัพอากาศ โดยได้รับอนุมัติจากคณะรัฐมนตรีให้จัดตั้ง โรงเรียนนายเรืออากาศ ได้ตามที่กระทรวงกลาโหม เสนอเมื่อวันที่ 14 พฤศจิกายน 2495 มีหน้าที่ในการผลิตทหารชั้นสัญญาบัตรที่มีความรู้ความสามารถไปปฏิบัติการรบตามภาคต่างๆ ทั่วประเทศ (โรงเรียนนายเรืออากาศ. 2521 : 43-47) โดยใช้เวลาเรียน 5 ปี

ซึ่งในหลักสูตรการเรียนได้วางระเบียบให้มีการฝึกพลศึกษาและการกีฬาไว้ โดยมีจุดมุ่งหมายหลักเพื่อให้แก่นักเรียนนายเรืออากาศมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีความทรหดอดทนมีความว่องไวและมีไหวพริบปฏิภาณในการแก้ปัญหาต่างๆ รวมทั้งให้รู้จักคุณค่าของกีฬาวิธีบริหารร่างกายที่ถูกต้อง (โรงเรียนนายเรืออากาศ. 2530 : 3)

ดังนั้นนักเรียนนายเรืออากาศจึงต้องได้รับการฝึกฝนสมรรถภาพทางกายเพื่อรักษาชีวิตตนเองให้รอดพ้นอันตรายเมื่ออยู่ในสถานการณ์รบจริงในการปฏิบัติการรบทางทหารทุกคนจะต้องเดินเป็นระยะทางไกลๆ มีการวิ่ง การก๊อบ การคลาน การห้อยโหน การปีนป่าย การไต่เขาและจะต้องใช้ความคล่องแคล่วว่องไวในการหลบหลีกเมื่อเกิดการปะทะกับศัตรู นอกจากนั้นทหารยังต้องต่อสู้กับธรรมชาติอันป่าเถื่อน เช่น อากาศหนาว แดดจัด แมลงกัดต่อย และเชื้อโรคต่างๆ ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีที่สุดในเวลานั้นจึงจะสามารถทนต่อสภาพความอยากลำบากได้นานสามารถเอาชนะศัตรูได้และผู้ที่มีความสามารถทางกายดี แม้ว่าจะได้รับการบาดเจ็บก็ต้องเข้ารับการรักษาก็จะกลับฟื้นคืนสู่สภาพปกติได้เร็วเป็นผลดีกับตนเองและส่วนรวมด้วย (กองวิชาการทหาร. 2524 : 4)

ซึ่งสอดคล้องกับ กระแส อินทรรัตน์ (2524 : 1) ที่กล่าวว่า การปฏิบัติหน้าที่ของทหาร ดำรง นอกจากจะต้องมีคุณสมบัติทางวิชาการแขนงต่างๆ ตามภาระกิจอันเป็นหน้าที่ของตนแล้ว ยังต้องมีสมรรถภาพทางกายและจิตใจสูง มีความแข็งแกร่งทรหดอดทนพร้อมที่จะเผชิญสถานการณ์อันเป็นภัยต่อประเทศชาติได้ทุกโอกาส

โดยธรรมชาติมนุษย์มักชอบมีส่วนร่วมหรือเล่นอย่างสนุกสนานเป็นประจำอยู่เสมอในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตนเองชอบ มีความถนัดหรือมีทักษะดีเมื่อมีเวลาว่างก็จะฉวยโอกาสใช้เวลาว่างเพื่อเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ตนเองมีความถนัดหรือมีทักษะทันที เพื่อหาความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการประกอบกิจกรรมนั้น ๆ นับว่าเป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและจิตใจควบคู่กันไปอย่างแยกไม่ออก สามารถนำไปใช้ประโยชน์แก่ตนเองโดยเฉพาะเมื่อมีเวลาว่าง ซึ่งนับว่าเป็นการส่งเสริมให้ใช้การออกกำลังกายเพื่อนันทนาการที่ดีอีกด้วย

(กรมพลศึกษา. 2526 : 8-10)

เพื่อให้แก่นักเรียนนายเรืออากาศมีความเข้าใจและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงโดยเฉพาะอย่างยิ่งนักเรียนนายเรืออากาศทุกชั้นปีทุกสาขาวิชาจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐและเอกชนเพื่อจัดให้นักเรียนนายเรืออากาศได้มีความรู้และมีสถานที่เพียงพอที่จะให้นักเรียนนายเรืออากาศรู้จักการใช้เวลาว่างเพื่อมาออกกำลังกายให้มากขึ้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการที่จะศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อเป็นแนวทางในการจัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างกว้างขวางและตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของนักเรียนนายเรืออากาศ

อีกทั้งยังสามารถจัดบริการกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนนายเรืออากาศในสถาบันอุดมศึกษาให้เกิดผลดียิ่งขึ้นต่อไปและสามารถออกไปปฏิบัติหน้าที่ราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบว่านักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายอย่างไร
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้แก่ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรีได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ
3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับ ครู อาจารย์ ผู้ปกครอง ผู้บริหาร ในการที่จะส่งเสริมให้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ระดับปริญญาตรีใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามในรายข้อด้วยความจริงใจ

### ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3,4, และ 5 ปีการศึกษา 2539 ในสถาบันอุดมศึกษา ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียน 700 คน



## 2. ตัวแปรที่จะศึกษา

**2.1 ตัวแปรอิสระ** นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ประกอบด้วยนักเรียนชั้นปีที่ 1 - 5

**2.2 ตัวแปรตาม** การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

- ด้านวิชาการการออกกำลังกาย
- ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
- ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย
- ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เวลาว่าง (Leisure) หมายถึง เวลาที่เป็นอิสระไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่การงานหรือเป็นเวลาที่นอกเหนือจากงานประจำหรือเวลาที่เหลือนอกเหนือจากงานที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลาที่นอกเหนือจากการนอนหลับ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ (Air Cadet) หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3,4 และ 5 ปีการศึกษา 2539 สาขาวิชาต่างๆ ของโรงเรียนนายเรืออากาศ

3. การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย (Leisure Exercise) หมายถึง การใช้เวลาว่างเพื่อประกอบกิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการออกกำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเต้น การบริหารกาย การเล่นต่างๆ เป็นต้น

## บทที่ 2

### เอกสารที่เกี่ยวข้องการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งต่างประเทศและในประเทศ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัยเรื่องนี้ดังนี้

#### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

##### เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใดๆการออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากจนพอเหนื่อยเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอ และให้มีความเหมาะสมกับเพศและวัยจะทำให้คุณประโยชน์ต่อร่างกาย ดังศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 10 - 13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่อายุจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนเกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหารการย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรวดทรง จะเห็นได้ว่า การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1 ข้อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว การขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรวดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้บ้างแต่ต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่ถึงเดือน เช่น การมีพุงยื่น

การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการบาดเจ็บจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนได้น้อยกว่าข้อที่ทำให้เชื่อแน่ชัดได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายคือการที่อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยารักษาการออกกำลังกายถือว่าเป็นยารักษาอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวรบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติแต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความทนทาน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้นประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมสุขภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยชั่วชีวิต

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5 ถ้าหากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบันแต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหาเพราะบางครั้งโรคได้กำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าวการควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527 : 12) ได้กล่าวถึง การใช้เวลาว่าง “เวลาว่าง” (Leisure) คือ เวลาที่เป็นอิสระไม่ว่าจะเป็นความอิสระในหน้าที่การงานหรือธุรกิจใดๆ ก็ตาม เป็น เวลาที่นอกเหนือจากงานประจำ หรือเวลาที่เหลือนอกเหนือจากงานที่จำเป็นทั้งหลาย รวมทั้งเวลา นอกเหนือจากการนอนหลับด้วย

การรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีพักผ่อนโดยใช้กิจกรรมต่างๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนอง ความต้องการความสนใจและความพึงพอใจของผู้คนกิจกรรมที่อาจใช้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้น มีมากมายหลายชนิดซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์เพื่อ การพักผ่อนหย่อนใจนี้ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาที่เหลือจากงานประจำเวลาที่เหลือจากการ นอนหลับ หรือเวลาว่างจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่างๆ

ด้วยเหตุดังกล่าวมนุษย์จึงจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่างเพื่อผ่อนคลาย ความตึงเครียดและความเมื่อยล้าต่างๆ กิจกรรมเหล่านั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อ ตนเองและสังคมคนบางคนที่ประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่างเพื่อผ่อนคลายความตึง เครียดของตนเอง

หลักการ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ก็คือการที่ได้ประกอบกิจกรรมที่ตนพึงพอใจซึ่งทำ ให้เกิดประโยชน์ขึ้นในเวลาว่างโดยกิจกรรมนั้นอาจช่วยพัฒนาสิ่งต่างๆ ในตัวคนและสังคมได้เป็น อย่างดีการออกกำลังกายเป็นเรื่องจำเป็นต่อชีวิตที่จะช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดคุณค่าอันสำคัญต่อชีวิตดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและโตขึ้นทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างรวดเร็ว ไม่เหน็ดเหนื่อย
2. ทำให้หัวใจแข็งแรงสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ทั่วร่างกายได้ดีขึ้น
3. ทำให้ปอดมีโอกาสดำรงได้มากขึ้น ขยายตัวมากขึ้น รับออกซิเจนได้จำนวนมาก และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้มาก
4. ทำให้ต่อมเหงื่อทำงานได้ดี ขับเหงื่อออกมามาก ทำให้ระบายของเสียออกจาก ร่างกายโดยทางเหงื่อได้มาก .
5. ทำให้ระบบการย่อยอาหารดีขึ้นและป้องกันท้องผูก
6. ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร
7. ทำให้หลับสนิทได้พักผ่อนทางกาย และจิตใจ
8. การออกกำลังกายเพื่อช่วยในการป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดชนิดต่างๆ โรคเกี่ยวกับระบบการขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น

### การวิจัยต่างประเทศ

วิลค์ (Wilke.1983 : 278-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง โครงสร้างโดยทั่วไปของโปรแกรม พลศึกษาระดับอุดมศึกษาในอนาคตด้วยการศึกษาแบบ เดลฟาย (Delphi Method) โดยส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารโครงการพลศึกษาจำนวน 100 คน ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนทั่วอเมริกาที่มีนักศึกษาไม่ต่ำกว่า 500 คนและจัดให้มีการสอนพลศึกษาในสถาบัน ผลการวิจัยปรากฏว่าควรจะมีการเน้นให้มากขึ้นในแต่ละภาคเรียนเกี่ยวกับเรื่องสมรรถภาพหัวใจการไหลเวียนโลหิต โภชนาการและการควบคุมน้ำหนัก ผู้บริหารควรตระหนักถึงคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและความต้องการของนักศึกษาในแต่ละโปรแกรมควรจัดวิชาพลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาโดยกำหนดให้เป็นหน่วยกิต ควรเน้นกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตมากกว่าการเล่นกีฬาเป็นทีม การสอนจะต้องสนองความต้องการที่แตกต่างระหว่างบุคคลและควรมีการปรับปรุงเพื่อความเหมาะสม

วัตกิน (Watkin. 1983 : 705 - A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง โรงเรียนมัธยมศึกษาและผลกระทบที่มีต่อการเข้าร่วมอย่างต่อเนื่องในกิจกรรมทางพลศึกษาของนักศึกษาวิทยาลัยในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ประเทศออสเตรเลีย โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาในวิทยาลัยจำนวน 260 คน ซึ่งนักศึกษาเหล่านี้เคยเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาในรัฐนิวเซาท์เวลส์ ผลวิจัยพบว่าโรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีลักษณะแตกต่างกันจะมีอิทธิพลต่อสถานภาพทางการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาที่ต่างกันด้วย ความแตกต่างจะเห็นได้ชัดระหว่างหญิงและชาย โดยโรงเรียนจะมีอิทธิพลอย่างมากในการต่อเนื่องของการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาชายซึ่งผู้เข้าเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีกิจกรรมจำนวนน้อยให้เข้าร่วมและองค์ประกอบ 4 อย่างคือ การใช้สูตรที่มีแผนการเรียนที่ยืดหยุ่นได้ขนาดของชั้นเรียนประเภทโรงเรียนรวมทั้งครูพลศึกษาที่มีความเป็นกันเอง มีชีวิตชีวา น่าเลื่อมใส มีความรู้ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่จะเป็นผลกระทบต่อการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างต่อเนื่องของนักศึกษา

ชอร์ (Shore. 1986 : 2621) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจและปอดในขณะพักและออกกำลังกายแบบเกร็ง (ไม่เคลื่อนไหว) ในกลุ่มผู้ที่มีความดันโลหิตค่อนข้างสูง จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าเพื่อทดสอบสมมติฐานและศึกษาผลของการฝึกการออกกำลังกายต่อความดันโลหิตสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการเปลี่ยนแปลงที่สนองต่อการเกร็งกล้ามเนื้ออกกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีความดันสูงขั้นต่ำที่มีอายุระหว่าง 18-26 ปี จำนวน 17 คน และกลุ่มผู้ที่มีความดันโลหิตปกติอายุระหว่าง 18-27 ปี จำนวน 9 คน โดยผ่านการศึกษาประวัติ

โดยย่อจากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลองเพื่อฝึกความทนทานเป็นเวลา 8 สัปดาห์และกลุ่มควบคุมแล้วทำการศึกษาผลภายหลังจนครบตามเวลาที่กำหนดในลักษณะต่างๆ ดังนี้

1. ศึกษาขณะพัก
2. ศึกษาผลตอบสนองหลังการออกกำลังกายแบบบีบมือเป็นเวลา 10 วินาที
3. ศึกษาผลตอบสนองจากแบบทดสอบที่ก่อให้เกิดความเครียดทางอารมณ์

ผลการศึกษายอมรับว่าระหว่างกลุ่มที่มีความดันโลหิตสูงขั้นต่ำและกลุ่มปกติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อช่วงเวลาของความดันโลหิตสูงในขณะพัก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดและอัตราชีพจรสูงสุดขณะเกิดความเครียดทางอารมณ์ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดและความดันโลหิตสูงและช่วงเวลาของความดันโลหิตสูงสุดขณะออกกำลังกายแบบคงที่

สรุปผลการทดลองยอมรับสมมติฐานการทดลองว่าการออกกำลังกายแบบคงที่จะสร้างความเครียดทางอารมณ์สามารถนำไปใช้ในทางกายภาพบำบัดผู้ป่วยด้านความดันโลหิต

บัทเลอร์ (Butler. 1986 : 2959-A) ได้ทำการวิจัย เรื่องอิทธิพลของการออกกำลังกายต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ที่มีต่อเซลล์กล้ามเนื้อหัวใจทำการทดลองกับหนูซึ่งกำลังตั้งครรภ์แบ่งหนูเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่งให้ออกกำลังกาย อีกกลุ่มหนึ่งไม่ให้ออกกำลังกายการเปลี่ยนแปลงของโครงสร้างอัตราการเต้นของหัวใจเลตเตอรีโซโกรเจนเนส ซักซิเนทดี โดยใช้แอลกอฮอล์อันทำให้เกิดความเป็นพิษต่อหัวใจ ผลการทดลองพบว่าแม่หนูที่ได้ออกกำลังกายสามารถทนต่อความเป็นพิษของแอลกอฮอล์ได้ดีกว่าหนูที่ไม่ออกกำลังกาย

เดวี (Davey. 1987 : 1145-A) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกบุคลิกภาพในการเดินและการวิ่งเหยาะๆที่มีต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตมโนทัศน์แห่งตนและมโนภาพแห่งภายในกลุ่มผู้มีสติปัญญาอ่อนขนาดเล็กน้อย (หรือพอเรียนได้) โดยศึกษาจากการสังเกตกิจวัตรประจำวันด้านโภชนาการและพฤติกรรมในแต่ละวันของประชากร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้มีสติปัญญาอ่อนขนาดเล็กน้อย (หรือพอเรียนได้) อายุระหว่าง 21-40 ปี ซึ่งมีระดับสติปัญญาระหว่าง 52-69 จำนวน 33 คน แยกเป็นชาย 22 คน และหญิง 11 คน จากศูนย์ฝึกวิชาชีพโฮวาร์ด ซึ่งเป็นโรงฝึกครั้งคราวในโมเดสโต คาลิฟอร์เนีย (The Howard Training Center a Nonresidential Sheltered Workshop Located in Modesto California) การทดลองแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกบุคลิกภาพการเดินและการวิ่งเหยาะสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 15 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมให้ปฏิบัติตามปกติ

ผลการศึกษาพบว่า สมรรถภาพของระบบไหลเวียนของกลุ่มที่ใช้แบบทดสอบของคูเปอร์ (Cooper test) สามารถทำนายค่าปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดได้และการทำงานในอัตราชีพจรถึง 170 (PWC) สามารถทำนายค่าการทำงานที่หนักกว่าปกติได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่

ระดับ .05 แต่การทำงานในอัตราชีพจรถึง 170 (PWC) เพื่อทำนายค่าปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก อัตราชีพจรขณะพักและมโนทัศน์แห่งตนไม่แตกต่างกัน แต่ในกลุ่มทดลองพบว่ายอมรับในด้านมโนภาพแห่งกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษากครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกบุคลิกภาพในการเดินและการวิ่งเหยาะ 8 สัปดาห์ มีผลทางบวกต่อสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิตตามที่แบบทดสอบของคูเปอร์ (Cooper test) ได้ทำนายปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุดและการทำงานในอัตราชีพจรถึง 170 (PWC) ทำนายถึงการฝึกที่มีมากกว่าปกติและมโนภาพแห่งกายของกลุ่มปัญญาอ่อนขนาดเล็กน้อย (หรือพอเรียนได้) ได้

✓ บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีวิชาพลศึกษา 549 คน ปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหา

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735-A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษานันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬาโดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถานบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ สถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถานบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพการร่วมการดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

### การวิจัยในประเทศไทย

วาสนา ฤทธาภิสิทธิ์ (2524 : ง) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 540 คน ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่าง คือกิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียนโดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬาซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้ กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิกคือการพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬานักเรียนชอบมากคือ วายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอลและวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่าง คือ เวลา อุปกรณ์ และสถานที่ไม่เพียงพอ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการการรับบริการทางการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่างๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกายผลการวิจัยปรากฏว่า ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยให้ทางมหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเพื่อคอยให้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายสำหรับช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้นถ้าเป็นวันธรรมดาเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนวันเสาร์ - อาทิตย์ ในระหว่างเวลา 08.00 - 10.00 น. ในเรื่องของงบประมาณเป็นภาระของมหาวิทยาลัยโดยข้าราชการและนิสิตยินดีสนับสนุนในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

