

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

ปริญญานิพนธ์
ของ
ณัฐกานต์ ชิมะดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กันยายน 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71

๑๖๓๙๑๑

๕๐๓

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

บทคัดย่อ

ของ

ณัฐกานต์ ธิมะดี

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

กันยายน 2546

๒ ๑๙๒๕๖

13 11 2546

ณัฐกานต์ ชิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545*.

ปริญญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกาย ของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้านได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้านได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูใน โรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย ครูชายจำนวน 50 คน และครูหญิง 238 คน รวมกลุ่มตัวอย่าง ทั้งสิ้นจำนวน 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .895 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้านพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกายพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ครูมีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร วายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิค วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์ และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00 – 13.00 น. เวลา 18.00 – 20.00 น. ตามลำดับ

STATE AND NEEDS FOR EXERCISES OF TEACHERS IN CATHOLIC SCHOOLS
UNDER THE GREATER BANGKOK DIOCESE IN THE ACADEMIC
YEAR OF 2002

AN ABSTRACT
BY
NATTHAKARN THIMADDE

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
September 2003

Natthakarn Thimadde. (2003). *State and Needs for Exercise of Teachers in Catholic Schools under the Greater Bangkok Diocese in the Academic Year of 2002*. thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Piboon Srichisawat, Assist. Prof. Amornpong Suthummaraksa.

The purpose of this research was to study state in exercises in these aspects, namely facilities, services and documentation ; and needs for isercises in four aspects, which included facilities, places / equipment, service provision / assistance, documentation and preferred sporting types / dates of teachers in Catholic Schools under the Greater Bangkok Diocese. The sample consisted of 288 teachers, 50 males and 238 females, from 9 Catholic Schools under the Greater Bangkok Diocese. Research tool for this study is a questionnaire created by the researcher, using Percentiles as statistical method for data analysis, with the confident level of 0.895.

Results from this research are :

1. For the exercising conditions of teachers in Catholic Schools under the Greater Bangkok Diocese, the research shows that while services and documentation are of the moderate extent, service provision / assistance is relatively low, and facilities and places / equipment are considered of the lowest extent.

2. The research also indicates that facilities, places / equipment, service provision / assistance and relevant documentation are the major exercising requirements of teachers in Catholic Schools under the Greater Bangkok Diocese. Physical exercise, swimming, dancing, football and aerobics are the preferred sporting types. Teachers considered that Friday is a more appropriate sporting day than weekends and their preferred timing are 16.30 - 18.30, 12.00 - 13.00 and 18.00 - 20.00 hrs respectively.

ปริญญานิพนธ์

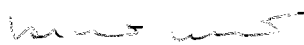
เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

ของ

นางสาวณัฐกานต์ ชิมะดี

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

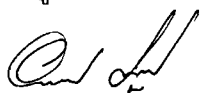
วันที่ 10 เดือน กันยายน พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



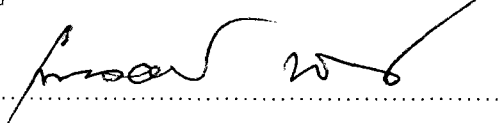
กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญระนัย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจน รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรณัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำช่วยเหลือ ตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ชิสเตอร์ ดร. อรชร กิจทวี อธิการ ชิสเตอร์ ดร. พัทรี ถาวรพยัคฆ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนพระแม่มารีสาทร ชิสเตอร์ ดร. รัชนิดา รัชนีลัดดาจิต ผู้อำนวยการโรงเรียนพระแม่มารีสาทรประดิษฐ์ คณะครูในโรงเรียนพระแม่มารีสาทร และโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร รวมทั้งพี่ ๆ น้อง ๆ และเพื่อน ๆ ที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลือในการเก็บข้อมูลจนสำเร็จ

ที่สุดนี้ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อปลี ธิมะดี คุณแม่เสงี่ยม ธิมะดี ตลอดจนครู - อาจารย์ทุกท่านที่ได้กรุณาวางรากฐานการศึกษาให้การเอาใจใส่และให้ความอบอุ่นแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดมาโดยตลอด และขอขอบคุณ คุณณัฐสุดา มีใจดี และคุณสงัด ธิมะดี ที่ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีตลอดมา

ณัฐกานต์ ธิมะดี

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	2
	ความสำคัญในการศึกษาค้นคว้า	2
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	3
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
	ความหมายของความต้องการ	6
	ความหมายของการออกกำลังกาย	7
	หลักของการออกกำลังกาย	9
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	14
	ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล	
	กรุงเทพมหานคร	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
	งานวิจัยในต่างประเทศ	22
	งานวิจัยในประเทศ	23
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	33
	การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	33
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	35
	การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
	การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	36
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	37
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	37
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	38

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	119
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	119
วิธีดำเนินการวิจัย	119
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	120
อภิปรายผล	128
ข้อเสนอแนะ	132
บรรณานุกรม	133
ภาคผนวก	138
ประวัติย่อผู้วิจัย	150

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนโรงเรียนและจำนวนครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545	33
2 จำนวนโรงเรียนและครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545	34
3 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม	38
4 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	39
5 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	41
6 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง .	42
7 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	44
8 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	46
9 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง .	47
10 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	49
11 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	51
12 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง .	52

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	54
14 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	56
15 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง	57
16 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	59
17 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้ บริการ	61
18 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและ งานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	63
19 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	65
20 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ	67
21 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	69

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
22 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	71
23 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	73
24 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและ งานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	74
25 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	76
26 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ	78
27 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	80
28 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	82
29 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	84
30 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและ งานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	86

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
31	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	88
32	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ	90
33	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	92
34	สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	94
35	สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	96
36	สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและ งานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	98
37	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	100
38	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ	102
39	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน บริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง	104

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
40	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดองค์กรสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย	106
41	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดองค์กรสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย	108
42	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดองค์กรสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย	110
43	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดองค์กรสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย	112
44	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดองค์กรสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย	114
45	ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดองค์กรสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย และวัน – เวลาในการออกกำลังกาย	116

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	ลักษณะความต้องการขั้นต่าง ๆ ของมาสโลว์	7
---	--	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการศึกษาได้นั้น หลักสำคัญประการหนึ่งก็คือ การพัฒนาคุณภาพ ประชากรในชาติให้มีคุณภาพที่ดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (พระราชดำริ. 2533 : 1) เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2533 ที่ว่า

“ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดี สม่าเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลบอ้อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ แสดงให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ร่างกายที่แข็งแรงจะส่งผลไปถึงประสิทธิภาพของการทำงานด้วย นอกจากนี้รัฐบาลยังได้กำหนดเป็นนโยบายระดับประเทศในการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 - 2549) ว่า ต้องการให้คนไทยเป็นสังคมที่พึงประสงค์ โดยการเน้นให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีมีความสุขมีสุขภาพพลานามัย แข็งแรงสมบูรณ์ (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9. 2545 – 2549 : 38) จึงส่งผลไปถึงการจัดทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ เพื่อรองรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจฯ และนำเอานโยบายมาจัดทำให้เป็นรูปธรรมโดยมีวัตถุประสงค์หลักเพื่อพัฒนทรัพยากรบุคคลให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแผนงานหลักที่ 2 ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติได้เน้นการพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน โดยเน้นการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม ได้มีการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา รวมทั้งมีคุณธรรมจริยธรรมและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข (แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3. พ.ศ. 2545 – 2549) จะเห็นได้ว่าทุกฝ่ายให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายว่าเป็นการพัฒนาคนโดยรวมทุกด้าน จึงเน้นให้ประชาชนทุกกลุ่มอาชีพพัฒนาตนเองเพื่อพัฒนางาน

ครูเป็นอาชีพที่สำคัญอาชีพหนึ่งที่ทำให้สังคมไทยเป็นสังคมที่พึงประสงค์เพราะครูเป็นบุคคลที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคนและการศึกษา ถ้าหากว่าครูเป็นผู้มีสุขภาพ

พละนาถัยสมบูรณั้แฉ่งแรงก็ทำให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน ส่งผลให้เกิดกำล้งใจ ความกระตือรือร้นในการพัฒนาโรงเรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด หากครูมีสุขภาพพละนาถัยไม่สมบูรณั้ร่างกายทรุดโทรม เจ็บป่วยก็จะไม่สามารถจัดการเรียนการสอนให้ต่อเนื่อง ผลเสียหายย้อมเกิดแก่นักเรียน และต่อประเทศชาติในที่สุด

จากเหตุผลดังกล่าว หน่วยงานที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาควรให้ความสำคัญเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำล้งกายของครูในโรงเรียน ฝ่ายการศึกษา อัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยหนึ่งที่เล็งเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาคุณภาพครูและได้กำหนดเป็นนโยบายเพื่อพัฒนาครูโดยส่งเสริมให้ครูออกกำล้งกาย และเล่นกีฬา เช่น การจัดโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร รวมไปถึงการจัดสถานที่ให้มีการออกกำล้งกายสำหรับครู แต่ด้วยเหตุที่ทางโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร มีสภาพที่แตกต่างกันตามขนาดของโรงเรียน การจัดการบริหารงานของแต่ละโรงเรียน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้บริหาร บุคลากร งบประมาณ ฯลฯ ซึ่งจะเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมการออกกำล้งกายของครู มีความแตกต่างไปตามบริบทของแต่ละโรงเรียน

ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูพลศึกษาในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีหน้าที่เกี่ยวกับการจัดการส่งเสริมการออกกำล้งกายของบุคลากรโดยตรง จึงมีความสนใจศึกษาเกี่ยวกับสภาพ และความต้องการในการออกกำล้งกายเพื่อเป็นแนวทางและเสนอแนะในการจัดบริการด้านออกกำล้งกาย ให้เหมาะสมกับสภาพและความต้องการของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพการออกกำล้งกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำล้งกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร 5 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำล้งกาย ด้านวัน - เวลาในการออกกำล้งกาย

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหาร ครู และผู้เกี่ยวข้องทราบถึงสภาพ และความต้องการการออกกำล้งกายเพื่อจะได้นำมาปรับปรุงพัฒนากิจกรรมการออกกำล้งกาย ซึ่งเป็นการกระตุ้นให้ครูได้ตระหนักถึงสภาพและความต้องการของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 17 โรงเรียน ประชากรทั้งสิ้น 1,347 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ครูที่สอนในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งออกเป็น

2.1.1 เพศ จำแนกเป็น

- เพศชาย
- เพศหญิง

2.1.2 อายุ จำแนกเป็น

- 25 - 45 ปี
- 46 ปีขึ้นไป

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการวิจัยนี้ หมายถึง สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในสามด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกายหรืออยากจะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ในการวิจัยนี้หมายถึง ความประสงค์ในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ในห้าด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการงานเอกสารที่เกี่ยวข้องและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

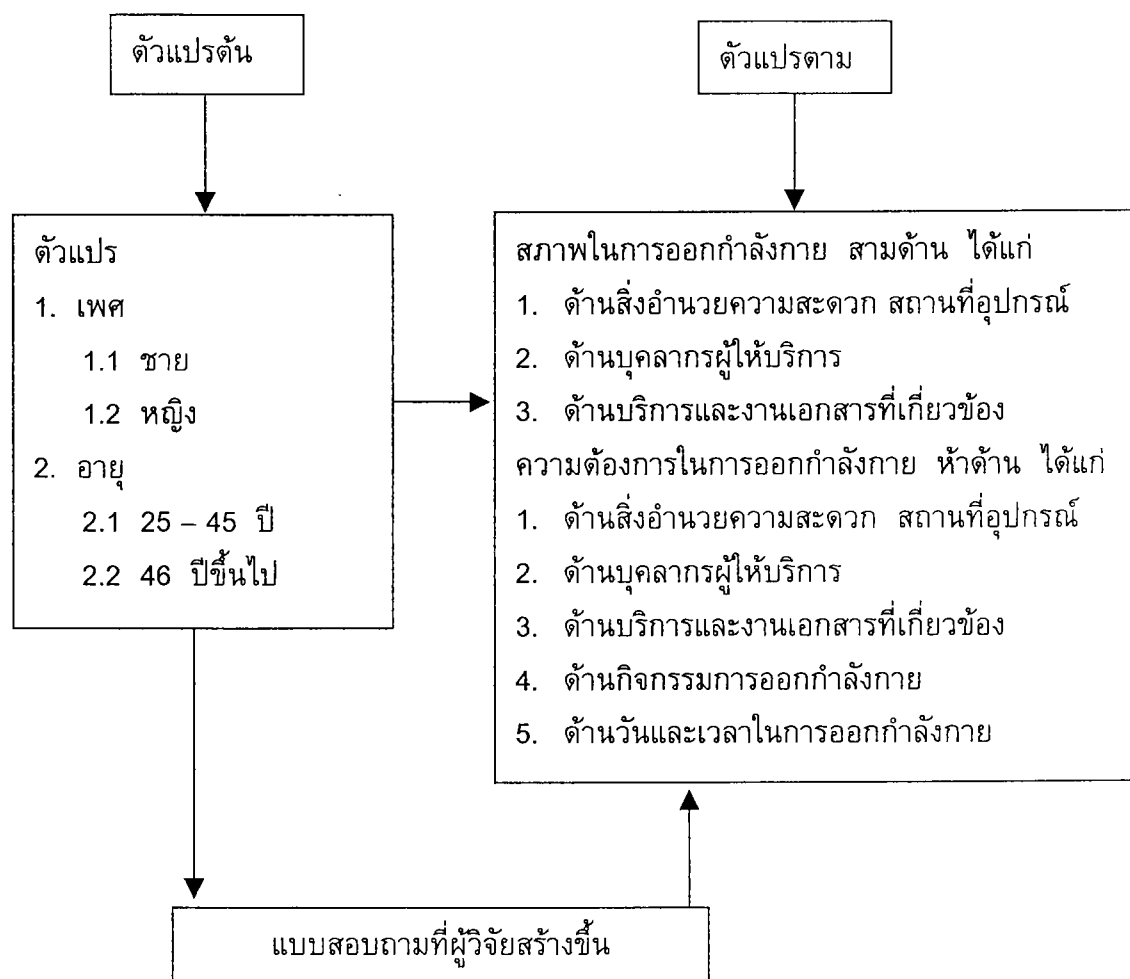
4. อัครสังฆมณฑล ในวิจัยนี้หมายถึง ขอบเขตการปกครองของโรงเรียนในเครือคาทอลิก ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 เขตการปกครอง คือ เขต 1 มี 7 โรงเรียน เขต 2 มี 6 โรงเรียน เขต 3 มี 4 โรงเรียน

5. ครู ในวิจัยนี้หมายถึง ผู้ปฏิบัติหน้าที่การสอนทั้งชายและหญิงในสถานศึกษา ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

6. โรงเรียน ในวิจัยนี้หมายถึง โรงเรียนทุกโรงเรียนที่เป็นหน่วยงาน ซึ่งสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร อยู่ในความรับผิดชอบของฝ่ายการศึกษา สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร จำนวน 17 โรงเรียน คือ

- 6.1 โรงเรียนกุหลาบวิทยาลัย
- 6.2 โรงเรียนกุหลาบวัฒนา
- 6.3 โรงเรียนเปรมฤดีศึกษา
- 6.4 โรงเรียนสามัคคีสงเคราะห์
- 6.5 โรงเรียนเซนต์หลุยส์ศึกษา
- 6.6 โรงเรียนเซนต์ไมเกิ้ล
- 6.7 โรงเรียนอัสสัมชัญ
- 6.8 โรงเรียนคอนเซ็ปชัญ
- 6.9 โรงเรียนแม่พระฟาติมา
- 6.10 โรงเรียนอนุบาลโยนออฟอาร์ค
- 6.11 โรงเรียนโยนออฟอาร์ค
- 6.12 โรงเรียนโยนออฟอาร์คเทคโนโลยี
- 6.13 โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์
- 6.14 โรงเรียนเซนต์คาทาลีนศึกษา
- 6.15 โรงเรียนตรีมิตรวิทยา
- 6.16 โรงเรียนแม่พระประจักษ์
- 6.17 โรงเรียนประชานาถ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของความต้องการ
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล

กรุงเทพมหานคร

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

มีผู้ให้คำนิยามความหมายของความ ต้องการ หลายท่านไว้ดังนี้ คือ ความต้องการ (Needs) หมายถึง สิ่งผลักดันที่เกิดขึ้นภายในตัวบุคคล ซึ่งในชีวิตมนุษย์นั้น เราต้องพยายามดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการต่าง ๆ ชนิด และทิศทางของพฤติกรรมจะถูกกำหนดโดยแรงผลักดันของความ ต้องการต่าง ๆ ของมนุษย์ในเวลานั้น ๆ

เมอเรย์ (Murray. 1938) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับความต้องการไว้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น และใช้แทนแรงผลักดัน ซึ่งก่อให้เกิดการรับรู้ปัญหา ความ ขาดซึ่ง และการกระทำ ความต้องการนี้บางครั้ง ก็จะถูกกระตุ้นโดยตรงจากขบวนการของสิ่ง บางสิ่งภายใน แต่บ่อยครั้งก็เกิดขึ้นจากแรงกดดันของสังคมแวดล้อม ความต้องการนี้บางครั้ง ก็จะมีพลังบางครั้งก็จะอ่อนแรงลง

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาวะสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลาย อย่าง มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80 – 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้



ภาพประกอบ 1 ลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ของมาสโลว์

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีรและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) อยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2536 : 37) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายคือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง

การกระโดด การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

อำนาจ อะโน (2527 : 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ โดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัวโดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนของเลือด มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการหากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการของแต่ละคน เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ภายหลังจากการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงานกล้ามเนื้อ กระตุกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อ ทำงานมากขึ้น เกิดของเสียโดยเฉพาะ ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

กรมพลศึกษา (2534 : 39) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

แลมปี (Lamd. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 1) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานจากระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือ ด้วยความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย หรือ

การเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันทางสุขภาพทางกายที่ดี

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานเพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นกระบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรงตัวอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกายเหมือนการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2530 : 31) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย
2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภท และชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น
3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง
4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่า ควรงดอาหารหลักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ
5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพของกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรอง ปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ได้หมายความว่าต้องดื่มทุกครั้งเพียงจนหมดความกระหายต้องค่อย ๆ เผลี่ยปริมาณออกไป
6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่อายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะกำลังตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังก่ออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้นครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิมการออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

พืพงษ์ บัญศิริ (2530 : 124 – 125) ได้กล่าวถึง หลักของการออกกำลังกาย สำหรับผู้ใหญ่ว่า

1.อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเตรียมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และกล้ามเนื้อให้พร้อม กระตุ้นระบบประสาท และระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจให้พร้อมที่จะทำงาน

2. พยายามบริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ออกกำลังกายวันละน้อย และค่อย ๆ เพิ่มปริมาณหรือระยะเวลา และความหนักหน่วงขึ้นตามขั้นที่ละขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

5. หายใจออกให้สัมพันธ์กับการปฏิบัติกิจกรรมในขณะที่ออกกำลังกาย

6. ฝึกออกกำลังกายเป็นช่วง ๆ มีการพักระหว่างช่วงเพื่อพักผ่อนคลายจากความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่เข้มข้นเกินไป หรือลักษณะการออกกำลังกายที่ใช้ส่วนแขนค้ำจุนร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสภาพแข็งแรงของข้อต่อลดลง

8. ควรมีการบริหารร่างกายหลังจากที่ได้ออกกำลังกายไปแล้วเพื่อผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ความเครียดของเอ็น และกล้ามเนื้อ

9. รู้จักตรวจสอบสภาวะการออกกำลังกายของตนโดยการวัดชีพจรของตนเอง เช่น หลังการออกกำลังกายไปแล้วช่วงหนึ่งตรวจนับชีพจรเป็นอย่างไร และเมื่อมีการพักผ่อนแล้วอัตราชีพจรคืนสู่ปกติหลังจากการออกกำลังกายไปแล้วช้าลง

10. เมื่อมีอายุเกินช่วง 30 – 35 ปีขึ้นไป ความคล่องแคล่วกระฉับกระเฉงลดลง ดังนั้นการออกกำลังกายจึงมีขีดจำกัด ควรให้แพทย์ตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบความทนทานของร่างกายโดยการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เพื่อจะได้เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับระดับความสามารถของร่างกายของแต่ละบุคคล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 21 (1) : 7 – 9) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มการออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไป จึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้น ให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัว
2. ถ้าหากการออกกำลังกายแล้วทำให้เกิดอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น การเวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และควรไปปรึกษาแพทย์
3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบ และง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่าย และเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายในบริเวณบ้าน และควรออกกำลังกายวันละ 20 – 30 นาที
5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรปล่อยกาย และใจให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น และควรหลีกเลี่ยงความเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ
7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่าใช้การออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน วันละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที
8. อัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์ อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ ท่านแรกของไทยเสนอแนะว่า อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 ลบ ด้วยอายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170 - 40) แต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือได้ 10 ครั้งต่อนาที
9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยออกกำลังกายมาก่อน ควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดัดสัน ส้น หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมียประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

เสก อักษรนุเคราะห์ (2534 : 1) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20 – 30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้จะดียิ่งขึ้น
4. วิธีการออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละเวลา อาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

มงคล ใจดี (2535 : 15 – 20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง
4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10 – 30 นาที และร่างกายหลาย ๆ อย่าง

สุชาติ โสมประยูร (2535 : 17) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และออกกำลังกายง่าย ๆ แล้วจึงค่อยเพิ่มปริมาณขึ้น พร้อมกับเพิ่มความยากขึ้น และควรอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนเริ่มประกอบกิจกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่ต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้ออย่างเต็มที่ และควรเริ่มทำกิจกรรมง่าย ๆ ไปหายากหรือเบาไปหาหนัก

2. ต้องใช้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรออกกำลังกายเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. ควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่สะดวก แต่ควรทำไปตามเวลาที่กำหนดไว้ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องควรทำเวลาเดียวกัน ทุกครั้ง เช่น เวลาเช้า เมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหลังเลิกงานแล้ว

4. กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายควรจะแคล่วคล่องว่องไว และให้ความเหน็ดเหนื่อย หรือหนักพอที่จะทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น และการหายใจเร็วขึ้นด้วย แต่ไม่ควรออกกำลังกายที่ทำให้เหน็ดเหนื่อยมากเกินไป สำหรับคนที่ร่างกายอ่อนแอ หรือมีโรคประจำตัวควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์ก่อน

5. ในระหว่างออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ถ้ากระหายน้ำ ควรดื่มน้ำแต่เพียงเล็กน้อย และไม่ควรใช้ยากระตุ้นใด ๆ ที่คิดว่าช่วยให้การออกกำลังกายได้ ทนทานไม่เหนื่อยง่าย เพราะยาเหล่านั้นเป็นผลร้ายต่อร่างกายแทบทั้งสิ้น

6. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือออกกำลังกายในที่ ๆ มีอากาศถ่ายเทได้ดี

7. หลังออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ไม่ควรอาบน้ำทันที ควรพักผ่อน และรอให้เหงื่อแห้งเสียก่อน

8. หลังจากออกกำลังกายแล้ว ควรพักผ่อนเพราะในขณะที่เราออกกำลังกาย หัวใจ กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่าง ๆ ต้องทำงานมาก ดังนั้นหลังจากออกกำลังกายแล้วจึงควรพักผ่อน ให้เพียงพอ

9. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความสนใจ และความต้องการ ของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายด้วย

10. ถ้าร่างกายมีผิดปกติขณะออกกำลังกาย เช่น รู้สึกเหนื่อย ผิดธรรมดา หัวใจเต้นแรง หายใจขัด หรือหายใจไม่ทั่วท้อง หน้ามืด ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ วิงเวียนศีรษะ คลื่นไส้ เป็นต้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันที ควรนั่งพักหรือนอนราบจนหายเหนื่อย และไม่ ควรออกกำลังกายต่อไปอีกจนกว่าจะให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อน

จากหลักการของการออกกำลังกายที่กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกาย ง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่ม ปริมาณขึ้น เพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น ต้องให้ทุกส่วนของ ร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดี และอาจ ทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวัน หรือทุกสองวัน หรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์ และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมหิโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 27) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้นโดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาณสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงของการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น
4. ในการออกกำลังกายให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือด การบีบตัวของหลอดเลือดทำให้เกิดความฝืดปลายทาง ซึ่งจะเกิดขึ้น โดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)
5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาณสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น
6. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน
7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากที่ยายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นักกีฬาและผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่องความจุปอด นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา
8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า
9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการ และที่สำคัญก็คือการบีบและขยายของช่วงอก ทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มมากขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและการเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพของความสามารถของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพัก จะมีความดันชีพจร (Pulse Pressure) สูง คือ ความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายให้ประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจหลายประการดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกายการทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยง่ายก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกาย บางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยืนยาวนานของชีวิต
5. ช่วยลดความเคร่งเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใสปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้ดี
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิทดีขึ้นมาสดชื่น ไม่มีเมื่อย ร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ที่มีผลต่อสุขภาพ
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะว่าร่างกายแข็งแรง มีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้
10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาณการฉีดของโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ในการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังจากการผ่าตัด มีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพปกติดีขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกัน และรักษาทาง การแพทย์ได้ด้วยที่เรียกว่า “กายภาพบำบัด”

12. ทางกายภาพบำบัด พบว่า การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจ ไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์ หัวใจที่ได้รับผลจากการออกกำลังกาย จะทำให้โตกว่า แข็งแรงกว่าเต้นช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

13. การออกกำลังกายช่วยสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะบุคคล โดยเฉพาะ สำหรับเยาวชน จะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่างาม และ แข็งแรง

14. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความ พร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์ มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลงประกอบกับ การต่อสู้แข่งขันในเรื่องการศึกษาการทำมาหากิน ทำให้การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย เปรียบเสมือนสิ่งฟุ่มเฟือยแทนที่จะเป็นสิ่งที่จำเป็นจึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอหรือ ขาดการออกกำลังกายนั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 5) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางกายภาพบำบัดมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง ได้โดยการบริการเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อ กระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรค ติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสมรรถภาพทางกายใน ทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยแรงหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น

ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้น้อยกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงมาข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว จัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

เชษฐ ธีรานนท์ (2536 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรงขึ้น
2. หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น
3. ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
4. ระบบการย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
5. นอนหลับได้ดีขึ้น
6. พลังทางเพศดีขึ้น
7. รูปร่างดีขึ้นและลดความอ้วนได้เป็นอย่างดี
8. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ
9. ลดความวิตกกังวล หรืออาการทางประสาทอื่น ๆ
10. จิตใจแจ่มใส สมองปลอดโปร่งอารมณ์เย็นขึ้น
11. เพิ่มพูนสติปัญญา และความเชื่อมั่นในตนเอง

กรมพลศึกษา (2534 : 5) กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบหมุนเวียน
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหดรและขยายยืดตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

นอกจากนี้ยังเกิดประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง

4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้โรคนอนไม่หลับ
6. แก้โรคท้องผูก
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้โรคความดันโลหิตสูง
9. กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนเพลีย

ประวัติความเป็นมาของโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร

โรงเรียนคาทอลิกเป็นองค์กรหนึ่งซึ่งจัดการศึกษาให้แก่เด็กและเยาวชนมาเป็นเวลายาวนาน ตั้งแต่คณะมิชชันนารีเข้ามาเผยแผ่ศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกในสมัยกรุงศรีอยุธยา ปี พ.ศ. 2208 ได้เกิดโรงเรียนคาทอลิกแห่งประเทศไทยคือ (General College) ตั้งขึ้นโดยพระสังฆราช Lambert de la Motte

ในสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ บาทหลวง Reverend Fr. Columbet ได้จัดตั้งโรงเรียนอัสสัมชัญขึ้นในปี ค.ศ. 2428 ซึ่งเป็นโรงเรียนคาทอลิกแห่งแรก ต่อมาได้มีนักบวชที่อุทิศตนในการให้การศึกษาหลายคณะ ททยอยเข้ามาทำการจัดการด้านการศึกษาในประเทศไทย ทำให้มีโรงเรียนเพิ่มมากขึ้น ประกอบด้วยโรงเรียนของวัด ของคณะนักบวช และแม้แต่ฆราวาสที่เป็นคาทอลิก

โรงเรียนคาทอลิกเป็นสถาบันการศึกษาที่มีจุดประสงค์ในการอบรมสั่งสอนกุลบุตรกุลธิดาของชาติให้เป็นบุคคลที่บรรลุถึงความสมบูรณ์ กอปรด้วยความรับผิดชอบต่อตนเองและสังคม รวมทั้งปรัชญาของศาสนาและจริยธรรมและพร้อมที่จะทำประโยชน์ให้แก่ประเทศชาติให้มากที่สุดตามหลักพระคริสตธรรม โรงเรียนคาทอลิกมุ่งมั่นให้การศึกษาอบรมโดยมีเป้าหมายคือ พัฒนาเด็กนักเรียนให้เป็นบุคคลทั้งครบ คือ พัฒนาร่างกาย จิตใจอารมณ์ ตลอดจนเอกลักษณ์และบุคลิก (ตามแนวปรัชญาของแต่ละสถาบัน) ปลุกฝังให้เป็นพลเมืองที่ดีในระบอบประชาธิปไตย โดยเน้นให้มีความรักต่อชาติ ศาสนา และพระมหากษัตริย์ อันเป็นวิถีของคนไทยในระบบประชาธิปไตย รู้จักรักษาศิลปวัฒนธรรมและประเพณีที่ดั่งงามของชาติ ปลุกฝังค่านิยมด้านจิตใจให้มีจริยธรรม มีความเคารพซึ่งกันและกัน มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และผณีกำลังกันรับผิดชอบเพื่อความดีของส่วนรวม มีความรักและกตัญญูรู้คุณต่อพ่อแม่ ครู และสถาบันของตน ส่งเสริมด้านวิชาการและการปฏิบัติ โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนมีความรู้ความสามารถ มีทักษะที่จำเป็นเพื่อเป็นพื้นฐานอาชีพในอนาคตโรงเรียนคาทอลิกแบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ไว้ดังนี้

1. โรงเรียนคาทอลิกของสังฆมณฑล ซึ่งแบ่งออกเป็น 10 เขต ได้แก่ โรงเรียนคาทอลิกที่มีพื้นที่อยู่ในเขตสังฆมณฑลใดก็อยู่ในสังฆมณฑลนั้น โดยที่โรงเรียนต่าง ๆ มีบาทหลวงนักบวชหรือฆราวาสเป็นผู้รับผิดชอบในตำแหน่งผู้รับใบอนุญาต ผู้จัดการ และครูใหญ่

2. โรงเรียนคาทอลิกของคณะนักบวช ได้แก่ โรงเรียนที่อยู่ภายใต้การบริหารงานของคณะนักบวชต่าง ๆ เช่น คณะเซนต์คาเบรียล คณะลาซาล คณะพระมหาไถ่ คณะอูซูลิน คณะเซนต์ปอลเดอชาร์ต และคณะพระหฤทัยของพระเยซูเจ้าแห่งกรุงเทพฯ ซึ่งตั้งอยู่ในเขต 10 เขต

3. โรงเรียนคาทอลิกของเอกชน ได้แก่ ผู้ที่นับถือศาสนาคริสต์นิกายโรมันคาทอลิกเป็นผู้ดำเนินการหรือเป็นเจ้าของ เช่น โรงเรียนเซนต์จอห์น โรงเรียนเบญจมิน โรงเรียนนวมลทิน ฯลฯ

นโยบายการศึกษาคาทอลิกในประเทศไทย มีดังนี้

1. นโยบายด้านสังคม

1.1 สร้างบรรยากาศที่ส่งเสริมเสรีภาพและความรักแบบพระวรสารในสถาบัน

1.2 เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนรู้จักรับผิดชอบในส่วนตัว และส่วนรวมตามสภาวะของแต่ละบุคคล

1.3 เป็นการปฏิบัติและการปลูกฝังค่านิยมของการเคารพสิทธิต่อกันและกัน การมีความคิดสร้างสรรค์และการฝึกกำลังทำความดี ร่วมกันพัฒนาชุมชนที่ตนอาศัยอยู่

2. นโยบายทางพระศาสนาจักรและศาสนาอื่น

2.1 อบรมเด็กและเยาวชน ให้มีความเลื่อมใสศรัทธาในสัจธรรมของศาสนาของตน

2.2 อบรมสั่งสอนเด็กและเยาวชนทุกศาสนา ให้มีทัศนคติที่เห็นอกเห็นใจต่อกันด้วยอัธยาศัยไมตรี

2.3 นำวัฒนธรรมของชาติมาบูรณาการการปฏิบัติศาสนกิจ เพื่อส่งเสริมคุณค่าของศาสนา

2.4 พึงตระหนักและถือเป็นหน้าที่สำคัญที่จะอบรมเด็กและเยาวชนคาทอลิก

3. นโยบายเกี่ยวกับผู้บริหารสถาบันการศึกษาคาทอลิก

3.1 พึงคำนึงถึงความต้องการของโลกในสมัยปัจจุบัน

3.2 พึงใช้อุปกรณ์ และทักษะในการสอนตามหลักการใหม่ ๆ

3.3 พึงให้คณะครูและอาจารย์มีส่วนรับผิดชอบในการวางนโยบาย และการบริหารสถาบัน

3.4 ถึงสงเคราะห์ช่วยเหลือเด็กและเยาวชนที่ขัดสน ผู้ที่ไม่ได้รับความอบอุ่น และการดูแลเอาใจใส่ของครอบครัว หรือผู้ที่ยังไม่รู้จักรักพระคุณแห่งความเชื่อ

3.5 พึงร่วมมืออย่างใกล้ชิดกับบิดามารดาในการอบรม

โรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ เป็นโรงเรียนเอกชน สังกัดสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาเอกชนมีจำนวนทั้งสิ้น 38 โรง โดยแบ่งการปกครองออกเป็น 6 เขต แต่ผู้วิจัยเอาเฉพาะโรงเรียนที่อยู่ในจังหวัดกรุงเทพมหานครที่มี 17 โรงเรียน ในเขตการปกครอง 3 เขต ดังนี้

เขต 1

- | | |
|-----------------------------|---------------|
| 1. โรงเรียนกุหลาบวิทยา | กรุงเทพมหานคร |
| 2. โรงเรียนกุหลาบวัฒนา | กรุงเทพมหานคร |
| 3. โรงเรียนเซนต์หลุยส์ศึกษา | กรุงเทพมหานคร |
| 4. โรงเรียนเปรมฤดีศึกษา | กรุงเทพมหานคร |
| 5. โรงเรียนวิริยาลัย | กรุงเทพมหานคร |
| 6. โรงเรียนสามัคคีสงเคราะห์ | กรุงเทพมหานคร |
| 7. โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา | กรุงเทพมหานคร |

เขต 2

- | | |
|-----------------------------------|---------------|
| 1. โรงเรียนคอนเซ็ปชัน | กรุงเทพมหานคร |
| 2. โรงเรียนแม่พระฟาติมา | กรุงเทพมหานคร |
| 3. โรงเรียนอนุบาลโยนออฟอาร์ค | กรุงเทพมหานคร |
| 4. โรงเรียนโยนออฟอาร์ค | กรุงเทพมหานคร |
| 5. โรงเรียนโยนออฟอาร์คพาณิชยการ | กรุงเทพมหานคร |
| 6. โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์ | กรุงเทพมหานคร |

เขต 3

- | | |
|------------------------------------|---------------|
| 1. โรงเรียนเซนต์คาทาลินศึกษา | กรุงเทพมหานคร |
| 2. โรงเรียนตรีมิตรวิทยา | กรุงเทพมหานคร |
| 3. โรงเรียนแม่พระประจักษ์ กรุงเทพฯ | กรุงเทพมหานคร |
| 4. โรงเรียนประชานาถ | กรุงเทพมหานคร |

โรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ มีปรัชญาการศึกษาของทุกโรงเรียน ดังนี้

1. บนพื้นฐานอันดีงามแห่งชีวิต เมล็ดพันธุ์แห่งพระธรรมของพระเจ้าจะเติบโตขึ้น เจริญงอกงามและให้ผลอันล้ำค่าแก่แผ่นดิน

2. พระเจ้า ทรงเป็นปฐมเหตุแห่งความดีงามและแหล่งกำเนิดแห่งชีวิต ทรงเป็นจุดสุดท้ายแห่งชีวิต และรางวัลแห่งผลงานทั้งปวง

3. ความรัก พระเจ้าทรงมอบบัญญัติแห่งความรักแก่มนุษย์ ด้วยบัญญัตินี้พระองค์ทรงบันดาลให้ทุกสิ่งเกิดคุณค่าและทำให้ชีวิตสดชื่นขึ้น

4. การรับใช้ เป็นเครื่องมือแห่งความรัก อันบ่งบอกถึงความเสียสละและยินดีแบ่งปันให้ ซึ่งพระคริสตเจ้าทรงมอบเป็นแบบฉบับแก่เรา

สืบเนื่องจากปรัชญาดังกล่าว ฝ่ายการศึกษาของอัครสังฆมณฑลกรุงเทพฯ ได้กำหนดคติพจน์และนโยบายของโรงเรียนในสังกัดนี้

คติพจน์

พระเจ้า

ความรัก

การรับใช้

GOD

CHARITY

SERVICE

นโยบาย

1. ส่งเสริมและให้สถานศึกษาอุดมไปด้วยบรรยากาศแห่งการเสริมสร้างคุณธรรม และเป็นสนามแห่งการแพร่ธรรม และอภิบาล

2. เน้นคุณค่าแห่งการจัดการศึกษาคาทอลิก ในส่วนร่วมมือกับสังคม และประเทศชาติ เพื่อการพัฒนาคุณภาพและความรู้ของเด็กและเยาวชน โดยมุ่งเน้นเอาใจใส่และช่วยเหลือเด็กคาทอลิกและคนจน

3. เพื่อพัฒนาตนเอง และยกระดับมาตรฐานการศึกษาให้เจริญก้าวหน้า มุ่งสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ และประสิทธิภาพการทำงาน

4. ให้โรงเรียนเป็นองค์กรที่สามารถพัฒนาตนเอง ในความเป็นส่วนหนึ่งของสังคม ท้องถิ่นของตนและส่วนรวม ด้วยการมีปฏิสัมพันธ์และสัมพันธ์ภาพที่ดีต่อชุมชน และยอมรับการมีส่วนร่วมจากชุมชนของตน

5. มุ่งพัฒนาคุณภาพครูและการสอน ส่งเสริมสวัสดิภาพชีวิตและความเป็นอยู่ของครูให้อยู่ในสถานภาพที่ดีตามสมควรแก่อัตภาพและค่าครองชีพของสังคม

6. มุ่งเน้นและถือเป็นเป้าหมายสำคัญแห่งการให้การศึกษาอบรม คือการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนและการเป็นผู้นำในสังคม

7. รักษาและส่งเสริมคุณค่าแห่งเอกลักษณ์ ประเพณี และวัฒนธรรมไทย ในสุนทรียภาพแห่งชีวิต (ประสานศรี วงศ์สวัสดิ์. 2542 : 37 – 43)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1979 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กันผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

นันทอกมาห์ (Nantogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ในรัฐไอโอวา (Physical Education Programs offered in Iowa High Schools, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities) ได้ใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะให้เน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่น ๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่าง ๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

ฟอล์คและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 – 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง “โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน” (A Health Promotion Program for School Personnel) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมด ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้ง

โครงการฝึกอบรม และโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะ และปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่มีใช้พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับ

โฮล์บรูค (Holbrook. 1992 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผนและการวิจัย เพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก – จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะทราบความต้องการ การรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับการบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด

5. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

6. ข้าราชการต้องการได้รับการในกิจกรรมประเภทบริการทรวดทรง กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิสมากที่สุด

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

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และรัชนี ขวัญบุญจันทร์ ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจ ได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ และ เทนนิส นิสิตมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง ชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

กรมพลศึกษา (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุดคือฟุตบอล

2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามกีฬาแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง

3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านการกีฬา และการออกกำลังกายมากที่สุดคือ โทรทัศน์

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ

5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1½ ชั่วโมง ตามลำดับ และการเล่นสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกายคือ ไม่มีเวลา

จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2526 : ง – ฉ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคคลที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ที่มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภท วายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสมที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้

ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1 – 2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องให้มหาวิทยาลัยจัดให้ การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

แสงเพชร กุหาเรืองรอง (2527 : 84 – 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน โรงเรียนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน หญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คนได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ครูมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
3. ครูมีความต้องการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้านดังต่อไปนี้
 - 3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย
 - 3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย
 - 3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น.
 - 3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก
 - 3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบดมินตัน กายบริหาร วายน้ำ

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้มีบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชม ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสดกับครูที่สมรสไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529 : 79 – 82) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดกิจกรรมตรวจโรคด้วยเอ็กซ – เรย์ เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 – 18.00, 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุก

รูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1–2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้านไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : 173 – 180) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการวิจัยพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในวันที่มีการเรียนการสอนในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. กิจกรรมที่สนใจนิสิตชายเป็นกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงเป็นกีฬาวูตวายน้ำมากที่สุด สำหรับปัญหาการออกกำลังกายคือ อากาศในโรงฝึกพลศึกษา ร้อนอบอ้าว อุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อความต้องการ และภาวะด้านการเรียนทำให้มีเวลาว่างไม่เพียงพอ

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษา ปรากฏว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการ การออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอ ตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

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

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประธานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประธานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

เยาวณี ผจญ (2534 : 66 – 68) ได้ทำวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของข้าราชการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.1 มีอายุระหว่าง 31 – 35 ปี ร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ อายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.4 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.7 รองลงมาต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 33.4 ส่วนใหญ่สมรสแล้ว ร้อยละ 60 รองลงมาเป็นโสดร้อยละ 36.3 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.9 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากรับราชการร้อยละ 84.3 สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอยู่ใกล้บ้านร้อยละ 31 รองลงมา มีอยู่ใกล้ที่ทำงานร้อยละ 20.9 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.4 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลังร้อยละ 13.9

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังนี้

2.1 ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกายข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์ – อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อย คือ เวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์ – อาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุดคือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์ – อาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงพักกลางวัน (พักรับประทานอาหาร ของวันธรรมดา)

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายข้าราชการมีความต้องการระดับมาก คือ การวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อยคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เปตอง เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน ว่ายน้ำ เทนนิส ตะกร้อ ถีบจักรยานกล และต้องการระดับน้อยที่สุดคือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการ และความปลอดภัย มีการจัดฉายภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับข้าราชการมีการตั้งชมรมวิชาการเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบริการรับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกข้าราชการมีความต้องการในระดับมากได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อนมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัย ได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่ม น้ำเย็นไว้บริการด้วยมีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากร และข้าราชการโดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสถานบริหารร่างกาย

2.5 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีการ และการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่า ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงวันเวลาในการออกกำลังกาย และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.7 ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ
ภาคตะวันออก ระหว่างข้าราชการชายและข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออก
กำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ ครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 17 โรงเรียน ในเขตการปกครอง 3 เขต เขต 1 มี 7 โรงเรียน เขต 2 มี 6 โรงเรียน เขต 3 มี 4 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 1,347 คน

ตาราง 1 จำนวนโรงเรียนและจำนวนครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

เขต	โรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร	ครู		รวม
		ชาย	หญิง	
1	1. โรงเรียนกุหลาบวิทยา	20	56	76
	2. โรงเรียนกุหลาบวัฒนา	4	55	59
	3. โรงเรียนเปรมฤดีศึกษา	18	74	92
	4. โรงเรียนสามัคคีสงเคราะห์	4	17	21
	5. โรงเรียนเซนต์หลุยส์ศึกษา	7	76	83
	6. โรงเรียนเซนต์ไมเกิ้ล	23	52	75
	7. โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา	12	99	111
2	1. โรงเรียนคอนเซ็ปชัญ	1	13	14
	2. โรงเรียนแม่พระฟาติมา	25	92	117
	3. โรงเรียนอนุบาลโยนออฟอาร์ค	1	17	18
	4. โรงเรียนโยนออฟอาร์ค	14	80	94
	5. โรงเรียนโยนออฟอาร์คพาณิชยการ	12	36	48
	6. โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์	36	171	207
3	1. โรงเรียนเซนต์คาทาลินศึกษา	11	79	90
	2. โรงเรียนตรีมิตรวิทยา	20	120	140
	3. โรงเรียนแม่พระประจักษ์ กรุงเทพฯ	9	49	58
	4. โรงเรียนประสานาด	6	38	44
รวม		223	1,124	1,347

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในวิจัยมีขั้นตอนของการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของยามาเน ทั้งระดับความเชื่อมั่นร้อยละ ให้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 288 คน
2. กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi - stage Sampling) สุ่มกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนโดยเจาะจงเลือกโรงเรียนที่มีจำนวนครูเพศชายและหญิงรวม 75 คนขึ้นไป ในเขต 1 จะได้ 4 โรงเรียน เขต 2 ได้ 3 โรงเรียน เขต 3 ได้ 2 โรงเรียน สุ่มกลุ่มตัวอย่างครูโดยการแบ่งชั้น ดังตาราง 2

ตาราง 2 จำนวนโรงเรียนและครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545

เขต	โรงเรียนคาทอลิก	ประชากร		รวม	กลุ่มตัวอย่าง		รวม
		ครูชาย	ครูหญิง		ครูชาย	ครูหญิง	
1	1. โรงเรียนกุหลาบวิทยา	20	56	76	5.70	15.90	22
	2. โรงเรียนเปรมฤดีศึกษา	18	74	92	5.30	21.18	28
	3. โรงเรียนเซนต์หลุยส์ศึกษา	7	76	83	1.90	21.69	24
	4. โรงเรียนอัสสัมชัญศึกษา	12	99	111	3.42	28.20	30
2	1. โรงเรียนแม่พระฟาติมา	25	92	117	7.12	26.20	34
	2. โรงเรียนโยนออฟอาร์ค	14	80	94	3.80	22.81	26
	3. โรงเรียนพระมารดานิจจานุเคราะห์	36	171	207	10.26	48.76	58
3	1. โรงเรียนเซนต์คาทาลินศึกษา	11	79	90	3.13	22.50	26
	2. โรงเรียนตรีมิตรวิทยา	20	120	140	5.70	34.20	40
	รวม	163	847	1,010	46.40	241.52	288

3. จำนวนครูเพศชายจากข้อ 2 มีทั้งหมด 163 คน เพศหญิง 847 คน รวม 1,010 คน ผู้วิจัยกำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างที่มีความถูกต้องที่ระดับ .05 มีประชากรต้องใช้กลุ่มตัวอย่าง 288 คน (อาวูธ วัฒนสิน. 2536 : 182)

4. เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 288 คน ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้นได้กลุ่มตัวอย่าง จำแนกเป็นครูเพศชาย 50 คน และครูเพศหญิง 238 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัยนี้เป็นแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถามจากหนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร สิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายในระดับของการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาจากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายทั้งในประเทศและต่างประเทศ รวมทั้งความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ และสอบถามความคิดเห็นของครูที่ม้ออกกำลังกายเป็นประจำ นำมาสร้างเป็นแบบสอบถาม เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
3. นำแบบสอบถามไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อขอคำแนะนำ
4. นำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน (ภาคผนวก ข) ตรวจสอบ แก้ไขเพื่อหาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ตามเนื้อหา ในการใช้ภาษา และครอบคลุมเนื้อหา เพื่อปรับปรุงแก้ไขก่อนนำไปทดลองใช้
5. นำแบบสอบถามไปให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตรวจสอบอีกครั้ง เพื่อพิจารณาความถูกต้องของแบบสอบถาม
6. นำแบบสอบถามที่ได้รับข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแก้ไข จากนั้นทดลองใช้กับครูในโรงเรียนพระแม่มารีย์สาทร กรุงเทพมหานคร ที่ใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) โดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ซึ่งมีค่าเท่ากับ .895

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร จำแนกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันและเวลาในการ ออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) และแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Opened - Ended)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหาร โรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งตัวตนเองแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของครูโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร มาหาค่าทางสถิติ ดังนี้

1. นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการ และงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มาวิเคราะห์แต่ละด้านโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละของตัวแปรแต่ละด้าน นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปประกอบความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

- ก แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- f แทน จำนวนความถี่
- % แทน ค่าร้อยละ

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 288 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมด นำแบบสอบถามไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แบ่งเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง จำแนกตามเพศ และอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และเวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ และอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปแล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 3

ตาราง 3 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	รายการ	จำนวน (f) (n – 288)	ร้อยละ (%)
เพศ	ชาย	50	17.36
	หญิง	238	82.64
รวม		288	100.00
อายุชาย	อายุ 25 - 45 ปี	42	84.00
	อายุ 46 ปีขึ้นไป	8	16.00
อายุหญิง	อายุ 25 – 45 ปี	196	82.35
	อายุ 46 ปีขึ้นไป	42	17.65
รวม		288	100.00

จากตาราง 3 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ เป็นเพศหญิง จำนวน 238 คน คิดเป็นร้อยละ 82.64 มีอายุระหว่าง 25 – 45 ปี จำนวน 196 คน คิดเป็นร้อยละ 82.35 อายุ 46 ปีขึ้นไป จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 17.65 และเป็นเพศชาย จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 17.36 มีอายุ 25 – 45 ปี จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 84.00 อายุ 46 ปีขึ้นไป จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 16.00

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และอายุ
วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตารางดังตาราง 4

ตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล
กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	0	3	8	22	17
	%	0	6.00	16.00	44.00	34.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	0	0	4	20	26
	%	0	0	8.00	40.00	52.00
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ไปกลับสะดวก	f	4	6	22	7	11
	%	8.00	12.00	44.00	14.00	22.00
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	3	7	25	10	5
	%	6.00	14.00	50.00	20.00	10.00
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	6	12	20	9	3
	%	12.00	24.00	40.00	18.00	6.00
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสร้างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	0	8	18	16	8
	%	0	16.00	36.00	32.00	16.00
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	2	4	10	23	11
	%	4.00	8.00	20.00	46.00	22.00
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	4	2	12	19	13
	%	8.00	4.00	24.00	38.00	26.00
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	7	10	15	12	6
	%	14.00	20.00	30.00	24.00	12.00
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	0	1	12	17	20
	%	0	2.00	24.00	34.00	40.00
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	8	8	18	10	6
	%	16.00	16.00	32.00	20.00	12.00
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	0	1	8	15	26
	%	0	2.00	16.00	30.00	52.00

จากตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีสถานที่
ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และ
อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัด
แรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.00 และบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 40.00

ตาราง 5 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	0	5	12	25	8
	%	0	10.00	24.00	50.00	16.00
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย	f	2	3	19	14	12
	%	4.00	6.00	38.00	28.00	24.00
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม	f	4	9	16	16	6
	%	8.00	18.00	32.00	32.00	12.00
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	0	11	21	13	5
	%	0	22.00	42.00	26.00	10.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	6	7	13	18	7
	%	12.00	14.00	26.00	36.00	14.00
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ	f	4	6	18	14	8
	%	8.00	12.00	36.00	28.00	16.00
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	5	10	13	19	3
	%	10.00	20.00	26.00	38.00	6.00
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	1	3	11	21	14
	%	2.00	6.00	22.00	42.00	28.00
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	0	2	6	22	20
	%	0	4.00	12.00	44.00	40.00
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	0	0	7	23	20
	%	0	0	14.00	46.00	40.00

จากตาราง 5 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 44.00 และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.00

ตาราง 6 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	0	3	7	13	27
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการ	%	0	6.00	14.00	26.00	54.00
ออกกำลังกาย						
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	0	4	7	15	24
การออกกำลังกาย	%	0	8.00	14.00	30.00	48.00
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	2	9	25	11	3
	%	4.00	18.00	50.00	22.00	6.00
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	1	9	14	21	5
	%	2.00	18.00	28.00	42.00	10.00
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	1	1	10	12	26
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	2.00	2.00	20.00	24.00	52.00
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	1	2	12	17	18
	%	2.00	4.00	24.00	34.00	36.00
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	2	6	9	17	16
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	4.00	12.00	18.00	34.00	32.00
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	2	5	9	16	18
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	4.00	10.00	18.00	32.00	36.00
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	3	7	11	19	10
กีฬาแต่ละชนิด	%	6.00	14.00	22.00	38.00	20.00
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	3	9	14	17	7
	%	6.00	18.00	28.00	34.00	14.00
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	0	5	8	15	22
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	0	10.00	16.00	30.00	44.00

จากตาราง 6 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ใน
ในระดับน้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีหนังสือ ตำรา
เอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 54.00 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็น
ร้อยละ 48.00 เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้
คิดเป็นร้อยละ 52.00

ตาราง 7 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	38	12	0	0	0
	%	76.00	24.00	0	0	0
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	34	10	6	0	0
	%	68.00	20.00	12.00	0	0
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	25	15	10	0	0
	%	50.00	30.00	20.00	0	0
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	18	22	6	3	1
	%	36.00	44.00	12.00	6.00	2.00
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	21	6	1	0
	%	44.00	42.00	12.00	2.00	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	15	19	13	2	1
	%	30.00	38.00	26.00	4.00	2.00
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	11	13	17	6	3
	%	22.00	26.00	34.00	12.00	6.00
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	21	15	10	4	0
	%	42.00	30.00	20.00	8.00	0
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	23	20	7	0	0
	%	46.00	40.00	14.00	0	0
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	14	19	9	7	1
	%	28.00	38.00	18.00	14.00	2.00
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	9	19	13	6	3
	%	18.00	38.00	26.00	12.00	6.00
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	34	15	1	0	0
	%	68.00	30.00	2.00	0	0

จากตาราง 7 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับ มากที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 76.00 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 68.00 มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 68.00

ตาราง 8 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
 สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	31	19	0	0	0
	%	62.00	38.00	0	0	0
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	26	17	7	0	0
	%	52.00	34.00	14.00	0	0
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	23	16	10	1	0
	%	46.00	32.00	20.00	2.00	0
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	21	17	9	2	1
	%	42.00	34.00	18.00	4.00	2.00
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	16	24	10	0	0
	%	32.00	48.00	20.00	0	0
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจา สุภาพ	f	16	21	11	1	1
	%	32.00	42.00	22.00	2.00	2.00
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	19	13	13	3	2
	%	38.00	26.00	26.00	6.00	4.00
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	14	18	10	5	3
	%	28.00	36.00	20.00	10.00	6.00
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	24	9	7	8	2
	%	48.00	18.00	14.00	16.00	4.00
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย	f	14	19	7	6	4
	%	28.00	38.00	14.00	12.00	8.00

จากตาราง 8 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชายในโรงเรียนคาทอลิก
 สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด
 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ
 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.20 ความรู้ความสามารถของ
 บุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.00 เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วง
 บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.00

ตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	39	6	5	0	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ						
คำแนะนำในการออกกำลังกาย	%	78.00	12.00	10.00	0	0
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	40	9	1	0	0
การออกกำลังกาย	%	80.00	18.00	2.00	0	0
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	16	26	6	2	0
	%	32.00	52.00	12.00	4.00	0
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	15	13	15	5	2
	%	30.00	26.00	30.00	10.00	4.00
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ๆ	f	21	12	9	7	1
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	42.00	24.00	18.00	14.00	2.00
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	28	16	5	1	0
	%	56.00	32.00	10.00	2.00	0
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	19	13	10	4	4
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	38.00	26.00	20.00	8.00	8.00
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	25	17	5	3	0
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่างๆ	%	50.00	34.00	10.00	6.00	0
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	22	15	10	3	0
กีฬาแต่ละชนิด	%	44.00	30.00	20.00	6.00	0
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	23	15	8	3	1
	%	46.00	30.00	16.00	6.00	2.00
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	25	15	9	1	0
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ	%	50.00	30.00	18.00	2.00	0

จากตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชายในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือมีผู้ที่มีความชำนาญ คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.00 ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 56.00

ตาราง 10 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	19	25	53	99	42
	%	7.98	10.50	22.27	41.60	17.65
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	12	30	39	105	52
	%	5.04	12.61	16.39	44.12	21.85
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	20	26	89	74	29
	%	8.40	10.92	37.39	31.09	12.18
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	22	25	83	78	30
	%	9.24	10.50	34.87	32.77	12.61
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	30	86	73	39
	%	4.20	12.61	36.13	30.67	16.39
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	23	27	45	107	36
	%	9.66	11.34	18.91	44.96	15.13
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	1	12	47	83	95
	%	0.42	5.04	19.75	34.87	39.92
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	8	24	50	96	60
	%	3.36	10.08	21.01	40.34	25.21
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	43	82	76	29	8
	%	18.07	34.45	31.93	12.18	3.36
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	15	21	42	118	42
	%	6.30	8.82	17.65	49.58	17.65
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	F	25	69	71	49	24
	%	10.50	28.99	29.83	20.59	10.08
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	8	9	47	62	112
	%	3.36	3.78	19.75	26.05	47.06

จากตาราง 10 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิงในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ
เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 47.06 และมีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน คิดเป็น
ร้อยละ 39.92

ตาราง 11 สภาพในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	9	24	44	66	95
	%	3.78	10.08	18.49	27.73	39.92
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย	f	14	20	58	95	51
	%	5.88	8.40	24.37	39.92	21.43
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม	f	6	27	81	78	46
	%	2.52	11.34	34.03	32.77	19.33
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	20	39	74	60	45
	%	8.40	16.39	31.09	25.21	18.91
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	18	44	81	63	32
	%	7.56	18.49	34.03	26.47	13.45
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจาสุภาพ	f	27	42	73	54	42
	%	11.34	17.65	30.67	22.69	17.65
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	31	33	71	71	32
	%	13.03	13.87	29.83	29.83	13.45
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	8	21	38	66	105
	%	3.36	8.82	15.97	27.73	44.12
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	5	15	33	64	121
	%	2.10	6.30	13.87	26.89	50.84
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	4	23	42	60	109
	%	1.68	9.66	17.65	25.21	45.80

จากตาราง 11 สภาพในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 50.84 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.80 และเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.12

ตาราง 12 สภาพในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิงในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	2	26	26	72	112
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ	%	0.84	10.92	10.92	30.25	47.06
ในการออกกำลังกาย						
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	3	25	33	75	102
การออกกำลังกาย	%	1.26	10.50	13.87	31.51	42.86
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	30	92	66	36	14
	%	12.61	38.66	27.73	15.13	5.88
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	6	25	51	81	75
	%	2.52	7.14	13.87	31.09	45.38
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	6	17	33	74	108
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	2.52	7.14	13.87	31.09	45.38
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	22	30	75	83	28
	%	9.24	12.61	31.51	34.87	11.76
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	23	32	47	83	53
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	9.66	13.45	19.75	34.87	22.27
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	12	33	60	82	51
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	5.04	13.87	25.21	34.45	21.43
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	23	38	75	64	38
กีฬาแต่ละชนิด	%	9.66	15.97	31.51	26.89	15.97
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	21	38	79	65	35
	%	8.82	15.97	33.19	27.31	14.71
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	5	16	34	65	118
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	2.10	6.72	14.29	27.31	49.58

จากตาราง 12 สภาพในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับ
น้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การประเมินผล
ของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 49.58
หนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออก
กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.06 และเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการ คิดเป็นร้อยละ
45.38

ตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของครู เพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	139	81	18	0	0
	%	58.40	34.03	7.56	0	0
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	119	69	32	14	4
	%	50.00	28.99	13.45	5.88	1.68
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	113	92	31	2	0
	%	47.48	38.66	13.03	0.84	0
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	116	89	19	12	2
	%	48.74	37.39	7.98	5.04	0.84
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	156	81	1	0	0
	%	65.55	34.03	0.42	0	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	89	108	30	7	4
	%	37.39	45.38	12.61	2.94	1.68
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	61	102	60	13	2
	%	25.63	42.86	25.21	5.46	0.84
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	89	107	39	3	0
	%	37.39	44.96	16.39	1.26	0
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	101	97	31	8	1
	%	42.44	40.76	13.03	3.36	0.42
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	71	105	43	11	8
	%	29.83	44.12	18.07	4.62	3.36
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	74	90	52	18	4
	%	31.09	37.82	21.85	7.56	1.68
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	80	90	46	18	4
	%	33.61	37.82	19.33	7.56	1.68

จากตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของครู เพศหญิง ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ
อุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ
ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.55 สถานที่ออกกำลังกายในร่ม
สำหรับครูอย่างเพียงพอได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 58.40 และสถานที่ออกกำลังกาย
กลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	135	68	26	6	3
	%	56.72	28.57	10.92	2.52	1.26
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	123	77	25	9	4
	%	51.68	32.35	10.50	3.78	1.68
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	100	91	35	11	1
	%	42.02	38.24	14.71	4.62	0.42
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	89	96	40	13	0
	%	37.39	40.34	16.81	5.46	0
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	87	100	37	9	5
	%	36.55	42.02	15.55	3.78	2.10
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจาสุภาพ	f	65	103	44	16	10
	%	27.31	43.28	18.49	6.72	4.20
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	96	66	59	14	3
	%	40.34	27.73	24.79	5.88	1.26
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	78	96	40	21	3
	%	32.77	40.34	16.81	8.82	1.26
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	88	78	56	11	5
	%	36.97	32.77	23.53	4.62	2.10
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถาน ที่ออกกำลังกาย	f	91	81	37	18	11
	%	38.24	34.03	15.55	7.56	4.62

จากตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ใน
ระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ
บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.72 ความรู้ความสามารถของ
บุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.68 และบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลัก
และวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.02

ตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	110	84	38	6	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการ	%	46.22	35.29	15.97	2.52	0
ออกกำลังกาย						
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	149	63	26	0	0
การออกกำลังกาย	%	62.61	26.47	10.92	0	0
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	77	113	45	2	1
	%	32.35	47.48	18.91	0.84	0.42
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	66	101	38	22	11
	%	27.73	42.44	15.97	9.24	4.62
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	85	77	53	16	7
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	35.71	32.35	22.27	6.72	2.94
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	124	64	33	12	5
	%	52.10	26.89	13.87	5.04	2.10
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	63	93	51	22	9
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	26.47	39.08	21.43	9.24	3.78
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	62	81	50	34	11
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	26.05	34.03	21.01	14.29	4.62
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	120	59	37	20	2
กีฬาแต่ละชนิด	%	50.42	24.79	15.55	8.40	0.84
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	103	79	53	3	0
	%	43.28	33.19	22.27	1.26	0
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	93	81	48	12	4
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	39.08	34.03	20.17	5.04	1.68

จากตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.21 ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 52.10 ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด คิดเป็นร้อยละ 50.42

ตาราง 16 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	0	3	7	19	13
	%	0	7.14	16.67	45.24	30.95
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	0	0	3	16	23
	%	0	0	7.14	33.10	54.76
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม ไปกลับสะดวก	f	3	6	18	5	10
	%	7.14	14.29	42.86	11.90	23.81
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	3	6	20	8	5
	%	7.14	14.29	47.62	19.05	11.90
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	5	10	16	8	3
	%	11.90	23.31	38.10	19.05	7.14
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสร้างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	0	7	16	13	6
	%	0	16.67	38.10	30.95	14.29
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	2	3	9	19	9
	%	4.76	7.14	21.43	45.24	21.43
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	4	1	10	16	11
	%	9.52	2.38	23.81	38.10	26.19
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	5	9	12	11	5
	%	11.90	21.43	28.57	26.19	11.90
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	0	0	11	13	18
	%	0	0	26.19	30.95	42.86
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	7	6	15	9	5
	%	16.67	14.29	35.71	21.43	11.90
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	0	0	7	13	22
	%	0	0	16.67	30.95	52.38

จากตาราง 16 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีสถานที่
ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.76 มีอุปกรณ์
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ
เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.38 และบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็น
ร้อยละ 42.86

ตาราง 17 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	0	4	10	21	7
	%	0	9.52	23.31	50.00	16.67
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	2	2	17	11	10
	%	4.76	4.76	40.48	26.19	23.81
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	3	7	14	13	5
	%	7.14	16.67	33.33	30.95	11.90
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	0	11	18	9	4
	%	0	26.19	42.86	21.43	9.52
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	5	6	10	16	5
	%	11.90	14.29	23.81	33.10	11.90
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจา สุภาพ	f	3	5	16	11	7
	%	7.14	11.90	38.60	26.19	16.67
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	5	8	12	15	2
	%	11.90	19.05	28.57	36.71	4.76
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	1	2	10	19	10
	%	2.30	4.76	23.80	46.21	23.81
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	0	2	5	20	15
	%	0	4.76	11.90	47.62	35.71
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	0	0	5	21	16
	%	0	0	11.90	50.00	38.10

จากตาราง 17 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อมีบุคลากรให้
คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อบุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ
50.00 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00
และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 47.62

ตาราง 18 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	0	3	7	11	21
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ	%	0	7.14	16.67	26.19	50.00
ในการออกกำลังกาย						
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	0	4	6	13	19
การออกกำลังกาย	%	0	9.52	14.29	30.95	45.24
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	2	7	22	9	2
	%	4.75	16.67	62.38	21.43	4.76
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	1	8	13	17	3
	%	2.33	19.05	30.95	40.48	7.14
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	0	0	9	9	24
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	0	0	21.43	21.43	57.14
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	1	1	10	14	16
	%	2.38	2.38	23.81	33.33	38.10
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	2	5	7	15	13
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	4.76	11.90	16.67	35.71	30.95
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	1	4	8	12	17
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	2.33	9.52	19.05	28.57	40.48
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	3	6	9	17	7
กีฬาแต่ละชนิด	%	7.14	14.29	21.43	40.48	16.67
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	2	8	13	14	5
	%	4.76	19.05	30.95	33.33	11.90
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	0	4	7	13	18
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	0	9.52	16.67	30.95	42.86

จากตาราง 18 สภาพในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร
ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีการประเมินผล
ของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 42.86
มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออก
กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก
เพื่อเพิ่มพูนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 57.14

ตาราง 19 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	31	11	0	0	0
	%	73.81	26.19	0	0	0
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	28	9	5	0	0
	%	66.67	21.43	11.90	0	0
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	21	13	8	0	0
	%	50.00	30.95	19.05	0	0
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	15	20	5	2	0
	%	35.71	47.62	11.90	4.76	0
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	18	4	0	0
	%	47.62	42.86	9.52	0	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสร้างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	13	16	11	1	1
	%	30.95	38.10	26.19	2.38	2.38
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	9	11	14	5	3
	%	21.48	26.19	33.33	11.90	7.14
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	17	12	9	4	0
	%	40.48	28.57	21.43	9.52	0
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	20	16	6	0	0
	%	47.62	38.10	14.29	0	0
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	10	18	8	6	0
	%	23.81	42.86	19.05	14.29	0
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	8	15	11	5	3
	%	19.05	35.71	26.19	11.90	7.14
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	f	29	13	0	0
	%	%	69.05	30.95	0	0

จากตาราง 19 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 73.81 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 69.05

ตาราง 20 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 –45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f 25	17	0	0	0
	% 59.52	40.48	0	0	0
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f 22	15	5	0	0
	% 52.38	35.71	11.90	0	0
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f 20	14	8	0	0
	% 47.62	33.33	19.05	0	0
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f 18	15	7	2	0
	% 42.86	35.71	16.67	4.76	0
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f 13	20	9	0	0
	% 30.96	47.62	21.43	0	0
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยา วาจาสภาพ	f 14	18	10	0	0
	% 33.33	42.86	23.81	0	0
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f 15	11	12	2	2
	% 35.71	26.19	28.67	4.76	4.76
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f 11	4	9	5	3
	% 26.15	33.33	21.43	11.90	7.14
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f 20	7	6	7	2
	% 47.62	16.67	14.29	16.67	4.76
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f 11	15	6	6	4
	% 26.19	35.71	14.29	14.29	9.52

จากตาราง 20 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.52 ความรู้ความสามารถของ บุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.38 บุคลากรผู้ให้บริการหลักและ วิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 47.62

ตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	32	5	5	0	0
	%	76.19	11.90	11.90	0	0
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	33	8	1	0	0
	%	78.57	19.05	2.38	0	0
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	13	21	6	2	0
	%	30.95	50.00	14.29	4.76	0
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	13	9	14	4	2
	%	30.95	21.43	33.33	9.52	4.76
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	f	17	11	8	6	0
	%	40.48	26.19	19.05	14.29	0
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	23	14	4	1	0
	%	54.76	33.33	9.52	2.38	0
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	16	11	9	3	3
	%	38.10	26.29	21.43	7.14	7.14
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	f	23	15	2	2	0
	%	54.76	35.71	4.76	4.76	0
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น กีฬาแต่ละชนิด	f	19	11	9	3	0
	%	45.24	26.19	21.43	7.14	0
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	21	10	7	3	1
	%	20	23.81	16.67	7.14	2.38
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	f	23	11	8	0	0
	%	54.76	26.19	19.06	0	0

จากตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชายอายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.19 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.57 ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 54.76 จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือ วันสำคัญต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 54.76 และการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 54.76

ตาราง 22 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	0	0	1	3	4
	%	0	0	12.50	37.50	50.00
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	0	0	1	4	3
	%	0	0	12.50	50.00	37.50
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	1	0	4	2	1
	%	12.50	0	50.00	25.00	12.50
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	0	1	5	2	0
	%	0	12.50	62.50	25.00	0
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	1	2	4	1	0
	%	12.50	25.00	50.00	12.50	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบาย ถูกสุขลักษณะ	f	0	1	2	3	2
	%	0	12.50	25.00	37.50	25.00
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	0	1	1	4	2
	%	0	12.50	12.50	50.00	25.00
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	0	1	2	3	2
	%	0	12.50	25.00	37.50	25.00
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	2	1	3	1	1
	%	25.00	12.50	37.50	12.50	12.50
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	0	1	1	4	2
	%	0	12.50	12.50	50.00	25.00
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	1	2	3	1	1
	%	12.50	25.00	37.50	12.50	12.50
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	0	1	1	2	4
	%	0	12.50	12.50	25.00	50.00

จากตาราง 22 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุดคือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 23 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	0	1	2	4	1
	%	0	12.50	25.00	50.00	12.50
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	0	1	2	3	2
	%	0	12.50	25.00	37.50	25.00
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	1	2	2	3	1
	%	12.50	25.00	25.00	37.50	12.50
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	0	0	3	4	1
	%	0	0	37.50	50.00	12.50
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	1	1	3	2	2
	%	12.50	12.50	37.50	25.00	25.00
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาวาจา สุภาพ	f	1	1	2	3	1
	%	12.50	12.50	25.00	37.50	12.50
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	0	2	1	4	1
	%	0	25.00	12.50	50.00	12.50
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การ ออกกำลังกาย	f	0	1	1	2	4
	%	0	12.50	12.50	25.00	50.00
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	0	0	1	2	5
	%	0	0	12.50	25.00	62.50
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	0	0	2	2	4
	%	0	0	25.00	25.00	50.00

จากตาราง 23 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่
พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 62.50 เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก
กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 24 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	0	0	0	2	6
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ	%	0	0	0	25.00	75.00
ในการออกกำลังกาย						
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	0	0	1	2	5
การออกกำลังกาย	%	0	0	12.50	25.00	62.50
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	0	2	3	2	1
	%	0	25.00	37.50	25.00	12.50
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	0	1	1	4	2
	%	0	12.50	12.50	50.00	25.00
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	1	1	1	3	2
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	12.50	12.50	12.50	37.50	25.00
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	0	1	2	3	2
	%	0	12.50	25.00	37.50	25.00
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	0	1	2	2	3
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	0	12.50	25.00	25.00	37.50
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	1	1	1	4	1
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	12.50	12.50	12.50	50.00	12.50
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	0	1	2	2	3
กีฬาแต่ละชนิด	%	0	12.50	25.00	25.00	37.50
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	1	1	1	3	2
	%	12.50	12.50	12.50	37.50	25.00
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	0	1	1	2	4
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	0	12.50	12.50	25.00	50.00

จากตาราง 24 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร
ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ข้อมีหนังสือ
ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 75.00 ผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็น
ร้อยละ 62.50 และการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้
ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 25 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	7	1	0	0	0
	%	87.50	12.50	0	0	0
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	6	1	1	0	0
	%	75.00	12.50	12.50	0	0
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	4	2	2	0	0
	%	50.00	25.00	25.00	0	0
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	3	2	1	1	1
	%	37.50	25.00	12.50	12.50	12.50
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	3	2	1	0
	%	25.00	37.50	25.00	12.50	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	2	3	2	1	0
	%	25.00	37.50	25.00	12.50	0
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	2	2	3	1	0
	%	25.00	25.00	37.50	12.50	0
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	4	3	1	0	0
	%	50.00	37.50	12.50	0	0
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	3	4	1	0	0
	%	37.50	50.00	12.50	0	0
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	4	1	1	1	11
	%	50.00	12.50	12.50	12.50	12.50
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	1	4	2	1	0
	%	12.50	50.00	25.00	12.50	0
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	5	2	1	0	0
	%	62.50	25.00	12.50	0	0

จากตาราง 25 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 87.50 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และมีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 62.50

ตาราง 26 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	6	2	0	0	0
	%	75.00	25.00	0	0	0
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	4	2	2	0	0
	%	50.00	25.00	25.00	0	0
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	3	2	2	1	0
	%	37.50	25.00	25.00	12.50	0
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	3	2	2	0	1
	%	37.50	25.00	25.00	0	12.50
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	3	4	1	0	0
	%	37.50	50.00	12.50	0	0
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาวาจา สุภาพ	f	2	3	1	1	1
	%	25.00	37.50	12.50	12.50	12.50
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	4	2	1	1	0
	%	50.00	25.00	12.50	12.50	0
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	3	4	1	0	0
	%	37.50	50.00	12.50	0	0
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	4	2	1	1	0
	%	50.00	25.00	12.50	12.50	0
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	3	4	1	0	0
	%	37.50	50.00	12.50	0	0

จากตาราง 26 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.00 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 27 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	7	1	0	0	0
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ						
ในการออกกำลังกาย	%	87.50	12.50	0	0	0
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	7	1	0	0	0
การออกกำลังกาย	%	87.50	12.50	0	0	0
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	3	5	0	0	0
	%	37.50	62.50	0	0	0
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	2	4	1	1	0
	%	25.00	50.00	12.50	12.50	0
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	4	1	1	1	1
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	50.00	12.50	12.50	12.50	12.50
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	5	2	1	0	0
	%	62.50	25.00	12.50	0	0
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	3	2	1	1	1
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	37.50	25.00	12.50	12.50	12.50
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	2	2	3	1	0
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	25.00	25.00	37.50	12.50	0
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	3	4	1	0	0
กีฬาแต่ละชนิด	%	37.50	50.00	12.50	0	0
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	2	5	1	0	0
	%	25.00	62.50	12.50	0	0
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	2	4	1	1	0
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	25.00	50.00	12.50	12.50	0

จากตาราง 27 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่ อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.50 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.50 และให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 62.50

ตาราง 28 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	15	20	47	81	33
	%	7.65	10.20	23.98	41.33	16.84
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	10	19	35	90	42
	%	5.10	9.69	17.86	45.92	21.43
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	8	22	78	66	22
	%	4.08	11.22	39.80	33.67	11.22
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	19	18	64	71	24
	%	9.69	9.18	32.65	36.22	12.24
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	2	22	75	63	34
	%	1.02	11.22	38.27	32.14	17.35
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	15	20	30	97	32
	%	7.65	10.20	16.33	49.49	16.33
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	0	10	33	35	88
	%	0	5.10	16.84	33.16	44.90
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	8	21	43	74	60
	%	4.08	10.71	21.94	37.76	25.51
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	37	13	64	18	4
	%	18.88	37.24	32.65	9.18	2.04
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	11	19	32	10	32
	%	6.61	9.69	16.33	52.04	16.33
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	19	58	56	40	22
	%	9.69	29.59	28.57	20.92	11.22
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	8	9	33	50	93
	%	4.08	4.59	18.37	25.51	47.45

จากตาราง 28 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 51.30 มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 50.43 มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.87

ตาราง 29 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	8	19	36	50	83
	%	4.08	9.69	18.37	25.51	42.35
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	14	18	45	76	43
	%	7.14	9.18	22.96	38.78	21.94
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	6	27	65	63	35
	%	3.06	13.78	33.16	32.14	17.86
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	17	35	56	50	38
	%	8.67	17.86	28.57	25.51	19.39
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	16	38	66	52	24
	%	8.18	19.39	33.67	26.53	12.24
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจา สุภาพ	f	22	36	60	43	35
	%	11.22	18.37	30.61	21.94	17.86
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	24	29	59	56	28
	%	12.24	14.80	30.10	28.57	14.29
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	8	15	33	52	88
	%	4.08	7.65	16.84	26.53	44.90
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	4	11	27	52	102
	%	2.04	5.64	13.78	26.53	52.04
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	2	17	35	52	90
	%	1.02	8.67	17.86	26.53	45.92

จากตาราง 29 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่
พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 49.57 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 44.35 และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็น
ร้อยละ 44.35

ตาราง 30 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ	f	2	21	10	61	92
เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ	%	1.02	10.71	10.20	31.12	46.94
ในการออกกำลังกาย						
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ	f	3	18	16	62	87
การออกกำลังกาย	%	1.53	9.18	13.27	31.63	44.39
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	23	76	56	29	12
	%	11.73	38.78	28.57	14.80	6.12
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	4	18	39	68	67
	%	2.04	9.18	19.90	34.69	34.18
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ	f	4	13	25	62	92
ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	%	2.04	6.63	12.76	31.63	46.94
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	18	24	64	69	21
	%	9.18	12.24	32.65	35.20	10.71
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก	f	15	22	35	75	49
อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	7.65	11.22	17.66	38.27	25.00
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น	f	10	28	54	75	29
วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	%	5.10	14.29	27.55	38.27	14.80
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น	f	19	30	63	53	31
กีฬาแต่ละชนิด	%	9.69	15.31	32.14	27.04	15.82
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	14	38	66	57	31
	%	7.14	14.29	33.67	29.08	15.82
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ	f	3	10	27	56	100
ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	%	1.53	5.10	13.78	28.57	50.02

จากตาราง 30 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร
ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีการ
ประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็น
ร้อยละ 50.43 เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้
คิดเป็นร้อยละ 42.61 และมีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 39.13

ตาราง 31 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	115	63	18	0	0
	%	53.17	32.14	9.18	0	0
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	99	54	25	14	4
	%	50.51	27.55	12.76	7.14	2.04
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	95	78	23	0	0
	%	48.47	39.80	11.73	0	0
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	105	74	12	5	0
	%	53.57	37.76	6.12	2.55	0
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	131	64	1	0	0
	%	66.84	32.65	0.51	0	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	79	98	19	0	0
	%	40.31	50.00	9.69	0	0
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	53	93	45	5	0
	%	27.04	47.45	22.96	2.55	0
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	72	93	28	3	0
	%	36.73	47.45	14.29	1.53	0
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	83	85	22	2	1
	%	42.35	43.37	11.22	2.56	0.51
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	50	90	37	11	8
	%	25.51	45.92	18.88	5.6	4.08
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	61	74	44	13	4
	%	31.12	37.76	22.45	6.63	2.04
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	69	74	35	14	4
	%	35.20	37.76	17.85	7.17	2.04

จากตาราง 31 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.70 มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 59.13

ตาราง 32 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	110	57	20	6	3
	%	56.12	29.08	10.20	3.06	1.53
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	103	64	18	7	4
	%	52.55	32.65	9.18	3.57	2.04
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	82	76	30	7	0
	%	41.84	38.78	15.32	3.57	0
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	77	78	30	10	0
	%	39.29	39.80	15.32	5.10	0
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	77	83	27	7	2
	%	39.29	42.35	13.78	3.57	1.02
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจา สุภาพ	f	57	88	32	10	9
	%	29.03	44.90	16.33	5.10	4.59
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	79	54	50	10	3
	%	40.31	27.55	25.51	5.10	1.53
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	62	79	35	17	3
	%	31.63	40.31	17.86	8.67	1.53
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	70	65	50	7	4
	%	35.71	33.16	25.61	3.57	2.04
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	78	65	30	14	9
	%	39.80	33.16	15.31	7.14	4.59

จากตาราง 32 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.61 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.13 และมนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 41.74

ตาราง 33 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	79	73	38	6	0
	%	40.31	37.24	19.39	3.06	0
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	120	50	26	0	0
	%	61.22	25.51	13.27	0	0
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	61	98	37	0	0
	%	31.12	50	18.88	0	0
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	56	86	30	16	8
	%	28.57	43.88	16.81	8.16	4.08
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	f	75	65	42	11	3
	%	38.27	33.18	21.43	5.61	1.53
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	98	48	33	12	5
	%	50.00	24.49	16.64	6.12	2.55
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	53	78	42	16	7
	%	27.04	39.80	21.43	8.16	3.57
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	f	58	71	36	25	6
	%	29.59	36.22	18.37	12.76	3.06
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น กีฬาแต่ละชนิด	f	97	43	34	20	2
	%	49.49	21.94	17.35	10.20	1.02
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	84	67	42	3	0
	%	42.85	34.18	21.43	1.53	0
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	f	84	72	35	5	0
	%	42.86	36.73	17.86	2.55	0

จากตาราง 33 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.04 ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด คิดเป็นร้อยละ 48.70 และ ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 46.09

ตาราง 34 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	4	5	6	18	9
	%	9.52	11.90	14.29	42.86	21.43
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	2	11	4	15	10
	%	4.76	26.19	9.52	35.71	23.81
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	12	4	11	8	7
	%	28.57	9.52	26.19	19.05	16.67
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	3	7	19	7	6
	%	28.57	9.52	26.19	19.05	16.67
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	8	8	11	10	5
	%	19.05	19.05	26.19	23.81	11.90
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสร้างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	8	7	13	10	4
	%	19.05	16.67	30.95	23.81	9.52
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	1	2	14	18	7
	%	2.38	4.76	33.33	42.86	16.67
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	0	3	7	22	10
	%	0	7.14	16.67	52.38	23.81
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	6	9	12	11	4
	%	14.29	21.43	28.57	26.19	9.52
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	4	2	10	16	10
	%	9.52	4.766	23.81	38.10	23.81
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	6	11	15	8	2
	%	14.29	26.19	35.71	19.05	4.76
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	0	0	11	12	19
	%	0	0	26.19	28.57	45.24

จากตาราง 34 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป
ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ
สิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ
เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 45.24

ตาราง 35 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิงอายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	1	5	8	16	12
	%	2.38	11.90	19.05	38.10	28.57
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	0	2	13	19	8
	%	0	4.76	30.95	45.24	19.05
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	0	0	16	15	11
	%	0	0	38.10	35.71	26.19
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	3	4	18	10	7
	%	7.14	9.52	42.86	23.81	16.67
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	2	6	15	11	8
	%	4.76	14.29	35.71	26.19	19.05
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจา สุภาพ	f	5	6	13	11	7
	%	11.90	14.29	30.95	26.19	16.67
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	7	4	12	15	4
	%	16.67	9.52	28.57	35.71	9.52
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	0	6	5	14	17
	%	0	14.29	11.90	33.33	40.48
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	1	4	6	12	19
	%	2.38	9.52	14.29	28.57	45.24
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	2	6	7	8	19
	%	4.76	14.29	16.67	19.05	45.24

จากตาราง 35 แสดงให้เห็นว่า สภาพในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 45.24 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.24 และเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.48

ตาราง 36 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f	0	5	6	11	20
	%	0	11.90	14.29	26.19	47.62
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f	0	7	7	13	15
	%	0	16.67	16.67	30.95	35.71
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f	7	16	10	7	2
	%	16.67	38.10	23.81	16.67	4.76
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f	2	7	12	13	8
	%	4.76	16.67	28.57	30.95	19.05
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	f	2	4	8	12	16
	%	4.76	9.52	19.05	28.57	38.10
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f	4	6	11	14	7
	%	9.52	14.29	26.19	33.33	16.67
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	8	10	12	8	4
	%	19.05	23.81	28.57	19.05	9.52
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	f	2	5	6	7	22
	%	4.76	11.90	14.29	16.67	52.38
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น กีฬาแต่ละชนิด	f	4	8	12	11	7
	%	9.52	19.05	28.57	26.19	16.67
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f	7	10	13	8	4
	%	16.67	23.81	30.95	19.05	9.52
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	f	2	6	7	9	18
	%	4.76	14.29	16.67	21.43	42.86

จากตาราง 36 สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 52.38 มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.62 และการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 42.86

ตาราง 37 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	24	18	0	0	0
	%	57.14	42.86	0	0	0
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน	f	20	15	7	0	0
	%	47.62	35.71	16.67	0	0
3. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมไปกลับสะดวก	f	18	14	8	2	0
	%	42.86	33.33	19.05	4.76	0
4. มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท	f	11	15	7	7	2
	%	26.19	35.71	16.67	16.67	4.76
5. ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	25	17	0	0	0
	%	59.52	40.48	0	0	0
6. มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และความสะดวกสบายร่างกาย ถูกสุขลักษณะ	f	10	10	11	7	4
	%	23.81	23.81	26.19	16.67	9.52
7. มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน	f	8	9	15	8	2
	%	19.05	21.43	35.71	19.05	4.76
8. มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม	f	17	14	11	0	0
	%	40.48	33.33	26.19	0	0
9. อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน	f	18	12	9	3	0
	%	42.86	28.57	21.43	7.14	0
10. บริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย	f	21	15	6	0	0
	%	50.00	35.71	14.29	0	0
11. ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและถูกสุขลักษณะ	f	13	16	8	5	0
	%	30.95	38.10	19.05	11.90	0
12. มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก	f	11	16	11	4	0
	%	26.19	38.10	26.19	9.52	0

จากตาราง 37 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.52 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 57.14 และบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตาราง 38 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	25	11	6	0	0
	%	59.52	26.19	14.29	0	0
2. ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย	f	20	13	7	2	0
	%	47.62	30.95	16.67	4.76	0
3. บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม	f	18	15	4	4	1
	%	42.86	35.71	9.52	9.52	2.38
4. บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี	f	12	18	9	3	0
	%	28.57	42.86	21.43	7.14	0
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี	f	10	17	10	2	3
	%	23.81	40.48	23.81	4.76	7.14
6. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับ กิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจา สุภาพ	f	8	15	12	6	1
	%	19.05	35.71	28.57	14.29	2.38
7. มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ	f	17	12	9	4	0
	%	40.48	28.57	21.43	9.52	0
8. เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออก กำลังกาย	f	16	17	5	4	0
	%	38.10	40.48	11.90	9.52	0
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ	f	18	13	6	4	1
	%	42.86	30.95	14.29	9.52	2.38
10. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	13	16	7	4	2
	%	30.95	38.10	16.67	9.52	4.76

จากตาราง 38 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.52 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.62 บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.86 และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 42.86

ตาราง 39 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพ เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	f 31 % 73.81	11 26.19	0 0	0 0	0 0
2. มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	f 29 % 69.05	13 30.95	0 0	0 0	0 0
3. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา	f 16 % 38.10	15 35.71	8 19.05	2 4.76	1 2.38
4. มีผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา	f 10 % 23.81	15 35.71	8 19.05	6 14.29	3 7.14
5. เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้	f 10 % 23.81	12 28.57	11 26.19	5 11.90	4 9.52
6. ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ	f 26 % 61.90	16 38.10	0 0	0 0	0 0
7. ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือก อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f 10 % 23.81	15 35.71	9 21.43	6 14.29	2 4.76
8. จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ	f 4 % 9.52	10 23.81	14 33.33	9 21.43	5 11.90
9. ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่น กีฬาแต่ละชนิด	f 23 % 54.76	16 38.10	3 7.14	0 0	0 0
10. ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น	f 19 % 45.24	12 28.57	11 26.19	0 0	0 0
11. มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของ ตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ	f 9 % 21.43	9 21.43	13 30.95	7 16.67	4 9.52

จากตาราง 39 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสาร ที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.81 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.05 และให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 61.90

ตอนที่ 3 ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ปรากฏผลดังตาราง 40

ตาราง 40 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
กายบริหาร	20	40.00
ลีลาศ	16	32.00
ว่ายน้ำ	18	36.00
เปตอง	4	8.00
เทเบิลเทนนิส	2	4.00
วอลเลย์บอล	5	10.00
เซปักตะกร้อ	8	16.00
ฟุตบอล	16	32.00
แชร์บอล	2	4.00
แอร์โรบิค	16	32.00
การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	13	26.00
วัน		
วันจันทร์	8	16.00
วันอังคาร	7	14.00
วันพุธ	8	16.00
วันพฤหัสบดี	6	12.00
วันศุกร์	22	44.00
วันเสาร์	16	32.00
วันอาทิตย์	13	26.00

ตาราง 40 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลา		
เวลา 05.00 – 07.00 น.	3	6.00
เวลา 07.00 – 08.00 น.	2	4.00
เวลา 12.00 – 13.00 น.	16	32.00
เวลา 16.30 – 18.30 น.	31	62.00
เวลา 18.00 – 20.00 น.	6	12.00

จากตาราง 40 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกายและด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร คิดเป็น ร้อยละ 40.00 รองลงมา ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 36.00 ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 32.00 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 32.00 และแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 32.00 วันที่มีความต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 32.00 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 26.00 เวลาที่ ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 62.00 รองลงมาเวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 32.00 และเวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 12.00

ตาราง 41 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิงในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลาในการ
ออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
กายบริหาร	86	36.13
ลีลาศ	46	19.33
ว่ายน้ำ	36	15.13
เปตอง	13	5.46
เทเบิลเทนนิส	17	7.14
วอลเลย์บอล	23	9.66
เซปักตะกร้อ	14	5.88
ฟุตบอล	10	4.20
แชร์บอล	11	4.62
แอร์โรบิค	63	26.47
การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	45	18.91
วัน		
วันจันทร์	39	16.39
วันอังคาร	25	10.50
วันพุธ	26	10.92
วันพฤหัสบดี	21	8.82
วันศุกร์	113	47.48
วันเสาร์	58	24.37
วันอาทิตย์	41	17.23
เวลา		
เวลา 05.00 – 07.00 น.	16	6.72
เวลา 07.00 – 08.00 น.	16	6.72
เวลา 12.00 – 13.00 น.	38	15.97
เวลา 16.30 – 18.30 น.	131	55.04
เวลา 18.00 – 20.00 น.	52	21.85

จากตาราง 41 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน –
เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ
กายบริหาร คิดเป็น ร้อยละ 36.13 รองลงมา แอร์โรบิก คิดเป็นร้อยละ 26.47 และลีลาศ
คิดเป็นร้อยละ 19.33 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 47.48
รองลงมามีวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 24.37 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 17.23 เวลาที่
ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 55.04 รองลงมาเวลา เวลา
18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 21.85 และเวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ
15.97

ตาราง 42 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน
วัน – เวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
กายบริหาร	12	31.58
ลีลาศ	10	26.32
ว่ายน้ำ	12	31.58
เปตอง	2	5.26
เทเบิลเทนนิส	1	2.63
วอลเลย์บอล	5	13.16
เซปักตะกร้อ	7	18.42
ฟุตบอล	14	36.84
แชร์บอล	1	2.63
แอร์โรบิค	9	23.68
การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	8	21.05
วัน		
วันจันทร์	8	21.05
วันอังคาร	7	18.42
วันพุธ	8	21.05
วันพฤหัสบดี	6	15.79
วันศุกร์	15	39.47
วันเสาร์	11	28.95
วันอาทิตย์	9	23.68
เวลา		
เวลา 05.00 – 07.00 น.	2	5.26
เวลา 07.00 – 08.00 น.	1	2.63
เวลา 12.00 – 13.00 น.	15	39.47
เวลา 16.30 – 18.30 น.	21	55.26
เวลา 18.00 – 20.00 น.	3	7.89

จากตาราง 42 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมาลีสลาต คิดเป็นร้อยละ 31.58 และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 31.58 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 39.47 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 28.95 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 23.68 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 55.26 และเวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.47

ตาราง 43 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน
วัน - เวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
กายบริหาร	8	100.00
ลีลาศ	4	50.00
ว่ายน้ำ	4	50.00
เปตอง	2	25.00
เทเบิลเทนนิส	1	12.50
วอลเลย์บอล	0	0
เซปักตะกร้อ	1	12.50
ฟุตบอล	0	0
แชร์บอล	1	12.50
แอร์โรบิค	5	62.50
การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	5	62.50
วัน		
วันจันทร์	0	0
วันอังคาร	0	0
วันพุธ	0	0
วันพฤหัสบดี	0	0
วันศุกร์	6	75.00
วันเสาร์	3	37.50
วันอาทิตย์	2	25.00
เวลา		
เวลา 05.00 – 07.00 น.	1	12.50
เวลา 07.00 – 08.00 น.	1	12.50
เวลา 12.00 – 13.00 น.	1	12.50
เวลา 16.30 – 18.30 น.	7	87.50
เวลา 18.00 – 20.00 น.	2	25.00

จากตาราง 43 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมา แอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 62.50 ลีลาศ คิดเป็น ร้อยละ 50.00 และว่ายน้ำ คิดเป็น ร้อยละ 50.00 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 37.50 และวันอาทิตย์ คิดเป็น ร้อยละ 25.00 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 87.50 และรองลงมาเวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตาราง 44 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน
วัน – เวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
กายบริหาร	62	53.91
ลีลาศ	34	29.57
ว่ายน้ำ	19	16.52
เปตอง	5	4.35
เทเบิลเทนนิส	8	6.96
วอลเลย์บอล	16	13.91
เซปักตะกร้อ	2	1.74
ฟุตบอล	6	5.22
แชร์บอล	4	3.48
แอร์โรบิค	38	33.04
การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	28	24.35
วัน		
วันจันทร์	25	21.74
วันอังคาร	19	16.52
วันพุธ	22	19.13
วันพฤหัสบดี	17	14.78
วันศุกร์	69	60.00
วันเสาร์	35	30.43
วันอาทิตย์	20	17.39
เวลา		
เวลา 05.00 – 07.00 น.	9	7.83
เวลา 07.00 – 08.00 น.	1	0.87
เวลา 12.00 – 13.00 น.	10	8.70
เวลา 16.30 – 18.30 น.	77	66.96
เวลา 18.00 – 20.00 น.	32	27.83

จากตาราง 44 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด
 อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออก
 กำลังกาย เพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด
 คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 53.91 รองลงมา แอร์โรบิก คิดเป็นร้อยละ 33.04 และลีลาศ
 คิดเป็นร้อยละ 29.57 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 60.00
 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 30.43 และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 21.74 เวลาที่ต้องการ
 มากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.96 รองลงมา เวลา 18.00 –
 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 27.83 และ เวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 8.70

ตาราง 45 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียน
คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และด้าน
วัน – เวลาในการออกกำลังกาย

รายการ	ระดับความต้องการ	
	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมการออกกำลังกาย		
กายบริหาร	18	42.86
ลีลาศ	6	14.29
ว่ายน้ำ	7	16.67
เปตอง	0	0
เทเบิลเทนนิส	0	0
วอลเลย์บอล	2	4.76
เซปักตะกร้อ	0	0
ฟุตบอล	0	0
แชร์บอล	2	4.76
แอร์โรบิค	15	35.71
การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ	11	26.19
วัน		
วันจันทร์	4	9.52
วันอังคาร	3	7.14
วันพุธ	3	7.14
วันพฤหัสบดี	2	4.76
วันศุกร์	18	42.86
วันเสาร์	3	7.14
วันอาทิตย์	2	4.76
เวลา		
เวลา 05.00 – 07.00 น.	2	4.76
เวลา 07.00 – 08.00 น.	3	7.14
เวลา 12.00 – 13.00 น.	10	23.81
เวลา 16.30 – 18.30 น.	24	57.14
เวลา 18.00 – 20.00 น.	4	9.52

จากตาราง 45 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร กิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ การบริหาร คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมา แอร์โรบิก คิดเป็นร้อยละ 35.71 และการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 26.19 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมา วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 9.52 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 57.14 รองลงมา เวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.81 และ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.52

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของ
ความเรียง สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศดี รวมไปถึงมีปริมาณที่พอเพียงกับ
จำนวนสมาชิก และมีอุปกรณ์ครบและพอเพียงกับความต้องการ พร้อมมีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวก นอกจากนี้สมาชิกต้องการให้มีสระว่ายน้ำและห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการยังขาดความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรเน้นความรู้
รอบด้าน ความเป็นกันเอง มีความอดทน และต้องมีความรับผิดชอบ

3. ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพให้มาก ควรจะมีเอกสารที่เกี่ยวข้องให้
มากเพื่อที่ใช้เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ให้หลากหลายเพื่อให้ครูสามารถเลือก
กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ วัยของแต่ละบุคคลมีความชอบและมีความถนัด

5. ด้านช่วงวัน และเวลาในการออกกำลังกาย

ควรมีการเปิดบริการในทุก ๆ วัน ตั้งแต่เวลา 05.00 – 21.00 น. เพื่อให้ผู้ใช้
บริการมีความสะดวกในการเข้าใช้บริการตามความต้องการหรือเมื่อมีเวลาว่าง

6. อื่น ๆ

ควรมีกิจกรรมระหว่างโรงเรียนในสังกัดสังฆมณฑลทั้งกรุงเทพมหานคร มีการจัด
การแข่งขันกีฬา กรีฑา เกมส์ต่าง ๆ ระหว่างครู ปีละประมาณ 1 – 2 ครั้ง เพื่อเป็นการ
สร้างสัมพันธ์ระหว่างครูแต่ละโรงเรียนและเป็นการจัดสวัสดิการ รวมไปถึงการเสริมสร้าง
สุขภาพให้แก่ครูอีกด้วย

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพในการออกกำลังกาย ของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง
2. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร 5 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน เป็นครูชาย จำนวน 50 คน และเป็นครูหญิง 238 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 288 คน

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย

จำแนกตามเพศ และอายุ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Close – Ended Questionnaire) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ตามแบบของลิเคิร์ท (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 288 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดแล้วนำไปวิเคราะห์ข้อมูล ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ และอายุ นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ และอายุ นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ นำมาสรุปและนำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

1. การศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ใน 5 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย ผลปรากฏว่า

1.1 ครูเพศชาย

สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.00

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็น

ร้อยละ 44.00 และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 46.00

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.00 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.00 เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 52.00

ความต้องการในการออกกำลังกายของครู เพศชายในโรงเรียนคาทอลิก สังเกต อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ความด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 76.00 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 68.00 มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 68.00

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.20 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.00 เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 48.00

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีความต้องการมากที่สุด คือ มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 80.00 มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.00 ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 56.00

1.2 ครูเพศหญิง

สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิงในโรงเรียนคาทอลิก สังเกต อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 47.06 และมีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 39.92

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 50.84 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.80 และเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.12

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 49.58 หนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.06 และเชิญวิทยากรมาบรรยายและ สาธิตวิธีการ คิดเป็นร้อยละ 45.38

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็น ร้อยละ 65.55 สถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 58.40 และสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็น ร้อยละ 50.00

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.72 ความรู้ความสามารถของ บุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 51.68 และบุคลากรผู้ให้บริการรู้หลัก และวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.02

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.21 ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 52.10 ให้ความรู้เรื่องหลักความ ปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด คิดเป็นร้อยละ 50.42

1.3 ครูเพศชายอายุ 25 - 45 ปี

สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่าง เพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 54.76 มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 52.38 และบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.86

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อย คือ ข้อมีบุคลากรให้ คำแนะนำในการออกกำลังกาย ข้อมบุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี คิดเป็นร้อยละ 50.00 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 47.62

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มี การประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 42.86 มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 57.14

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปีในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 73.81 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 66.67 และอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น-ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 69.05

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.52 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.38 บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 47.62

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือ คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.19 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 78.57 ให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 54.76 จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่างๆ คิดเป็นร้อยละ 54.76และการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อยๆ คิดเป็นร้อยละ 54.76

1.4 ครูเพศชายอายุ 46 ปีขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุดคือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และมีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 50.00

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 62.20 เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ ข้อมือหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.00 ผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออก

กำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.50 และการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 87.50 มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 75.00 และมีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 62.50

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 75.00 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 มนุษย์สัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 50.00

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.50 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 87.50 และให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 62.50

1.5 ครูเพศหญิงอายุ 25 -45 ปี

สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 51.30 มีที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นการแข่งขัน คิดเป็นร้อยละ 50.43 มีปฐมพยาบาลที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 40.87

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 49.57 มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.35 และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.35

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 50.43 เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อ

เพิ่มพูนความรู้ คิดเป็นร้อยละ 42.61 และมีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.13

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.70 มีสถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลายประเภท คิดเป็นร้อยละ 60.00 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 59.13

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.61 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.13 และมนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 41.74

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 53.04 ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด คิดเป็นร้อยละ 48.70 และให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 46.09

1.6 ครูเพศหญิงอายุ 46 ปีขึ้นไป

สภาพในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ มีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เครื่องวัดแรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก คิดเป็นร้อยละ 45.24

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 45.24 เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.24 และเจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.48

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีสภาพอยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 52.38 มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.62 และการประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ คิดเป็นร้อยละ 42.86

ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ความปลอดภัยของสถานที่

ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.52 มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 57.14 และบริการน้ำดื่มสำหรับผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.52 ความรู้ความสามารถของบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 47.62 บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.86 และเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ คิดเป็นร้อยละ 42.86

ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.81 มีผู้ที่มีความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.05 และให้คำแนะนำสมาชิกมีความรู้ความเข้าใจ คิดเป็นร้อยละ 61.90

2. การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ ด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย จำแนกตาม เพศ และอายุ ผลปรากฏว่า

2.1 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 36.00 ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 32.00 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 32.00 และแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 32.00 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 26.00 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 62.00 รองลงมา เวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 32.00 และ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 12.00

2.2 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 36.13 รองลงมา แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 26.47 และลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 19.33 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 47.48 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 24.37 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 17.23 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 55.04 รองลงมา เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 21.85 และ เวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 15.97

2.3 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 25 – 45 ปี

ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 36.84 รองลงมาลีสลาต คิดเป็นร้อยละ 31.58 และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 31.58 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 39.47 รองลงมาวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 28.95 และ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 23.68 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 55.26 และเวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 39.47

2.4 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย อายุ 46 ปีขึ้นไป

ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลา ในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 100 รองลงมา แอร์โรบิค คิดเป็นร้อยละ 62.50 ลีสลาต คิดเป็นร้อยละ 50.00 และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 50.00 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 37.50 และวันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 25.00 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 87.50 และรองลงมาเวลา เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 25.00

2.5 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด

อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกายเพศหญิง อายุ 25 – 45 ปี กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 53.91 รองลงมา แอร์โรบิค คิดเป็นร้อยละ 33.04 และลีสลาต คิดเป็นร้อยละ 29.57 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 60.00 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 30.43 และวันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 21.74 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.96 รองลงมาเวลา เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็น ร้อยละ 27.83 และเวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 8.70

2.6 ความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง อายุ 46 ปีขึ้นไป

ในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน – เวลา ในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุด คือ การบริหาร คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมา แอร์โรบิค คิดเป็นร้อยละ 35.71 และการเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 26.19 วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 42.86 รองลงมา วันจันทร์ คิดเป็นร้อยละ 9.52 เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. คิดเป็น ร้อยละ 57.14 รองลงมาเวลา เวลา 12.00 – 13.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.81 และ เวลา 18.00 – 20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.52

3. ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ สรุปได้ดังนี้

3.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศดี รวมไปถึงมีปริมาณที่เหมาะสมกับจำนวนสมาชิก และมีอุปกรณ์ครบและพอเพียงกับความต้องการ พร้อมมีเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวก นอกจากนี้สมาชิกต้องการให้มีสระว่ายน้ำและห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการยังขาดความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรเน้นความรู้รอบด้าน มีความเป็นกันเอง มีความอดทน และต้องมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่

3.3 ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

ควรให้ความสำคัญในเรื่องการดูแลสุขภาพให้มาก ควรจะมีเอกสารที่เกี่ยวข้องให้มากเพื่อที่ใช้เป็นแหล่งศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง

3.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ควรมีกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ให้หลากหลายเพื่อให้ครูสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของแต่ละบุคคลมีตามชอบและมีความถนัด

3.5 ด้านช่วงวัน และเวลาในการออกกำลังกาย

ควรมีการเปิดบริการในทุก ๆ วัน ตั้งแต่เวลา 05.00 – 21.00 น. เพื่อให้ผู้ใช้บริการมีความสะดวกในการเข้าใช้บริการตามความต้องการหรือเมื่อมีเวลาว่าง

3.6 อื่น ๆ

ควรมีกิจกรรมระหว่างโรงเรียนในสังกัดสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร และมีการจัดการแข่งขันกีฬา กรีฑา เกมต่าง ๆ ระหว่างครู ปีละประมาณ 1 – 2 ครั้ง เพื่อเป็นการสร้างสัมพันธ์ระหว่างครูแต่ละโรงเรียนและเป็นการจัดสวัสดิการ รวมไปถึงการเสริมสร้างสุขภาพให้แก่ครูอีกด้วย

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ สภาพในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย แสดงถึงว่าโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ยังขาดความพร้อมความสมบูรณ์ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา สิ่งที่มีความสำคัญที่สุด คือ สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อไม่มีสถานที่ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือมีแต่ยังไม่พร้อม ขาด

คุณภาพ และจำนวนยังไม่เพียงพอ กับความต้องการ ทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และเกิดอาการเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายที่ถูกวิธีจำเป็นต้องใช้เวลาที่เหมาะสม เพราะฉะนั้นอุปกรณ์กีฬา จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเข้ามาช่วยในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาให้เกิดความสนุกและเพลิดเพลิน จึงทำให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ

ส่วนความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัด อัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคควรมีให้เพียงพอกับความต้องการ และต้องได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาก็จำเป็นต้องมีให้เพียงพอกับสมาชิกในศูนย์รวมทั้ง การให้บริการทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการบริการน้ำดื่ม บริการทางการแพทย์ที่ดี เพื่อเป็นการสร้างความมั่นคงปลอดภัยให้แก่สมาชิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย ต้องอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางมาสะดวก อุปกรณ์ทางพลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 83 - 84) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่ และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน และมั่นคงแข็งแรง มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง และระดับน้อย

โรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร ยังให้ความสำคัญกับบุคลากร ผู้ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอน ผู้ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา สามารถสรรหาบุคลากรผู้มาทำหน้าที่ได้เหมาะสม เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องมีหลักและวิธีการที่ถูกต้อง บุคลากรผู้ให้ความรู้คำแนะนำ หรือผู้ฝึกสอนให้กับสมาชิกจึงต้องมีความรู้ ความสามารถ อธิบายและคอยแนะนำได้เป็นอย่างดี เพราะผู้มาใช้บริการมาออกกำลังกายบางส่วนยังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการออก

กำลังกายหรือเล่นกีฬา และต้องการให้สุขภาพร่างกายของตนเองนั้นแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ผู้มาใช้บริการต้องการคำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายมากที่สุด นอกจากเรื่องของความรู้ความสามารถ ของบุคลากร ผู้ให้บริการแล้ว เรื่องของบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ของตัวบุคลากร ผู้ให้บริการเอง ก็นับว่าเป็นสิ่งสำคัญ ผู้มาใช้บริการ เมื่อมาขอคำปรึกษาในการออกกำลังกาย กับตัวบุคลากรหรือผู้ฝึกสอนในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ถ้าตัวบุคลากรมีความตั้งใจและให้บริการด้วยความจริงใจและเต็มใจตามความสามารถ แสดงถึงความเป็นกันเอง จะทำให้ผู้มาใช้บริการเกิดความเชื่อใจและประทับใจในตัวบุคลากร โดยเฉพาะอย่างยิ่งมารยาทที่ดีของตัวบุคลากรจะทำให้เกิดความพึงพอใจ และเป็นแรงจูงใจที่จะทำให้ผู้มาใช้บริการต่อไป ในส่วนของเจ้าหน้าที่คอยเบิกจ่ายอุปกรณ์ บุคลากรให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ถึงแม้ความสำคัญจะไม่เท่ากับบุคลากรที่แนะนำการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา แต่ก็จำเป็นต้องได้รับการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้มีความเหมาะสม เพื่อเป็นการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และเรื่องของเจ้าหน้าที่พยาบาล เจ้าหน้าที่คอยดูแลความปลอดภัย ควรจัดเจ้าหน้าที่ให้มีจำนวนที่เหมาะสม ด้วยจำนวนที่เพียงพอ และมีความรู้ ควรเตรียมให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานเพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายมักจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ตลอดเวลา

ในเรื่องของความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่า ครูผู้มาใช้บริการ เพื่อเป็นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตใจสดชื่น เบิกบาน เพลิดเพลินจากการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกาย จึงมีความต้องการที่จะได้รับการบริการจากบุคลากรผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่มีความรู้ความสามารถที่จะช่วยการสอนหรือแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ถูกหลักและวิธีการ ซึ่งสอดคล้องกับ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 79) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ชายของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านบุคลากร มีความต้องการในระดับมาก คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิก - จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำ ในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

3. ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง สภาพในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อยที่สุด แสดงให้เห็นถึงทางโรงเรียนคาทอลิก ยังขาดความพร้อมในด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ไม่ว่าจะเป็นในส่วนของหนังสือ ตำรา คู่มือ โปสเตอร์ภาพให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

หรือคำแนะนำ และในส่วนของการเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก เพื่อเพิ่มพูนความรู้ หรือการจัดการแข่งขันก็ทำตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ ยังมีไม่เพียงพอกับความต้องการของครูผู้มาใช้บริการ ส่วนทางด้านความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด แสดงถึงผู้มาใช้บริการยังต้องการได้รับบริการต่าง ๆ ในส่วนของหนังสือ ตำรา คู่มือ โปสเตอร์ ภาพให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำ ในส่วนของการเชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การจัดการแข่งขันก็ทำตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ ครูผู้มาใช้บริการมีความต้องการให้ทางโรงเรียนจัดให้มีโครงการฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ เพื่อได้รับประโยชน์โดยตรงเฉพาะกิจกรรมการออกกำลังกาย การฝึกสอนกีฬาต่าง ๆ จะเป็นการให้ความรู้ ฝึกทักษะกีฬาเฉพาะที่ตรงกับความต้องการของครูผู้มาใช้บริการ มีเหตุผลมาจากการฝึกกีฬานั้นอาจจะจัดโครงการขึ้นในช่วงปิดภาคเรียนหรือช่วงวันหยุด ทำให้สมาชิกได้นำครอบครัวและบุตรหลาน หรือคนในครอบครัวที่มีความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาเป็นการทำกิจกรรมร่วมกันของครอบครัววิธีหนึ่งที่เป็นประโยชน์และสร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) พบว่า นักศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มากรวมทั้งสอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธ์ (2530 : 151) ที่พบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบสามยอดต้องการให้จัดบุคลากรผู้มีความรู้ ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย

4. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร ว่ายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิก ซึ่งส่วนใหญ่เป็นกีฬาที่ออกกำลังกายกับอวัยวะทุกส่วน และได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน โดยเฉพาะกิจกรรมหรือกีฬาที่มีเสียงดนตรีหรือ การเคลื่อนไหวเข้ากับจังหวะ ในส่วนวันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์ และวันอาทิตย์ และเวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ เวลา 16.30 – 18.30 น. รองลงมาเวลา 12.00 – 13.00 น. เวลา 18.00 – 20.00 น. ตามลำดับ จะเห็นได้ว่า ครูผู้มาใช้บริการมักจะเล่นกีฬาในวันสุดสัปดาห์ หรือวันหยุด และเป็นเวลาที่หลังเลิกทำงานแล้ว ซึ่งจะทำให้สะดวกในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างเต็มที่ซึ่งสอดคล้องกับ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : 83) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการบริการการออกกำลังกายของ บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร พบว่า ความต้องการด้านช่วงเวลาในการ ออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประธานมิตร คือ วันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30 ถึง 18.00 น. และงานวิจัยของพลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่า ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด และเวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ตรงกับความต้องการของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาการจัดการบริหารงานในเรื่องการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร
2. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา. (2526). *การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. รายงานการวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของโครงการการสัมมนาระดับชาติ เรื่องบทบาทของสถานศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. อัดสำเนา.
- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- _____. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2526). *พลศึกษาสำหรับคนพิการ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- จิรินทร์ ชานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จิรภรณ์ ศรีประเสริฐ. (2526). *ความต้องการและการจัดการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชาแพทย์. (2519). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประสานศรี วงศ์สวัสดิ์. (2542). *การอบรมจริยธรรมเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตนักเรียนในโรงเรียนคาทอลิกระดับมัธยมศึกษา สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9. (2545 - 2549). สรุปแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 9. (2545 - 2546). สรุปแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- เผชิญ ชีรานนท์. (2536). วิทยาศาสตร์การกีฬา. ลำปาง : สถาบันราชภัฏ ลำปาง.
- พีรพงศ์ บุศิริ. (2530). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน วิชา พล 437 จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัตสึนา.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2539). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2533). พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ". ณ คณะแพทยศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2535). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารการกีฬา.
- เยาวณี ผจญ. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2540). "การนำเอาทฤษฎีหลักสูตรไปปฏิบัติ," สุขศึกษา สันทนาการ. วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- _____. (2531). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิษณุโลก : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา จังหวัดพิษณุโลก.
- _____. (2538). "คุณภาพการศึกษา ; พลศึกษา สุขศึกษา สันทนาการ และการกีฬา ในยุคโลกาภิวัตน์," สุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. กรุงเทพฯ : ศูนย์พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- สุพิตร มหาหิโต. (2525). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี," *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนมิตรการพิมพ์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2540). *พฤติกรรมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ*.
- แสงเพชร กุหาเรืองรอง. (2527). *ความต้องการด้านการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2534). *การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและลดความแก่*.
 กรุงเทพฯ : ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ อะโน. (2527). *กายบริหาร*. กรุงเทพฯ : กองบริการการศึกษาตำราและการสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- อาวุธ วัฒนสิน. (2536). *สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise, Behaviors," *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 – A.
- Chistopher, Elizabeth Ann. (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sports needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341 - A.
- Falck, Vilma T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). "A Health Promotion Program for School Personnal," *The Journal of School Health*. 54(5) : 239 - 242.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Unversities," *Dissertation Abstracts International*. 53 (16) : 2753 – A.

- Lamb, David R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row.
- Nontogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). Physical Education Program offered in Iowa High School. Preferred by Seniors Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*.
43 : 1800 - A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง

**สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก
สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545**

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และ
ด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

หมายเหตุ

1. โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงแต่ละตอนตามสภาพที่เป็นจริง
2. คำตอบของท่านนำไปวิเคราะห์ทางสถิติและเสนอผลวิเคราะห์ในภาพรวมเพื่อนำไปปรับปรุงหรือประยุกต์ในการจัด และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพที่เป็นจริง ☐ น้อยกว่า 25 ปี

- | | |
|---------|--------------------------------------|
| 1. เพศ | ☐ ชาย |
| | ☐ หญิง |
| 2. อายุ | ☐ 25 – 45 ปี |
| | ☐ 46 ปีขึ้นไป |

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะ คือ

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกายหรืออยากจะได้สิ่งเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพเป็นจริงและความต้องการประกอบด้วยด้านต่าง ๆ

1. สภาพและความต้องการ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. สภาพและความต้องการด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง
4. ความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านวัน – เวลา

ในการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. ให้พิจารณาสภาพที่เป็นจริงแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ท่านพบสภาพที่เป็นจริงทางซ้ายมือ

2. ให้พิจารณาความต้องการแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ท่านต้องการมากที่สุดทางขวามือ โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังต่อไปนี้

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถามในตอนี่ 2

สภาพที่เป็นจริง					รายการ	ระดับความต้องการ				
5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด		5 มาก ที่สุด	4 มาก	3 ปาน กลาง	2 น้อย	1 น้อย ที่สุด
			✓		0. มีสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มสำหรับครูอย่าง เพียงพอ ได้มาตรฐาน	✓				

คำอธิบาย

จากตัวอย่างข้อที่ 0 ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ช่องหมายเลข 2 สภาพที่เป็นจริงแสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เห็นว่าความพร้อมในเรื่องมีสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอได้มาตรฐานมีอยู่น้อย ซึ่งเป็นสภาพที่เป็นอยู่จริงในปัจจุบัน

ผู้ตอบแบบสอบถามนำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 ของความต้องการ แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการมากที่สุดเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายในร่มสำหรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน

1. สภาพและความต้องการด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

สภาพที่เป็นจริง					ข้อที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
5	4	3	2	1			5	4	3	2	1
					1.	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน					
					2.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับครูอย่างเพียงพอ ได้มาตรฐาน					
					3.	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเล ที่เหมาะสม ไปกลับสะดวก					
					4.	สถานที่ประกอบกิจกรรมได้หลาย ประเภท					
					5.	ความปลอดภัยของสถานที่ ออกกำลังกาย					
					6.	มีสถานที่สำหรับเปลี่ยน เครื่องแต่งกาย และทำความสะอาด สัณฐานร่างกาย ถูกสุขลักษณะ					
					7.	ที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่น การแข่งขัน					
					8.	ห้องปฐมพยาบาลที่เหมาะสม					
					9.	อุปกรณ์สนามมีมาตรฐาน					
					10.	บริการน้ำดื่มสำหรับ ผู้ออกกำลังกาย					
					11.	ห้องสุขาชาย – หญิง แยกกันและ ถูกสุขลักษณะ					
					12.	อุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น – ลง เครื่องวัด แรงบีบมือ เครื่องชั่งน้ำหนัก					

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริง					ข้อที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
5	4	3	2	1			5	4	3	2	1
					1.	บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
					2.	ความรู้ ความสามารถ ของบุคลากรผู้ให้บริการ การออกกำลังกาย					
					3.	บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลัก และวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม					
					4.	บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพดี					
					5.	บุคลากรผู้ให้บริการมีสมรรถภาพทางกายดี					
					6.	บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อยและมีกิริยาจาสุภาพ					
					7.	มนุษยสัมพันธ์ของบุคลากรผู้ให้บริการ					
					8.	เจ้าหน้าที่ในการเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
					9.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ					
					10.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

3. สภาพและความต้องการด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

สภาพที่เป็นจริง					ข้อที่	รายการ	ระดับความต้องการ				
5	4	3	2	1			5	4	3	2	1
					1.	หนังสือ ตำราเอกสารคู่มือหรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือคำแนะนำในการออกกำลังกาย					
					2.	ผู้ที่มีความรู้ความชำนาญคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
					3.	ผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา					
					4.	ผู้ให้บริการ ที่มีวุฒิทางวิทยาศาสตร์การกีฬา					
					5.	เชิญวิทยากรมาบรรยายและสาธิตวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกเพื่อเพิ่มพูนความรู้					
					6.	ให้คำแนะนำสมาชิกมี ความรู้ความเข้าใจ					
					7.	ให้สมาชิกมีความรู้ในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย					
					8.	จัดการแข่งขันกีฬาตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุด หรือวันสำคัญต่าง ๆ					
					9.	ให้ความรู้เรื่องหลักความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด					
					10.	ให้ความรู้หลักปฐมพยาบาลเบื้องต้น					
					11.	การประเมินผลของการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำเพื่อพัฒนาทำให้ดีขึ้นเรื่อย ๆ					

ตอนที่ 3 ความต้องการในการออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านวัน – เวลา
ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. ลำดับความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ☐ กายบริหาร
- ☐ ลีลาศ
- ☐ วายน้ำ
- ☐ เปดอง
- ☐ เทเบิลเทนนิส
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ เซปักตะกร้อ
- ☐ ฟุตบอล
- ☐ แฮร์บอล
- ☐ แอร์โรบิค
- ☐ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการด้านวัน - เวลาในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการด้านวันในการออกกำลังกาย

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

2.2 ความต้องการด้านเวลาในการออกกำลังกาย

- ☐ เวลา 05.00 – 07.00 น.
- ☐ เวลา 07.00 – 09.00 น.
- ☐ เวลา 12.00 – 13.00 น.
- ☐ เวลา 16.30 – 18.30 น.
- ☐ เวลา 18.00 – 20.00 น.

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง

.....

.....

.....

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

5. ด้านช่วงวัน เวลาในการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

6. อื่น ๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
 ประจำภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ
 ประจำภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวัลย์
 ประจำภาคภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
 ประจำภาคภาควิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เรือโท ดร. ไพบุลย์ อ่อนมั่ง
 ประจำภาคภาควิชาสุขศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นางสาวณัฐกานต์ ชื่อสกุล ธิมะดี
 เกิดวันที่ 1 เมษายน พุทธศักราช 2516
 สถานที่เกิด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา 30210
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน โรงเรียนพระแม่มาลีสาทร
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ครูพลศึกษา
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนพระแม่มาลีสาทร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2536 ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านจะบุสมบุรณ์วิทยา
 อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา
 พ.ศ. 2538 ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (ปก.ศ. สูง)
 จากวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง จังหวัดอ่างทอง
 พ.ศ. 2546 การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา)
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร