

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร  
ปีการศึกษา 2547

ปริญญาณิพนธ์  
ของ  
เมธิดา วงศ์พิมพ์สร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2548  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71

ม 735 ๕

๓.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร  
ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ

ของ  
เมธิดา วงศ์พิมพ์สร

๒๕๔๘

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2548

ห 277 238

๒๙ ธ.ค. 2548

เมธิตา วงศ์พิมพ์สร. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา*  
*เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547*. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :  
รองศาสตราจารย์ผาดินิต บิลมาศ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ  
ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่าง  
เป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 300 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 150 คน ได้มาโดยการ  
สุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น  
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทุกกลุ่มมีความคิดเห็นเหมือนกันคือ สภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมและมีความต้องการ  
มากที่สุด ยกเว้นครูหญิง อายุ 40 ปี ลงมา ด้านการจัดการมีความต้องการมาก
2. ทุกกลุ่มมีความต้องการออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด รองลงมาคือวันอาทิตย์  
ยกเว้น ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป ต้องการออกกำลังกายวันอาทิตย์มากที่สุด รองลงมาวันเสาร์
3. ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ต้องการออกกำลังกายด้วยการ  
วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ต้องการออกกำลังกาย  
ด้วยการเดินแอโรบิกมากที่สุด
4. ทุกกลุ่มอายุต้องการเวลาในการออกกำลังกายมากที่สุด คือ 17.00 – 19.00 น.

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF SECONDARY SCHOOL TEACHERS  
IN KAMPANGPETCHS EDUCATIONAL SERVICE AREA IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT  
BY  
MAYTIDA YONGPIMSAN

Presented in partial fulfillment of the requirements  
for the Master of Education degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
May 2005

Maytida Yongpimsan. (2005). *The State and Needs for Exercise of Secondary School Teachers in Kamphangpetchs Educational Service Area in Academic year 2004*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc. Prof. Phanit Billamas, Asst. Prof. Amornpong Suthummaraksa.

The Purpose of this thesis was to study the state and the needs of exercising of secondary school teachers in Kamphaengphet Educational service area in academic year 2004. The sample was a construct process of multi – stage random sampling. The thesis was conducted by means of questionnaires with the reliabilities of 0.90 which were then distributed to 150 male teachers and 150 female teachers. Frequency and percentage were used to analyze the data.

The findings were the followings.

1. All state of Exercises were unsuitable and the Exercising Needs were highest for all perspectivcs, except lers than 40 Years old female teachers the Ercercising Needs were hing for Mangement area.

2. The most desirable date on very Saturday except more than 40 Years old female teachers on very sunday.

3. The most desirable aetivities for male were run for health and female were aerobic dance.

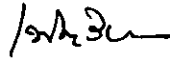
4. The most desirable times were 17.00 – 19.00 p.m.

ปริญญาบัตร  
เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร  
ปีการศึกษา 2547

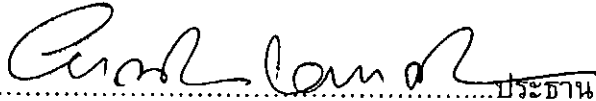
ของ  
นางสาวเมธิดา วงศ์พิมพ์สร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

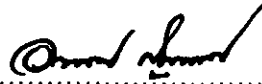


..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)  
วันที่...!!.....เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญาบัตร



.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)



.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ผาดินดี บิลมาศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจนท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และนายจารึก ปิ่นประภา ที่ให้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบทดสอบที่ใช้ในการวิจัย และการตรวจเนื้อหาและให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการทำวิจัยครั้งนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อสวัสดิ์ คุณแม่หม่อม วงศ์พิมพ์สร นายเดชา นางทองศรี ถาวร ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ครูอาจารย์ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความหวังใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

เมธิดา วงศ์พิมพ์สร

## สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	1
	ความสำคัญของการวิจัย.....	2
	ขอบเขตของการวิจัย.....	2
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
	แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
	ความสำคัญของการออกกำลังกาย.....	6
	หลักการออกกำลังกาย.....	6
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	8
	นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา.....	9
	สภาพทั่วไปของจังหวัดกำแพงเพชร.....	10
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	11
	งานวิจัยในประเทศ.....	12
3	วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	18
	เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
	ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	19
	การหาคุณภาพเครื่องมือ.....	20
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	20
	การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์.....	20
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	21
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23

## สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	51
บทย่อ.....	51
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	51
กลุ่มตัวอย่าง.....	51
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	51
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	52
อภิปรายผล.....	56
ข้อเสนอแนะ.....	58
ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป.....	58
บรรณานุกรม.....	59
ภาคผนวก.....	62
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	77

## บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	19
2 ค่าความถี่และร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	23
3 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 75).....	24
4 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา ด้านบุคลากร (N = 75).....	26
5 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา ด้านการจัดการ (N = 75) .....	28
6 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 75).....	24
7 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา ด้านบุคลากร (N = 75).....	26
8 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา ด้านการจัดการ (N = 75) .....	28
9 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 40 ปี ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 75).....	24
10 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร (N = 75).....	38
11 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านการจัดการ (N = 75).....	39
12 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 75)....	41
13 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านบุคลากร (N = 75).....	43
14 ค่าความถี่และร้อยละสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของเพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านการจัดการ (N = 75).....	45

## บัญชีตาราง(ต่อ)

ตาราง	หน้า
15 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการด้านวัน ของการออกกำลังกาย ของเพศชาย - หญิง อายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุ 41 ปีขึ้นไป (N = 75).....	47
16 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการด้านเวลา ของการออกกำลังกาย ของเพศชาย - หญิง อายุต่ำกว่า 40 ปี และอายุ 41 ปีขึ้นไป (N = 75).....	48
17 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการด้านชนิดและกิจกรรมกีฬา ของการออกกำลังกาย ของเพศชาย - หญิง อายุ 40 ปี ลงมา และอายุ 41 ปีขึ้นไป (N = 75).....	49

# บทที่ 1

## บทนำ

### ภูมิหลัง

การพัฒนากีฬาเป็นปัจจัยหลักหนึ่ง ที่มุ่งเน้นพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รวมทั้งมุ่งเน้นสร้างสรรค์สังคมคนไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยมีกำหนดกรอบวิสัยทัศน์คือ ให้ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิตใจ มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเหมาะสม และใช้กีฬาเป็นสื่อในการลดปัญหาสังคมโดยเฉพาะ ยาเสพติด วัตถุประสงฆ์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข เป้าหมายเพื่อให้ประชาชนทุกคนและทุกกลุ่มมีความเสมอภาคให้มีโอกาสพัฒนาทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ โดยใช้กีฬาเป็นสื่อและใช้ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างครอบครัว ชุมชน อย่างเหมาะสมและทั่วถึง มีการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายระดับชุมชนให้เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่น รวมทั้งพัฒนาสนามกีฬาทุกระดับให้มีคุณภาพเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานสากล(แผนพัฒนากีฬาฉบับที่ 3 (2545-2549) : 2544 : 25)

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำรงชีวิตและเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมเกี่ยวกับประสิทธิภาพทางกาย ในการช่วยร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา การเล่นกีฬา การทำงานและการมีสุขภาพดี การที่ประชาชนในชาติมีสมรรถภาพไม่เต็มที่เท่าที่ควร จะเป็นผลกระทบกระเทือนและ ก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมา ทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม การศึกษา และความมั่นคงของประเทศชาติ การออกกำลังกาย จึงเป็นวิธีหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญอย่างยิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยพัฒนาประชาชนให้เป็นผู้ที่มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ อารมณ์ และสังคม ในการที่จะเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติสืบต่อไปการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแข่งขันเป็นกิจกรรมส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา เป็นที่ต้องการของบุคคลทุกระดับชั้น ตั้งแต่เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ รวมทั้งผู้สูงอายุ การที่จะช่วยให้ประชาชนบุคคลทั่วไปมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตดีได้นั้น ทั้งภาครัฐและภาคเอกชนรวมทั้งสังคมทั่วไปจะต้องปลูกฝังความคิด ความรู้สึก ความรัก ความชอบ เพื่อให้ประโยชน์เกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและชอบเล่นกีฬา เพราะการกีฬาและการออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กและเยาวชนที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต พร้อมทั้งจะเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าต่อการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจ การปกครอง และการพัฒนาสังคม รัฐบาลจึงให้ความสนใจอย่างจริงจังในการส่งเสริมพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อให้มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์

ความต้องการของบุคคล เป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่เราควรรู้เพื่อจะทราบว่าแต่ละบุคคลนั้นชอบ ต้องการพึงประสงค์สิ่งใดที่ตนเองอยากได้อย่างมี ดังที่มาสโลว์(Maslow) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น(วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) )

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs)
2. ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย (Safety Needs and Need For Security)
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs)
4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs)
5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน

(Self - Actualization Needs)

ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาเป็นบุคลากรที่มีความสำคัญในการที่จะแนะนำ ส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนด้วย ถ้าหากเราทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในพื้นที่เราก็สามารถที่นำเป็นองค์ประกอบในการปรับปรุง แก้ไขในกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้แก่ครู ในพื้นที่ยังเป็นการส่งผลที่ดีแก่นักเรียน เพราะครูคือผู้ที่จะนำหลักสูตรการศึกษาเข้ามาประยุกต์ เชื่อมโยงเนื้อหาสาระให้หลักสูตรบรรลุถึงจุดหมาย การศึกษาจะได้มีคุณภาพ ประสิทธิภาพ ในหลักสูตร การศึกษาขั้นพื้นฐานมีจุดหมายข้อหนึ่งกล่าวว่า "การรักษาร่างกายให้แข็งแรง สุขภาพดี และบุคลิกดี"

ถ้าหากครูสามารถที่จะดูแลตัวเองได้ดี รักการเล่นกีฬา การออกกำลังกายเป็นผลให้การทำงานมีประสิทธิภาพ และสามารถที่จะปลูกฝังการเล่นกีฬา การออกกำลังกายให้กับนักเรียนที่เป็นเยาวชนของชาติต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องศึกษาถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร เพื่อทราบข้อมูลในพื้นที่รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องตรงตามจุดหมาย เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์และเป็นการสนองตอบที่สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลสืบต่อไป

### **ความมุ่งหมายของการวิจัย**

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

### **ความสำคัญของการวิจัย**

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547เพื่อเป็นแนวทางในการนำนโยบายการพัฒนากีฬาของชาติ (2545-2549) มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาทรัพยากรบุคคลของชาติและใช้เป็นแนวทางในการศึกษาเกี่ยวกับงานวิจัยในโอกาสต่อไป

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่กำแพงเพชร จำนวนรวมทั้งสิ้น 1,260 คน แยกเป็นเพศชาย 600 คน เป็นเพศหญิง 660 คน

2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่กำแพงเพชร จำนวน 1,260 คน ซึ่งกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และ มอร์แกน (Krejcie and Morgan) แล้วดำเนินการสุ่มเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้น 300 คน โดยแยกเป็นชาย 150 คน และหญิง 150 คน

### 2. ตัวแปรที่ศึกษา แบ่งออกได้ดังนี้

2.1 ตัวแปรต้น คือ เพศ อายุ 40 ลงมาและ อายุ 41 ปีขึ้นไป

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

### นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพที่เป็นจริงที่เกี่ยวกับกิจกรรม อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ต่าง ๆ

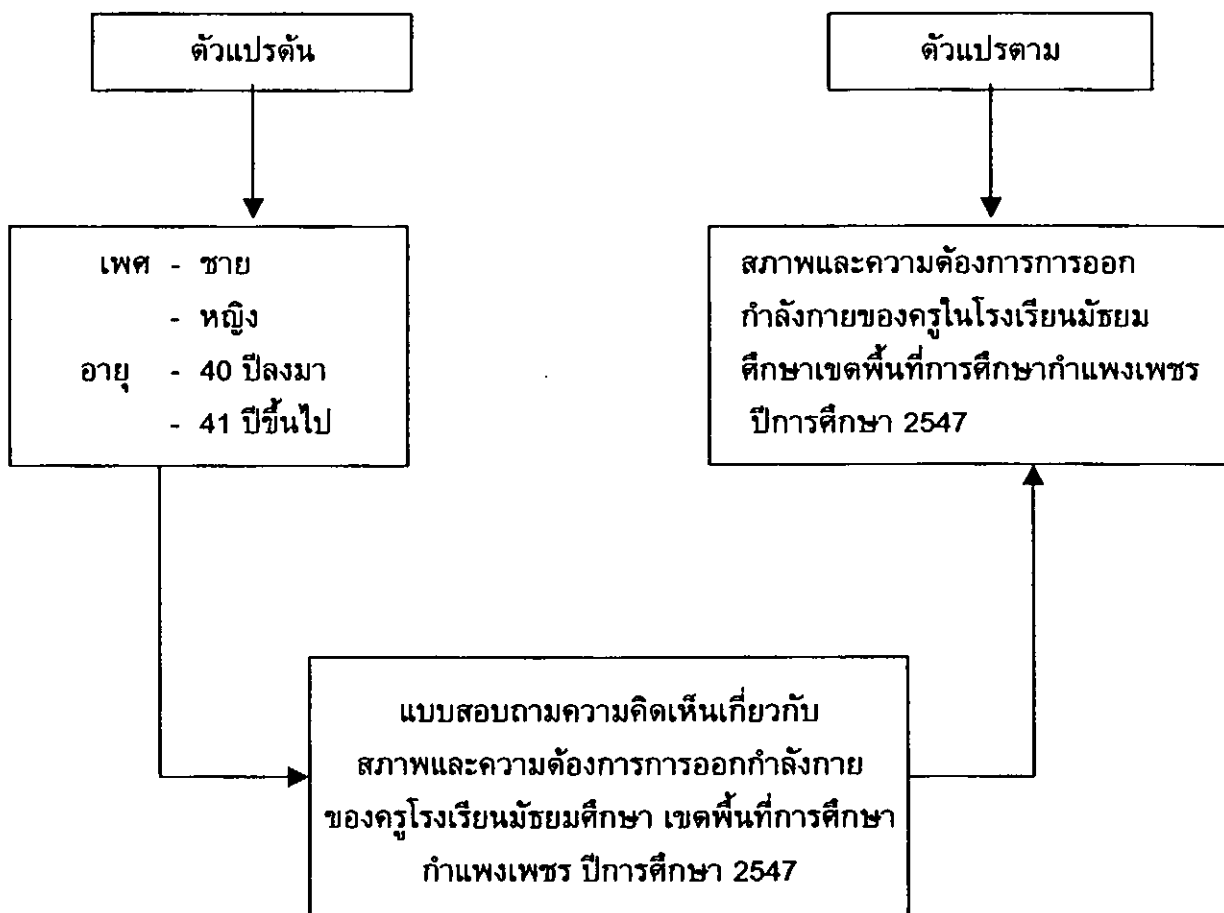
ความต้องการในการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกของตัวบุคคลที่อยากได้ อยากจะมี สิ่งต่างๆที่ตนเองชอบ และอยากจะเป็นไปตามความรู้สึกที่มีอยู่ในการออกกำลังกายของตนเอง

ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา หมายถึง ครูที่ทำการสอนนักเรียนในโรงเรียนมัธยมศึกษา 1 - 6 เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร

เขตพื้นที่การศึกษา หมายถึง หน่วยงานที่ให้บริการทางการศึกษาของจังหวัดกำแพงเพชรแบ่งออกเป็น 2 เขตการศึกษาคือ เขตพื้นที่การศึกษา 1 ประกอบด้วย 5 อำเภอ 1. อำเภอเมือง 2. อำเภอพรายกระต่าย 3. อำเภอไทรงาม 4. อำเภอลานกระบือ 5. กิ่งอำเภอโกสัมพีนคร เขตพื้นที่การศึกษา 2 ประกอบด้วย 6 อำเภอ 1. อำเภอคลองขลุง 2. อำเภอคลองลาน 3. อำเภอชาลนบุรี 4. อำเภอทรายทองวัฒนา 5. อำเภอปางศิลาทอง 6. กิ่งอำเภอบึงสามัคคี

## กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ไว้ดังนี้



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
  - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
  - 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
  - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
  - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 1.5 นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
  - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

##### 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ ( Needs ) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

สุชา จันทร์เอม ( 2529 : 105 ) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการสติปัญญา

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 180 : อ้างอิงจาก Maslow. 1970 ) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ
2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับการไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต
3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ หมายถึง ความต้องการที่จะเป็น

ที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าคุณค่าของตัวเองมีค่า หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากตนเองและผู้อื่น ต้องให้คนอื่นเห็นตนเป็นคนมีเกียรติ มีตำแหน่งฐานะบุคคลพวกนี้จะเป็นบุคคลมีความมั่นใจในตนเอง

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตนเอง หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์

## 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย

วรัศกดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้ หมายถึง กิจกรรมทางกายที่จะกระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

ดังนั้น จึงสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่าการออกกำลังกายได้ว่าการออกกำลังกายเป็นการกระทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัยเพศ และความแข็งแรง

## 1.3 หลักของการออกกำลังกาย

วรัศกดิ์ เพียรชอบ (2523 : 100-109) หมายถึงการออกกำลังกายเพื่อกิจกรรมของร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวถึงแม้บางครั้งจะอยู่กับที่ก็ตาม หลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานที่ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน มีดังนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ให้ใช้ปริมาณงานน้อย และควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่ม

ปริมาณความหนักของงาน และความอยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งการออกกำลังกายแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังกาย ควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันหรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์ และความสะดวกแต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามที่กำหนดไว้ ข้อแนะนำ ถ้าไม่มีเหตุผลจำเป็น ควรออกกำลังกายในวันเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอน หรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุเนื่องมาจากท้องเสีย หรืออดนอน การออกกำลังกายเท่าที่เคยกระทำอยู่ ก็อาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ควรหยุดออกกำลังกายทันที และนั่งพักหรือนอนราบลงกับพื้นจนกระทั่งหายเหนื่อยและควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

สุชา จันท์ธรม (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีรู้สึกนิยมชมชื่น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นสิ่งจำเป็นเพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้วยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยคนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอจะมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าไม่ออกกำลังกายบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนขึ้นได้ การออกกำลังกายจะต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย เช่น เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่โดยเฉพาะผู้สูงอายุ

อดิเรก จิระพงศ์ (2533 : 34-35) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์

ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค

ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำให้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณทำงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

จากหลักการของการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ อาจจะไม่ก่อให้เกิดผลดีเพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้มีอายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย เช่น วัย เพศ และความแข็งแรงที่มีอยู่ การออกกำลังกายให้โอกาสต่อทุกคนไม่จำกัด เพศ วัย อาชีพ เชื้อชาติ ศาสนา หรือฐานะเศรษฐกิจ ทุกคนมีสิทธิ์ที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโปรดใช้สิทธิ์ของตนเอง

#### 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย ที่ต้องการที่จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ วัย และสิ่งแวดล้อม ทุกคนควรจะทราบถึงหลักและวิธีการการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้ได้ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

วรงค์ดี เพียรชอบ ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงาน ได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดี และที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกาย จะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนตีระชะ สำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคोन้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีด้วย เช่น บรูซไพรชฌีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป่ารถเมล์
9. เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ เป็นต้น

## 1.5 นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา

นโยบายรัฐบาลปัจจุบันด้านการท่องเที่ยวและกีฬาที่ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรี (พันตำรวจโท ดร. ทักษิณ ชินวัตร) แถลงต่อรัฐสภาเมื่อวันที่ 26 กุมภาพันธ์ 2546 เกี่ยวกับด้านกีฬาและนันทนาการ มีดังนี้

1.2.1 ส่งเสริมกิจกรรมกีฬาระดับชุมชนและโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศและอาชีพ โดยสนับสนุนบทบาทของภาคเอกชนให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการกีฬา

1.2.2 ส่งเสริมสนับสนุนการแข่งขันกีฬาระดับประเทศ และระดับนานาชาติอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างเกียรติภูมิแก่ประเทศและความภาคภูมิใจของประชาชน ตลอดจนส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อการกีฬา

1.2.3 สร้างและพัฒนาเครือข่ายด้านนันทนาการ โดยรณรงค์ให้หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรเครือข่ายชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนานันทนาการ

### 1.2.4 จัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ

การศึกษาแห่งประเทศไทย (2536 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหาร เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้มีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีไข้โรคติดต่อ มีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้
6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการ

ออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่างๆ ได้เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่ง ที่เกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมพึ่งพาเกื้อกูลกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

## สภาพทั่วไปของจังหวัดกำแพงเพชร

### ขนาด และที่ตั้ง

จังหวัดกำแพงเพชร เป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนล่าง ตั้งอยู่สูงจากระดับน้ำทะเล ประมาณ 107 เมตร ตั้งอยู่ระหว่างเส้นรุ้งที่ 15 องศา 51 ลิปดาเหนือ ถึงเส้นรุ้งที่ 16 องศา 54 ลิปดาเหนือ อยู่ระหว่าง เส้นแวงที่ 91 องศาตะวันออก ถึงเส้นแวงที่ 100 องศา 3 ลิปดาตะวันออก โดยห่างจากกรุงเทพมหานคร 358 กิโลเมตร มีเนื้อที่ประมาณ 8,607.5 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 5,379,687 ไร่

จังหวัดกำแพงเพชร มีอาณาเขตติดต่อ ดังนี้

ทิศเหนือ ติดกิ่งอำเภอวังเจ้า จังหวัดตาก และอำเภอกีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย

ทิศตะวันออก ติดอำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก และอำเภอโพทะเล อำเภอสามง่าม

จังหวัดพิจิตร

ทิศใต้ ติดอำเภอบรรพตพิสัย จังหวัดนครสวรรค์

ทิศตะวันตก ติดอำเภออุ้มผาง จังหวัดตาก

### ภูมิประเทศ และภูมิอากาศ

จังหวัดกำแพงเพชร มีแม่น้ำปิงไหลผ่านเป็นระยะทางยาวประมาณ 104 กิโลเมตร มีลักษณะภูมิประเทศ คือ

1. ลักษณะเป็นที่ราบลุ่มแม่น้ำแบบตะพักลุ่มน้ำ (Alluvial Terrace) มีความสูงประมาณ 43 - 107 เมตร จากระดับน้ำทะเลปานกลาง อยู่บริเวณทางด้านทิศตะวันออก และได้ของจังหวัด อยู่บริเวณด้านเหนือ และตอนกลางของจังหวัด

2. ลักษณะเป็นภูเขาสลับซับซ้อน เป็นแหล่งแร่ธาตุ และต้นน้ำลำธาร อยู่บริเวณด้านทิศตะวันตกของจังหวัด

ภูมิอากาศโดยทั่วไป ลักษณะอากาศของจังหวัดกำแพงเพชรโดยทั่วไป อากาศค่อนข้างร้อนในฤดูร้อน และหนาวจัดในฤดูหนาว

### การปกครองและประชากร

ในปี 2544 จังหวัดกำแพงเพชร แบ่งการปกครองออกเป็น 9 อำเภอ 2 กิ่งอำเภอ

78 ตำบล (รวมตำบลในเมือง) 860 หมู่บ้าน โดยมีอำเภอและกิ่งอำเภอดังนี้ อำเภอเมือง กำแพงเพชร อำเภอชาตุมงคล อำเภอคลองขลุง อำเภอคลองลาน อำเภอพรานกระต่าย อำเภอไทรงาม อำเภอลานกระบือ อำเภอทรายทองวัฒนา อำเภอปางศิลาทอง กิ่งอำเภอบึงสามัคคี และกิ่งอำเภอโกสัมพีนคร การปกครองท้องถิ่นประกอบด้วย องค์การบริหารส่วนจังหวัด 1 แห่ง เทศบาลเมือง 1 แห่ง เทศบาลตำบล 11 แห่ง องค์การบริหารส่วนตำบล 77 แห่ง จังหวัดกำแพงเพชร มีประชากรทั้งสิ้น 766,248 คน เป็นชาย 380,858 คน เป็นหญิง 385,390 คน ประชากรชายคิดเป็นร้อยละ 49.70 ของประชากรทั้งหมด ประชากรที่อาศัยในเขตเทศบาล 94,208 คน คิดเป็นร้อยละ 12.29 ส่วนที่เหลือ 672,040 คน หรือคิดเป็นร้อยละ 87.70อยู่นอกเขตเทศบาล

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher.. 1979 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟบอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเล่น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุน กีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าการโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 - A) ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความ

เร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน พลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัย ปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนด แบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่ การวางแผน การวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

ยามากูชิและโอกาดะ (Yamaguchi and Okada, 1988 : 298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมใน กิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายัง มีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือความ พึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์ สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

## 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์และคนอื่นๆ (2525 : ก-จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ บริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการ การรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อ ส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการ ให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออก กายอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด

5. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับการบริการในกิจกรรมประเภทบริการทวดทรง กายบริหาร วายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ ฟุตบอลเทนนิส มากที่สุด

7. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 8.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30-18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ ถนนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และรัชนี้ ขวัญบุญจันทร์ ทำการวิจัยเรื่องความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกาย ร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่น่าสนใจได้แก่ แบดมินตัน วายน้ำ และเทนนิส นิสิตมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่องชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ. 2526 ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานครผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล

2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามกีฬาแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง

3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านการศึกษา และการออกกำลังกายมากที่สุด คือ โทรทัศน์

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ

5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ½ ชั่วโมง ตามลำดับและการเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่มีกำหนดวันแน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง เพื่อสุขภาพ และความแข็งแรง

7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา

กวิน คเซนทร์เดชา (2529 : บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการบริหาร

เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการ การบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายทางและมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่ที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีผู้สอนที่มีความสามารถ และความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย และให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เฉพาะในวันหยุดราชการสัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระยะเวลา 16.00 – 18.00 น.

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องการใช้เวลามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้าน ใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านกีฬามาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ประชาชน

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดจากภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79-82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดกิจกรรมตรวจโรคด้วยเอ็กซ์-เรย์ (X-ray) เป็นประจำทุกปี ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องกายออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00, 18.00-20.00 น. ของทุกวัน เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เฉลิม สัตยเสวนา (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยและการวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย และเปรียบเทียบความต้องการกิจกรรมกีฬาด้านต่อไปนี้

1. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. บุคลากร
3. งบประมาณสนับสนุน
4. บริการและวิชาการ
5. การจัดรายการ ชนิดกิจกรรม

6. ช่วงวันและเวลาเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนักศึกษามหาวิทยาลัย จำแนกตามมหาวิทยาลัย ชั้นปีและเพศผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ มหาวิทยาลัยขอนแก่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ รวมจำนวน 1,071 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่า

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

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการกิจกรรมการกีฬาด้านบุคลิกภาพโดยให้มีบุคลิกภาพที่สอนหรือให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย เป็นผู้ที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด
3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ได้มาจากมหาวิทยาลัยมากที่สุด
4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ ให้มีประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกีฬาต่าง ๆ หรือออกกำลังกายอย่างทั่วถึงมากที่สุด
5. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการทางด้านการจัดการและชนิดกิจกรรมกีฬาให้มีกีฬาภายในสถาบันมากที่สุด และนักศึกษาชายมีความต้องการให้จัดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนักศึกษาหญิงมีความต้องการให้จัดกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด
6. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านช่วงวัน และเวลา เช่น เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 17.00 – 18.30 น. มากที่สุด
7. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกัน
8. นักศึกษาชายและหญิงของมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการดังกล่าวไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนมหาวิทยาลัยอื่น ๆ มีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนไม่แตกต่างกัน

สายันต์ กุฎาคาร (2538 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนมาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอนและแนะนำในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมีมนุษยสัมพันธ์

เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการ

4. ความต้องการด้านจัดการ พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่นต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

สะอาด เมฆล้อม. ( 2547 : บทคัดย่อ ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 ในสามด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคคลากรผู้ให้บริการและด้านงบประมาณ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .85 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 พบว่า

1.1 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ว่ามีเพียงพอและเหมาะสม

1.2 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคคลากรผู้ให้บริการ ว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

1.3 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

2. การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 พบว่า

2.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกาย

2.2 สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลา

2.3 นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาในการออกกำลังกายวันละ 15 - 30 นาที และช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการการออกกำลังกาย คือ เวลากลางวัน

2.4 นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากโทรทัศน์

2.5 แรงจูงใจที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง

2.6 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือชนิดกีฬา ที่นักศึกษาต้องการ คือ ฟุตบอล

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ
4. การหาคุณภาพเครื่องมือ
5. วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
6. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร จำนวนทั้งสิ้น 1,260 คน แยกเป็นชาย 600 คน เป็นหญิง 660 โดยมีเงื่อนไขว่า ครูแยกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มที่มีอายุ 40 ปีลงมาและอีกกลุ่มหนึ่งมีอายุ 41 ปีขึ้นไป

2. กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร จำนวนทั้งสิ้น 300 คน แยกเป็นชาย 150 คน เป็นหญิง 150 โดยแยกเป็น 2 กลุ่มคือกลุ่มที่มีอายุ 40 ปีลงมาและอีกกลุ่มหนึ่งมีอายุ 41 ปีขึ้นไป ได้มาโดยการประมาณกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) และโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน คือ สุ่มตัวอย่างในจังหวัดกำแพงเพชร มา 6 อำเภอ จาก 11 อำเภอ สุ่มหาอำเภอละ 1 โรงเรียน ได้ จำนวน ละ 6 โรงเรียน และสุ่มครูโรงเรียนละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 300 คน

ขั้นตอนที่ 1 เลือกครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร แบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยให้เงื่อนไขว่า กลุ่มที่มีอายุ 40 ปีลงมา และอีกกลุ่มหนึ่งมีอายุ 41 ปีขึ้นไป

ขั้นตอนที่ 2 สุ่มตัวอย่างครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ที่มาออกกำลังกาย แยกเพศ โดยใช้สุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังนี้

1. สุ่มตัวอย่างอำเภอในจังหวัดกำแพงเพชร มา 6 อำเภอ จากทั้งหมด 11 อำเภอ
2. สุ่มตัวอย่างอำเภอละ 1 โรงเรียน ได้ จากจำนวน 6 โรงเรียน
3. สุ่มตัวอย่างครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ที่มาออกกำลังกาย โรงเรียนละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 300 คน โดยแยกเป็นชาย 150 คน เป็นหญิง 150 คน (ดังตาราง 1)

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียนมัธยมประจำอำเภอ เขตพื้นที่การศึกษา กำแพงเพชร	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. อำเภอเมือง	100	110	210	25	25	50
2. อำเภอพรานกระต่าย	100	110	210	25	25	50
3. อำเภอลานกระบือ	100	110	210	25	25	50
4. อำเภอคลองขลุง	100	110	210	25	25	50
5. อำเภอคลองลาน	100	110	210	25	25	50
6. อำเภอชาลุมพฤษบุรี	100	110	210	25	25	50
	600	660	1,260	150	150	300

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ (Check List )

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูมัธยม เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการจัดการ มีลักษณะแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่ว ๆ ไป ของครูมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ ในการดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. รวบรวมสภาพและปัญหาต่าง ๆ มาสร้างแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ

แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

### การหาคุณภาพเครื่องมือ

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปหาความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อขอความอนุเคราะห์ไปยังผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอนหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร
3. นำแบบสอบถามไปดำเนินการสอบถามกับประชากรกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง

### การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำมาเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางสถิติต่างๆ ซึ่งมีความหมายดังนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ
เหมาะสม	แทน	มี เพียงพอ สะดวก เหมาะสม
ไม่เหมาะสม	แทน	ไม่มี ไม่เพียงพอ ไม่สะดวก ไม่เหมาะสม
5	แทน	มากที่สุด
4	แทน	มาก
3	แทน	ปานกลาง
2	แทน	น้อย
1	แทน	น้อยที่สุด

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการใช้ค่าสถิติร้อยละ อธิบายถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 300 ฉบับ ได้รับกลับคืนมา 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำแบบสอบถามด้านสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามด้านสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ  
ด้านที่ 1 สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง  
ด้านที่ 2 สภาพและความต้องการด้านบุคลากร มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ด้านที่ 3 สภาพและความต้องการด้านการจัดการมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ  
แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ด้านที่ 4 ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ด้านที่ 5 ความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมเป็นรายด้านและสรุปเป็นความเรียง

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่  
กำแพงเพชร

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละ ของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพ	f	%
เพศ		
ชาย อายุ 40 ปี ลงมา	75	25.00
ชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป	75	25.00
หญิง อายุ 40 ปี ลงมา	75	25.00
หญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป	75	25.00
รวม	300	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชายอายุ 40 ปี ลงมา คิดเป็นร้อยละ 25.00 ชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 25.00 หญิง อายุ 40 ปี ลงมา คิดเป็นร้อยละ 25.00 หญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตาราง 3 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	37	38	35	20	15	4	1
		49.33	50.67	46.67	26.67	20.00	5.33	1.33
2	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	25	50	43	20	10	2	0
		33.33	66.67	57.33	26.67	13.33	2.67	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	19	56	41	18	15	1	0
		25.33	74.67	54.67	24.00	20.00	1.33	0.00
4	มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ กิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	40	35	16	20	37	2	0
		53.33	46.67	21.33	26.67	49.33	2.67	0.00
5	มีสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	51	24	29	33	10	3	0
		68.00	32.00	38.67	44.00	13.33	4.00	0.00
6	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	42	33	20	36	10	5	4
		56.00	44.00	26.67	48.00	13.33	6.67	5.33
7	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	15	60	42	23	10	0	0
		2.00	80.00	56.00	30.67	13.33	0.00	0.00
8	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	10	65	37	25	13	0	0
		13.33	86.67	49.34	33.33	17.33	0.00	0.00
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	35	40	27	34	11	3	0
		46.67	53.33	36.00	45.33	14.67	4.00	0.00
10	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	10	65	47	20	8	0	0
		13.33	86.67	62.66	26.67	10.67	0.00	0.00
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	48	27	43	20	10	2	0
		64.00	36.00	57.33	26.67	13.33	2.67	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้ยืมใช้	26	49	40	24	10	1	0
		34.67	66.33	53.33	32.00	13.33	1.33	0.00

ตาราง 3 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
รวม		358	542	420	293	159	23	5
		39.78	60.22	46.65	32.56	17.67	2.56	0.56

จากตาราง 3 แสดงว่าเพศชายอายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 60.22 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.65

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอร้อยละ 66.67, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าในการออกกำลังกายกลางแจ้งไม่เพียงพอร้อยละ 74.67, มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 80.00, มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 86.67, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 86.67, และมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ยืมใช้ไม่เพียงพอร้อยละ 66.33 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.33, 54.67 56.00, 49.34, 62.66 และ 53.33 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย อายุ 40 ปี  
ลงมา ด้านบุคลากร (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านบุคลากร	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	21	54	29	31	8	4	3
		28.00	72.00	38.67	41.33	10.67	5.33	4.00
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ	19	56	35	26	13	1	0
		25.33	74.67	46.67	34.67	17.33	1.33	0.00
3	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย	10	65	29	37	9	0	0
		13.33	86.67	38.67	49.33	12.00	0.00	0.00
4	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	27	48	33	30	8	4	0
		36.00	64.00	44.00	40.00	10.67	5.33	0.00
5	มีบุคลากรในการเบิก - จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	20	55	36	25	9	5	0
		26.67	73.33	48.00	33.33	12.00	6.67	0.00
6	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	26	49	21	42	9	2	1
		34.67	65.33	28.00	56.00	12.00	2.67	1.33
7	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	17	58	30	31	13	1	0
		22.67	77.33	40.00	41.33	17.33	1.33	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	21	54	42	18	15	0	0
		28.00	72.00	56.00	24.00	20.00	0.00	0.00
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ ออกกำลังกาย	13	62	19	22	28	6	0
		17.33	82.67	25.34	29.33	37.33	8.00	0.00
	รวม	174	501	274	262	112	23	4
		25.78	74.22	40.60	38.80	16.60	3.40	0.60

จากตาราง 4 แสดงว่าเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 74.22 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.60

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลิกภาพให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย, มีบุคลิกภาพในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 73.33 และบุคลิกภาพทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 72.00 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 48.00 และ 56.00 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย อายุ 40 ปี  
ลงมา ด้านการจัดการ (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก	23 30.67	52 69.33	29 38.67	31 41.33	9 12.00	5 6.67	1 1.33
2	มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	24 32.00	51 68.00	21 28.00	34 45.34	19 25.33	1 1.33	0 0.00
3	มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	15 20.00	60 80.00	19 25.33	30 40.00	20 26.67	6 8.00	0 0.00
4	มีการกำหนดระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร	30 40.00	45 60.00	15 20.00	19 25.33	34 45.33	5 6.67	2 2.67
5	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	14 18.67	61 81.33	30 40.00	15 20.00	25 33.34	4 5.33	1 1.33
6	มีการจัดระบบดูแลความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	22 29.33	53 70.67	31 41.33	30 40.00	9 12.00	5 6.67	0 0.00
7	มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	29 38.67	46 61.33	33 44.00	30 40.00	6 8.00	6 8.00	0 0.00
8	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม การออกกำลังกายให้บุคลากรที่มา ออกกำลังกาย	34 45.33	41 54.67	40 53.33	35 46.67	0 0.00	0 0.00	0 0.00
9	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทาง กายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็น ประจำทุกเดือน	19 25.33	56 74.67	40 53.33	20 26.68	10 13.33	4 5.33	1 1.33
10	อุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายใน ราคาถูก	11 14.67	64 85.33	38 50.67	26 34.67	10 13.33	1 1.33	0 0.00

ตาราง 5 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
	รวม	221	529	296	270	142	37	5
		29.47	70.53	39.47	36.00	18.93	4.93	0.67

จากตาราง 5 แสดงว่าเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 70.53 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.47

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน ไม่เพียงพอร้อยละ 74.67 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก ไม่เพียงพอร้อยละ 85.33 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 50.67 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	26	49	32	25	18	0	0
		34.67	65.33	42.67	33.33	24.00	0.00	0.00
2	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	28	47	37	28	10	0	0
		37.33	62.67	49.33	37.33	13.33	0.00	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับ การออกกำลังกายกลางแจ้ง	17	58	31	28	16	0	0
		22.67	77.33	41.33	37.33	21.33	0.00	0.00
4	มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ กิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	29	46	15	22	35	2	1
		38.67	61.33	20.00	29.33	46.67	2.67	1.33
5	มีสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	36	39	29	31	15	0	0
		48.00	52.00	38.67	41.33	20.00	0.00	0.00
6	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	28	47	19	31	15	5	5
		37.33	62.67	25.33	41.33	20.00	6.67	6.67
7	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	13	62	41	25	9	0	0
		17.33	82.67	54.67	33.33	12.00	0.00	0.00
8	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	18	57	36	21	17	1	0
		24.00	76.00	48.00	28.00	22.67	1.33	0.00
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	24	51	24	35	10	6	0
		32.00	68.00	32.00	46.67	13.33	8.00	0.00
10	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	18	57	44	18	13	0	0
		24.00	76.00	58.67	24.00	17.00	0.00	0.00
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	30	45	34	21	16	4	0
		40.00	60.00	45.33	28.00	21.34	5.33	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้ยืมใช้	31	44	27	31	17	0	0
		41.33	58.67	36.00	41.33	22.67	0.00	0.00

ตาราง 6 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
รวม		298	602	369	316	191	18	6
		33.11	66.89	41.00	35.11	21.22	2.00	0.67

จากตาราง 6 แสดงว่าเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 66.89 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.00

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 82.67 และมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 76.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.67 และ 53.67 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง อายุ 40 ปี  
ลงมา ด้านบุคลิกภาพ (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านบุคลิกภาพ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำใน การออกกำลังกาย	29 38.67	46 61.33	35 46.67	20 26.67	15 20.00	4 5.33	1 1.33
2	มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ	19 25.33	56 74.67	43 57.33	20 26.67	10 13.33	2 2.67	0 0.00
3	มีบุคลิกภาพที่สามารถออกกำลังกาย ได้ตลอดเวลาให้กับ บุคลิกภาพที่ต้องการออกกำลังกาย	24 32.00	51 68.00	41 54.67	18 24.00	15 20.00	1 1.33	0 0.00
4	มีบุคลิกภาพที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย	29 38.67	46 61.33	16 21.33	20 26.67	37 49.33	2 2.67	0 0.00
5	มีบุคลิกภาพในการเบิก – จ่าย ในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย	25 33.33	50 66.67	29 38.67	33 44.00	10 13.33	3 4.00	0 0.00
6	มีบุคลิกภาพอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	30 40.00	45 60.00	20 26.67	36 48.00	10 13.33	5 6.67	4 5.33
7	มีบุคลิกภาพดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	27 36.00	48 64.00	42 56.00	23 30.67	10 13.33	0 0.00	0 0.00
8	มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำ ในสถานที่ออกกำลังกาย	13 17.33	62 82.67	37 49.34	25 33.33	13 17.33	0 0.00	0 0.00
9	มีจำนวนบุคลิกภาพให้บริการเพียงพอต่อ ผู้ออกกำลังกาย	21 28.00	54 72.00	27 36.00	34 45.33	11 14.67	3 4.00	0 0.00
	รวม	217 32.83	458 69.29	290 42.96	229 33.93	131 19.41	20 2.96	5 0.74

จากตาราง 7 แสดงว่าเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความ  
ต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.29  
และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.96

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีไม่เพียงพอร้อยละ 74.67 มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 68.00 มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 64.00 และมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 82.67 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.33, 54.67, 56.00 และ 49.34 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา ด้านการจัดการ (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก	21 28.00	54 72.00	23 30.67	35 46.67	10 13.33	6 8.00	1 1.33
2	มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	20 26.67	55 73.33	24 32.00	36 48.00	10 13.33	5 6.67	0 0.00
3	มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	10 13.33	65 86.67	22 29.33	31 41.33	17 22.67	5 6.67	0 0.00
4	มีการกำหนดระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร	28 37.33	47 62.67	1 13.33	26 34.67	38 50.67	1 1.33	0 0.00
5	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้มีความรู้แก่ ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	17 22.67	58 77.33	29 38.67	18 24.00	23 30.67	5 6.67	0 0.00
6	มีการจัดระบบดูแลความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	24 32.00	51 68.00	29 38.67	28 37.33	11 14.67	7 9.33	0 0.00
7	มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	23 30.67	52 69.33	30 40.00	28 38.67	10 13.33	6 8.00	0 0.00
8	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม การออกกำลังกายให้บุคลากรที่มา ออกกำลังกาย	30 40.00	45 60.00	38 50.66	35 46.67	2 2.67	0 0.00	0 0.00
9	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย เป็นประจำทุกเดือน	14 18.67	61 81.33	34 45.33	20 26.67	18 24.00	3 4.00	0 0.00
10	อุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายใน ราคาถูก	15 20.00	60 80.00	37 49.33	28 37.33	8 10.67	2 2.67	0 0.00

ตาราง 8 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	F
		%	%	%	%	%	%	%
	รวม	202	548	276	286	147	40	1
		26.93	73.07	36.80	38.13	19.60	5.33	0.13

จากตาราง 8 แสดงว่าเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 73.07 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.13

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน ไม่เพียงพอร้อยละ 81.33 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกร้อยละ 80.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.33 และ 49.33 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย อายุ 41 ปี  
ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	35 46.67	40 53.33	30 4.00	21 28.00	18 24.00	5 6.67	1 1.33
2	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	23 30.67	52 69.33	40 53.34	19 25.33	15 20.00	1 1.33	0 0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับ การออกกำลังกายกลางแจ้ง	24 32.00	51 68.00	35 46.66	21 28.00	17 22.67	2 2.67	0 0.00
4	มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ กิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	39 52.00	36 48.00	18 24.00	19 25.33	36 48.00	2 2.67	0 0.00
5	มีสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	50 66.67	25 33.33	32 42.67	30 40.00	9 12.00	4 5.33	0 0.00
6	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	40 53.33	35 46.67	22 29.33	34 45.33	9 12.00	8 10.67	2 2.67
7	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	19 25.33	56 74.67	39 52.00	24 32.00	12 16.00	0 0.00	0 0.00
8	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	13 17.33	62 82.67	35 46.67	27 36.00	10 13.33	3 4.00	0 0.00
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	30 40.00	45 60.00	22 29.33	35 46.67	13 17.33	5 6.67	0 0.00
10	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	15 20.00	60 80.00	44 58.67	21 28.00	10 13.33	0 0.00	0 0.00
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	45 60.00	30 40.00	40 53.33	26 34.67	6 8.00	3 4.00	0 0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้ยืมใช้	22 29.33	53 70.67	38 50.67	21 28.00	11 14.67	5 6.67	0 0.00

ตาราง 9 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
รวม		355	545	395	298	166	38	3
		39.44	60.56	43.89	33.11	18.44	4.22	0.33

จากตาราง 9 แสดงว่าเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 60.56 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.89

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายม่นร่วมไม่พอร้อยละ 69.33 มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำมนบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 74.67 และมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 80.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.34, 52.00 และ 53.67 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย อายุ 41 ปี  
ขึ้นไป ด้านบุคลากร (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านบุคลากร	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	23 30.67	52 69.33	26 34.67	32 42.67	9 12.00	7 9.33	1 1.33
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ	21 28.00	54 72.00	31 41.33	29 38.67	12 16.00	3 4.00	0 0.00
3	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับ บุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย	13 17.33	62 82.67	32 42.67	34 45.33	8 10.67	1 1.33	0 0.00
4	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย	25 33.33	50 66.67	30 40.00	31 41.33	10 13.33	4 5.33	0 0.00
5	มีบุคลากรในการเบิก - จ่าย ในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย	19 25.33	56 74.67	34 45.33	28 37.33	7 9.33	6 8.00	0 0.00
6	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	29 38.67	46 61.33	19 25.33	39 52.00	12 16.00	3 4.00	2 2.67
7	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	19 25.33	56 74.67	33 44.00	30 40.00	10 13.33	2 2.667	0 0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำ ในสถานที่ออกกำลังกาย	23 30.67	52 69.33	38 50.67	20 26.67	17 22.67	0 0.00	0 0.00
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อ ผู้ออกกำลังกาย	18 24.00	57 76.00	22 29.33	20 26.67	29 38.67	4 5.33	0 0.00
	รวม	190 28.15	485 71.85	265 39.3	263 39.0	114 16.9	30 4.4	3 0.4

จากตาราง 10 แสดงว่าเพศชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความ  
ต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ  
71.85 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.00

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย  
ไม่เพียงพอร้อยละ 69.33 มีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.67

ตาราง 11 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านการจัดการ (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก	20 26.67	55 73.33	25 33.33	30 40.00	10 13.33	8 10.67	2 2.67
2	มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	21 28.00	54 72.00	25 3.33	38 50.67	10 13.33	2 2.67	0 0.00
3	มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	20 26.67	55 73.33	22 29.33	29 38.67	19 25.33	5 6.67	0 0.00
4	มีการกำหนดระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร	29 38.67	46 61.33	20 26.67	21 28.00	30 40.00	4 5.33	0 0.00
5	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	18 24.00	57 76.00	32 42.67	20 26.67	20 26.67	2 2.67	1 1.33
6	มีการจัดระบบดูแลความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	20 26.67	55 73.33	29 38.67	29 38.67	10 13.33	7 9.33	0 0.00
7	มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	31 41.33	44 58.67	30 40.00	29 38.67	6 8.00	10 13.33	0 0.00
8	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรม การออกกำลังกายให้บุคลากรที่มา ออกกำลังกาย	30 40.00	45 60.00	35 46.67	40 53.33	0 0.00	0 0.00	0 0.00
9	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย เป็นประจำทุกเดือน	23 30.67	52 69.33	37 49.33	22 29.33	9 12.00	5 6.67	2 2.67
10	อุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่าย ในราคาถูก	14 18.67	61 81.33	35 46.67	31 41.33	5 6.67	4 5.33	0 0.00

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
	รวม	226	524	290	289	119	47	5
		30.13	69.87	38.67	38.53	15.87	6.27	0.67

จากตาราง 11 แสดงว่าเพศชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.87 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.67

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน ไม่เพียงพอร้อยละ 69.33 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกร้อยละ 81.33 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.33 และ 46.67 ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง อายุ 41 ปี  
ขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	31	44	30	20	20	5	0
		41.33	58.67	40.00	26.67	26.67	6.67	0.00
2	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	24	51	32	31	12	0	0
		32.00	68.00	42.67	41.33	16.00	0.00	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	12	63	29	30	16	0	0
		16.00	84.00	38.67	40.00	21.33	0.00	0.00
4	มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ กิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	32	43	14	25	30	4	2
		42.67	57.33	18.67	33.33	40.00	5.33	2.67
5	มีสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	33	42	33	29	13	0	0
		44.00	56.00	44.00	38.67	17.33	0.00	0.00
6	มีสถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	31	44	22	34	11	4	4
		41.33	58.67	29.33	45.33	14.67	5.33	5.33
7	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	14	61	38	26	11	0	0
		18.67	81.33	50.67	34.67	14.67	0.00	0.00
8	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	23	52	33	30	10	2	0
		30.67	69.33	44.00	40.00	13.33	2.67	0.00
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	20	55	27	30	9	9	0
		26.67	73.33	36.00	40.00	12.00	12.00	0.00
10	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	15	60	41	20	14	0	0
		20.00	80.00	54.67	26.67	18.67	0.00	0.00
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	26	49	29	30	15	1	0
		34.67	65.33	38.67	40.00	20.00	1.33	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกาย ให้ยืมใช้	30	45	25	34	15	1	0
		40.00	60.00	33.33	45.33	20.00	1.33	0.00

ตาราง 12 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
	รวม	291	609	353	339	176	26	6
		32.33	67.67	39.22	37.67	19.56	2.89	0.67

จากตาราง 12 แสดงว่าเพศหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 67.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.22

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 81.33 และมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ ร้อยละ 80.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.67 และ 54.67 ตามลำดับ

ตาราง 13 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง อายุ 41 ปี  
ขึ้นไป ด้านบุคลากร (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านบุคลากร	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	31 41.33	44 58.67	32 42.67	21 28.00	16 21.33	5 6.67	1 1.33
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ	20 26.67	55 73.33	40 53.33	31 41.33	4 5.33	0 0.00	0 0.00
3	มีบุคลากรที่สามารถอดุทิศเวลาให้กับ บุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย	21 28.00	54 72.00	35 46.67	24 32.00	14 18.67	2 2.67	0 0.00
4	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย	27 36.00	48 64.00	18 24.00	22 29.33	35 46.67	0 0.00	0 0.00
5	มีบุคลากรในการเบิก - จ่าย ในการยืม อุปกรณ์การออกกำลังกาย	30 40.00	45 60.00	33 44.00	30 40.00	8 10.67	4 5.33	0 0.00
6	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้ สถานที่	31 41.33	44 58.67	24 32.00	30 40.00	11 14.67	7 9.33	3 4.00
7	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	30 40.00	45 60.00	39 52.00	26 34.67	9 12.00	1 1.33	0 0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำใน สถานที่ออกกำลังกาย	16 21.33	59 78.67	40 53.33	20 26.67	15 20.00	0 0.00	0 0.00
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อ ผู้ออกกำลังกาย	20 26.67	55 73.33	22 29.33	37 49.33	10 13.33	6 8.00	0 0.00
	รวม	226 33.48	449 66.52	283 41.90	241 35.70	122 18.10	25 37.00	4 0.60

จากตาราง 13 แสดงว่าเพศหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความ  
ต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่า มีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ  
66.52 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.90

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ ไม่เพียงพอร้อยละ 73.33 และมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 78.67 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 เท่ากัน

ตาราง 14 ค่าความถี่และค่าร้อยละ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป ด้านการจัดการ (n = 75)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออก กำลังกายได้สะดวก	20 26.67	55 73.33	21 28.00	37 49.33	9 12.00	7 9.33	1 1.33
2	มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออก กำลังกายอย่างชัดเจน	25 33.33	50 66.67	28 37.33	30 40.00	15 20.00	2 2.67	0 0.00
3	มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	14 18.67	61 81.33	25 33.33	30 40.00	10 13.33	10 13.33	0 0.00
4	มีการกำหนดระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร	23 30.67	52 69.33	15 20.00	28 37.33	30 40.00	2 2.67	0 0.00
5	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	20 26.67	55 73.33	33 44.00	20 26.67	20 26.67	2 2.67	0 0.00
6	มีการจัดระบบดูแลความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	27 36.00	48 64.00	34 45.33	30 40.00	6 8.00	5 6.67	0 0.00
7	มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	20 26.67	55 73.33	32 42.67	25 33.33	10 13.33	8 10.67	0 0.00
8	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลัง กาย	32 42.67	43 57.33	35 46.67	30 40.00	10 13.33	0 0.00	0 0.00
9	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทาง กายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็น ประจำทุกเดือน	15 20.00	60 80.00	38 50.67	22 29.33	10 13.33	5 6.67	0 0.00
10	อุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูก แบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคา ถูก	17 22.67	58 77.33	35 46.67	35 46.67	5 6.67	0 0.00	0 0.00

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ ที่	ด้านการจัดการ	สภาพ ที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
		เหมาะ สม	ไม่เหมาะ สม	5	4	3	2	1
		f	f	f	f	f	f	f
		%	%	%	%	%	%	%
	รวม	213	537	296	287	125	41	1
		28.4	71.60	39.47	38.27	16.67	5.47	0.13

จากตาราง 14 แสดงว่าเพศหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 71.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.47

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือนไม่เพียงพอร้อยละ 80.00 และอุปกรณ์ที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก ไม่เพียงพอร้อยละ 77.33 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.67 และ 46.67 ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการด้านวัน ของการออกกำลังกาย ของเพศชาย - เพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ( n = อย่างละ 75 )

รายการ	ชาย 40 ปี ลงมา		หญิง 40 ปี ลงมา		ชาย 41 ปี ขึ้นไป		หญิง 41 ปี ขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%
วันจันทร์	6	6.00	4	4.35	9	9.00	4	4.17
วันอังคาร	3	3.00	2	2.17	2	2.00	3	3.13
วันพุธที่	3	3.00	3	3.26	2	2.00	3	3.13
วันพฤหัสบดี	7	7.00	3	3.26	2	2.00	2	2.08
วันศุกร์	18	18.00	15	16.30	17	17.00	19	19.79
วันเสาร์	37	37.00	35	38.04	37	37.00	28	29.17
วันอาทิตย์	26	26.00	30	32.62	31	31.00	37	38.53
รวม	100	100.00	92	100.00	100	100.00	96	100.00

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการด้านวัน ของการออกกำลังกาย ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา ออกกำลังกายวันเสาร์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา ออกกำลังกายวันเสาร์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 38.04 ครูชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายวันเสาร์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายวันอาทิตย์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 38.53

ตาราง 16 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการด้านเวลา ของการออกกำลังกาย ของเพศชาย-เพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ( n = อย่างละ 75 )

รายการ	ชาย 40 ปี ลงมา		หญิง 40 ปี ลงมา		ชาย 41 ปี ขึ้นไป		หญิง 41 ปี ขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%
06:00-08:00	15	15.00	10	10.87	18	18.00	12	12.50
08:00-11:00	-	-	-	-	-	-	-	-
11:00-13:00	-	-	-	-	-	-	-	-
13:00-15:00	10	10.00	8	8.70	15	15.00	18	18.75
15:00-17:00	27	27.00	30	32.60	22	22.00	21	21.87
17:00-19:00	48	48.00	44	47.83	45	45.00	45	46.88
รวม	100	100.00	92	100.00	100	100.00	96	100.00

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการด้านเวลา ของการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 17:00-19:00 น. ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 47.83 ครูชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 46.88

ตาราง 17 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการด้านชนิดและกิจกรรมกีฬา ของการออกกำลังกาย  
ของเพศชาย-เพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา และอายุ 41 ปี ขึ้นไป ( n = อย่างละ 75 )

รายการ	ชาย 40 ปี ลงมา		หญิง 40 ปี ลงมา		ชาย 41 ปี ขึ้นไป		หญิง 41 ปี ขึ้นไป	
	f	%	f	%	f	%	f	%
แบดมินตัน	18	12.59	20	16.39	10	7.46	10	6.66
เทเบิลเทนนิส	5	3.50	4	3.28	-	-	6	4.00
ฟุตบอล	20	13.99	-	-	10	7.46	-	-
แอโรบิกดำนซ์	5	3.50	30	24.59	8	5.97	45	30.00
วิ่งเพื่อสุขภาพ	37	25.87	28	16.39	46	34.33	40	26.67
กายบริหาร	25	17.48	20	-	28	20.90	25	16.67
ลีลาศ	-	-	-	12.30	-	-	-	-
วอลเลย์บอล	10	6.99	15	4.10	5	3.73	6	4.00
เปตอง	23	16.08	5	-	27	20.15	18	12.00
รวม	143	100.00	122	100.00	134	100.00	150	100.00

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการด้านชนิดและกิจกรรมกีฬา ของการออกกำลังกาย ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 25.87 ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา แอโรบิกดำนซ์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.59 ครูชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 34.33 ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป แอโรบิกดำนซ์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

### ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

#### 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ควรสร้างสนามกีฬาในร่ม และสวนสุขภาพให้กับโรงเรียนและชุมชน

1.2 จัดเตรียมอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ที่ได้มาตรฐานและแข็งแรง ให้เพียงพอ

สำหรับผู้มาออกกำลังกาย

1.3 ควรมีการกำหนดระเบียบการใช้สถานที่และอุปกรณ์กีฬา

1.4 ควรจัดผู้ดูแลสถานที่ให้สะอาดและดีอยู่เสมอ

#### 2. ด้านบุคลากร

2.1 ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ทางด้าน การออกกำลังกาย ให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้มาออกกำลังกาย

2.2 บุคลากรควรให้ความสำคัญและเต็มใจ ให้บริการ

2.3 บุคลากรควรให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการออกกำลังกาย

#### 3. ด้านการจัดการ

3.1 ควรให้จัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้มาออกกำลังกาย และจัดให้มีผู้นำกิจกรรมทางกีฬา  
ทุกประเภท

3.2 ควรเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาออกกำลังกาย

3.3 ควรมีการจัดกิจกรรมให้กับผู้มาออกกำลังกาย และให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

3.4 ควรมีเจ้าหน้าที่เผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

3.5 ควรมีการตรวจสอบสุขภาพของผู้มาออกกำลังกาย

3.6 ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้มาออกกำลังกายได้ทราบ

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

##### วิธีดำเนินการวิจัย

##### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ได้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 รวมประชากรทั้งสิ้นจำนวน 1,260 คน เป็นเพศชาย 600 คน เป็นเพศหญิง 660 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน เป็นชาย 150 คน เป็นหญิง 150 คน แล้วสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ดังนี้ แยกเป็นเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมาจำนวน 75 คน อายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 75 คน เป็นเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา จำนวน 75 คน อายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 75 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน

2.1 ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านวัน-เวลา สถานที่ในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

2.2 ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ด้านสภาพมี 3 ด้าน ด้านความต้องการมี 5 ด้าน คือ 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2. ด้านบุคลากร 3. ด้านจัดการ 4. ด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายและ 5. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

2.3 ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมเป็นรายด้านและสรุปเป็นความเรียง

### การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 300 ชุด ได้รับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 300 ชุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบความเรียง มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่กำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 สรุปได้ดังนี้

#### ตอนที่ 1

สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษาค้างนี้มีจำนวน 300 คน ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกได้ ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษา กำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 จำนวน 300 คน
2. เป็นเพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นเพศชาย อายุ 41 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นเพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา คิดเป็นร้อยละ 25.00 เป็นเพศหญิง อายุ 41 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาเขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

#### 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 เพศชายอายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริง ไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 60.22 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.65 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอร้อยละ 66.67, สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าในการออกกำลังกายกลางแจ้ง ไม่เพียงพอร้อยละ 74.67, มีห้องสุขา

และห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 80.00, มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 86.67, มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 86.67, และมีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายให้ยืมใช้ไม่เพียงพอร้อยละ 66.33 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.33, 54.67 56.00, 49.34, 62.66 และ 53.33 ตามลำดับ

1.2 เพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 66.89 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 82.67 และมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 76.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.67 และ 53.67 ตามลำดับ

1.3 เพศชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 60.56 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.89 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มไม่พอร้อยละ 69.33 มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 74.67 และมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 80.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.34, 52.00 และ 53.67 ตามลำดับ

1.4 เพศหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 67.67 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.22 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 81.33 และมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 80.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.67 และ 54.67 ตามลำดับ

## 2. ด้านบุคลากร

2.1 เพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 74.22 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.60 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย, มีบุคลากรในการเบิกจ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย ไม่เพียงพอร้อยละ 73.33 และบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 72.00 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 48.00 และ 56.00 ตามลำดับ

2.2 เพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.29 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีไม่เพียงพอร้อยละ 74.67 มีบุคลิกภาพที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลิกภาพที่ต้องการออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 68.00 มีบุคลิกภาพดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 64.00 และมีบุคลิกภาพทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 82.67 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.33, 54.67, 56.00 และ 49.34 ตามลำดับ

2.3 เพศชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 71.85 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.00 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลิกภาพทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 69.33 มีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.67

2.4 เพศหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 66.52 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.90 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีบุคลิกภาพให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ ไม่เพียงพอร้อยละ 73.33 และมีบุคลิกภาพทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอร้อยละ 78.67 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 เท่ากัน

### 3. ด้านการจัดการ

3.1 เพศชาย อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 70.53 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลิกภาพที่มาก่อกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน ไม่เพียงพอร้อยละ 74.67 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก ไม่เพียงพอร้อยละ 85.33 และทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.33 และ 50.67 ตามลำดับ

3.2 เพศหญิง อายุ 40 ปี ลงมา มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 73.07 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.13 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลิกภาพที่มาก่อกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน ไม่เพียงพอ

ร้อยละ 81.33 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกร้อยละ 80.00 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 45.33 และ 49.33 ตามลำดับ

3.3 เพศชาย อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 69.87 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.67 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน ไม่เพียงพอร้อยละ 69.33 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกร้อยละ 81.33 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.33 และ 46.67 ตามลำดับ

3.4 เพศหญิง อายุ 41 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่ามีสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 71.60 และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือนไม่เพียงพอร้อยละ 80.00 และอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก ไม่เพียงพอร้อยละ 77.33 ทุกข้อมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.67 และ 46.67 ตามลำดับ

#### 4. ด้านวันและเวลา

4.1 ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการด้านวัน ของการออกกำลังกาย ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา ออกกำลังกายวันเสาร์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา ออกกำลังกายวันเสาร์ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 38.04 ครูชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายวันเสาร์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป ออกกำลังกายวันอาทิตย์ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 38.53

4.2 ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการด้านเวลา ของการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 17:00-19:00 น. ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 47.83 ครูชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 46.88

#### 5. ด้านชนิดและกิจกรรมกีฬา

5.1 ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการด้านชนิดและกิจกรรมกีฬา ของการออกกำลังกาย ครูชายอายุ 40 ปี ลงมา วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 25.87 ครูหญิงอายุ 40 ปี ลงมา แอโรบิกด้านซ์ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 24.59 ครูชายอายุ 41 ปี ขึ้นไป วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 34.33 ครูหญิงอายุ 41 ปี ขึ้นไป แอโรบิกด้านซ์ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00

**ตอนที่ 3** สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

**1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก**

- 1.1 ควรสร้างสนามกีฬาในร่ม และสวนสุขภาพให้กับโรงเรียนและชุมชน
- 1.2 จัดเตรียมอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ที่ได้มาตรฐานและแข็งแรง ให้เพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย
- 1.3 ควรมีการกำหนดระเบียบการใช้สถานที่และอุปกรณ์กีฬา
- 1.4 ควรจัดผู้ดูแลสถานที่ให้สะอาดและดีอยู่เสมอ

**2. ด้านบุคลากร**

- 2.1 ควรจัดบุคลากรที่มีความรู้ทางด้าน การออกกำลังกาย ให้เพียงพอสำหรับให้บริการผู้ที่มาออกกำลังกาย
- 2.2 บุคลากรควรให้ความสำคัญและเต็มใจ ให้บริการ
- 2.3 บุคลากรควรให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการออกกำลังกาย

**3. ด้านการจัดการ**

- 3.1 ควรให้จัดตั้งกลุ่มสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย และจัดให้มีผู้นำกิจกรรมทางกีฬาทุกประเภท
- 3.2 ควรเปิดรับสมัครสมาชิก หรือผู้ที่สนใจที่จะมาออกกำลังกาย
- 3.3 ควรมีการจัดกิจกรรมให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย และให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา
- 3.4 ควรมีเจ้าหน้าที่เผยแพร่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- 3.5 ควรมีการตรวจสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกาย
- 3.6 ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ทราบ

**อภิปรายผล**

จากการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ ครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547 ดังนี้

ครูส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสม เกี่ยวกับอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกาย และห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย ส่วนของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ต้องการให้มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม นับว่าครูนั้นให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก-จ) กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายต้องการได้รับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ต้องให้มีการจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และ

สิ่งอำนวยความสะดวก ให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการ และควรสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ และควรจัดสถานที่ให้มีมากพอเพื่อให้เหมาะกับการจัดกิจกรรมกีฬาได้หลายประเภท

ครูส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริงไม่เหมาะสม เกี่ยวกับจำนวนบุคลากรให้บริการไม่เพียงพอกับผู้ที่มาออกกำลังกาย จำนวนบุคลากรที่หน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีและสุภาพ ส่วนของความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ต้องการให้มีบุคลากรที่ทำหน้าที่ให้การปฐมพยาบาล ประจำสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดีและสุภาพ และมีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79-82) กล่าวไว้ว่า ผู้มาออกกำลังกายต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย มีมารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา และมีบุคลิกภาพดี

ครูส่วนใหญ่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นจริง ไม่เหมาะสมเกี่ยวกับการจัดหาอุปกรณ์ในราคาถูกจำหน่ายให้กับผู้มาออกกำลังกาย เช่นลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จัดทำทะเบียนสมาชิกและให้มีระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬา การจัดให้การประชาสัมพันธ์กับผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนของความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การจัดกิจกรรมให้มีการแข่งขันสำหรับบุคลากรที่มาออกกำลังกาย การจัดหาอุปกรณ์ในราคาถูกจำหน่ายให้กับผู้มาออกกำลังกาย ซึ่งการให้บริการด้านประชาสัมพันธ์ ทำให้ประชาชนได้รู้ข้อมูลข่าวสาร และเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนได้มาออกกำลังกาย และควรให้มีการทดสอบสมรรถภาพ รวมไปถึงการจัดกิจกรรมในรูปแบบของการจัดการแข่งขันหรือในรูปแบบอื่นๆ

ครูส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวัน ในวันเสาร์ และเวลา ของการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 17:00-19:00 น. ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 100-109) กล่าวว่า การออกกำลังกาย ควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวันหรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์ และความสะดวกแต่ควรปฏิบัติติดต่อกันเรื่อยไปตามที่กำหนดไว้ ข้อแนะนำถ้าไม่มีเหตุผลจำเป็น ควรออกกำลังกายในวันเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอน หรือเวลาเย็นก็ได้

ครูส่วนใหญ่มีความต้องการด้านชนิดและกิจกรรมกีฬา ของการออกกำลังกาย ก็คือวิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกดันทันซ์ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือร่างกายสูญเสียกำลังงานกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

### ข้อเสนอแนะ

1. สถานที่ให้บริการการออกกำลังกาย ควรจัดสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ
2. จัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ให้คำแนะนำกับผู้มาใช้บริการ
3. ควรจัดให้มีการแข่งขันในกลุ่มผู้ที่มาออกกำลังกาย

### ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

ควรศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดกำแพงเพชร ช้า

## บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536) นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา. สำเนาเอกสาร.  
----- (2544) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2544 – 2549). กรุงเทพฯ : กองกีฬา.  
กวิน คเชนทร์เดชา. (2529) ความต้องการการบริหารเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ  
ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่น ๆ . (2525) ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัย  
สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เฉลิม สัตยเสวนา. (2532) ความต้องการกิจกรรมการกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัย. ปรินญา  
นิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ถ่ายเอกสาร.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2529) ความต้องการการจัดบริหารด้านการออกกำลังกายเพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนใน  
กรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523) หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สายันต์ ภูฎาคาร. (2538) ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้  
บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ :  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สะอาด เมฆเลื่อน. (2547) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการ  
อาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)  
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์โฮม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2533) “มาออกกำลังกายกันเถอะ” ออกกำลังกายเป็นนิจ ชีวิตจะเป็นสุข.  
กรุงเทพฯ : เชื้อนกแก้วการพิมพ์

Christopher, Elizabeth Ann. (1979, April), "A Survey of the lifetime Sports needs and  
Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation. Abstracts  
International*. 37(9) : 6341 : A.

- Holbrook, James Edward (1992, February), "Current Problems and Trend in Facility Planning for Health Physical Education. Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53(16) : 2753 – A.
- Nantogmah, Samuel Yakuber.( 1982, October ). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43(5) : 1080 – A.
- Yamaguchi, Y. and K. Okada. (1988, *Movement*) "A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective" *Abstracts New Horizons of Human* . 40(8) : 128.

ภาคผนวก

**ภาคผนวก ก.**  
**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง

## สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ความต้องการด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกายและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ(Check List )

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ด้านสภาพมี 3 ด้าน ด้านความต้องการมี 5 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านจัดการ
- ด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย
- ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และเป็นแบบเลือกตอบ (Check List )

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลการวิจัยในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับซึ่งจะนำไปประมวลผลในลักษณะรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม จึงมั่นใจได้ว่าคำตอบของท่านจะไม่มีผลกระทบแต่อย่างใด แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นการตรวจสอบรายการ

(Check List)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ด้านสภาพมี 3 ด้าน ด้านความต้องการมี 5 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านจัดการ
- ด้านวันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย
- ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

แบบสอบถามเป็นแบบประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และเป็นแบบเลือกตอบ (Check List)

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

กรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง เพื่อความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ผู้วิจัยขอขอบคุณในการให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

นางสาวเมธิดา วงศ์พิมพ์สร  
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา  
เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

ตอนที่ 1

สถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน ( ) หน้าข้อความตามที่เป็นจริง

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. อายุ

( ) 40 ปี ลงมา

( ) 41 ขึ้นไป

## ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย  
ของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา เขตพื้นที่การศึกษากำแพงเพชร ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

ข้อที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	( ) มี	( ) ไม่มี	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า ในโรงเรียนของท่านไม่มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม และท่านมีความต้องการให้มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มมากที่สุด

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายกลางแจ้ง	( ) มี	( ) ไม่มี					
2	มีสถานที่เพื่อใช้ในการ ออกกำลังกายในร่ม	( ) มี	( ) ไม่มี					
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟ ฟ้าสำหรับการออกกำลังกาย กลางแจ้ง	( ) มี	( ) ไม่มี					
4	มีสถานที่ออกกำลังกายที่ เหมาะสมสำหรับกิจ กรรมการประเภทใด ประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ	( ) มี	( ) ไม่มี					
5	มีสถานที่ออกกำลังกายที่ ใช้ประกอบกิจกรรมการ ออกกำลังกายได้หลาย ประเภท	( ) มี	( ) ไม่มี					
6	มีสถานที่นั่งพักผ่อนใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
7	มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
8	มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้น ในบริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐาน และมั่นคงแข็งแรง	( ) มี	( ) ไม่มี					
12	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์ การออกกำลังกายให้ยืมใช้	( ) มี	( ) ไม่มี					

## 2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
2	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ	( ) มี	( ) ไม่มี					
3	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
4	มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
5	มีบุคลากรในการเบิก – จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
6	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	( ) มี	( ) ไม่มี					
7	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	( ) เพียงพอ	( ) ไม่เพียงพอ					

## 3. สภาพและความต้องการด้านการจัดการ

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	( ) สะดวก	( ) ไม่สะดวก					
2	มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	( ) มี	( ) ไม่มี					
3	มีการจัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	( ) มี	( ) ไม่มี					
4	มีการกำหนดระยะเวลาเปิด - ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	( ) มี	( ) ไม่มี					
5	มีการจัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
6	มีการจัดระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
7	มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	( ) เหมาะสม	( ) ไม่เหมาะสม					

ข้อ ที่	รายการ	สภาพที่เป็นจริง		ระดับความต้องการ				
				มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	( ) มี	( ) ไม่มี					
9	มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	( ) มี	( ) ไม่มี					
10	อุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกแบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูก	( ) มี	( ) ไม่มี					

4. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ วันที่ต้องการออก กำลังกาย

- ( ) วันจันทร์  
 ( ) วันอังคาร  
 ( ) วันพุธ  
 ( ) วันพฤหัสบดี  
 ( ) วันศุกร์  
 ( ) วันเสาร์  
 ( ) วันอาทิตย์

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ( ) 06.00 – 08.00 น.  
 ( ) 08.00 – 11.00 น.  
 ( ) 11.00 – 13.00 น.  
 ( ) 13.00 – 15.00 น.  
 ( ) 15.00 – 17.00 น.  
 ( ) 17.00 – 19.00 น.  
 ( ) อื่น ๆ.....

**5. ความต้องการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)**

- ( ) แบดมินตัน
- ( ) เทเบิลเทนนิส
- ( ) ฟุตบอล
- ( ) แอโรบิกแดนซ์
- ( ) วิ่งเพื่อสุขภาพ
- ( ) ภายบริหาร
- ( ) ลีลาศ
- ( ) วอลเลย์บอล
- ( ) เปดอง
- ( ) อื่น ๆ.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



ประวัติย่อผู้วิจัย

### ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวเมธิดา วงศ์พิมพ์สร
วันเดือนปีเกิด	5 เมษายน 2523
สถานที่เกิด	จังหวัดอุดรธานี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	23 หมู่ 4 ตำบลจำปี อำเภอศรีธาตุ จังหวัดอุดรธานี
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการอำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	ที่ว่าการอำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2548	กศ.ม. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2545	วท.บ. (การฝึกและการจัดกีฬา) บธ.บ. (การจัดการทั่วไป) จาก สถาบันราชภัฏพิบูลสงครามพิษณุโลก จังหวัดพิษณุโลก
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จาก โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี จังหวัดสุพรรณบุรี