✔ รัตนาภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดในปีพ.ศ. 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสิทธิภาพการทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา จำนวนบุตร ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเรื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
  2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้าน มาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
  3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬาเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ให้บริการควรเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี
  4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
  5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภทกายบริหาร
  6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ในวันธรรมดา
- ในวันเสาร์ - อาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00 - 08.00 น. มากที่สุด



ประพนธ์ ธนารักษ์ (2530 : 96-98) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคิดเห็นและเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขัน มีความเห็นเกี่ยวกับข้อบังคับที่ว่าการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ควรปรับปรุงกฎข้อบังคับ ข้อที่ 7 ข้อที่ 10 ข้อที่ 11 และข้อที่ 13

2. เกี่ยวกับการจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 ทั้ง 14 ประเภท เห็นด้วยว่าให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครูครั้งต่อไป ยกเว้นกีฬาประเภทหมากรุกไทย ซึ่งเห็นว่าไม่ควรจัดการแข่งขันอีก และควรเพิ่มกีฬาแบดมินตัน มวยไทย ลอนเทนนิส ยูโด ว่ายน้ำ แชนด์บอล เปตอง

3. ส่วนที่เกี่ยวกับประโยชน์ที่พึงได้รับจากการจัดการแข่งขันกีฬาเขต กรมการฝึกหัดครู ครั้งที่ 5 มีความเห็นว่าจัดได้บรรลุเป้าหมาย

4. ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. สำหรับความคิดเห็นของคณะกรรมการดำเนินการจัดการแข่งขันซึ่งประกอบด้วยกรรมการสโมสรนักศึกษา ผู้บริหาร และอาจารย์ผู้ควบคุม นั้น แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ

ทองสุข สัมปหังสิต (2531: บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง 913 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรมที่สนใจนิสิตชายเป็นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด สำหรับปัญหาการออกกำลังกายคือ อากาศในโรงฝึกพลศึกษาร้อนอบอ้าว อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้นส่วนมากจะมีปัญหาเวลาวางไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก ความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่านิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกันนิสิตคณะมนุษยศาสตร์วิทยาศาสตร์ศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนีสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและบริการด้านต่างๆ มากกว่าคณะอื่นๆ

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมการกีฬา ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนมากมีความต้องการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านเพื่อให้คำแนะนำบริการด้านวิชาการช่วงเวลาที่ต้องการเป็นวันเสาร์ เวลา 17.00 - 18.30 น. และในการสำรวจแต่ละด้านของนักศึกษาต่างระดับชั้นปีแต่ละมหาวิทยาลัยพบว่าไม่มีความแตกต่างกันในขณะที่นักศึกษายชายมีความต้องการแตกต่างกันในระหว่างชั้นปี

สกล เจริญวงศ์ ( 2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการศึกษาพบว่าประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่ากลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษามีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติโดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้ค่าทีและค่าเอฟและทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-ครุส

ผลการวิจัยพบว่าบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

✓ 1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิสและกิจกรรมเข้าจังหวะ

✓ 3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐานมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

✓ 4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

✓ 5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกันสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไปและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. และวันเสาร์วันอาทิตย์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น. และ 16.30 - 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกกิจกรรมการออกกำลังกายการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร บุคลากรชายกับหญิงปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกกิจกรรมการออกกำลังกายการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร บุคลากรโสดกับสมรสปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกกิจกรรมการออกกำลังกายการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

จำนวนตามอายุปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-61 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .055 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกายโดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับสมัครบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วยและควรจะต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญเพื่อที่จะคอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านจำนวนวันเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีการเดลฟายและมีค่าความเชื่อมั่น .81 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานครซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบพหุและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

✓ 1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีสนามกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสนามกีฬาต่างๆ นั้นควรแยกจากกันและบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการในระดับมากให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีความ

ต้องการในระดับมากที่สุดให้มีกิจกรรมประเภทยาน้ำและฟุตบอล มีความต้องการในระดับมากให้มีกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอลและวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกายโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีการออกกำลังกายในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการศึกษาค้นคว้า ประชากร กลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือ อุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษา วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษา กองทัพอากาศ ที่ศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1,2,3,4 และ 5 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 700 คน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลของการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) วัดการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ

โรงเรียนนายเรืออากาศ ระดับปริญญาตรี ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

**ตอนที่ 1** ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจรายการ (Check List) ได้แก่ ชั้นปีการศึกษา ความบ่อยครั้งของการออกกำลังกาย (ครั้ง/สัปดาห์)

**ตอนที่ 2** ความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ซึ่งมีขอบเขตเนื้อหาดังนี้

- 2.1 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย
- 2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
- 2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย
- 2.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย

โดยเป็นแบบสอบถามแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับดังนี้ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนต่อไปนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงแบบสอบถามให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา แล้วจึงนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่งเพื่อดำเนินการต่อไป

2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้กับนักเรียนจำอากาศเป็นจำนวน 100 คน หลังจากนั้นนำผลคะแนนของการทดสอบมาหาค่าความเชื่อมั่นของแบบทดสอบ โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของ ครอนบาคร์ (Cronbach Method Alpha Coefficient)

### วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อติดต่อผู้บัญชาการ โรงเรียนนายเรืออากาศเพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่างสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่ใช้ในการวิจัย พร้อมทั้งนัดหมายวัน เวลา ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเอง

4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลเริ่มตั้งแต่ พฤศจิกายน ถึง ธันวาคม 2539

5. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

### วิธีจัดการกับข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูปแบบ SPSS (Statistical Package For The Social Sciences) ตามลำดับขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำมาเสนอในรูปตารางและความเรียง



#### บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายของนักเรียน

นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศด้านต่างๆ ดังนี้ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย



#### ผลการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 แสดงชั้นปีการศึกษาของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ คิดเป็นร้อยละ

| ชั้นปี    | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|-----------|------------|--------|
| 1         | 149        | 99.33  |
| 2         | 118        | 94.40  |
| 3         | 124        | 95.38  |
| 4         | 162        | 98.18  |
| 5         | 127        | 97.69  |
| ทุกชั้นปี | 680        | 97.14  |

จากตาราง 1 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีต่างๆ ได้ตอบแบบสอบถามดังนี้ นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 99.33 % นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 94.40 % นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 95.38 % นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 98.18% นักเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 ตอบแบบสอบถามคิดเป็นร้อยละ 97.69% นักเรียนนายเรืออากาศทุกชั้นปีที่ตอบแบบสอบถาม

คิดเป็นร้อยละ 97.14 %

ตาราง 2 แสดงจำนวนครั้งการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ (ครั้งต่อสัปดาห์) คิดเป็นร้อยละ

| จำนวนครั้งต่อสัปดาห์ | จำนวน (คน) | ร้อยละ |
|----------------------|------------|--------|
| 1-2                  | 114        | 16.76  |
| 3-4                  | 172        | 25.29  |
| 5-7                  | 394        | 57.94  |

จากตาราง 2 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศได้ออกกำลังกายเป็นจำนวนครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละดังนี้ นักเรียนนายเรืออากาศที่ออกกำลังกาย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 16.76 % นักเรียนนายเรืออากาศที่ออกกำลังกาย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 25.29 % นักเรียนนายเรืออากาศที่ออกกำลังกาย 5 - 7 ครั้งต่อสัปดาห์คิดเป็นร้อยละ 57.94 %

ตอนที่ 2 ความต้องการการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ มี 4 ด้าน

1. ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย
4. ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย

ตาราง 3 ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปี 1 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                           | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                                       | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกกันคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง | 23        | 15.43  | 34  | 22.81  | 53      | 35.57  | 27   | 18.12  | 12      | 8.05   |
| 2     | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย                                                                         | 31        | 20.80  | 44  | 29.53  | 51      | 34.22  | 17   | 11.40  | 5       | 3.35   |
| 3     | ความรู้เกี่ยวกับประวัติ และกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา                                                        | 22        | 14.76  | 33  | 22.14  | 70      | 46.92  | 14   | 9.39   | 10      | 6.71   |
| 4     | เชิญวิทยากรบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                                  | 31        | 20.80  | 43  | 28.85  | 34      | 22.81  | 23   | 15.43  | 18      | 12.08  |
| 5     | มีภาพยนตร์หรือทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ                                                                        | 53        | 35.57  | 33  | 22.14  | 38      | 25.50  | 12   | 8.05   | 13      | 8.72   |
| 6     | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น  | 29        | 19.46  | 52  | 34.89  | 21      | 14.09  | 29   | 19.46  | 18      | 12.08  |

ตาราง 3 (ต่อ)

|   |                                                                                                                 |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 7 | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ | 34 | 22.81 | 40 | 26.84 | 54 | 36.24 | 15 | 10.06 | 6 | 4.02 |
| 8 | สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น                          | 28 | 18.79 | 38 | 25.50 | 57 | 38.25 | 19 | 12.75 | 7 | 4.69 |
| 9 | หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                                                      | 21 | 14.09 | 33 | 22.14 | 68 | 45.63 | 20 | 13.42 | 7 | 4.69 |

จากตาราง 3 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1

มีความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกกันคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.57 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.22 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 46.92 % ความต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีความต้องการในระดับมากร้อยละ 28.85 % ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.57 % ความต้องการประชุมสัมมนาทางการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.89 % ความต้องการจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.24 % ความต้องการสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.25 % ความต้องการหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 45.63 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านวิชาการ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ความต้องการมีภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิต ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ, ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความ ต้องการในระดับปานกลางคือ หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง, ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออก กายความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา, จัดให้สมาชิกได้มี ความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประ สทธิภาพ, สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุง ให้ดีขึ้น, หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตาราง 4 ความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
 ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ       | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยที่สุด |        |
|-------|-------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|------------|--------|
|       |                   | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน         | ร้อยละ |
| 1     | การบริหาร         | 23        | 15.43  | 41  | 27.51  | 40      | 26.84  | 28   | 18.79  | 17         | 11.40  |
| 2     | กิจกรรมเข้าจังหวะ | 17        | 11.40  | 35  | 23.48  | 57      | 38.25  | 22   | 14.76  | 18         | 12.08  |
| 3     | เทนนิส            | 37        | 24.83  | 47  | 31.54  | 42      | 28.18  | 17   | 11.40  | 6          | 4.02   |
| 4     | เทเบิลเทนนิส      | 40        | 26.84  | 48  | 32.21  | 43      | 28.85  | 17   | 11.40  | 1          | 0.67   |
| 5     | แบดมินตัน         | 45        | 30.20  | 45  | 30.20  | 44      | 29.53  | 13   | 8.72   | 2          | 1.34   |
| 6     | เปตอง             | 35        | 23.48  | 30  | 20.13  | 47      | 31.54  | 18   | 12.08  | 19         | 12.75  |
| 7     | มวยสากล           | 21        | 14.09  | 20  | 13.42  | 49      | 32.88  | 35   | 23.48  | 24         | 16.10  |
| 8     | บาสเกตบอล         | 46        | 30.87  | 45  | 30.20  | 45      | 30.20  | 10   | 6.71   | 3          | 2.01   |
| 9     | วอลเลย์บอล        | 30        | 20.13  | 51  | 34.22  | 45      | 30.20  | 19   | 12.75  | 4          | 2.68   |
| 10    | เซปักตะกร้อ       | 32        | 21.47  | 33  | 22.14  | 48      | 32.21  | 27   | 18.12  | 9          | 6.04   |
| 11    | กรีฑา             | 21        | 14.09  | 26  | 17.44  | 47      | 31.54  | 24   | 16.10  | 31         | 20.80  |
| 12    | ตะกร้อวง          | 25        | 16.77  | 38  | 25.50  | 40      | 26.84  | 25   | 16.77  | 21         | 14.09  |
| 13    | ว่ายน้ำ           | 35        | 23.48  | 49  | 32.88  | 47      | 31.54  | 10   | 6.71   | 8          | 5.36   |
| 14    | แฮนด์บอล          | 18        | 12.08  | 33  | 22.14  | 55      | 36.91  | 32   | 21.47  | 11         | 7.38   |
| 15    | แฮนด์บอล          | 19        | 12.75  | 35  | 23.48  | 51      | 34.22  | 34   | 22.81  | 10         | 6.71   |
| 16    | ซอฟท์บอล          | 33        | 22.14  | 30  | 20.13  | 45      | 30.20  | 32   | 21.47  | 9          | 6.04   |
| 17    | ฟุตบอล            | 70        | 46.97  | 43  | 28.85  | 21      | 14.09  | 5    | 3.35   | 1          | 0.67   |
| 18    | รักบี้ฟุตบอล      | 23        | 15.43  | 64  | 42.95  | 41      | 27.51  | 8    | 5.36   | 13         | 8.72   |
| 19    | โบว์ลิ่ง          | 47        | 31.54  | 33  | 22.14  | 33      | 22.14  | 21   | 14.09  | 15         | 10.06  |
| 20    | ฮอกกี             | 32        | 21.47  | 34  | 22.81  | 35      | 23.48  | 30   | 20.13  | 18         | 12.08  |
| 21    | ยิมนาสติก         | 20        | 13.42  | 20  | 13.42  | 44      | 29.53  | 44   | 29.53  | 21         | 14.09  |
| 22    | ลีลาศ             | 31        | 20.80  | 42  | 28.18  | 25      | 16.77  | 15   | 10.06  | 36         | 24.16  |
| 23    | ยูโด              | 21        | 14.09  | 22  | 14.76  | 60      | 40.26  | 29   | 19.46  | 17         | 11.40  |
| 24    | วิ่งเพื่อสุขภาพ   | 29        | 19.46  | 20  | 13.42  | 52      | 34.89  | 22   | 14.76  | 26         | 17.40  |
| 25    | ยกน้ำหนัก         | 12        | 8.05   | 17  | 11.40  | 58      | 38.92  | 29   | 19.46  | 33         | 22.14  |
| 26    | ยิงปืน            | 40        | 26.84  | 49  | 32.88  | 40      | 26.84  | 7    | 4.69   | 13         | 8.72   |
| 27    | แอโรบิคแดนซ์      | 28        | 18.79  | 21  | 14.09  | 51      | 34.22  | 20   | 13.42  | 29         | 19.46  |
| 28    | ยิมนาสติก         | 40        | 26.84  | 24  | 16.10  | 45      | 30.20  | 14   | 9.39   | 26         | 17.44  |

จากตาราง 4 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการกายบริหารมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 27.51 % ความต้องการกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.25 % ความต้องการเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.54 % ความต้องการเทเบิลเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.21 % ความต้องการแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุดร้อยละ 30.20 % ความต้องการเปตองมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.54 % ความต้องการมวยสากลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.88 % ความต้องการบาสเกตบอล มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 30.87 % ความต้องการวอลเลย์บอล มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.22 % ความต้องการ เซปักตะกร้อ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.21 % ความต้องการกรีฑามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 31.54% ความต้องการตะกร้อวง มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 26.84 % ความต้องการว่ายน้ำ มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.88 % ความต้องการแชร์บอล มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.91 % ความต้องการแฮนด์บอล มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.22 % ความต้องการซอฟท์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 30.20 % ความต้องการฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 46.97 % ความต้องการรักบี้ฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.95 % ความต้องการ โบว์ลิ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 31.54 % ความต้องการฮอกกี้มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 23.48 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยและปานกลางร้อยละ 29.53 % ความต้องการลีลาศมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 28.18 % ความต้องการยูโดมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.26 % ความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.89 % ความต้องการยกน้ำหนักมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.92 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.88 % ความต้องการแอโรบิคแดนซ์มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.22 % ความต้องการยิงธนูมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 26.84 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน, บาสเกตบอล, ฟุตบอล, รักบี้ฟุตบอล, ยิงธนูมีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ กายบริหาร, เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, วอลเลย์บอล, วายน้ำ, รักบี้ฟุตบอล, สีสาส, ยิงปืนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ, เปตอง, มวยสากล, เซปักตะกร้อ, กรีฑา, ตะกร้อวง, แฮร์บอล, ซอฟท์บอล, ซอกกี, ยิมนาสติก, ยูโด, วึ่งเพื่อสุขภาพ, ยกน้ำหนัก, แอโรบิคแดนซ์



ตาราง 5 ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง  
เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                     | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                 | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                                                         | 92        | 61.74  | 27  | 18.12  | 25      | 16.77  | 3    | 2.01   | 2       | 1.34   |
| 2     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                      | 41        | 27.51  | 47  | 37.54  | 46      | 30.87  | 7    | 4.69   | 8       | 5.36   |
| 3     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                        | 68        | 45.63  | 35  | 23.48  | 36      | 24.16  | 9    | 6.04   | 1       | 0.67   |
| 4     | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                  | 84        | 56.37  | 44  | 29.53  | 16      | 10.73  | 4    | 2.68   | 1       | 0.67   |
| 5     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                            | 40        | 26.84  | 44  | 29.53  | 32      | 21.47  | 31   | 20.80  | 2       | 1.34   |
| 6     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                                 | 34        | 22.81  | 26  | 17.44  | 61      | 40.93  | 19   | 12.75  | 9       | 6.04   |
| 7     | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ | 73        | 48.99  | 44  | 29.53  | 24      | 16.10  | 7    | 4.69   | 2       | 1.34   |
| 8     | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก                 | 47        | 37.54  | 67  | 44.96  | 27      | 18.12  | 7    | 4.69   | 1       | 0.67   |

ตาราง 5 (ต่อ)

|    |                                                                                   |    |       |    |       |    |       |   |      |   |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|---|------|
| 9  | ผู้เก็บเสื้อผ้า(Looker)<br>สำหรับผู้ให้บริการ                                     | 87 | 58.38 | 28 | 18.79 | 22 | 14.76 | 9 | 6.04 | 3 | 2.01 |
| 10 | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชม<br>การเล่นหรือการแข่งขัน<br>เป็นสัดส่วน                    | 22 | 14.76 | 46 | 30.87 | 75 | 50.33 | 5 | 3.35 | 1 | 0.67 |
| 11 | ห้องปฐมพยาบาล<br>สำหรับผู้บาดเจ็บจาก<br>การออกกำลังกาย                            | 37 | 24.83 | 80 | 53.69 | 22 | 14.76 | 7 | 4.69 | 3 | 2.01 |
| 12 | มีการบริการจำหน่าย<br>อาหารและเครื่องดื่ม<br>ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย               | 90 | 60.40 | 32 | 21.47 | 18 | 12.08 | 6 | 4.02 | 3 | 2.01 |
| 13 | สถานที่ออกกำลังกาย<br>ของนักเรียนควรแยก<br>เป็นสัดส่วนกับบุคลากร<br>ภายในโรงเรียน | 74 | 49.66 | 35 | 23.48 | 29 | 19.46 | 7 | 4.69 | 4 | 2.68 |
| 14 | เปิดโอกาสให้สมาชิก<br>และครอบครัวใช้สถานที่<br>และอุปกรณ์ได้                      | 21 | 14.09 | 48 | 32.21 | 72 | 48.32 | 4 | 2.68 | 4 | 2.68 |
| 15 | สถานที่ออกกำลังกายมี<br>เพียงพอตามสัดส่วน<br>ตามจำนวนผู้ให้บริการ                 | 34 | 22.81 | 83 | 55.70 | 25 | 16.77 | 3 | 2.01 | 4 | 2.68 |
| 16 | อุปกรณ์การออกกำลังกายมี<br>เพียงพอตามสัดส่วน<br>กับจำนวนผู้ใช้<br>บริการ          | 37 | 24.83 | 83 | 55.70 | 20 | 13.42 | 4 | 2.68 | 5 | 3.35 |
| 17 | สถานที่ออกกำลังกายมี<br>คุณภาพอยู่ในเกณฑ์<br>มาตรฐาน                              | 22 | 14.76 | 33 | 22.14 | 85 | 57.04 | 5 | 3.35 | 4 | 2.68 |
| 18 | อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ<br>อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                         | 96 | 64.42 | 29 | 19.46 | 17 | 11.40 | 4 | 2.68 | 3 | 2.01 |

ตาราง 5 (ต่อ)

|    |                                                                                                                                   |    |       |    |       |    |      |   |      |   |      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|------|---|------|---|------|
| 19 | สถานที่ที่จะออกกำลัง<br>กายทั้งกลางแจ้งและใน<br>ร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อม<br>ที่สะอาดบริสุทธิ์<br>ปลอดจากกลิ่นเสียง<br>และฝุ่นละออง | 28 | 18.79 | 98 | 65.77 | 14 | 9.39 | 5 | 3.35 | 4 | 2.68 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|------|---|------|---|------|

จากตาราง 5 แสดงว่านักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ดังนี้

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 61.74 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.54 % ความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนามมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 45.63 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 56.37 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภทมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 29.53 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.93 % ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.99 % ความต้องการสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.54 % ความต้องการตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 58.๖8 % ความต้องการสถานที่ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 50.33 % ความต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 53.69 % ความต้องการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 60.41 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 49.66 % ความต้องการเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 48.32 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 55.70 % ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 55.70 % ความต้องการ

สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 57.04 % ความต้องการอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 64.42 % ความต้องการสถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 65.75 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม,สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม,สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก,สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ,ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย,สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน,อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นส่วน,เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้,สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ตาราง 6 ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                 | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                             | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ | 56        | 37.58  | 47  | 37.54  | 35      | 23.48  | 2    | 1.34   | 6       | 4.02   |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา                                                                      | 50        | 33.55  | 57  | 38.25  | 34      | 22.81  | 3    | 2.01   | 5       | 3.35   |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ                                                                    | 37        | 24.83  | 42  | 28.12  | 51      | 34.22  | 12   | 8.05   | 7       | 4.69   |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน         | 57        | 38.25  | 43  | 28.85  | 38      | 25.50  | 7    | 4.69   | 4       | 2.86   |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม   | 42        | 28.18  | 64  | 42.95  | 29      | 19.46  | 8    | 5.36   | 6       | 4.02   |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                    | 68        | 45.63  | 41  | 27.51  | 29      | 19.46  | 5    | 3.35   | 6       | 4.02   |

ตาราง 6 (ต่อ)

|     |                                                                                               |    |       |    |       |    |       |    |      |   |      |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|---|------|
| 7.  | บุคลากรผู้ให้บริการที่<br>ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำ<br>กิจกรรม                                     | 41 | 27.51 | 64 | 42.95 | 40 | 26.84 | 4  | 2.86 | 8 | 5.36 |
| 8.  | บุคลากรผู้ให้บริการแต่ง<br>กายเหมาะสมกับ<br>กิจกรรมสะอาดเรียบ<br>ร้อยและมีกิริยาวาจา<br>สุภาพ | 36 | 24.16 | 45 | 30.20 | 57 | 38.25 | 7  | 4.69 | 4 | 2.86 |
| 9.  | บุคลากรผู้ให้บริการมี<br>บุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพ<br>สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่าง<br>กายและจิตใจ      | 72 | 48.32 | 42 | 28.18 | 26 | 17.44 | 4  | 2.86 | 5 | 3.35 |
| 10. | บุคลากรผู้ให้บริการมี<br>มนุษยสัมพันธ์ดี                                                      | 31 | 20.80 | 96 | 64.42 | 13 | 8.72  | 4  | 2.86 | 5 | 3.35 |
| 11. | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่ง<br>ของให้สมาชิก                                                     | 60 | 40.26 | 46 | 30.87 | 32 | 21.47 | 6  | 4.02 | 5 | 3.35 |
| 12. | เจ้าหน้าที่พยาบาล<br>ประจำในช่วงบริการ                                                        | 36 | 24.16 | 76 | 51.00 | 26 | 17.44 | 7  | 4.69 | 4 | 2.86 |
| 13. | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษา<br>ความปลอดภัยใน<br>บริเวณสถานที่ออก<br>กำลังกาย                         | 24 | 16.10 | 43 | 28.85 | 64 | 42.95 | 13 | 8.72 | 5 | 3.35 |

จากตาราง 6 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.58 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับ มากร้อยละ 38.25 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมีความต้องการอยู่ใน ระดับมากที่สุดร้อยละ 28.12 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ

38.25 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้าน พลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.95 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความต้องการอยู่ใน ระดับมากที่สุดร้อยละ 45.63 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำ กิจกรรมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.95 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการแต่ง กายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพมีความต้องการอยู่ในระดับ ปานกลางร้อยละ 38.25 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.32 % ความต้องการ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 64.42 % ความ ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 40.26% ความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 51.00 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความ ต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 42.95 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการบุคลากรผู้ให้ บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากร ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดย เฉพาะ,บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรม แต่ละด้านอย่างถ่องถ้วน,บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,บุคลากรผู้ให้ บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ,เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ ให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ, บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ,เจ้าหน้าที่ดู แลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

ตาราง 7 ความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                           | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                                       | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง | 36        | 30.50  | 40  | 33.89  | 29      | 24.57  | 13   | 11.01  | 9       | 7.62   |
| 2     | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย                                                                         | 33        | 27.96  | 38  | 32.20  | 35      | 29.66  | 7    | 5.93   | 5       | 4.23   |
| 3     | ความรู้เกี่ยวกับประวัติ และกติกาการเล่นกีฬา หรือกิจกรรมพลศึกษา                                                        | 21        | 14.09  | 25  | 21.18  | 48      | 40.67  | 14   | 11.86  | 10      | 8.47   |
| 4     | เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                                 | 43        | 36.44  | 34  | 28.81  | 21      | 14.09  | 8    | 6.77   | 12      | 10.16  |
| 5     | มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ                                                                       | 38        | 32.20  | 30  | 25.42  | 25      | 21.18  | 12   | 10.16  | 13      | 11.01  |
| 6     | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น   | 15        | 12.71  | 23  | 19.49  | 49      | 41.52  | 19   | 16.10  | 12      | 10.16  |



ตาราง 7 (ต่อ)

|   |                                                                                                                 |    |       |    |       |    |       |    |           |    |       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-----------|----|-------|
| 7 | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ | 24 | 20.33 | 45 | 38.13 | 29 | 24.57 | 10 | 8.47      | 10 | 8.47  |
| 8 | สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น                          | 25 | 21.18 | 35 | 29.66 | 37 | 31.35 | 9  | 7.62      | 12 | 10.16 |
| 9 | หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                                                      | 19 | 16.10 | 40 | 33.89 | 33 | 27.96 | 15 | 12.7<br>1 | 11 | 9.32  |

จากตาราง 7 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.89 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 32.20 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.67 % ความต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิต ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีความต้องการในระดับมากที่สุด ร้อยละ 36.44 % ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความ ต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 32.20 % ความต้องการประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความ ต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.52 % ความต้องการจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจ ในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพมีความ ต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.13 % ความต้องการสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกาย ของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 31.35 % ความต้องการหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.89 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ, มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการในระดับมากคือ หนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง,ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย,หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีความต้องการในระดับปานกลางคือ ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น,ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา, สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

ตาราง 8 ความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
 ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ       | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                   | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | กายบริหาร         | 33        | 27.96  | 27  | 22.88  | 44      | 37.28  | 7    | 5.93   | 7       | 5.93   |
| 2     | กิจกรรมเข้าจังหวะ | 14        | 11.86  | 38  | 32.20  | 25      | 21.18  | 22   | 18.64  | 19      | 16.10  |
| 3     | เทนนิส            | 25        | 21.18  | 41  | 34.74  | 39      | 33.05  | 9    | 7.62   | 4       | 3.38   |
| 4     | เทเบิลเทนนิส      | 34        | 28.81  | 46  | 38.98  | 30      | 25.42  | 4    | 3.38   | 4       | 3.38   |
| 5     | แบดมินตัน         | 32        | 27.11  | 45  | 38.13  | 23      | 27.96  | 5    | 4.23   | 3       | 2.54   |
| 6     | เปตอง             | 17        | 14.40  | 22  | 18.64  | 51      | 43.22  | 18   | 15.25  | 10      | 8.47   |
| 7     | มวยสากล           | 19        | 16.10  | 14  | 11.86  | 39      | 33.05  | 24   | 20.33  | 22      | 18.64  |
| 8     | บาสเกตบอล         | 34        | 28.81  | 39  | 33.05  | 29      | 24.57  | 8    | 6.77   | 8       | 6.77   |
| 9     | วอลเลย์บอล        | 21        | 14.09  | 42  | 35.59  | 41      | 34.74  | 8    | 6.77   | 6       | 5.08   |
| 10    | เซปักตะกร้อ       | 20        | 16.94  | 46  | 38.98  | 34      | 28.81  | 13   | 11.01  | 5       | 4.23   |
| 11    | กรีฑา             | 16        | 13.55  | 19  | 16.10  | 40      | 33.89  | 20   | 16.94  | 23      | 19.49  |
| 12    | ตะกร้อวง          | 19        | 16.10  | 30  | 25.42  | 39      | 33.05  | 19   | 16.10  | 11      | 9.32   |
| 13    | ว่ายน้ำ           | 29        | 24.57  | 43  | 36.44  | 30      | 25.42  | 9    | 7.62   | 7       | 5.93   |
| 14    | แฮนด์บอล          | 9         | 7.62   | 14  | 11.86  | 51      | 43.22  | 33   | 27.96  | 11      | 9.32   |
| 15    | แฮนด์บอล          | 12        | 10.16  | 13  | 11.01  | 48      | 40.67  | 30   | 25.42  | 15      | 12.71  |
| 16    | ซอฟท์บอล          | 14        | 11.86  | 25  | 21.18  | 45      | 38.13  | 22   | 18.64  | 12      | 10.16  |
| 17    | ฟุตบอล            | 61        | 51.69  | 24  | 20.33  | 23      | 19.49  | 5    | 4.23   | 5       | 4.23   |
| 18    | รักบี้ฟุตบอล      | 26        | 22.03  | 24  | 20.33  | 19      | 16.10  | 13   | 11.01  | 26      | 22.03  |
| 19    | โบว์ลิ่ง          | 36        | 30.50  | 17  | 14.40  | 38      | 32.20  | 11   | 9.32   | 17      | 14.40  |
| 20    | ฮอกกี             | 23        | 19.49  | 33  | 27.96  | 23      | 19.49  | 19   | 16.10  | 20      | 16.94  |
| 21    | ยิมนาสติก         | 20        | 16.94  | 21  | 14.09  | 34      | 28.81  | 20   | 16.94  | 23      | 19.49  |
| 22    | ลีลาศ             | 22        | 18.64  | 16  | 13.55  | 31      | 26.27  | 18   | 15.25  | 31      | 26.27  |
| 23    | ยูโด              | 20        | 16.94  | 15  | 12.71  | 42      | 35.59  | 21   | 14.09  | 20      | 16.94  |
| 24    | วิ่งเพื่อสุขภาพ   | 28        | 23.72  | 43  | 36.44  | 14      | 11.86  | 10   | 8.47   | 23      | 19.49  |
| 25    | ยกน้ำหนัก         | 18        | 15.25  | 13  | 12.01  | 39      | 33.05  | 21   | 14.09  | 27      | 22.88  |
| 26    | ยิงปืน            | 36        | 30.50  | 27  | 22.88  | 29      | 24.57  | 11   | 9.32   | 15      | 12.71  |
| 27    | แอโรบิคแดนซ์      | 17        | 14.40  | 38  | 32.20  | 12      | 10.16  | 25   | 21.18  | 26      | 22.03  |
| 28    | ยิงธนู            | 29        | 24.57  | 10  | 8.47   | 38      | 32.20  | 16   | 13.55  | 25      | 21.18  |

จากตาราง 8 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการกายบริหารมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.28 % ความต้องการกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 % ความต้องการเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.74 % ความต้องการเทเบิลเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.98 % ความต้องการแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.13 % ความต้องการเปตองมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.22 % ความต้องการมวยสากลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.05 % ความต้องการบาสเกตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.05 % ความต้องการวอลเลย์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.59 % ความต้องการเซปักตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.98 % ความต้องการกรีฑามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 33.89 % ความต้องการตะกร้อวงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 33.05 % ความต้องการว่ายน้ำมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.44 % ความต้องการแชร์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.22 % ความต้องการแฮนด์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.67 % ความต้องการซอฟท์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.13 % ความต้องการฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 51.69 % ความต้องการรักบี้ฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 22.03 % ความต้องการโบว์ลิ่งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.20 % ความต้องการฮอกกีมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 27.96 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.81 % ความต้องการลีลาศมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 26.27 % ความต้องการยูโดมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.59 % ความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.44 % ความต้องการยกน้ำหนักมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.05 % ความต้องการยิงปืนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 30.50 % ความต้องการแอโรบิกแดนซ์มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 % ความต้องการยิงธนูมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.20 %

ทั้งนี้ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ฟุตบอล, รักบี้ฟุตบอล, ยิงปืน มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ, เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, เซปักตะกร้อ, ฮอกกี, วิ่งเพื่อสุขภาพ, แอโรบิกแดนซ์, มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ กายบริหาร, เปตอง, มวยสากล, กรีฑา, ตะกร้อวง, แชร์บอล, แฮนด์บอล, ซอฟท์บอล, โบว์ลิ่ง, ยิมนาสติก, ลีลาศ, ยูโด, ยกน้ำหนัก, ยิงธนู

ตาราง 9 ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง  
เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                     | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                 | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                                                         | 72        | 61.01  | 26  | 22.03  | 16      | 13.55  | 1    | 0.84   | 3       | 2.54   |
| 2     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                      | 32        | 27.11  | 24  | 20.33  | 47      | 39.83  | 7    | 5.93   | 8       | 6.77   |
| 3     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                        | 53        | 44.91  | 32  | 27.11  | 25      | 21.18  | 3    | 2.54   | 5       | 4.23   |
| 4     | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                  | 70        | 59.32  | 29  | 24.57  | 12      | 10.16  | 6    | 5.08   | 1       | 0.84   |
| 5     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                            | 11        | 9.32   | 37  | 31.35  | 62      | 52.54  | 5    | 4.23   | 3       | 2.54   |
| 6     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                                 | 42        | 35.59  | 24  | 20.33  | 40      | 33.89  | 13   | 11.01  | 9       | 7.62   |
| 7     | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ | 57        | 48.30  | 33  | 27.96  | 21      | 14.09  | 5    | 4.23   | 2       | 1.69   |
| 8     | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก                 | 45        | 38.13  | 37  | 31.35  | 29      | 24.57  | 3    | 2.54   | 4       | 3.38   |
| 9     | ตู้เก็บเสื้อผ้า(Locker) สำหรับผู้ให้บริการ                                      | 60        | 50.84  | 26  | 22.03  | 30      | 25.42  | 4    | 3.38   | 2       | 1.69   |
| 10    | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน                          | 18        | 15.25  | 31  | 26.27  | 63      | 53.38  | 3    | 2.54   | 3       | 2.54   |

ตาราง 9 (ต่อ)

|    |                                                                                                               |    |       |    |       |    |       |   |      |   |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|---|------|
| 11 | ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                                                                | 28 | 23.72 | 64 | 54.23 | 18 | 15.25 | 3 | 2.54 | 5 | 4.23 |
| 12 | มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย                                                   | 19 | 16.10 | 30 | 25.42 | 62 | 52.54 | 3 | 2.54 | 4 | 3.38 |
| 13 | สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน                                         | 33 | 27.96 | 56 | 47.45 | 20 | 16.94 | 3 | 2.54 | 6 | 5.08 |
| 14 | เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้                                                          | 70 | 59.32 | 22 | 18.64 | 20 | 16.94 | 3 | 2.54 | 3 | 2.54 |
| 15 | สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการ                                                     | 22 | 18.64 | 23 | 19.49 | 66 | 55.93 | 4 | 3.38 | 3 | 2.54 |
| 16 | อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ                                                  | 30 | 25.42 | 63 | 53.38 | 20 | 16.94 | 2 | 1.69 | 3 | 2.54 |
| 17 | สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                  | 61 | 51.69 | 27 | 22.88 | 22 | 18.64 | 5 | 4.23 | 3 | 2.54 |
| 18 | อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                         | 73 | 61.66 | 22 | 18.64 | 16 | 13.55 | 4 | 3.38 | 3 | 2.54 |
| 19 | สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง | 15 | 60.12 | 23 | 19.49 | 15 | 12.71 | 6 | 5.08 | 3 | 2.54 |

จากตาราง 9 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 61.01 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.83 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนามมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 44.91 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 59.32 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภทมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 52.54 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.59 % ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.30 % ความต้องการสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อกับได้สะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.13 % ความต้องการตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 50.84 % ความต้องการสถานที่ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 53.38 % ความต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 54.23 % ความต้องการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 52.54 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 47.45 % ความต้องการเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 59.32 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 55.93 % ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.38 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 51.69 % ความต้องการอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 61.66 % ความต้องการสถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 60.12 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม,สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม,สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก,สถานที่ประกอบกิจกรรมประเภทเดียวโดยเฉพาะ,สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ

สุขลักษณะ,ตู้เก็บเสื้อผ้าเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ,เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้,สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน,อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน, มีความต้องการอยู่ในระดับมากคือ สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก,ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย,สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน,อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง,สถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท,สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน,มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย,สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ,สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง



ตาราง 10 ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                            | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ | 44        | 37.28  | 38  | 32.20  | 26      | 22.03  | 5    | 4.23   | 5       | 4.23   |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา                                                                     | 34        | 28.81  | 45  | 38.13  | 32      | 27.11  | 3    | 2.54   | 4       | 3.38   |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ                                                                   | 27        | 22.88  | 35  | 29.66  | 42      | 35.59  | 8    | 6.77   | 6       | 5.08   |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้        | 46        | 38.98  | 41  | 34.74  | 26      | 22.03  | 2    | 1.69   | 3       | 2.54   |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม  | 38        | 32.20  | 47  | 39.83  | 25      | 21.18  | 6    | 5.08   | 2       | 1.69   |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                   | 38        | 32.20  | 46  | 38.98  | 28      | 23.72  | 4    | 3.38   | 2       | 1.69   |
| 7.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม                                                          | 35        | 29.66  | 33  | 27.96  | 43      | 36.44  | 3    | 2.54   | 4       | 3.38   |

ตาราง 10 (ต่อ)

|     |                                                                               |    |       |    |       |    |       |   |      |   |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|---|------|
| 8.  | บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาจาสุภาพ | 25 | 21.18 | 44 | 37.28 | 45 | 38.13 | 3 | 2.54 | 1 | 0.84 |
| 9.  | บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ  | 24 | 20.33 | 42 | 35.59 | 48 | 40.67 | 3 | 2.54 | 1 | 0.84 |
| 10. | บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี                                          | 65 | 55.08 | 35 | 29.66 | 11 | 9.33  | 3 | 2.54 | 4 | 3.38 |
| 11. | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก                                         | 34 | 28.81 | 47 | 39.83 | 27 | 22.88 | 5 | 4.23 | 5 | 4.23 |
| 12. | เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ                                            | 45 | 23.93 | 37 | 31.35 | 29 | 24.57 | 4 | 3.38 | 3 | 2.54 |
| 13. | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                     | 27 | 22.88 | 47 | 39.83 | 34 | 28.81 | 6 | 5.08 | 4 | 3.38 |

จากตาราง 10 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 37.28 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.13 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 35.59 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.98 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 32.20 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.98 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรมมี

ความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.44 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.13 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.67 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 55.08 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 39.83 % ความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 23.93 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 39.83 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ,บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องถ้วน,บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี,เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด บุคลากรผู้ให้บริการผู้มีความรู้ทางพลศึกษา,บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก,เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ,บุคลากรผู้ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม,บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ,บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

ตาราง 11 ความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                          | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                                      | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกกันคว่านเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง | 19        | 15.32  | 32  | 25.80  | 36      | 29.03  | 28   | 26.58  | 9       | 7.25   |
| 2     | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                         | 30        | 24.19  | 36  | 29.03  | 36      | 29.03  | 16   | 12.90  | 6       | 4.83   |
| 3     | ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา                                                        | 11        | 8.87   | 33  | 26.61  | 51      | 41.12  | 18   | 14.51  | 11      | 8.87   |
| 4     | เชิฐูวิ ทยากรรมาบรรยายสาริตในหลักการวิธีใหม่่าให้แ่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                               | 34        | 27.41  | 24  | 19.35  | 17      | 13.70  | 34   | 27.41  | 15      | 12.09  |
| 5     | มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ                                                                       | 40        | 32.25  | 35  | 28.25  | 19      | 15.32  | 18   | 14.51  | 12      | 9.67   |
| 6     | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น  | 7         | 5.64   | 34  | 27.41  | 16      | 12.90  | 39   | 31.45  | 28      | 22.58  |
| 7     | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ      | 17        | 13.70  | 31  | 25.00  | 45      | 36.29  | 18   | 14.51  | 13      | 10.48  |

ตาราง 11 (ต่อ)

|   |                                                                                                    |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 8 | สมาชิกมีการประเมินผล<br>การออกกำลังกายของตน<br>เองเป็นประจำเพื่อที่จะได้<br>หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 14 | 11.29 | 25 | 20.16 | 47 | 37.90 | 25 | 20.16 | 13 | 10.48 |
| 9 | หน่วยงานที่ทำหน้าที่<br>ประชาสัมพันธ์การออก<br>กำลังกายเพื่อสุขภาพ                                 | 15 | 12.09 | 41 | 33.06 | 24 | 19.35 | 27 | 21.77 | 17 | 13.70 |

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 29.03 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 29.03 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.12 % ความต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีความต้องการในระดับมากที่สุดร้อยละ 27.41 % ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 32.25 % ความต้องการประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 27.41 % ความต้องการจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.29 % ความต้องการสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.90 % ความต้องการหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.06 %

ทั้งนี้ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ, มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออก

กำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น,จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ,หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความต้องการในระดับปานกลางคือ หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง,ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย,ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา,สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

ตาราง 12 ความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
 ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ       | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                   | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | กาขบรหาร          | 12        | 9.67   | 16  | 12.90  | 47      | 37.90  | 27   | 21.77  | 22      | 17.74  |
| 2     | กิจกรรมเข้าจังหวะ | 5         | 4.03   | 9   | 7.25   | 24      | 19.35  | 37   | 29.83  | 49      | 39.51  |
| 3     | เทนนิส            | 22        | 17.74  | 43  | 34.67  | 37      | 29.83  | 14   | 11.29  | 8       | 6.45   |
| 4     | เทบิลเทนนิส       | 33        | 26.61  | 46  | 37.09  | 29      | 23.38  | 10   | 8.06   | 6       | 4.83   |
| 5     | เบดมินตัน         | 26        | 20.96  | 45  | 36.29  | 39      | 31.45  | 7    | 5.64   | 7       | 5.64   |
| 6     | เปตอง             | 5         | 4.03   | 26  | 20.96  | 43      | 34.67  | 22   | 17.74  | 28      | 22.58  |
| 7     | มวยสากล           | 11        | 8.87   | 14  | 11.29  | 35      | 28.22  | 31   | 25.00  | 33      | 26.61  |
| 8     | บาสเกตบอล         | 23        | 18.54  | 38  | 30.64  | 41      | 33.06  | 15   | 12.09  | 7       | 5.64   |
| 9     | วอลเลย์บอล        | 17        | 13.70  | 36  | 29.23  | 37      | 29.83  | 23   | 18.54  | 11      | 8.87   |
| 10    | เซปักตะกร้อ       | 15        | 12.09  | 44  | 35.48  | 33      | 26.61  | 17   | 13.70  | 15      | 12.09  |
| 11    | กรีฑา             | 10        | 8.06   | 20  | 16.12  | 46      | 37.09  | 23   | 18.54  | 25      | 20.16  |
| 12    | ตะกร้อวง          | 11        | 8.87   | 20  | 16.12  | 13      | 10.48  | 53   | 42.74  | 27      | 21.77  |
| 13    | ว่ายน้ำ           | 43        | 34.67  | 32  | 25.80  | 31      | 25.00  | 13   | 10.48  | 5       | 4.03   |
| 14    | แชร์บอล           | 8         | 6.45   | 12  | 9.67   | 28      | 22.58  | 32   | 25.80  | 44      | 35.48  |
| 15    | เซนต์บอล          | 12        | 9.67   | 13  | 10.48  | 27      | 21.77  | 49   | 39.51  | 33      | 26.61  |
| 16    | ซอฟท์บอล          | 22        | 17.74  | 11  | 8.87   | 38      | 30.64  | 23   | 18.54  | 30      | 24.19  |
| 17    | ฟุตบอล            | 66        | 53.22  | 26  | 20.96  | 21      | 16.93  | 2    | 1.61   | 9       | 7.25   |
| 18    | รักบี้ฟุตบอล      | 33        | 26.61  | 18  | 14.51  | 22      | 17.74  | 19   | 15.32  | 32      | 25.80  |
| 19    | โบว์ลิ่ง          | 28        | 22.58  | 27  | 21.77  | 26      | 20.96  | 19   | 15.32  | 24      | 19.35  |
| 20    | ฮอกกี้            | 22        | 17.74  | 15  | 12.09  | 30      | 24.19  | 19   | 15.32  | 38      | 30.64  |
| 21    | บิมนาตติก         | 6         | 4.83   | 14  | 11.29  | 36      | 29.03  | 29   | 23.38  | 39      | 31.45  |
| 22    | ลีลาศ             | 13        | 10.48  | 16  | 12.90  | 37      | 29.83  | 24   | 19.35  | 34      | 27.41  |
| 23    | ยูโด              | 10        | 8.06   | 16  | 12.90  | 28      | 22.58  | 26   | 20.96  | 44      | 35.48  |
| 24    | วิ่งเพื่อสุขภาพ   | 23        | 18.54  | 20  | 16.12  | 42      | 33.87  | 20   | 16.12  | 19      | 15.33  |
| 25    | ยกน้ำหนัก         | 18        | 14.51  | 25  | 20.16  | 37      | 29.83  | 23   | 18.54  | 21      | 16.93  |
| 26    | ยิมนาสติก         | 37        | 29.63  | 31  | 25.00  | 19      | 15.32  | 17   | 13.70  | 20      | 16.12  |
| 27    | แอโรบิคแดนซ์      | 11        | 8.87   | 15  | 12.09  | 30      | 24.19  | 25   | 20.16  | 43      | 34.67  |
| 28    | ยิมนาสติก         | 30        | 24.19  | 19  | 15.32  | 24      | 19.35  | 22   | 17.74  | 29      | 23.38  |

จากตาราง 12 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการกายบริหารมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.90 % ความต้องการกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 39.51 % ความต้องการเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 34.67 % ความต้องการเทเบิลเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.09 % ความต้องการแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.29 % ความต้องการเปตองมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.67 % ความต้องการมวยสากลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 26.61 % ความต้องการบาสเกตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.06 % ความต้องการวอลเลย์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 29.83 % ความต้องการเซปักตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.48 % ความต้องการกรีฑามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 37.09 % ความต้องการตะกร้อวงมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 42.74 % ความต้องการว่ายน้ำมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 34.67 % ความต้องการแชร์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 35.48 % ความต้องการแฮนด์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.51 % ความต้องการซอฟท์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 30.64 % ความต้องการฟุตบอลลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 53.22 % ความต้องการรักบี้ฟุตบอลลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 26.61 % ความต้องการโบว์ลิ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 22.58 % ความต้องการฮอกกีมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 30.64 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 31.45 % ความต้องการสืลาขมีมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 29.83 % ความต้องการยูโดมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 35.48 % ความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.87 % ความต้องการยกน้ำหนักมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 20.16 % ความต้องการยิงปืนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 29.63 % ความต้องการแอโรบิกดานซ์มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 34.67 % ความต้องการยิธนูมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 24.19 %

ทั้งนี้ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ, ฟุตบอล, รักบี้ฟุตบอล, โบว์ลิ่ง, ยิงปืน, ยิธนู มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, เซปักตะกร้อ, ยกน้ำหนัก, มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ กายบริหาร, เปตอง, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, กรีฑา, ซอฟท์บอล, สืลาข, วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความต้องการอยู่ใน



ระดับน้อยคือ ตะกร้อวง, แขนดับอล, มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ, มวยสากล, แร่บอล, ซอกกี, ยิมนาสติก, ยูโด, แอโรบิคแดนซ์

ตาราง 13 ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลา  
ว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3  
คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                     | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                 | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                                                         | 70        | 56.45  | 40  | 33.25  | 10      | 8.06   | 1    | 0.80   | 3       | 2.41   |
| 2     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                      | 36        | 29.03  | 38  | 30.64  | 41      | 33.06  | 5    | 4.03   | 4       | 3.22   |
| 3     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                        | 42        | 33.87  | 56  | 45.16  | 23      | 18.54  | 2    | 1.61   | 1       | 0.80   |
| 4     | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                  | 74        | 59.67  | 30  | 24.19  | 17      | 13.70  | 2    | 1.61   | 1       | 0.80   |
| 5     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                            | 21        | 16.93  | 38  | 30.64  | 58      | 46.77  | 7    | 5.64   | 1       | 0.80   |
| 6     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                                 | 26        | 20.96  | 24  | 19.35  | 16      | 12.90  | 43   | 34.67  | 15      | 12.09  |
| 7     | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ | 29        | 23.38  | 70  | 56.45  | 18      | 14.51  | 6    | 4.83   | 3       | 2.41   |
| 8     | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก                 | 60        | 48.38  | 39  | 31.45  | 19      | 15.32  | 3    | 2.41   | 3       | 2.41   |
| 9     | ตู้เก็บเสื้อผ้า(Locker) สำหรับผู้ให้บริการ                                      | 70        | 56.45  | 28  | 22.58  | 13      | 10.48  | 7    | 5.64   | 6       | 4.83   |

ตาราง 13 (ต่อ)

|    |                                                                                                               |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 10 | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน                                                        | 22 | 17.74 | 35 | 28.22 | 56 | 45.16 | 8  | 6.45  | 3 | 2.41 |
| 11 | ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                                                                | 32 | 25.80 | 55 | 44.35 | 23 | 18.54 | 10 | 8.06  | 4 | 3.22 |
| 12 | มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย                                                      | 5  | 4.03  | 33 | 26.61 | 13 | 10.48 | 67 | 54.03 | 6 | 4.83 |
| 13 | สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน                                         | 19 | 15.32 | 18 | 14.51 | 70 | 56.45 | 8  | 6.45  | 9 | 7.25 |
| 14 | เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้                                                          | 30 | 24.19 | 67 | 54.45 | 22 | 17.74 | 3  | 2.41  | 2 | 1.61 |
| 15 | สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอดตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ                                                    | 20 | 16.12 | 20 | 16.12 | 70 | 56.45 | 7  | 5.64  | 7 | 5.64 |
| 16 | อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอดตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ                                                 | 17 | 13.70 | 75 | 60.48 | 18 | 14.51 | 11 | 8.87  | 3 | 2.41 |
| 17 | สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                  | 78 | 62.90 | 15 | 12.09 | 20 | 16.12 | 5  | 4.03  | 6 | 4.83 |
| 18 | อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                         | 14 | 11.29 | 94 | 75.80 | 12 | 9.67  | 1  | 0.80  | 3 | 2.41 |
| 19 | สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง | 87 | 70.16 | 19 | 15.32 | 12 | 9.67  | 5  | 4.03  | 1 | 0.80 |

จากตาราง 13 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 56.45 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.06 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนามมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 45.16 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 59.67 % ความต้องการสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภทมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 46.77 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.67 % ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 56.45 % ความต้องการสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.38 % ความต้องการตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 56.45 % ความต้องการสถานที่ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 45.16 % ความต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 44.35 % ความต้องการมีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 54.03 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 56.45 % ความต้องการเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 54.45 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 56.45 % ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 60.48 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 62.90 % ความต้องการอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 75.80 % ความต้องการสถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 70.16 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม,สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก,สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อกับได้สะดวก,ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ,สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน,สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการระดับมากคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม,สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ,ห้องรวมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย,เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้,อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ,อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง,สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท,สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน,สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรในโรงเรียน,สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ,มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย

ตาราง 14 ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                 | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                             | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ | 34        | 27.41  | 48  | 38.70  | 27      | 21.77  | 8    | 6.45   | 7       | 5.64   |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิต่างพลศึกษา                                                                     | 36        | 29.03  | 45  | 36.29  | 29      | 23.38  | 9    | 7.25   | 5       | 4.03   |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬามืออาชีพ                                                                   | 32        | 25.80  | 31  | 25.00  | 48      | 38.70  | 10   | 8.06   | 3       | 2.41   |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้         | 48        | 38.70  | 35  | 28.22  | 34      | 27.41  | 4    | 3.22   | 3       | 2.41   |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม   | 47        | 37.90  | 36  | 29.03  | 30      | 25.00  | 6    | 4.83   | 5       | 4.03   |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                    | 23        | 18.54  | 41  | 33.06  | 51      | 41.12  | 6    | 4.83   | 3       | 2.41   |

ตาราง 14 (ต่อ)

|     |                                                                                            |    |       |    |       |    |       |    |      |   |      |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|---|------|
| 7.  | บุคลากรผู้ให้บริการที่<br>ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำ<br>กิจกรรม                                  | 39 | 31.45 | 31 | 25.00 | 41 | 33.06 | 10 | 8.06 | 3 | 2.41 |
| 8.  | บุคลากรผู้ให้บริการ<br>แต่งกายเหมาะสมกับกิจ<br>กรรม สะอาดเรียบร้อย<br>และมีกิริยาวาจาสุภาพ | 36 | 29.03 | 48 | 38.70 | 27 | 21.77 | 9  | 7.25 | 4 | 3.22 |
| 9.  | บุคลากรผู้ให้บริการมี<br>บุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพ<br>สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่าง<br>กายและจิตใจ   | 55 | 44.35 | 36 | 29.03 | 28 | 22.58 | 3  | 2.41 | 2 | 1.61 |
| 10. | บุคลากรผู้ให้บริการมี<br>มนุษยสัมพันธ์ดี                                                   | 32 | 25.80 | 67 | 54.03 | 22 | 17.74 | 2  | 1.61 | 1 | 0.80 |
| 11. | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่ง<br>ของให้สมาชิก                                                  | 39 | 31.45 | 33 | 26.61 | 41 | 33.06 | 6  | 4.83 | 5 | 4.03 |
| 12. | เจ้าหน้าที่พยาบาล<br>ประจำในช่วงบริการ                                                     | 40 | 32.25 | 40 | 32.25 | 32 | 25.80 | 6  | 4.83 | 6 | 4.83 |
| 13. | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษา<br>ความปลอดภัยใน<br>บริเวณสถานที่ออก<br>กำลังกาย                      | 35 | 28.22 | 13 | 25.00 | 42 | 33.87 | 8  | 6.45 | 8 | 6.45 |

จากตาราง 14 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.70 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 36.29 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.70 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 38.70 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการ

ด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 37.90% ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางที่สุดร้อยละ 41.12 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.06 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 38.70 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 44.35 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 54.03 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.06 % ความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.25 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.87 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน,บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ, มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ,บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวิสัยทางพลศึกษา,บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ, บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ,บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม,เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก,เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

ตาราง 15 ความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                         | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                                     | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | หนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง | 37        | 22.83  | 28  | 17.28  | 60      | 37.03  | 18   | 11.11  | 19      | 11.72  |
| 2     | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                        | 34        | 20.98  | 58  | 35.80  | 48      | 29.62  | 11   | 6.79   | 11      | 6.79   |
| 3     | ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา                                                        | 19        | 11.72  | 30  | 18.15  | 74      | 45.67  | 24   | 14.81  | 15      | 9.25   |
| 4     | เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                                | 23        | 14.19  | 51  | 31.48  | 33      | 20.37  | 30   | 18.51  | 25      | 15.43  |
| 5     | มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ                                                                     | 35        | 21.60  | 50  | 30.86  | 36      | 22.22  | 16   | 9.87   | 25      | 15.43  |
| 6     | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น | 15        | 9.25   | 20  | 12.34  | 45      | 27.77  | 59   | 36.41  | 23      | 14.19  |
| 7     | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ    | 21        | 12.96  | 40  | 24.69  | 30      | 18.51  | 52   | 32.09  | 19      | 11.72  |



ตาราง 15 (ต่อ)

|   |                                                                                                    |    |       |    |       |    |       |    |       |    |       |
|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|
| 8 | สมาชิกมีการประเมินผล<br>การออกกำลังกายของตน<br>เองเป็นประจำเพื่อที่จะได้<br>หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น | 19 | 11.72 | 36 | 22.22 | 66 | 40.74 | 26 | 12.96 | 15 | 9.25  |
| 9 | หน่วยงานที่ทำหน้าที่<br>ประชาสัมพันธ์การออก<br>กำลังกายเพื่อสุขภาพ                                 | 24 | 14.81 | 67 | 41.35 | 34 | 20.98 | 20 | 12.34 | 17 | 10.49 |

จากตาราง 15 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ดังนี้

ความต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.03 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.80 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติและคติการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 45.67 % ความต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีความต้องการในระดับมากร้อยละ 31.48 % ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.86 % ความต้องการประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.41 % ความต้องการจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 32.09 % ความต้องการสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.74 % ความต้องการหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.35 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากคือความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย,เชิงวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ,มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ,หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความต้องการในระดับปานกลางคือ หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกกันคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง,ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา,สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น,จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

ตาราง 16 ความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
 ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ       | มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยสุด |        |    |        |    |        |    |        |    |        |
|-------|-------------------|------------------------------------|--------|----|--------|----|--------|----|--------|----|--------|
|       |                   | คน                                 | ร้อยละ | คน | ร้อยละ | คน | ร้อยละ | คน | ร้อยละ | คน | ร้อยละ |
| 1     | กาขบรหาร          | 23                                 | 14.19  | 27 | 16.66  | 62 | 38.27  | 20 | 12.34  | 30 | 18.51  |
| 2     | กิจกรรมเข้าจังหวะ | 17                                 | 10.49  | 15 | 9.25   | 34 | 20.98  | 51 | 31.48  | 45 | 27.77  |
| 3     | เทนนิส            | 37                                 | 22.83  | 51 | 31.48  | 47 | 29.01  | 16 | 9.87   | 11 | 6.79   |
| 4     | เทเบิลเทนนิส      | 39                                 | 24.07  | 60 | 37.03  | 40 | 24.69  | 15 | 9.65   | 8  | 4.93   |
| 5     | แบดมินตัน         | 41                                 | 25.30  | 61 | 37.65  | 34 | 20.98  | 18 | 11.11  | 8  | 4.93   |
| 6     | เปดอง             | 22                                 | 13.58  | 44 | 27.16  | 32 | 19.72  | 54 | 33.33  | 10 | 6.17   |
| 7     | มวยสากล           | 20                                 | 12.34  | 19 | 11.72  | 41 | 25.30  | 67 | 41.35  | 15 | 9.25   |
| 8     | บาสเกตบอล         | 37                                 | 22.83  | 52 | 32.09  | 50 | 30.86  | 18 | 11.11  | 7  | 4.32   |
| 9     | วอลเลย์บอล        | 34                                 | 20.98  | 45 | 27.77  | 53 | 32.71  | 19 | 11.72  | 13 | 8.02   |
| 10    | เซปักตะกร้อ       | 24                                 | 14.81  | 47 | 29.01  | 20 | 12.34  | 62 | 38.27  | 11 | 6.79   |
| 11    | กรีฑา             | 19                                 | 11.72  | 23 | 14.19  | 77 | 47.53  | 28 | 17.28  | 17 | 10.49  |
| 12    | ตะกร้อวง          | 21                                 | 12.21  | 41 | 25.30  | 29 | 17.90  | 55 | 33.95  | 18 | 11.11  |
| 13    | ว่ายน้ำ           | 36                                 | 22.22  | 57 | 35.18  | 47 | 29.01  | 14 | 8.64   | 10 | 6.17   |
| 14    | แร็บบอล           | 22                                 | 13.58  | 18 | 11.11  | 68 | 41.97  | 41 | 25.30  | 15 | 9.25   |
| 15    | แฮนด์บอล          | 23                                 | 14.19  | 17 | 10.49  | 67 | 41.35  | 39 | 24.01  | 18 | 11.11  |
| 16    | ซอฟท์บอล          | 32                                 | 19.75  | 24 | 14.81  | 35 | 21.60  | 54 | 33.33  | 19 | 11.72  |
| 17    | ฟุตบอล            | 84                                 | 51.85  | 39 | 24.07  | 24 | 14.81  | 9  | 5.55   | 8  | 4.93   |
| 18    | รักบี้ฟุตบอล      | 46                                 | 28.39  | 37 | 22.83  | 31 | 19.13  | 33 | 20.37  | 17 | 10.49  |
| 19    | โบว์ลิ่ง          | 50                                 | 30.86  | 29 | 17.90  | 46 | 28.39  | 18 | 11.11  | 21 | 12.96  |
| 20    | ฮอกกี้            | 33                                 | 20.37  | 19 | 11.72  | 49 | 30.24  | 33 | 20.37  | 30 | 18.51  |
| 21    | ยิมนาสติก         | 20                                 | 12.34  | 13 | 8.02   | 45 | 27.77  | 49 | 30.24  | 37 | 22.83  |
| 22    | ลีลาศ             | 12                                 | 7.40   | 17 | 10.49  | 42 | 25.92  | 44 | 27.16  | 49 | 30.24  |
| 23    | ยูโด              | 19                                 | 11.72  | 20 | 12.34  | 23 | 14.19  | 41 | 25.30  | 61 | 37.65  |
| 24    | วิ่งเพื่อสุขภาพ   | 31                                 | 19.13  | 43 | 26.54  | 50 | 30.86  | 25 | 15.43  | 15 | 9.25   |
| 25    | ยกน้ำหนัก         | 28                                 | 17.28  | 28 | 17.28  | 27 | 16.66  | 28 | 17.28  | 53 | 32.71  |
| 26    | ยิงปืน            | 55                                 | 36.41  | 33 | 20.37  | 42 | 25.92  | 19 | 11.72  | 11 | 6.79   |
| 27    | แอโรบิคแดนซ์      | 18                                 | 11.11  | 13 | 8.02   | 42 | 25.92  | 38 | 23.45  | 53 | 32.71  |
| 28    | ยิมนาสติก         | 43                                 | 26.54  | 24 | 14.81  | 38 | 23.45  | 29 | 17.90  | 30 | 18.51  |

จากตาราง 16 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการกายบริหารมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.27 % ความต้องการกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 20.98 % ความต้องการเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.48 % ความต้องการเทเบิลเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.03 % ความต้องการแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.65 % ความต้องการเปตองมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.33 % ความต้องการมวยสากลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 41.35 % ความต้องการบาสเกตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.09 % ความต้องการวอลเลย์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.71 % ความต้องการเซปักตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 38.27 % ความต้องการกรีฑามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 47.53 % ความต้องการตะกร้อวงมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.95 % ความต้องการว่ายน้ำมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.18 % ความต้องการแชร์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.97 % ความต้องการแฮนด์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.35 % ความต้องการซอฟท์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.33 % ความต้องการฟุตบอลลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 51.85 % ความต้องการรักบี้ฟุตบอลลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 28.39 % ความต้องการโบว์ลิ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 30.86 % ความต้องการฮอกกีมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 30.24 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 30.24 % ความต้องการสืลาศมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 30.24 % ความต้องการยูโดมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 37.65 % ความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 30.86 % ความต้องการยกน้ำหนักมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 32.71 % ความต้องการยิงปืนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 36.41 % ความต้องการแอโรบิคแดนซ์มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดร้อยละ 32.71 % ความต้องการยิงธนูมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 26.54 %

ทั้งนี้ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ฟุตบอล, รักบี้ฟุตบอล, โบว์ลิ่ง, ยิงปืน, ยิงธนู มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, บาสเกตบอล, ว่ายน้ำ, มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ กายบริหาร, กิจกรรมเข้าจังหวะ, วอลเลย์บอล, กรีฑา, แชร์บอล, แฮนด์บอล, ฮอกกี, วิ่งเพื่อสุขภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ

แปดอง,มวยสากล,เซปักตะกร้อ,ตะกร้อวง,ซอฟท์บอล,ยิมนาสติก มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยที่สุดคือ สีสาศ,ยูโด,ยกน้ำหนัก,แอโรบิคคานซ์

ตาราง 17 ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง  
เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4  
คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                     | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                 | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                                                         | 92        | 56.79  | 40  | 24.69  | 18      | 11.11  | 8    | 4.93   | 6       | 3.70   |
| 2     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                      | 46        | 28.39  | 60  | 37.03  | 42      | 25.92  | 7    | 4.32   | 9       | 5.55   |
| 3     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                        | 33        | 20.37  | 31  | 19.13  | 91      | 56.17  | 6    | 3.70   | 3       | 1.85   |
| 4     | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                  | 95        | 58.64  | 31  | 19.13  | 23      | 14.19  | 11   | 6.79   | 4       | 2.46   |
| 5     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                            | 33        | 20.37  | 83  | 51.23  | 27      | 16.66  | 15   | 9.25   | 6       | 3.70   |
| 6     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                                 | 31        | 19.13  | 38  | 23.45  | 60      | 37.03  | 24   | 14.81  | 14      | 8.64   |
| 7     | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ | 42        | 25.92  | 69  | 42.59  | 35      | 21.60  | 13   | 8.02   | 4       | 2.46   |
| 8     | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก                 | 70        | 43.20  | 42  | 25.92  | 28      | 17.28  | 20   | 12.34  | 6       | 3.70   |
| 9     | ผู้เก็บเสื้อ 1(Looker) สำหรับผู้ใช้บริการ                                       | 76        | 46.91  | 40  | 24.69  | 26      | 16.04  | 19   | 11.72  | 7       | 4.32   |

ตาราง 17 (ต่อ)

|    |                                                                                                               |     |       |    |       |    |       |    |       |    |      |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|
| 10 | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน                                                        | 18  | 11.11 | 36 | 22.22 | 31 | 19.63 | 73 | 45.06 | 6  | 3.70 |
| 11 | ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                                                                | 28  | 17.28 | 47 | 29.01 | 66 | 40.74 | 17 | 10.49 | 8  | 4.93 |
| 12 | มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย                                                   | 17  | 10.49 | 35 | 21.60 | 25 | 15.43 | 79 | 48.76 | 9  | 5.55 |
| 13 | สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน                                         | 29  | 17.90 | 32 | 19.75 | 81 | 50.00 | 8  | 4.93  | 15 | 9.25 |
| 14 | เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้                                                          | 20  | 12.34 | 35 | 21.60 | 84 | 51.85 | 16 | 9.87  | 11 | 6.79 |
| 15 | สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอดตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการ                                                    | 22  | 13.58 | 86 | 53.08 | 32 | 19.75 | 14 | 8.64  | 12 | 7.40 |
| 16 | อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอดตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ                                                 | 32  | 19.75 | 24 | 14.81 | 85 | 52.46 | 17 | 10.49 | 6  | 3.70 |
| 17 | สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                  | 24  | 14.81 | 84 | 51.85 | 33 | 20.37 | 11 | 6.79  | 12 | 7.40 |
| 18 | อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                         | 30  | 18.51 | 95 | 58.64 | 19 | 11.72 | 10 | 6.17  | 11 | 6.97 |
| 19 | สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง | 101 | 62.34 | 23 | 14.19 | 19 | 11.72 | 10 | 6.17  | 12 | 7.40 |

จากตาราง 17 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 56.79 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.03 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนามมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 56.71 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 58.64 % ความต้องการสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภทมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.23 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.03 % ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 42.59 % ความต้องการสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 43.20 % ความต้องการตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 46.91 % ความต้องการสถานที่ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.06 % ความต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.74 % ความต้องการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 48.76 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 50.00 % ความต้องการเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 51.85 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.08 % ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 52.46 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 51.85 % ความต้องการอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 58.64 % ความต้องการสถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 62.34 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม,สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก,สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อกับได้สะดวก,ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการ,สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดและบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง,สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท,สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ,สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการ,สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน, อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม,สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ,ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย,สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน,เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้,อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือสถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน,มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย



ตาราง 18 ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                 | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                             | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ | 47        | 29.01  | 35  | 21.60  | 63      | 38.88  | 10   | 6.17   | 7       | 4.32   |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา                                                                      | 51        | 31.48  | 58  | 35.80  | 37      | 22.83  | 9    | 5.55   | 7       | 4.32   |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ                                                                    | 48        | 29.62  | 43  | 26.54  | 50      | 30.86  | 14   | 8.64   | 7       | 4.32   |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน         | 41        | 25.30  | 65  | 40.12  | 37      | 22.83  | 10   | 6.17   | 9       | 5.55   |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม   | 30        | 18.51  | 46  | 28.39  | 61      | 37.65  | 14   | 8.64   | 11      | 6.79   |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                    | 64        | 39.50  | 45  | 27.77  | 30      | 18.51  | 9    | 5.55   | 14      | 8.64   |
| 7.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม                                                           | 15        | 9.25   | 38  | 23.45  | 41      | 25.30  | 54   | 33.33  | 14      | 8.64   |

ตาราง 18 (ต่อ)

|     |                                                                              |    |       |    |       |    |       |    |       |    |      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|
| 8.  | บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ | 36 | 22.22 | 40 | 24.69 | 62 | 38.37 | 13 | 8.02  | 11 | 6.79 |
| 9.  | บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ | 69 | 42.59 | 45 | 27.77 | 24 | 14.81 | 9  | 5.55  | 15 | 9.25 |
| 10. | บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี                                         | 40 | 24.69 | 81 | 50.00 | 27 | 16.66 | 10 | 6.17  | 4  | 2.64 |
| 11. | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก                                        | 54 | 33.33 | 45 | 27.77 | 39 | 24.07 | 17 | 10.49 | 7  | 4.32 |
| 12. | เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ                                           | 36 | 22.22 | 42 | 25.92 | 60 | 37.03 | 17 | 10.49 | 7  | 4.32 |
| 13. | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                    | 70 | 43.20 | 35 | 21.60 | 32 | 19.75 | 15 | 9.25  | 12 | 7.40 |

จากตาราง 18 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 38.88 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 35.80 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 30.86 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.12 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 37.65 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 39.50 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่

ฝึกสอนประจำกิจกรรมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.33 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.37 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.59 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 50.00 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.33 % ความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.03 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 43.20 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ,เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก,เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา,บุคลากรที่ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องถ้วน,บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ,บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ,บุคลากรผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ,เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

ตาราง 19 ความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                          | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                                      | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกเห็นว่าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง | 24        | 18.89  | 27  | 21.25  | 45      | 35.43  | 20   | 15.74  | 11      | 8.66   |
| 2     | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                         | 31        | 24.40  | 45  | 35.43  | 32      | 25.19  | 12   | 9.44   | 7       | 5.51   |
| 3     | ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา                                                         | 16        | 12.59  | 26  | 22.47  | 16      | 12.59  | 56   | 44.09  | 13      | 10.23  |
| 4     | เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                                 | 18        | 14.17  | 33  | 25.98  | 44      | 34.64  | 15   | 11.81  | 17      | 13.38  |
| 5     | มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ                                                                      | 39        | 30.70  | 28  | 22.04  | 35      | 27.55  | 11   | 8.66   | 14      | 11.02  |
| 6     | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น  | 16        | 12.59  | 20  | 15.74  | 24      | 18.89  | 52   | 40.94  | 15      | 11.81  |

ตาราง 19 (ต่อ)

|   |                                                                                                                 |    |       |    |       |    |       |    |       |    |      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|
| 7 | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ | 25 | 19.68 | 32 | 25.19 | 48 | 37.79 | 13 | 10.23 | 10 | 7.87 |
| 8 | สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น                          | 21 | 16.53 | 31 | 24.40 | 15 | 11.81 | 51 | 40.15 | 9  | 7.08 |
| 9 | หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                                                      | 12 | 9.44  | 28 | 22.04 | 21 | 16.53 | 58 | 45.66 | 9  | 7.08 |

จากตาราง 19 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.43 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.43 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.09 % ความต้องการเชิงวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีความต้องการในระดับปานกลางร้อยละ 34.64 % ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 30.70 % ความต้องการประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.94 % ความต้องการจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

ความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 37.79 % ความต้องการสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.15 % ความต้องการหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 45.66 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการในระดับมากที่สุดคือ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับปานกลางคือ หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกกันคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง,เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ, จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา,ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น,สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น,หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตาราง 20 ความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
 ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ       | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|-------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                   | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | กาขบบริหาร        | 29        | 22.83  | 29  | 22.83  | 50      | 39.37  | 12   | 9.44   | 7       | 5.51   |
| 2     | กิจกรรมเข้าจังหวะ | 14        | 11.02  | 30  | 23.62  | 26      | 20.47  | 40   | 31.49  | 17      | 13.38  |
| 3     | เทนนิส            | 26        | 20.47  | 41  | 32.28  | 39      | 30.70  | 17   | 13.38  | 4       | 3.14   |
| 4     | เทนนิสเทนนิส      | 32        | 25.19  | 50  | 39.37  | 30      | 23.62  | 14   | 11.02  | 1       | 0.78   |
| 5     | แบดมินตัน         | 25        | 19.68  | 47  | 37.00  | 40      | 31.49  | 13   | 10.23  | 2       | 1.57   |
| 6     | เปตอง             | 15        | 11.81  | 27  | 21.25  | 20      | 15.74  | 51   | 40.15  | 14      | 11.02  |
| 7     | มวยสากล           | 16        | 12.59  | 16  | 12.59  | 30      | 23.62  | 37   | 29.13  | 28      | 22.04  |
| 8     | บาสเกตบอล         | 29        | 22.83  | 37  | 29.13  | 41      | 32.28  | 17   | 13.38  | 3       | 2.36   |
| 9     | วอลเลย์บอล        | 19        | 14.96  | 41  | 32.28  | 45      | 35.45  | 17   | 13.38  | 3       | 2.36   |
| 10    | เชกปีคตะกร้อ      | 20        | 15.74  | 32  | 25.19  | 40      | 31.49  | 23   | 18.11  | 12      | 9.44   |
| 11    | กรีฑา             | 20        | 15.74  | 27  | 21.25  | 36      | 28.24  | 22   | 17.32  | 22      | 17.32  |
| 12    | ตะกร้อวง          | 19        | 14.96  | 29  | 22.83  | 19      | 14.96  | 42   | 33.07  | 18      | 14.17  |
| 13    | ว่ายน้ำ           | 25        | 19.68  | 40  | 31.49  | 40      | 31.49  | 17   | 13.38  | 5       | 3.93   |
| 14    | แฮนด์บอล          | 8         | 6.29   | 18  | 14.17  | 57      | 44.48  | 34   | 26.77  | 10      | 7.87   |
| 15    | แฮนด์บอล          | 8         | 6.29   | 22  | 17.32  | 50      | 39.37  | 33   | 25.98  | 14      | 11.02  |
| 16    | ซอฟท์บอล          | 13        | 10.23  | 21  | 16.53  | 53      | 41.73  | 32   | 25.19  | 8       | 6.29   |
| 17    | ฟุตบอล            | 56        | 44.09  | 30  | 23.62  | 32      | 25.19  | 6    | 4.72   | 3       | 2.36   |
| 18    | รักบี้ฟุตบอล      | 42        | 33.07  | 18  | 14.17  | 28      | 22.04  | 16   | 12.59  | 23      | 18.11  |
| 19    | โบว์ลิ่ง          | 35        | 27.55  | 25  | 19.68  | 35      | 27.55  | 16   | 12.59  | 16      | 12.59  |
| 20    | ฮอกกี             | 23        | 18.11  | 27  | 21.59  | 35      | 27.55  | 22   | 17.32  | 20      | 15.74  |
| 21    | ยิมนาสติก         | 15        | 11.81  | 35  | 27.55  | 22      | 17.32  | 34   | 26.77  | 21      | 16.53  |
| 22    | ลีลาศ             | 21        | 16.53  | 25  | 19.68  | 36      | 28.34  | 20   | 15.74  | 25      | 19.68  |
| 23    | ยูโด              | 12        | 9.44   | 23  | 18.11  | 30      | 23.62  | 45   | 35.43  | 17      | 13.38  |
| 24    | วิ่งเพื่อสุขภาพ   | 30        | 23.62  | 13  | 10.23  | 42      | 33.07  | 24   | 18.89  | 18      | 14.17  |
| 25    | ยกน้ำหนัก         | 10        | 7.87   | 21  | 16.53  | 31      | 24.40  | 39   | 30.70  | 26      | 20.47  |
| 26    | ยิงปืน            | 24        | 18.87  | 41  | 32.28  | 40      | 31.49  | 12   | 9.44   | 10      | 7.87   |
| 27    | แอโรบิคแดนซ์      | 17        | 13.38  | 40  | 31.49  | 16      | 12.59  | 30   | 23.62  | 24      | 18.87  |
| 28    | ยิมนาสติก         | 38        | 29.92  | 14  | 11.02  | 26      | 20.47  | 22   | 17.32  | 27      | 21.25  |

จากตาราง 20 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการกายบริหารมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.37 % ความต้องการกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 31.49 % ความต้องการเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.28 % ความต้องการเทเบิลเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 39.37% ความต้องการแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.00% ความต้องการเปตองมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.15 % ความต้องการมวยสากลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 29.13 % ความต้องการบาสเกตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 32.28 % ความต้องการวอลเลย์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.45 % ความต้องการเซปักตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 31.49 % ความต้องการกรีฑามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.24 % ความต้องการตะกร้อวงมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.07 % ความต้องการว่ายน้ำมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.49 % ความต้องการแชร์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 44.48 % ความต้องการแฮนด์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.37 % ความต้องการซอฟท์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 41.73 % ความต้องการฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 44.09 % ความต้องการรักบี้ฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.07 % ความต้องการโบว์ลิ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 27.55 % ความต้องการชกกีมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 27.55 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 27.55 % ความต้องการลีลาศมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.34 % ความต้องการยูโดมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 35.43 % ความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.07 % ความต้องการยกน้ำหนักมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 30.70 % ความต้องการยิงปืนมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.28 % ความต้องการแอโรบิกแดนซ์มีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 31.49 % ความต้องการยิงธนูมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 20.47 %

ทั้งนี้ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ฟุตบอล, รักบี้ฟุตบอล, โบว์ลิ่ง, ยิงธนู มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, ว่ายน้ำ, ยิมนาสติก, ยิงปืน, แอโรบิกแดนซ์ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ กายบริหาร, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, เซปักตะกร้อ, กรีฑา, แชร์บอล, แฮนด์บอล, ซอฟท์บอล, ชกกี, ลีลาศ,



วังเพื่อสุขภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ,เปตอง,มวยสากล,ตะกร้อวง, ยูโด,ยกน้ำหนัก

ตาราง 21 ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง  
เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5  
คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                     | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                 | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                                                         | 70        | 55.11  | 22  | 17.32  | 29      | 22.83  | 3    | 2.36   | 3       | 2.36   |
| 2     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                      | 27        | 21.25  | 38  | 29.92  | 44      | 34.64  | 7    | 5.51   | 11      | 8.66   |
| 3     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                        | 44        | 34.64  | 25  | 19.68  | 45      | 35.43  | 8    | 6.29   | 5       | 3.93   |
| 4     | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                  | 60        | 47.24  | 39  | 30.70  | 20      | 15.74  | 7    | 5.51   | 1       | 0.78   |
| 5     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                            | 41        | 32.28  | 51  | 40.15  | 29      | 22.83  | 3    | 2.36   | 3       | 2.36   |
| 6     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                                 | 20        | 15.74  | 25  | 19.68  | 58      | 45.66  | 13   | 10.23  | 11      | 8.66   |
| 7     | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ | 39        | 30.70  | 51  | 40.15  | 21      | 16.53  | 14   | 7.87   | 2       | 1.57   |
| 8     | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก                 | 45        | 35.43  | 39  | 30.70  | 35      | 27.55  | 4    | 3.14   | 4       | 3.14   |
| 9     | ตู้เก็บเสื้อผ้า(Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ                                      | 67        | 52.75  | 29  | 22.83  | 31      | 24.40  | 6    | 4.72   | 4       | 3.14   |

ตาราง 21 (ต่อ)

|    |                                                                                                              |    |       |    |       |    |       |    |       |   |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|-------|---|------|
| 10 | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน                                                       | 32 | 25.19 | 35 | 27.55 | 51 | 40.15 | 5  | 3.93  | 4 | 3.14 |
| 11 | ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                                                               | 30 | 23.62 | 53 | 41.73 | 30 | 23.62 | 8  | 6.29  | 6 | 4.72 |
| 12 | มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย                                                  | 7  | 5.51  | 36 | 28.34 | 23 | 18.11 | 56 | 44.09 | 5 | 3.93 |
| 13 | สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน                                        | 30 | 23.62 | 32 | 25.19 | 54 | 42.51 | 5  | 3.93  | 6 | 4.72 |
| 14 | เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้                                                         | 37 | 29.13 | 51 | 40.15 | 24 | 18.89 | 5  | 3.93  | 5 | 3.93 |
| 15 | สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ                                                    | 30 | 23.62 | 59 | 46.45 | 22 | 17.32 | 7  | 5.51  | 4 | 3.14 |
| 16 | อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ                                                 | 24 | 18.89 | 38 | 29.92 | 55 | 43.30 | 5  | 3.93  | 5 | 3.93 |
| 17 | สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                 | 34 | 26.77 | 58 | 45.66 | 22 | 17.32 | 8  | 6.29  | 5 | 3.93 |
| 18 | อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                        | 21 | 16.53 | 68 | 53.54 | 24 | 18.89 | 6  | 4.72  | 3 | 2.36 |
| 19 | สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียและฝุ่นละออง | 64 | 50.39 | 29 | 22.83 | 22 | 17.32 | 8  | 6.29  | 4 | 3.14 |

จากตาราง 21 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 55.11 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 34.64 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนามมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 35.43 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 47.24 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภทมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.15 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 45.66 % ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย อย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.15 % ความต้องการสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.43 % ความต้องการตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 52.75 % ความต้องการสถานที่ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขัน เป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.15 % ความต้องการห้องปฐมพยาบาล สำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 41.73 % ความต้องการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 44.09 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วน กับบุคลากรภายในโรงเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 42.51 % ความต้องการเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 40.15 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 46.45 % ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.30 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ร้อยละ 45.66 % ความต้องการอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.54 % ความต้องการสถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 50.39 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม,สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก,สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อกับได้สะดวก,ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท,สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ,ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย,เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้,สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ,สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน,อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง,สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม,สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท,สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน,สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน,อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย

ตาราง 22 ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                  | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                              | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะ | 43        | 33.85  | 35  | 27.55  | 40      | 31.49  | 5    | 3.93   | 6       | 4.72   |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา                                                                       | 31        | 24.40  | 45  | 35.43  | 42      | 33.07  | 4    | 3.14   | 6       | 4.72   |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ                                                                     | 29        | 22.83  | 36  | 28.34  | 50      | 39.37  | 6    | 4.72   | 8       | 6.29   |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้          | 35        | 27.55  | 42  | 33.07  | 40      | 31.49  | 6    | 4.72   | 6       | 4.72   |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม    | 42        | 33.07  | 35  | 27.55  | 30      | 23.62  | 12   | 9.44   | 7       | 5.51   |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                     | 39        | 30.70  | 43  | 33.85  | 32      | 25.19  | 6    | 4.72   | 7       | 5.51   |
| 7.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม                                                            | 40        | 31.49  | 27  | 21.25  | 5       | 3.93   | 50   | 39.37  | 5       | 3.93   |

ตาราง 22 (ต่อ)

|     |                                                                               |    |       |    |       |    |       |    |      |   |      |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------|----|-------|----|-------|----|-------|----|------|---|------|
| 8.  | บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาจาสุภาพ | 34 | 26.77 | 36 | 28.34 | 44 | 34.64 | 7  | 5.51 | 6 | 4.72 |
| 9.  | บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ  | 37 | 29.13 | 43 | 33.85 | 38 | 29.92 | 3  | 2.36 | 6 | 4.72 |
| 10. | บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี                                          | 61 | 48.03 | 33 | 25.98 | 19 | 14.96 | 4  | 3.14 | 9 | 7.08 |
| 11. | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก                                         | 37 | 29.13 | 34 | 26.77 | 43 | 33.85 | 7  | 5.51 | 7 | 5.51 |
| 12. | เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ                                            | 29 | 22.83 | 52 | 40.94 | 35 | 27.55 | 7  | 5.51 | 6 | 4.72 |
| 13. | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                     | 41 | 32.28 | 34 | 26.77 | 34 | 26.77 | 11 | 8.66 | 6 | 4.72 |

จากตาราง 22 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.85 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.43 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.37 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.07 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.07 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 33.85 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรมมี

ความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.37 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.64 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.85 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.03 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.85 % ความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.94 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 32.28 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ,บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน,บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี,เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา,บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้ความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม,รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงบริการ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ,บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ,เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

ตาราง 23 ความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน  
นายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                          | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                                      | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง | 130       | 19.11  | 150 | 22.05  | 234     | 34.41  | 106  | 15.58  | 60      | 8.82   |
| 2     | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                         | 159       | 23.38  | 228 | 33.52  | 195     | 28.67  | 63   | 9.26   | 35      | 5.14   |
| 3     | ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา                                                         | 89        | 13.08  | 147 | 21.61  | 299     | 43.97  | 86   | 12.64  | 59      | 8.67   |
| 4     | เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิต ในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                               | 110       | 16.17  | 215 | 31.61  | 158     | 23.23  | 110  | 16.17  | 87      | 12.79  |
| 5     | มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ                                                                      | 205       | 30.14  | 176 | 25.88  | 153     | 22.50  | 69   | 10.14  | 77      | 11.32  |
| 6     | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น  | 82        | 12.05  | 100 | 14.70  | 156     | 22.94  | 246  | 36.17  | 96      | 14.11  |



ตาราง 23 (ต่อ)

|   |                                                                                                                 |     |       |     |       |     |       |     |       |    |      |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----|------|
| 7 | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ | 120 | 17.64 | 188 | 27.64 | 228 | 33.52 | 86  | 12.64 | 58 | 8.52 |
| 8 | สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น                          | 107 | 15.73 | 165 | 24.26 | 94  | 13.82 | 258 | 37.94 | 56 | 8.23 |
| 9 | หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                                                      | 91  | 13.38 | 274 | 40.29 | 152 | 22.35 | 103 | 15.14 | 60 | 8.82 |

จากตาราง 23 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการในด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.41 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.52 % ความต้องการความรู้เกี่ยวกับประวัติและคติการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 43.97 % ความต้องการเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอมีความต้องการในระดับมากร้อยละ 31.61 % ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 30.14 % ความต้องการประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็นมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.17 % ความต้องการจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.52 % ความต้องการสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น มีความต้องการอยู่ใน

ระดับน้อยร้อยละ 37.94 % ความต้องการหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.29 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ ความต้องการมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ มีความต้องการในระดับมากคือ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย,เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ,หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความต้องการในระดับปานกลางคือหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกกันคว่าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง,ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา,จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น,สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น

ตาราง 24 ความต้องการในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
 ภายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ       | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยที่สุด |        |
|-------|-------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|------------|--------|
|       |                   | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน         | ร้อยละ |
| 1     | กาขบบริหาร        | 120       | 17.64  | 140 | 20.58  | 267     | 39.26  | 74   | 10.88  | 79         | 11.61  |
| 2     | กิจกรรมเข้าจังหวะ | 67        | 9.85   | 114 | 21.17  | 158     | 23.23  | 193  | 28.38  | 148        | 21.76  |
| 3     | เทนนิส            | 147       | 21.61  | 219 | 32.20  | 208     | 30.58  | 73   | 10.73  | 33         | 4.85   |
| 4     | เทเบิลเทนนิส      | 178       | 26.17  | 250 | 36.76  | 173     | 25.44  | 59   | 8.67   | 20         | 2.94   |
| 5     | แบดมินตัน         | 243       | 35.73  | 169 | 24.85  | 190     | 27.94  | 56   | 8.23   | 24         | 3.52   |
| 6     | เปตอง             | 94        | 13.82  | 149 | 21.91  | 110     | 16.17  | 246  | 36.17  | 31         | 11.91  |
| 7     | มวยสากล           | 87        | 12.79  | 83  | 12.20  | 227     | 33.38  | 161  | 23.67  | 122        | 17.94  |
| 8     | บาสเกตบอล         | 169       | 24.85  | 208 | 30.58  | 207     | 30.44  | 68   | 10.00  | 28         | 4.11   |
| 9     | วอลเลย์บอล        | 121       | 17.79  | 222 | 32.64  | 214     | 31.47  | 86   | 12.64  | 37         | 5.44   |
| 10    | เซปักตะกร้อ       | 111       | 16.32  | 240 | 35.29  | 179     | 26.32  | 100  | 14.70  | 50         | 7.35   |
| 11    | กรีฑา             | 86        | 12.64  | 115 | 16.91  | 246     | 36.17  | 115  | 16.91  | 118        | 17.35  |
| 12    | ตะกร้อวง          | 95        | 13.70  | 156 | 22.94  | 105     | 15.44  | 229  | 33.67  | 95         | 13.97  |
| 13    | ว่ายน้ำ           | 168       | 24.70  | 209 | 30.73  | 205     | 30.14  | 63   | 9.26   | 35         | 5.14   |
| 14    | แชร์บอล           | 65        | 9.55   | 95  | 13.97  | 170     | 25.00  | 275  | 40.44  | 75         | 11.02  |
| 15    | แฮนด์บอล          | 74        | 10.88  | 100 | 14.70  | 265     | 38.97  | 163  | 23.97  | 90         | 13.23  |
| 16    | ซอฟท์บอล          | 112       | 16.47  | 111 | 16.32  | 235     | 34.55  | 144  | 21.17  | 78         | 11.47  |
| 17    | ฟุตบอล            | 286       | 42.05  | 162 | 23.82  | 129     | 18.97  | 57   | 8.38   | 46         | 6.76   |
| 18    | รักบี้ฟุตบอล      | 123       | 18.08  | 219 | 32.20  | 137     | 20.14  | 89   | 13.08  | 112        | 16.47  |
| 19    | โบว์ลิ่ง          | 196       | 28.82  | 131 | 19.26  | 175     | 25.73  | 85   | 12.50  | 93         | 13.67  |
| 20    | ฮอกกี้            | 133       | 19.55  | 118 | 17.35  | 123     | 18.08  | 180  | 26.47  | 126        | 18.52  |
| 21    | ยิมนาสติก         | 81        | 11.91  | 90  | 13.23  | 192     | 28.23  | 176  | 25.88  | 141        | 20.73  |
| 22    | สืลาศ             | 99        | 14.55  | 109 | 16.02  | 188     | 27.64  | 121  | 17.79  | 163        | 23.97  |
| 23    | ยูโด              | 82        | 12.05  | 96  | 14.11  | 145     | 21.32  | 236  | 34.70  | 121        | 17.79  |
| 24    | วิ่งเพื่อสุขภาพ   | 141       | 20.73  | 110 | 16.17  | 229     | 33.67  | 100  | 14.70  | 100        | 14.70  |
| 25    | ยกน้ำหนัก         | 96        | 14.11  | 108 | 15.88  | 132     | 19.41  | 226  | 33.23  | 118        | 17.35  |
| 26    | ยิงปืน            | 187       | 27.50  | 181 | 26.61  | 177     | 26.02  | 66   | 9.70   | 69         | 10.14  |
| 27    | แอโรบิคแดนซ์      | 91        | 13.38  | 75  | 11.02  | 201     | 29.55  | 138  | 20.29  | 175        | 25.73  |
| 28    | ยิธรู             | 168       | 24.70  | 91  | 13.38  | 181     | 26.61  | 103  | 15.14  | 137        | 20.14  |

จากตาราง 24 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศทุกชั้นปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการกายบริหารมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.26 % ความต้องการกิจกรรมเข้าจังหวะมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 28.38 % ความต้องการเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 % ความต้องการเทเบิลเทนนิสมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 36.76 % ความต้องการแบดมินตันมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 35.73 % ความต้องการเปตองมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 36.17 % ความต้องการมวยสากลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.38 % ความต้องการบาสเกตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.58 % ความต้องการวอลเลย์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.64 % ความต้องการเซปักคตะกร้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 35.25 % ความต้องการกรีฑามีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 36.17 % ความต้องการตะกร้อวงมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.67 % ความต้องการว่ายน้ำมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 30.73 % ความต้องการแชร์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 40.44 % ความต้องการแฮนด์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 38.79 % ความต้องการซอฟท์บอลมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 34.55 % ความต้องการฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 42.05 % ความต้องการรักบี้ฟุตบอลมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 32.20 % ความต้องการโบว์ลิ่งมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 28.82 % ความต้องการฮอกกีมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 26.47 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 28.23 % ความต้องการลีลาศมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 27.64 % ความต้องการยูโดมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 34.70 % ความต้องการวิ่งเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 33.67 % ความต้องการยกน้ำหนักมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 33.23 % ความต้องการยิงปืนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 27.50 % ความต้องการแอโรบิคแดนซ์มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 29.55 % ความต้องการยิมนาสติกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 24.70 %

ทั้งนี้ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ แบดมินตัน, ฟุตบอล, โบว์ลิ่ง, ยิงปืน, ยิมนาสติก มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, บาสเกตบอล, วอลเลย์บอล, เซปักคตะกร้อ, ว่ายน้ำ, รักบี้ฟุตบอล มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ กายบริหาร, มวยสากล, กรีฑา, แฮนด์บอล, ซอฟท์บอล, ยิมนาสติก, ลีลาศ, วิ่งเพื่อสุขภาพ, แอโรบิคแดนซ์ มีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ, เปตอง, ตะกร้อวง, แชร์บอล

ตาราง 25 ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง  
เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี  
คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                     | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                 | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1     | สถานที่ออกกำลังกายในร่ม                                                         | 398       | 58.52  | 155 | 22.79  | 101     | 14.85  | 16   | 2.35   | 10      | 1.47   |
| 2     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                      | 207       | 30.44  | 210 | 30.88  | 190     | 27.94  | 33   | 4.85   | 40      | 5.88   |
| 3     | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                        | 310       | 45.58  | 165 | 24.26  | 162     | 23.82  | 28   | 4.11   | 15      | 2.20   |
| 4     | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                  | 380       | 55.88  | 174 | 25.58  | 88      | 12.94  | 30   | 4.41   | 8       | 1.17   |
| 5     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                            | 193       | 28.38  | 325 | 47.79  | 120     | 17.64  | 30   | 4.41   | 12      | 1.76   |
| 6     | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                                 | 140       | 20.58  | 137 | 20.14  | 260     | 38.23  | 85   | 12.50  | 58      | 8.52   |
| 7     | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ | 187       | 27.50  | 320 | 47.05  | 119     | 17.50  | 41   | 6.02   | 63      | 1.91   |
| 8     | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและจัดค่อได้สะดวก                 | 138       | 20.29  | 200 | 29.41  | 287     | 42.20  | 37   | 5.44   | 18      | 2.64   |
| 9     | ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ                                     | 340       | 50.00  | 151 | 22.20  | 122     | 17.94  | 45   | 6.61   | 22      | 3.23   |
| 10    | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน                          | 125       | 18.38  | 181 | 26.61  | 318     | 46.76  | 39   | 5.73   | 17      | 2.50   |

ตาราง 25 (ต่อ)

|    |                                                                                                              |     |       |     |       |     |       |    |      |    |      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----|------|----|------|
| 11 | ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                                                               | 170 | 25.00 | 318 | 46.76 | 121 | 17.79 | 45 | 6.61 | 26 | 3.82 |
| 12 | มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย                                                  | 98  | 14.41 | 166 | 24.41 | 351 | 51.61 | 38 | 5.58 | 27 | 3.97 |
| 13 | สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน                                        | 150 | 22.05 | 332 | 48.82 | 127 | 18.67 | 31 | 4.55 | 40 | 5.88 |
| 14 | เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้                                                         | 107 | 15.73 | 172 | 25.29 | 344 | 50.58 | 32 | 4.70 | 25 | 3.67 |
| 15 | สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอดตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ให้บริการ                                                   | 129 | 18.97 | 364 | 53.52 | 122 | 17.94 | 35 | 5.14 | 30 | 4.41 |
| 16 | อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอดตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ให้บริการ                                                | 144 | 21.17 | 361 | 53.08 | 114 | 16.76 | 39 | 5.73 | 22 | 3.23 |
| 17 | สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                 | 364 | 53.52 | 133 | 19.55 | 119 | 17.50 | 34 | 5.00 | 30 | 4.41 |
| 18 | อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                        | 426 | 62.64 | 116 | 17.05 | 91  | 13.38 | 25 | 3.67 | 22 | 3.23 |
| 19 | สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียและฝุ่นละออง | 420 | 61.76 | 120 | 17.64 | 82  | 12.05 | 34 | 5.00 | 24 | 3.52 |

จากตาราง 25 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศทุกชั้นปี มีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายในร่มมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 61.74 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.54 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนามมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 45.63 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 56.37 % ความต้องการสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภทมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 29.53 % ความต้องการสถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 40.93 % ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.99 % ความต้องการสถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวกมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 37.54 % ความต้องการตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ให้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 58.38% ความต้องการสถานที่ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 50.33 % ความต้องการห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 53.69 % ความต้องการด้านมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 60.41 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด 49.66 % ความต้องการด้านเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 48.32 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 55.70 % ความต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 55.70 % ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 57.04 % ความต้องการอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 64.42 % ความต้องการสถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละอองมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 65.75 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศทุกชั้นปี มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม,สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม,สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก,สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ,ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย,สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน,อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือ สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน,เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้,สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน



ตาราง 26 ความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย  
ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี คิดเป็นร้อยละ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                  | มากที่สุด |        | มาก |        | ปานกลาง |        | น้อย |        | น้อยสุด |        |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----|--------|---------|--------|------|--------|---------|--------|
|       |                                                                                                              | คน        | ร้อยละ | คน  | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ | คน   | ร้อยละ | คน      | ร้อยละ |
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะ | 203       | 29.85  | 240 | 35.29  | 175     | 25.73  | 30   | 4.41   | 32      | 4.70   |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา                                                                       | 208       | 30.58  | 243 | 35.73  | 177     | 26.02  | 25   | 3.67   | 27      | 3.97   |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬามืออาชีพ                                                                    | 173       | 25.44  | 185 | 27.20  | 241     | 35.44  | 50   | 7.35   | 31      | 4.55   |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้          | 256       | 37.64  | 195 | 28.67  | 175     | 25.73  | 29   | 4.26   | 25      | 3.67   |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม    | 261       | 38.38  | 197 | 28.97  | 144     | 21.17  | 46   | 6.76   | 32      | 4.70   |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                     | 208       | 30.58  | 268 | 39.41  | 142     | 20.88  | 30   | 4.41   | 32      | 4.70   |
| 7.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม                                                            | 190       | 27.94  | 180 | 26.47  | 240     | 35.29  | 36   | 5.29   | 34      | 5.00   |

ตาราง 26 (ต่อ)

|     |                                                                              |     |       |     |       |     |       |    |      |    |      |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-----|-------|-----|-------|-----|-------|----|------|----|------|
| 8.  | บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ | 160 | 23.52 | 209 | 30.73 | 246 | 36.17 | 39 | 5.73 | 26 | 3.82 |
| 9.  | บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ  | 287 | 42.20 | 202 | 29.70 | 140 | 20.58 | 22 | 3.23 | 29 | 4.26 |
| 10. | บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี                                         | 370 | 54.41 | 174 | 25.58 | 92  | 13.52 | 20 | 2.94 | 24 | 3.52 |
| 11. | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก                                        | 200 | 29.41 | 243 | 35.73 | 168 | 24.70 | 40 | 5.86 | 29 | 4.26 |
| 12. | เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ                                           | 184 | 27.05 | 271 | 39.85 | 158 | 23.23 | 41 | 6.02 | 26 | 3.82 |
| 13. | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย                    | 264 | 38.82 | 170 | 25.00 | 158 | 23.23 | 53 | 7.79 | 35 | 5.14 |

จากตาราง 26 แสดงว่า นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายดังนี้

ความต้องการมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.85 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 35.43 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 39.37 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.07 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.07% ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ร้อยละ 33.85 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรมมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยร้อยละ 39.37 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ

34.64 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 33.85 % ความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 48.03 % ร้อยละ 33.85 % ความต้องการเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับมากร้อยละ 40.94 % ความต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดร้อยละ 32.28 %

ทั้งนี้นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปีมีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดคือมีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะ,บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้,บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี,เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา,บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้ความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม,รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม,เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงบริการมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลางคือบุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ,บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจาสุภาพ, เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิกมีความต้องการอยู่ในระดับน้อยคือบุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรีในด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายและความบ่อยครั้งของการออกกำลังกาย

##### วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มประชากรได้แก่ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กองทัพอากาศ ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นที่ 1,2,3,4 และ 5 ปีการศึกษา 2539 ในสถาบันอุดมศึกษา ตั้งอยู่ที่ถนนพหลโยธิน เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร มีจำนวนนักเรียนทั้งสิ้น 700 คน

##### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยแบ่งออกเป็น 2 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามได้แก่ ชั้นปี และความบ่อยครั้งในการออกกำลังกาย (วัน/สัปดาห์)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย และด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าร้อยละข้อมูลส่วนตัวของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ
2. หาค่าร้อยละและระดับความต้องการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ 4 ด้าน
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์สรุป ตามตารางและเสนอในรูปแบบความเรียง

### สรุปผลการศึกษากันแล้ว

จากการวิเคราะห์ข้อมูลสามารถสรุปผลการวิจัยครั้งนี้ได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามพบว่ากลุ่มประชากรเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1 ร้อยละ 99.33 % นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 94.40 % นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 3 ร้อยละ 95.38 % นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 4 ร้อยละ 98.18 % นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 5 ร้อยละ 97.69 % นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ รวมทุกชั้นปี ร้อยละ 97.14 % และความบ่อยครั้งในการออกกำลังกาย (ครั้ง/สัปดาห์) ส่วนใหญ่นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศจะออกกำลังกาย 5-7 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 57.94 %

2. ผลการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ มีดังนี้

- 2.1 ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก ให้มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก ให้มีเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงความรู้

เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 3 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 4 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมากความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 5 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ รวมทุกชั้นปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ทั้งนี้ความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก แบดมินตัน บาสเกตบอล ฟุตบอล ยิงธนู กายบริหาร เทนนิส เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล ลีลาศ ยิงปืน

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล ยิงปืน กิจกรรมเข้าจังหวะ เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ฮอกกี้ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคแดนซ์

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก วายน้ำ ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน เซปักตะกร้อ ยกน้ำหนัก มีความต้องการน้อยที่สุด กิจกรรมเข้าจังหวะ มวยสากล แซร์บอล ฮอกกี้ ยิมนาสติก ยูโด แอโรบิคแดนซ์

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วายน้ำ มีความต้องการน้อยที่สุด ลีลาศ ยูโด ยกน้ำหนัก แอโรบิคแดนซ์

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน วายน้ำ ยิมนาสติก ยิงปืน แอโรบิคแดนซ์

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล มีความต้องการน้อย กิจกรรมเข้าจังหวะ เปตอง ตะกร้อวง แซร์บอล ฮอกกี้ ยูโด ยกน้ำหนัก

ทั้งนี้ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล รักบี้ฟุตบอล วายน้ำ มีความต้องการน้อย กิจกรรมเข้าจังหวะ เปตอง ตะกร้อวง แซร์บอล ฮอกกี้ ยูโด ยกน้ำหนัก

2.3 ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สถานที่ออกกำลังกายควรตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 2 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้า สถานที่ออกกำลังกายควรตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกายเปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก ตู้เก็บ (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ใน



สิ่งแวดล้อมที่สะอาดและบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ สถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย เปิดโอกาสให้สมาชิกและครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้ สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ทั้งนี้ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ มีความต้องการมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ .

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรือ

อากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการ สอนที่ถูกต้องเหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ชั้นปีที่ 2 มีความต้องการใน ระดับมากที่สุดและมาก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำใน การออกกำลังกายที่ มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมี มนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือก กิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของให้สมาชิก เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 3 มีความต้องการในระดับมาก ที่สุดและมาก บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ มีความรู้ความชำนาญในกิจ กรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการ ด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยและมีกิจรยา วาจาสุภาพ

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 4 มีความต้องการในระดับมาก ที่สุดและมาก บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการมี บุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ สมาชิก เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่ มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ มีความรู้ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี และมีความต้องการน้อย บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศชั้นปีที่ 5 มีความต้องการในระดับมาก ที่สุดและมาก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรือ อากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

ที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ และมีความต้องการน้อย บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศรวมทุกชั้นปี มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ และมีความต้องการน้อย บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

ทั้งนี้ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ และมีความต้องการน้อย บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม

## อภิปรายผล

จากการศึกษาความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี ในด้านปรากฏผลดังนี้

### 1. ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการด้านวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เช่นวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีความต้องการในระดับปานกลางหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึง ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาลูกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีความต้องการน้อยประหลาดมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิด เนื่องจากในสภาพสังคมปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีอย่างรวดเร็วจึงทำให้ความการต้องทราบข้อมูลข่าวสารก็มากขึ้นตามไปด้วยทำให้เกิดการแข่งขันกันในเรื่องสื่อข่าวสารต่างๆ นักเรียนที่อยู่ในสภาพโรงเรียนกึ่งนอนหรืออยู่ประจำจึงมีความสนใจในเรื่องข่าวสารสื่อมวลชนต่างๆ ควรที่จะมีการส่งเสริมและบริการให้กับนักเรียนโดยการจัดหาให้กับนักเรียนอย่างเพียงพอซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534: บทคัดย่อ) ที่พบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านวิชาการ ได้แก่ หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ

### 2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงปืน ยิงธนู เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล รักบี้ฟุตบอล วายน้ำ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ที่พบว่านักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีความต้องการกิจกรรมประเภทฟุตบอลและแบดมินตันมากที่สุดรองลงมาก็เป็นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล มีความต้องการใน

ระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ เปตอง ตะกร้อวง แร่บอล ซอกกี ยูโด ยกน้ำหนัก จากเหตุผลที่นักเรียนนายเรือส่วนใหญ่มีความต้องการกิจกรรมกีฬาประเภทนี้เพราะกีฬาที่มีความนิยมเล่นกันในกองทัพอากาศและยังเป็นกีฬาที่ให้ความสนใจต่อประชาชนทั่วไปไปพร้อมกับปัจจุบันนักเรียนนายเรือกำลังศึกษาเกี่ยวกับการใช้อาวุธปืนอยู่ด้วยจึงมีความสนใจที่จะเล่นเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อเกมส์กีฬาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : 196) พบว่ากิจกรรมที่นิสิตสนใจมากคือฟุตบอล รองลงมาคือวอลเลย์บอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอลจะเห็นได้ว่านิสิตมีความต้องการกิจกรรมกีฬาที่มีความนิยมสูง และ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) พบว่ากิจกรรมที่สนใจของนิสิตชายเป็นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนกิจกรรมที่มีความต้องปานกลางนั้นประกอบด้วย กายบริหาร มวยสากล กรีฑา แสนด์บอล ซอฟท์บอล ยิมนาสติก ลีลาศ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคแดนซ์

### 3. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย มีความต้องการมากที่สุดและมาก สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเนื่องจากสถานที่เล่นกีฬาภายในที่ร่มยังมีไม่เพียงพอกับความต้องการของนักเรียนนายเรือควรจัดเตรียมอุปกรณ์โคมไฟติดตามสนามเพื่อให้ให้นักเรียนได้เล่นในเวลาเย็นหรือกลางคืนโดยให้ความสว่างต่อสถานที่ให้มากที่สุดตลอดจนสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายควรจัดหาเพิ่มเติมไว้ให้เพียงพอความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) พบว่าต้องการมีสนามกีฬาต่างๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวกและสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกออกจากกันและบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียง ฝุ่นละอองและอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้บริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

### 4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย.

นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายมีความต้องการในระดับมากที่สุดและมาก มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์

เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการกองพลศึกษาควรที่จะให้บริการแก่นักเรียนนอกเหนือจากการเรียนการสอนตามปกติจัดให้มีการประชาสัมพันธ์ในเรื่องความรู้เทคนิคใหม่ๆ เรื่องกีฬาให้กับนักเรียน โดยอาจารย์พลศึกษาคอยให้คำแนะนำในเรื่องกีฬาต่างๆ เพื่อให้เกิดความสนใจที่อยากจะเล่นกีฬาประเภทต่างๆ ตลอดจนในเรื่องความปลอดภัยนั้นต้องมีอยู่เสมอควรจัดเจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและทรัพย์สินจัดห้องรับฝากสิ่งของ โดยมีเจ้าหน้าที่คอยให้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) พบว่าข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอดมีความต้องการให้บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและงานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) พบว่าข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเพื่อคอยให้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายสำหรับช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรให้บริการเกี่ยวกับสื่อ ข่าวสารต่างๆ จัดเทปโทรทัศน์ให้บริการในสถาบัน
2. ควรจัดเพิ่มสถานที่ในร่ม อาคารโรงยิมเพิ่มเติมจัดคอมพิวเตอร์สนามให้มากขึ้น
3. ควรมีเจ้าหน้าที่จากกองพลศึกษาคอยบริการให้ความรู้ชี้แนะเกี่ยวกับการเล่นกีฬา
4. ควรมีการจัดห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าเพิ่มเติมให้มีความเพียงพอต่อความต้องการ
5. ควรมีเจ้าหน้าที่เวรยามสอดส่องดูแลเกี่ยวกับความปลอดภัยทั้งร่างกายและทรัพย์สิน

### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักบิน
2. ควรศึกษาความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของผู้บริหารของเหล่าทัพ
3. ควรศึกษาความต้องการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของ 4 เหล่าทัพ ทပ်บก, ทပ်เรือ, ทပ်อากาศ และตำรวจ
4. การวิจัยครั้งต่อไปควรใช้กลุ่มประชากรให้มากขึ้น
5. ควรศึกษาความต้องการการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไปโดยศึกษาในแต่ละสาขาอาชีพ วัย เพศ

**บรรณานุกรม**

## บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอเอ็นที, 2528.

คงศักดิ์ เจริญรักษ์. “การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร,” ใน บทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬาและหน่วยงานต่างๆในการส่งเสริมกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. หน้า 153-155. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ กรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการ, 2528.

จรวัยพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-วิโรฒ พลศึกษา, 2519.

เจริญ กระบวนรัตน์. ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

เฉลิม สัตยเสวนา. ความต้องการและกิจกรรมการกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัย. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

ชูศักดิ์ เวชแพทย. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : เทพรัตน์การพิมพ์, 2528. อัดสำเนา.

✓ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537. อัดสำเนา.

ดวงเดือน พิศาลบุตร. การแนะแนว. พิมพ์ครั้งที่ 6. คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2515.

ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.

ประพนธ์ ชนารักษ์. ความคิดเห็นของนักกีฬาและคณะกรรมการจัดการแข่งขันเกี่ยวกับการจัดการแข่งขันกีฬาเขตกรมการฝึกหัดครู. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

ประพันธ์ศิริ ไขยชนะใหญ่. นันทนาการ. กองบริการวิทยาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2527. อัดสำเนา.

ประเวศ วะสี. “การบริหารกาย,” วารสารสุขภาพ, 3 : 33-37 ; ตุลาคม 2518.



แพทยสภาแห่งประเทศไทย. “การบริหารกาย,” วารสารสุขภาพ, 3 (8) 104 ;

พฤษภาคม 2518.

ไพศาล สุขเกษม. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายเรืออากาศ. วิทยานิพนธ์ วท.ม.

กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2536. อัดสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2527.

ร.ร.นายเรืออากาศ. 2521. ประวัติและวิวัฒนาการของโรงเรียนนายเรืออากาศ. กรุงเทพฯ : โรง-  
พิมพ์โรงเรียนนายเรืออากาศ, 2530. อัดสำเนา.

ร.ร.นายเรืออากาศ. 2530. หลักสูตรโรงเรียนนายเรืออากาศปีการศึกษา 2530. กรุงเทพฯ : โรง-  
พิมพ์โรงเรียนนายเรืออากาศ, 2530. อัดสำเนา.

รัตนารักษ์ หันตกาญจนาพันธุ์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกอง  
ปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร..

วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524. อัดสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์  
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด, 2527.

สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่าง  
สม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรี-  
นครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

✓ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน,  
2534.

อวย เกตุสิงห์. “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารสุขภาพ, 1(1) : พฤศจิกายน 2514.

Butler, Allison Welder. “The Influence of Material Excercise on The Toxicity of Ethanol to  
Neonatal Nyocardial Cells,” Dissertation Abstracts International. 47 (5 ) : 2959-A ;  
November, 1986.

Butler, Stanley Bradford. “Physical Education and Nonphysical Education Majors : A  
Comparison of Exercise Behaviors,” Dissertation Abstracts International. 50 : 1591 -  
A ; December, 1989.

- Davey, Michael R. "The Effect of a Structured Walking/Jogging Program on The Cardiovascular Fitness, Self-Concept, and Body Image of Mildly Mentally Retarded Adults," Dissertation Abstracts International. 48(5) : 1145 - A ; November, 1987.
- Holbrook, James Edward "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities," Dissertation Abstracts International. 53 : 2735 - A ; February, 1993.
- Nantogmah, Samuel Yakubur. "Physical Education Programs Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," Dissertation Abstracts International. 43 : 1080 - A ; October, 1982.
- Shore, Philip Samuel. "The Effect of Exercise Training on The Cardiopulmonary Profile at Rest and During Stress in Mild Hypertensives," Dissertation Abstracts International. 46 (09) : 2621- A ; March, 1986.
- Watkin, Baron Charles. "Secondary School and Their Effect on Continuing Participation in Physical Activity by College Students in New South Wales, Australia," Dissertation Abstracts International. 44 : 705 - A ; September, 1983.
- Wilke, Barbara June. "The Future of The General Instruction Physical Education Program in Higher Education : A delphi Study," Dissertation Abstracts International. 43 : 2278 - A ; January, 1983.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

## รายนามผู้เชี่ยวชาญที่ตรวจความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

### 1. ชื่อ-เทเวศร์ พริยะพจนันท์

ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา

สังกัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### 2. ชื่อ สมรรถชัย น้อยศิริ

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา

สังกัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### 3. ชื่อ เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา

สังกัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### 4. ชื่อ ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล

ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะพลศึกษา

สังกัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

### 5. นาวาอากาศเอกสุรัตน์ ประภาสะโนบล

ตำแหน่ง ประธานคณะกรรมการแผนการกีฬากรมสื่อสารทหารอากาศ

สังกัด กรมสื่อสารทหารอากาศ กองพัสดุสื่อสารทหารอากาศ ดอนเมือง

ภาคผนวก ข.  
หนังสือขอความอนุเคราะห์



## บันทึกข้อความ

สำนักงานราชการ

บัณฑิตวิทยาลัย มหา. ประสานมิตร โทร. 268

ที่

ทม. 1007/3948

วันที่

30 สิงหาคม 2539

เรื่อง

ขอความเห็นชอบการ

เรียน

กณบดีคณะพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย ขอรับรองว่า พันธกิจทางวิชาการของ มหาวิทยาลัย เป็นนิติระดับปริญญาโท  
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิติบัญญัติมีความประสงค์จะขอออกคำสั่งการศึกษานักเรียนเข้าศึกษาเพื่อทำ  
ปริญญาโท เรื่อง การใช้เวลาร่วมเพื่อการออกคำสั่งการของนักเรียนมาขอออก  
ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

มศ.มณ. เพียรชัย

ประธาน

มศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล

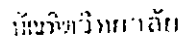
กรรมการ

สิ่งที่มีนิติกรขอความเห็นชอบคือ ขอออก มศ.ภาคภูมิ เพียรชัย บัณฑิตวิทยาลัย พิธีกรรม  
มศ.จิตรมศักดิ์ เพียรชัยกุล และ มศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล เป็นผู้ที่มีอำนาจตรวจสอบและ

บัณฑิตวิทยาลัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้การร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณ  
ในการช่วยเหลือและอุปการะให้โดยที่ท่านจะมีประโยชน์แก่บัณฑิตวิทยาลัย

(นางสาวศิริยุภา พูลสุวรรณ)

กณบดีบัณฑิตวิทยาลัย





ที่ ทบ 100-7 4045



มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในพระบรมราชูปถัมภ์

กรุงเทพฯ 23 กรกฎาคม 10110

|                   |
|-------------------|
| กรมพิธีการทูต     |
| 4978              |
| เลขที่            |
| วันที่ 23.07.2552 |
| เรื่อง            |

10 กันยายน 2552

เรื่อง ขอลาอนุเคราะห์

เรียน ผู้อำนวยการกองทัสสุสื่อสาร กรมสื่อสารทหารอากาศดอนเมือง

ข้าพเจ้าขอเรียนขอรับรองว่า ข้าพเจ้าอากาศเอก นานะ เทมยาคี เป็นนิสิตระดับปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

นิสิตผู้มีความประสงค์จะมาศึกษาขอความสะดวกในการศึกษาชั้นนี้ เพื่อทำปริญญาโท

เรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ทั้งนี้อยู่ในความควบคุมดูแลของ

ยศ.แสน เจียรชัย

ประธาน

ยศ.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล

กรรมการ

สิ่งที่นิสิตขอความอนุเคราะห์ คือ ขอเชิญ นาวอากาศเอก สุรัตน์ ประภาสะโรนบล

เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบตาม

ข้าพเจ้าขอเรียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะกรุณาให้ความร่วมมือในครั้งนี้ และขอขอบคุณในความช่วยเหลืออนุเคราะห์ใด ๆ ที่ท่านจะโปรดให้แก่นิสิตผู้เยาว์

ขอแสดงความนับถือ

(นามการวิจัย) ผู้สำรวจ

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ข้าพเจ้า นาย นานะ

โทร. 2554119

ขอแสดงความนับถือ

นาย นานะ

นาย นานะ

นาย นานะ

นาย นานะ

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

#### การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ

##### คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ กองทัพอากาศที่ตั้งอยู่ในเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร ซึ่งมีนักเรียน 700 คนแบ่งออกเป็น 2 ตอนคือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check-List) และแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศในด้านต่างๆ ดังนี้

2.1 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย

2.2 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.3 ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และ

สิ่งอำนวยความสะดวกการออกกำลังกาย

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

2. โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงของแต่ละตอนให้ตรงสภาพที่เป็นจริง

3. คำตอบของท่านผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ในทางสถิติและเสนอผลวิเคราะห์เป็นส่วนรวมเพื่อนำมาประยุกต์ปรับปรุงการจัดส่งเสริมกิจกรรมการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในสถาบันอุดมศึกษา โรงเรียนให้ได้ผลดีและเป็นประโยชน์แก่นักเรียนนายเรืออากาศอย่างแท้จริง

## แบบสอบถาม

นักเรียนนายเรืออากาศทุกท่านโปรดกรุณาตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ตอนที่ 2

### ตอนที่ 1

#### ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

**คำชี้แจง** โปรดตอบตามสภาพที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย / ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริงและเขียนข้อความในช่องว่างที่เว้นไว้ให้

#### 1. เป็นนักเรียนชั้นปี

- ☐ ชั้นปี 1
- ☐ ชั้นปี 2
- ☐ ชั้นปี 3
- ☐ ชั้นปี 4
- ☐ ชั้นปี 5

#### 2. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่ครั้ง

- ☐ 1 - 2 ครั้ง
- ☐ 3 - 4 ครั้ง
- ☐ 5 - 7 ครั้ง

## ตอนที่ 2

**แบบสอบถามเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในแต่ละด้านของ  
นักเรียนนายเรืออากาศ**

**คำชี้แจง** โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 5
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมาก โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 4
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการปานกลาง โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 3
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อย โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 2
5. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อยที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 1

**โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ**

**1. ความต้องการ การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในด้านวิชาการ**

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                       | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 1.    | หนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึง |                |          |              |           |                 |
| 2.    | ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย                                                                      |                |          |              |           |                 |
| 3.    | ความรู้เกี่ยวกับประวัติและคติการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา                                                        |                |          |              |           |                 |
| 4.    | เชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ                              |                |          |              |           |                 |
| 5.    | ชมภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ                                                                   |                |          |              |           |                 |

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                         | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 6.    | ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อให้สมาชิกผู้ให้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ความคิดเห็น |                |          |              |           |                 |
| 7.    | จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ  |                |          |              |           |                 |
| 8.    | ให้สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อที่จะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้น                           |                |          |              |           |                 |
| 9.    | หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ                                                          |                |          |              |           |                 |

## 2. ความต้องการ การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

| ลำดับ | ความต้องการ            | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 1.    | กายบริหาร.....         |                |          |              |           |                 |
| 2.    | กิจกรรมเข้าจังหวะ..... |                |          |              |           |                 |
| 3.    | เทนนิส.....            |                |          |              |           |                 |
| 4.    | เทเบิลเทนนิส.....      |                |          |              |           |                 |
| 5.    | แบดมินตัน.....         |                |          |              |           |                 |
| 6.    | เปตอง.....             |                |          |              |           |                 |
| 7.    | มวยสากล.....           |                |          |              |           |                 |
| 8.    | บาสเกตบอล.....         |                |          |              |           |                 |
| 9.    | วอลเลย์บอล.....        |                |          |              |           |                 |
| 10.   | เจปี้คตะกร้อ.....      |                |          |              |           |                 |
| 11.   | กรีฑา.....             |                |          |              |           |                 |
| 12.   | ตะกร้อวง.....          |                |          |              |           |                 |
| 13.   | ว่ายน้ำ.....           |                |          |              |           |                 |
| 14.   | แชร์บอล.....           |                |          |              |           |                 |
| 15.   | แฮนด์บอล.....          |                |          |              |           |                 |
| 16.   | ซอฟท์บอล.....          |                |          |              |           |                 |
| 17.   | ฟุตบอลล.....           |                |          |              |           |                 |
| 18.   | รักบี้ฟุตบอลล.....     |                |          |              |           |                 |
| 19.   | โบว์ลิ่ง.....          |                |          |              |           |                 |
| 20.   | ชอว์กกี.....           |                |          |              |           |                 |
| 21.   | ยิมนาสติก.....         |                |          |              |           |                 |
| 22.   | ลีลาศ.....             |                |          |              |           |                 |
| 23.   | ยูโด.....              |                |          |              |           |                 |
| 24.   | วิ่งเพื่อสุขภาพ.....   |                |          |              |           |                 |
| 25.   | ยกน้ำหนัก.....         |                |          |              |           |                 |
| 26.   | ยิงปืน.....            |                |          |              |           |                 |
| 27.   | แอโรบิคแดนซ์.....      |                |          |              |           |                 |

**8. ความต้องการ การใช้เวลาร่างเพื่อการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก**

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                   | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 1.    | สถานที่ออกกำลังกายภายในร่ม                                                    |                |          |              |           |                 |
| 2.    | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง                                                    |                |          |              |           |                 |
| 3.    | สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม                                      |                |          |              |           |                 |
| 4.    | สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก                |                |          |              |           |                 |
| 5.    | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท                                          |                |          |              |           |                 |
| 6.    | สถานที่ที่ประกอบกิจกรรมเพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ                               |                |          |              |           |                 |
| 7.    | สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอทุกสัปดาห์ |                |          |              |           |                 |
| 8.    | สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและติดต่อได้สะดวก               |                |          |              |           |                 |
| 9.    | ตู้เก็บเสื้อผ้า(LOCKER)สำหรับผู้ใช้บริการ                                     |                |          |              |           |                 |
| 10.   | สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน                        |                |          |              |           |                 |
| 11.   | ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย                                |                |          |              |           |                 |
| 12.   | มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย                   |                |          |              |           |                 |



| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                   | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 13.   | สถานที่ออกกำลังกายของนักเรียนควรแยกเป็นสัดส่วนกับบุคลากรภายในโรงเรียน                                         |                |          |              |           |                 |
| 14.   | สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนตามจำนวนผู้ใช้บริการ                                                     |                |          |              |           |                 |
| 15.   | อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ                                                  |                |          |              |           |                 |
| 16.   | สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                  |                |          |              |           |                 |
| 17.   | อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน                                                                      |                |          |              |           |                 |
| 18.   | สถานที่ที่จะออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มควรอยู่ในสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่นเสียงและฝุ่นละออง |                |          |              |           |                 |
| 19.   | บริเวณสถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ                                   |                |          |              |           |                 |

#### 4. ความต้องการ การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

| ลำดับ | ความต้องการ                                                                                                | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 1.    | มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะ |                |          |              |           |                 |
| 2.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา                                                                     |                |          |              |           |                 |
| 3.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ                                                                   |                |          |              |           |                 |
| 4.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน        |                |          |              |           |                 |
| 5.    | บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม     |                |          |              |           |                 |
| 6.    | บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องเหมาะสม                                                   |                |          |              |           |                 |
| 7.    | บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม                                                          |                |          |              |           |                 |
| 8.    | บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจาสุภาพ                             |                |          |              |           |                 |
| 9.    | บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ                              |                |          |              |           |                 |

| ลำดับ | ความต้องการ                                               | มากที่สุด<br>5 | มาก<br>4 | ปานกลาง<br>3 | น้อย<br>2 | น้อยที่สุด<br>1 |
|-------|-----------------------------------------------------------|----------------|----------|--------------|-----------|-----------------|
| 10.   | บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ดี                      |                |          |              |           |                 |
| 11.   | เจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้สมาชิก                     |                |          |              |           |                 |
| 12.   | เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ                        |                |          |              |           |                 |
| 13.   | เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย |                |          |              |           |                 |

## ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ พ.อ.อ.มานะ ชื่อสกุล หมอยาดี  
เกิดวันที่ 16 ตุลาคม พุทธศักราช 2508  
สถานที่เกิด ตำบลตะค่า อำเภอบางปลาม้า จังหวัดสุพรรณบุรี  
สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 60/34 ถ.พัยราษฎร์ ต.ลาดสวาย อ.ลำนูกกา จ.ปทุมธานี  
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน เจ้าหน้าที่พัสดุฝ่ายคลังพัสดุสื่อสาร แผนกคลังพัสดุสื่อสาร  
กองพัสดุสื่อสาร กรมสื่อสารทหารอากาศ ดอนเมือง กทม.  
สถานที่ทำงาน กองพัสดุสื่อสาร กรมสื่อสารทหารอากาศ ดอนเมือง กทม.

## ประวัติการศึกษา

- พ.ศ. 2520 จบประถมศึกษา ป.6 จากโรงเรียนวัดชีปะขาว ต. ตะค่า  
อ. บางปลาม้า จ. สุพรรณบุรี
- พ.ศ. 2523 จบมัธยมศึกษาตอนต้น ม.3 จากโรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย  
อ. เดิมบางนางบวช จ. สุพรรณบุรี
- พ.ศ. 2526 จบมัธยมศึกษาตอนปลาย ม.6 จากโรงเรียนธรรมโชติศึกษาลัย  
อ. เดิมบางนางบวช จ. สุพรรณบุรี
- พ.ศ. 2527 จบโรงเรียนจ่าอากาศ กรมยุทธศึกษาทหารอากาศ ดอนเมือง
- พ.ศ. 2529 จบประกาศนียบัตรชั้นสูง (ปกศ.สูง พลศึกษา)  
วิทยาลัยครูพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. 2534 จบการศึกษามหาบัณฑิต (กศบ. พลศึกษา)  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา
- พ.ศ. 2540 จบการศึกษามหาบัณฑิต (กศม. พลศึกษา)  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร