

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
นเรศ จุลบุตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.7
๔๘๖๖๙
๑.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

บทคัดย่อ
ของ
นเรศ จุลบุตร

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

นเรศ จุลบุตร. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ
ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม :
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
ประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่
มาใช้ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 จำนวน 380 คน เป็นชาย 209 คน หญิง
171 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความ
เชื่อมั่น 0.86 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม
คิดเป็นร้อยละ 85.19
2. สภาพด้านบุคลากร โดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 70.83
3. สภาพด้านการจัดการ โดยรวมไม่มีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 54.17
4. สภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีการจัดกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ
83.33
5. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.19
6. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับ
มาก 39.71
7. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมมีความต้องการอยู่ใน
ระดับมาก 50.53

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISES OF PEOPLE'S AT DISTRICT
SPORTS FIELDS IN PHICHIT PROVINCE IN 2003

AN ABSTRACT
BY
NARADE JULABUTE

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

Narate Julabut. (2004). *The State and the Needs of the People's Exercising at the District Sports Fields in Phichit Province in 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University.
Advisor Committee : Assoc.Prof. Tawate Piriapoen, Assist.Prof. Thongchai Charoensupmanee.

The purpose of this study was to study the status and the needs of the people's exercising at the district sports field in Phichit province in 2003. Data were collected by questionnaires developed by the researcher with the reliability of 0.86 and were distributed to 209 men and 171 women who exercised in the sports field of the district, Phichit province. Frequency and percentage were used to interpret the data.

The findings were the following.

1. The status of the facilities, the places, and the instruments was suitable at 85.19%.
2. Perceived by all the samplers (70.83%), the concerning personnels were insufficient.
3. In terms of the administrative actions, the data were shown that they were incomplete at the percentage of 54.17.
4. The activities held in the district sports field were at 83.33%.
5. The first ranks of the needs of the people were the facilities, the places, and the instruments at 41.19%.
6. The needs in terms of the concerning personnels were high at 39.71%.
7. The needs ranked by the people who exercised in the district sports field in terms of the administrative actions were at 50.53%.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ของ

นายนเรศ จุลบุตร

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่...6...เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ และรองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล, อาจารย์พิศวง หาจันทร์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, ว่าที่ร้อยโทเทียนชัย ทองวินิจศิลป์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาสุโขทัย และนายชาติชาย เจียมศรีพงษ์ นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิจิตร ที่ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้ข้อเสนอแนะ เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณบิดา มารดา ครูอาจารย์ ภรรยาและเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

นเรศ จุลบุตร

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	2
ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า.....	3
ประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	3
ตัวแปรศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า.....	5
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	5
นโยบายของกระทรวงศึกษาธิการและการท่องเที่ยว.....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
หลักของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	9
สภาพโดยทั่วไปของจังหวัดพิจิตร.....	11
ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	13
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	13
งานวิจัยในประเทศ.....	15
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	20
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	20
เครื่องมือในการเก็บรวบรวมศึกษาค้นคว้า.....	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	22

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การจัดกระทำข้อมูล.....	22
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	23
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	24
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	76
บทย่อ.....	76
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	76
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	76
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	77
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	77
อภิปรายผล.....	79
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า.....	81
ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป.....	81
บรรณานุกรม.....	82
ภาคผนวก.....	86
ภาคผนวก ก.....	87
ภาคผนวก ข.....	97
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	99

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	20
2	สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	24
3	สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร ด้านบุคลากร.....	25
4	สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร ด้านการจัดการ.....	26
5	สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	27
6	สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	28
7	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน ของประชาชน จังหวัดพิจิตร.....	29
8	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านเวลา ของประชาชน จังหวัดพิจิตร.....	30
9	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านกิจกรรม ของประชาชน จังหวัดพิจิตร.....	31
10	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	32
11	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	34
12	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย ด้านบุคลากร.....	36
13	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนหญิง ด้านบุคลากร.....	38
14	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย ด้านการจัดการ.....	40
15	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนหญิง ด้านการจัดการ.....	42

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
16	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 30 ปี และต่ำกว่าด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	44
17	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 30 ปี และต่ำกว่าด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	46
18	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านบุคลากร.....	48
19	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนหญิง อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านบุคลากร.....	50
20	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านการจัดการ.....	52
21	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนหญิง อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านการจัดการ.....	54
22	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 31 ปี ขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	56
23	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 31 ปี ขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	58
24	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย อายุ 31 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร.....	60
25	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนหญิง อายุ 31 ปี ขึ้นไป ด้านบุคลากร.....	62
26	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย อายุ 31 ปี ขึ้นไป ด้านการจัดการ.....	64
27	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนหญิง อายุ 31 ปี ขึ้นไป ด้านการจัดการ.....	66
28	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ชาย-หญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	68
29	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย-หญิง ด้านบุคลากร.....	70

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
30 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการด้านบุคลากร ของประชาชนชาย-หญิง ด้านการจัดการ.....	72

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

มนุษย์เป็นทรัพยากรธรรมชาติที่สำคัญ ในการพัฒนาประเทศชาติให้เข้มแข็งจะต้องพัฒนามนุษย์เป็นอันดับแรก จากแผนพัฒนาการศึกษาระดับชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) จะเห็นว่าการศึกษาคือปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่งที่มุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพ และศักยภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ วัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาการศึกษาระดับชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) ได้กำหนดให้ประชากรทุกคนได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ และอยู่รวมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข โดยกำหนดยุทธศาสตร์แผนพัฒนาการศึกษาระดับชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) ออกเป็น 6 ยุทธศาสตร์ คือ

- ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
- ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการศึกษาเพื่อมวลชน
- ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาการศึกษาเพื่อความเป็นเลิศ
- ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาการศึกษาเพื่อการอาชีพ
- ยุทธศาสตร์ที่ 5 การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
- ยุทธศาสตร์ที่ 6 การพัฒนาการบริหารการศึกษา (การศึกษาแห่งประเทศไทย. 2545 -

2549 : 2-5) สำหรับแผนพัฒนาการศึกษาระดับชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549) ตั้งแต่ยุทธศาสตร์ที่ 1- 6 โดยยุทธศาสตร์ที่ 1 และ 2 เป็นการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานที่เด็กและเยาวชน และประชาชนมีส่วนร่วม ในกิจกรรมและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง รวมถึงมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สร้างแรงจูงใจให้เอกชนสร้างสถานบริการส่งเสริมสุขภาพแก่ประชาชน สนับสนุนให้มีอาสาสมัครผู้นำทางการศึกษา และกีฬาเพื่อสุขภาพในทุกระดับ พร้อมจัดหาอุปกรณ์ที่เหมาะสมตามความต้องการของท้องถิ่น

จะเห็นว่าในปัจจุบัน ประชาชนมีความเข้าใจและเล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายและจิตใจ และทำให้สติปัญญา อารมณ์ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่างๆ และยิ่งในปัจจุบัน ได้มีกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งเป็นองค์กรของรัฐเป็นตัวขับเคลื่อนและได้มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงได้ส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายโดยการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้นในปัจจุบัน เพื่อเป็นการ

ตอบสนองต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกาย ยังช่วยให้เกิดความสุขสนทน พละเพลิน ซึ่งเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ เพราะเนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล และส่วนรวมเป็นอย่างมาก ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในทุกจังหวัด จึงมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้น

ปัจจุบัน ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดพิจิตร ซึ่งเดิมเป็นกรมพลศึกษา แต่ในปัจจุบันสืบเนื่องจากการประกาศใช้พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน (ฉบับที่ 5) พ.ศ. 2545 ซึ่งแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน พ.ศ. 2534 และพระราชบัญญัติปรับปรุงกระทรวง ทบวง กรม พ.ศ. 2545 ประกาศในพระราชกิจจานุเบกษา เล่ม 419 ตอนที่ 99 ก เมื่อวันที่ 2 ตุลาคม พ.ศ. 2545 มีผลบังคับใช้ตั้งแต่วันที่ 3 ตุลาคม พ.ศ. 2545 ได้ตั้งกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ดังนี้ “มาตรา 14” กำหนดให้กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา มีอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับส่งเสริมและพัฒนาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยว การกีฬา การศึกษาด้านกีฬา นันทนาการ และราชการอื่นตามที่ได้มีกฎหมายกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา หรือส่วนราชการที่สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

ด้วยเหตุดังกล่าว ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดพิจิตร ซึ่งเป็นหน่วยงานส่วนกลางประจำในส่วนภูมิภาค ภายใต้สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร. 1009.4/1 ลงวันที่ 10 ตุลาคม พ.ศ. 2545 ได้กำหนดภารกิจและอำนาจหน้าที่ของศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัด ซึ่งมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ส่งเสริมพัฒนาการศึกษา พร้อมเป็นศูนย์กลางการกีฬาและนันทนาการในจังหวัด จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 เพื่อจะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้ มาใช้เป็นแนวทางในการวางแผน พัฒนา และปรับปรุง ตลอดจนแก้ไขในความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดพิจิตร ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของประชาชนในจังหวัดพิจิตร ต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนา ส่งเสริม และปรับปรุงแก้ไขการจัดและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและ

นันทนาการจังหวัดพิจิตร และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวต่อไป

ขอบเขตการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนในจังหวัดพิจิตร จำนวน 20,000 คน เป็นชาย 11,131 คน หญิง 8,869 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นประชาชนในจังหวัดพิจิตร โดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตร เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน เป็นชาย 209 คน เป็นหญิง 171 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 อายุ

1.2.1 30 ปี และต่ำกว่า

1.2.2 31 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่เป็นจริงทั้งสิ่งเกี่ยวกับกิจกรรม อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ

2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของตัวบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆ ที่ช่วยส่งเสริม หรือสนับสนุนการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัดพิจิตร เช่น สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

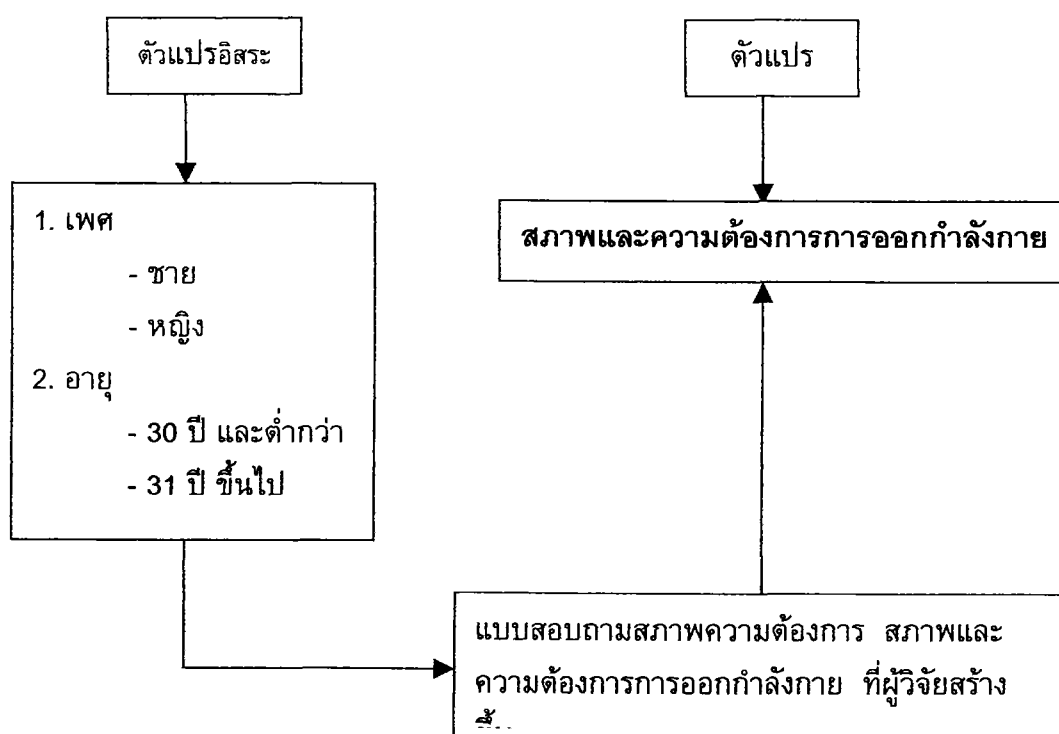
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวเอง เพื่อให้ร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การเล่นกีฬาชนิดต่างๆ

4. **ประชาชน** หมายถึง ประชาชนผู้มาออกกำลังกายเป็นประจำ ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

5. **ลานกีฬาประจำอำเภอ** หมายถึง ลานกีฬาที่สร้างขึ้นเป็นลักษณะคอนกรีตเสริมเหล็ก โดยใช้งบประมาณของรัฐบาลเพื่อประโยชน์ในการจัดกิจกรรมกีฬาของผู้ออกกำลังกาย

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยได้สรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า (Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- 1.2 นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา
- 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.4 หลักของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.6 สภาพโดยทั่วไปของจังหวัดพิจิตร

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

อรุณ รักธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการและความแตกต่างของมนุษย์ไว้ว่า ความต้องการเป็นตัวผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้ดิ้นรนและทำทุกอย่างเพื่อสนองความต้องการของตนเอง ขนาดของการต่อสู้ดิ้นรนก็ขึ้นอยู่กับระดับความต้องการของแต่ละคนซึ่งมีไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการของมนุษย์ เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์ จึงเป็นทฤษฎีหนึ่งที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ภุชญา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความ ต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความ ต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ความต้องการของมนุษย์

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 280 ; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารกจนกระทั่งวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระ อยู่เสมอ จะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขวนขวาย เพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย (Safety Needs) หมายถึง ความต้องการความมั่นคงปลอดภัย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้านสันตนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้ จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง คนจะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรง จะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self - Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริงเพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self - Fullfillment) รู้จักค่านิยมความสามารถ และมีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนที่ดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัว เปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิต และเผชิญกับสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งที่ท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบ

ตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเอง เต็มที่ตามศักยภาพของตน เพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์ เช่น การดำเนินชีวิตของมหาตมะคานธี ซึ่งเป็นแบบอย่างของความต้อการขั้นนี้ โดยมีการดำเนินชีวิตด้วยความสันโดษและช่วยเหลือสังคมอย่างแท้จริง

1.2 นโยบายของกระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา

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

1.2.1 ส่งเสริมกิจกรรมกีฬาระดับชุมชนและโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนากีฬาสู่ความเป็นเลิศและอาชีพ โดยสนับสนุนบทบาทของภาคเอกชนให้มีส่วนร่วมในการพัฒนาการกีฬา

1.2.2 ส่งเสริมสนับสนุนการแข่งขันกีฬาระดับประเทศ และระดับนานาชาติอย่างเป็นระบบ เพื่อสร้างเกียรติภูมิแก่ประเทศและความภาคภูมิใจของประชาชน ตลอดจนส่งเสริมและปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อการกีฬา

1.2.3 สร้างและพัฒนาเครือข่ายด้านนันทนาการ โดยรณรงค์ให้หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรเครือข่ายชุมชนมีส่วนร่วมในการพัฒนานันทนาการ

1.2.4 จัดทำแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ

(สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2546 : 14)

1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้มากมายพอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

ซูตักดี เวชแพตย์ (2519 : 1) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การให้กล้ามเนื้อลายทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วยในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยวัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา

การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เอ็ดดิงตัน และเอ็ดเกอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7-11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่างและสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

ดังนั้น พอสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวประกอบกิจกรรมหรือการเล่นกีฬา ตามความต้องการของตัวเอง ด้วยความสมัครใจ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อารมณ์ และสังคม ให้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นประโยชน์ต่อตัวเองและสังคมต่อไป

1.4 หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกาย จึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมาย พอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

อนันต์ อัดชู (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่าควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน

4. ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิว หรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้กายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่นๆ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกาย และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพ อันเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
 2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิส รองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
 3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี
- จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพผู้ออกกำลังกายให้เป็นหลักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากง่ายและปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ให้หนักจนเกินไป และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน

1.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิโต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหนื่อยน้อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอตัวลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ที่มีต่อร่างกาย ในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

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

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหาร เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้มีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีสาเหตุชัดเจน มีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะ

โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สายนี๋ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

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

6. สภาพทั่วไปของจังหวัดพิจิตร

สำนักงานสถิติจังหวัดพิจิตร (2546 : 3) ที่ตั้งและขนาด จังหวัดพิจิตร อยู่ในบริเวณภาคเหนือตอนล่างของประเทศไทย ตั้งอยู่ระหว่างเส้นรุ้งที่ 15 องศา 50 ลิปดา กับ 16 องศา 45 ลิปดาเหนือ และเส้นแวงที่ 99 องศา กับ 150 องศา 45 ลิปดาตะวันออก มีเนื้อที่ประมาณ 4,531.013 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 2,831,883 ไร่ มีความกว้างประมาณ 72 กิโลเมตร อยู่ห่างจากกรุงเทพ ฯ โดยทางรถยนต์ประมาณ 346 กิโลเมตร และโดยรถไฟระยะทางประมาณ 351 กิโลเมตร

อาณาเขต จังหวัดพิจิตร ติดต่อกับจังหวัดใกล้เคียง ดังนี้

ทิศเหนือ ติดต่อกับ อำเภอบางกระทุ่มและอำเภอบางระกำ จังหวัดพิษณุโลก

ทิศใต้ ติดต่อกับ อำเภอยะรังและอำเภอหนองบัว จังหวัดนครสวรรค์

ทิศตะวันออก ติดต่อกับ อำเภอชนแดน จังหวัดเพชรบูรณ์

ทิศตะวันตก ติดต่อกับ อำเภอไทรทอง จังหวัดกำแพงเพชรและอำเภอบรรพตพิสัย

จังหวัดนครสวรรค์

ลักษณะภูมิประเทศ โดยทั่วไปของจังหวัดพิจิตร เป็นที่ราบลุ่ม มีแม่น้ำยมและแม่น้ำน่านไหลผ่าน แม่น้ำทั้งสองสายไหลผ่านจังหวัดเกือบเป็นลักษณะเส้นขนานจากทิศเหนือสู่ทิศใต้ โดยมีแม่น้ำพิจิตร (แม่น้ำน่านเดิม) อยู่ระหว่างกลาง ความยาวของแม่น้ำน่านที่ไหลผ่านจังหวัดมีระยะทาง 97 กิโลเมตร และความยาวของแม่น้ำยมที่ไหลผ่านจังหวัดมีระยะประมาณ 124 กิโลเมตร

เขตการปกครอง

จังหวัดพิจิตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 9 อำเภอ 3 กิ่งอำเภอ 86 ตำบล 865 หมู่บ้าน 3 เทศบาลเมือง 15 เทศบาลตำบล 86 องค์การบริหารส่วนตำบล

ประชากร

ประชากรของจังหวัดพิจิตร รวมทั้งสิ้น 590,983 คน เป็นชาย 290,262 คน เป็นหญิง 300,721 คน อัตราการเพิ่มโดยเฉลี่ย 0.54 ความหนาแน่นโดยเฉลี่ย 130 คนต่อตารางกิโลเมตร อำเภอที่มีประชากรมากที่สุดคือ อำเภอเมืองพิจิตร รองลงมาคือ อำเภอดงเจริญ และอำเภอโพทะเล อำเภอที่มีประชากรหนาแน่นที่สุด คือ อำเภอดงเจริญ 168 คนต่อตารางกิโลเมตร รองลงมาคือ อำเภอเมืองพิจิตร 163 คน ต่อตารางกิโลเมตร

ด้านการศึกษา

จังหวัดพิจิตรได้มีการแบ่งเขตพื้นที่การศึกษาออกเป็น 2 เขต ประกอบด้วยเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 ได้แก่ อำเภอเมืองพิจิตร อำเภอสามง่าม อำเภอวชิรบุรี อำเภอโพธิ์ประทับช้าง อำเภอวังทรายพูน และกิ่งอำเภอสากเหล็ก เขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 2 ได้แก่ อำเภอดงเจริญ อำเภอชุมแสง อำเภอโพทะเล อำเภอทับคล้อ กิ่งอำเภอเนินขามและกิ่งอำเภอดงเจริญ โดยมีสถานศึกษาทุกสังกัดของเขตพื้นที่การศึกษาพิจิตร เขต 1 และ เขต 2 รวมทั้งสิ้น 404 โรงเรียน

ด้านการศึกษา

จังหวัดพิจิตรมีหน่วยราชการจากส่วนกลางที่สังกัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา คือ ศูนย์การท่องเที่ยวและกีฬาและนันทนาการจังหวัด ที่ได้รับมอบหมายให้เป็นตัวแทนกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา และสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย จังหวัดพิจิตร ซึ่งเป็นรัฐวิสาหกิจ ซึ่งทั้งสองหน่วยงาน ได้รับนโยบายจากกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ดูแลเกี่ยวกับการท่องเที่ยวให้จังหวัด และดูแลรับผิดชอบด้านการกีฬาสำหรับเด็ก เยาวชน ประชาชน ทั้งในระบบและนอกระบบ รวมถึงผู้พิการด้วย โดยได้ดำเนินการตามยุทธศาสตร์ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – พ.ศ. 2549) ทั้ง 6 ยุทธศาสตร์ ให้เด็ก เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์ของการออกกำลังกาย ให้ทุกคนมีคุณภาพ และศักยภาพ เพื่อให้เป็นคนที่เข้มแข็งในสังคมต่อไป

ประชาชนของจังหวัดพิจิตรส่วนใหญ่มีอาชีพเกษตรกรรม ผลผลิตทางการเกษตรค่อนข้างจะได้ผลดี ปัญหาการว่างงานในจังหวัดพิจิตรมีน้อยมาก ส่วนใหญ่ประชาชนที่ว่างจากการประกอบอาชีพ จะสนใจการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา จะเห็นได้จากจำนวนผู้ที่ออกกำลังกาย เล่นกีฬาในจังหวัดพิจิตรประมาณ 20,000 คน ในแต่ละวัน โดยมีกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน คือการเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดินแอโรบิก และเล่นตามชนิดกีฬาที่สนใจ สำหรับสนามกีฬาที่ออกกำลังกายในจังหวัดพิจิตร ยังมีน้อยไม่พอเพียงตามความต้องการของประชาชนในจังหวัดพิจิตร โดยต้องอาศัยลานวัด ลานที่ว่างของชุมชน เพื่อใช้ในการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

จากการที่รัฐบาลได้สนับสนุนงบประมาณการก่อสร้างสนามกีฬานิตต่าง ๆ หรือ ลานเอนกประสงค์ในจังหวัดพิจิตร ในปัจจุบันมีจำนวน ดังนี้

-สนามฟุตบอลพร้อมลู่วิ่ง	จำนวน	5	สนาม
-สนามฟุตบอล	จำนวน	194	สนาม
-สนามบาสเกตบอล	จำนวน	138	สนาม
-สนามวอลเลย์บอล	จำนวน	167	สนาม
-สนามเซปักตะกร้อ	จำนวน	41	สนาม
-สระว่ายน้ำ	จำนวน	3	แห่ง
-สนามเทนนิส	จำนวน	16	สนาม
-สนามแบดมินตัน	จำนวน	4	สนาม
-สนามเปตอง	จำนวน	25	สนาม
-สนามมวย	จำนวน	2	แห่ง
-สนามกอล์ฟ	จำนวน	1	แห่ง
-ลานกีฬาเอนกประสงค์	จำนวน	125	แห่ง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 - A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรม ที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จาก การสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่

กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา" โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟบอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเล่น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วูตวู้ด เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุน กีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่านักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย ในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มักจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 - A) ได้นำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษานันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัย ปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยุธยา (2533 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 400 ชุด ได้รับกลับคืนมา 373 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพฯ กับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรม และกลุ่มอุตสาหกรรมมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที่ (t - test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของ นิวแมน-คูลส์ (Newman - Keuls Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่เกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง สีสาส กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มี

บุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00-10.00 น. 16.30-18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย รวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและควรจะต้องมีครูฝึกที่เชี่ยวชาญ เพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

กรณีการ โพธิ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย ของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่ การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ

ศึกษาความต้องการในการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงาน และ วัยสูงอายุ ในเขตอำเภอเมืองเชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตเทศบาล นครเชียงใหม่ จำนวน 671 คน แยกเป็นประชาชนในวัยเด็ก 253 คน วัยแรงงาน 286 คน และวัย สูงอายุ 132 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรม คอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เอสพีเอสเอส/พีซีฟลัช (SPSS/PC*) ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน การวิจัยส่วนใหญ่เป็นประชาชนในวัยแรงงาน รองลงมาคือ วัยเด็กและวัยสูงอายุ ส่วนใหญ่เป็น ชาย รายได้ส่วนใหญ่ต่ำกว่า 5,000 บาท มีระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรี และ เกือบทุกคนมีการออกกำลังกาย ด้านความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมดต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัยสูงสุดและต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ที่ใช้เฉพาะกลางคืนต่ำสุด กิจกรรมในการออกกำลังกายที่ต้องการสูงสุด คือ เทนนิส ต่ำสุด คือ สควอช สถานที่ตั้งที่ต้องการสูงสุดคือ มีไม้ดอกไม้ประดับสวยงาม และต่ำสุดคือ สถานที่ตั้งอยู่ใน บริเวณโรงแรม สำหรับการส่งเสริมสถานออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดเห็นว่า ควรส่งเสริมให้ มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอแก่ผู้ใช้บริการสูงสุดและต่ำสุดคือ การมีพนักงานชายที่ให้ รายละเอียดชัดเจน การเสียค่าบริการ กลุ่มตัวอย่างมีความเห็นว่าควรมีการเสียเป็นรายครั้ง และ รายเดือน เป็นส่วนใหญ่ โดยเสียเป็นรายครั้งไม่ควรเกิน 50 บาท และเสียเป็นรายเดือน ส่วนใหญ่ เห็นว่าควรเสียค่าบริการ 300-700 บาท ในการเปรียบเทียบความแตกต่างในความต้องการเกี่ยวกับ สถานที่ออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นเรื่องรูปแบบการให้บริการกิจกรรมในการออกกำลังกาย สถานที่ตั้งและการส่งเสริมสถานออกกำลังกายของประชาชน วัยเด็ก วัยแรงงาน และวัยสูงอายุ อาจมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สายนต์ จันบำรุง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากรในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบ ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ กับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่ม ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และ ลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่ายได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็น ข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย สร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 10 นำข้อมูลที่ได้ มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t - test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรานม รอดทัศน (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษาและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็นร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที (t-test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต มีความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตามลำดับ ได้แก่ กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ตะกร้อ เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพและการเดินแอโรบิก
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬายูเป็นประจำ
4. ด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน
6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาย่อยๆ
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรกับนักศึกษา ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หา

ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ (t – test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียน ในเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย ประชากรและกลุ่มตัวอย่างเป็นครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามถึงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 648 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 600 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.59 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมสำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างกลุ่ม โดยการทดสอบค่าที่ (t - test) ผลการวิจัยพบว่าครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย อยู่ในระดับมาก และความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนเครื่องมือชนิดคะแนนเฉลี่ยแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พอสรุปได้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนโดยส่วนมากแล้วมีความต้องการมาก แต่กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้น เป็นไปตามสภาพของหน่วยงาน เพศและวัยของกลุ่มตัวอย่าง ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายก็คือ สุขภาพของร่างกายดีขึ้น อวัยวะทุกส่วนของร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นอารมณ์แจ่มใส เป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้สังคมพัฒนาไปสู่สังคมไทยที่พึงประสงค์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นประชาชนในจังหวัดพิจิตร จำนวน 20,000 คน เป็นชาย 11,131 คน หญิง 8,869 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนในจังหวัดพิจิตร จำนวน 380 คน เป็นชาย 209 คน หญิง 171 คน กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยกำหนดขนาดกลุ่มตามตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)(พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชาชน	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
อำเภอเมืองพิจิตร	1,475	1,235	2,710	28	23	51
อำเภอตะพานหิน	1,199	996	2,195	23	20	43
อำเภอบางมูลนาก	1,176	1,000	2,176	23	20	43
อำเภอโพทะเล	1,245	863	2,108	23	16	39
อำเภอโพธิ์ประทับช้าง	875	695	1,570	17	13	30
อำเภอทับคล้อ	849	611	1,460	16	12	28
อำเภอวังทรายพูน	797	604	1,401	15	12	27
อำเภอสว่างม	765	552	1,317	14	10	24
อำเภอวาริชภูมิ	708	590	1,298	13	12	25
กิ่งอำเภอบึงนาราง	680	552	1,232	12	10	22
กิ่งอำเภอสามโก้	690	599	1,289	13	12	25
กิ่งอำเภอดงเจริญ	672	572	1,244	12	11	23
รวม	11,131	8,869	20,000	209	171	380

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าของการวิจัยครั้งนี้ แบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ชุดที่ 2 แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ความต้องการด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกายและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านการจัดการ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้ง ภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาสภาพโดยทั่วๆ ไปของจังหวัดพิจิตรเพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ในการจัดดำเนินการกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่างๆ มาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) ตรวจสอบ เพื่อหาค่าความเที่ยงตรงเชิงโครงสร้างและเนื้อหา โดยใช้วิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity)
2. หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับประชาชนที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน แล้วนำมาหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .86

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล และทำหนังสือถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบ

2. ผู้วิจัยดำเนินการส่งแบบสอบถามและรับคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูล

นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำแบบสอบถามชุดที่ 1 แบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำแบบสอบถามชุดที่ 2 ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำแบบสอบถามชุดที่ 2 ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำแบบสอบถามชุดที่ 2 ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมเป็นรายด้าน และสรุปเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางสถิติต่างๆ ซึ่งมีความหมายดังนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ
OK	แทน	มี เพียงพอ เหมาะสม ใช้ได้
NO	แทน	ไม่มี ไม่เพียงพอ ไม่เหมาะสม ใช้ไม่ได้

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ อธิบายถึงความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ประชากรจังหวัดพิจิตร จำนวน 380 ฉบับ ได้รับกลับคืนมา 380 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. นำแบบสอบถามชุดที่ 1 แบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามชุดที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ
ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ ของกลุ่มตัวอย่าง โดยการรวบรวมเป็นรายด้าน และสรุปเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

1. แบบสอบถามชุดที่ 1 แบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร

ตาราง 2 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ	OK		NO	
	f	%	f	%
1. ลานกีฬาประจำอำเภออยู่ใกล้ชุมชน	12	100.00	-	-
2. ลานกีฬาประจำอำเภอมีขนาดพื้นที่กว้างขวางเพียงพอ กับการออกกำลังกาย	10	83.33	2	16.67
3. ลานกีฬาประจำอำเภอมีอากาศถ่ายเทสะดวก และไม่ใกล้ กับสิ่งที่เป็นมลภาวะ	12	100.00	-	-
4. ลานกีฬาประจำอำเภอมีที่จอดรถสำหรับผู้ que ออกกำลังกาย	12	100.00	-	-
5. ลานกีฬาประจำอำเภอมีห้องแต่งกาย ห้องน้ำ และห้อง สุขา	10	83.33	2	16.67
6. ลานกีฬาประจำอำเภอมีอุปกรณ์ และห้องอุปกรณ์	10	83.33	2	16.67
7. ลานกีฬาประจำอำเภอมีห้องพยาบาล พร้อมใช้งานได้ ตลอดเวลา	2	16.67	10	83.33
8. ลานกีฬาประจำอำเภอมีการดูแล บำรุงรักษาอยู่เสมอ	12	100.00	-	-
9. ลานกีฬาประจำอำเภอพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา	12	100.00	-	-
รวม	92	85.19	16	14.81

จากตาราง 2 สภาพการออกกำลังกาย ของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ
จังหวัดพิจิตร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิด
เป็นร้อยละ 85.19 ยกเว้น (ข้อที่แตกต่าง) ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 14.81

ตาราง 3 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร
ด้านบุคลากร

รายการ	OK		NO	
	f	%	f	%
1. บุคลากรที่ทำงานในลานกีฬาประจำอำเภอ	5	41.67	7	58.33
2. บุคลากรมีความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการกีฬา	1	8.33	11	91.67
3. บุคลากรที่ทำงานในลานกีฬาประจำอำเภอ มีสวัสดิการ	-	-	12	100.00
4. จำนวนบุคลากรประจำลานกีฬาประจำอำเภอ	8	66.67	4	33.33
รวม	14	29.17	34	70.83

จากตาราง 3 สภาพการออกกำลังกาย ของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ
จังหวัดพิจิตร ด้านด้านบุคลากร โดยรวมมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 29.17 ไม่เพียงพอ
คิดเป็นร้อยละ 70.83

ตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร
ด้านการจัดการ

รายการ	OK		NO	
	f	%	f	%
1. ลานกีฬาประจำอำเภอมีคณะกรรมการบริหาร	9	75.00	3	25.00
2. ลานกีฬาประจำอำเภอมีการจัดทำแผนงานประจำปี	2	16.67	10	83.33
3. ลานกีฬาประจำอำเภอมีระเบียบและวิธีปฏิบัติที่ชัดเจน สำหรับสมาชิก	7	58.33	5	41.67
4. ลานกีฬาประจำอำเภอมีการประชุมคณะกรรมการบริหาร ในปีที่ผ่านมา	2	16.67	10	83.33
5. มีการรายงานผลการดำเนินงานในลานกีฬาประจำอำเภอ ว่ามีอุปสรรคใดๆ เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้น	3	25.00	9	75.00
6. การดำเนินงานหรือการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับลานกีฬา ประจำอำเภอ เพื่อให้ประชาชนได้ทราบอยู่เสมอ	12	100.00	-	-
7. ลานกีฬาประจำอำเภอ มีผู้รับความคิดเห็นจากผู้มาออก กำลังกาย	-	-	12	100.00
8. ลานกีฬาประจำอำเภอ มีงบประมาณและควบคุมงบประมาณ โดยกรรมการ	9	75.00	3	25.00
รวม	44	45.83	52	54.17

จากตาราง 4 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร ด้านการจัดการ โดยรวมมีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 45.83 ไม่มีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 54.17

ตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	OK		NO	
	f	%	f	%
1. ลานกีฬาประจำอำเภอมีการออกกำลังกายประเภทกีฬาเพื่อสุขภาพ-มวลชน	8	66.67	4	33.33
2. ลานกีฬาประจำอำเภอมีการออกกำลังกายประเภทกีฬาสากล	12	100.00	-	-
รวม	20	83.33	4	16.67

จากตาราง 5 สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีกิจกรรมทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 83.33 ไม่มีกิจกรรมทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 16.67

2. แบบสอบถามชุดที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกาย

ตาราง 6 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงค่าความถี่และค่าร้อยละ ของประชาชน
จังหวัดพิจิตร

สถานภาพ	f	%
เพศ		
ชาย	209	55.00
หญิง	171	45.00
รวม	380	100.00
อายุ		
30 ปี และต่ำกว่า	164	43.16
31 ปี ขึ้นไป	216	56.84
รวม	380	100.00

จากตาราง 6 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นชาย 209 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 หญิง 171 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 มีอายุ 30 ปีและต่ำกว่า จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 43.16 อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 56.84

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวัน ของประชาชน
จังหวัดพิจิตร (n = 380)

ความต้องการออกกำลังกายด้านวัน	f	%
วันอาทิตย์	223	10.70
วันจันทร์	317	14.55
วันอังคาร	320	14.69
วันพุธ	319	14.65
วันพฤหัสบดี	326	14.97
วันศุกร์	337	15.47
วันเสาร์	326	14.97

จากตาราง 7 แสดงว่าประชาชนส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกาย ในวันศุกร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 15.47 รองลงมาวันพฤหัสบดี คิดเป็นร้อยละ 14.97 และวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 14.97

ตาราง 8 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านเวลา ของประชาชน
จังหวัดพิจิตร (n = 380)

ความต้องการออกกำลังกายด้านเวลา	f	%
เวลา 06.00 – 08.00 น.	52	9.37
เวลา 08.00 – 10.00 น.	4	0.72
เวลา 10.00 – 12.00 น.	0	0.00
เวลา 12.00 – 14.00 น.	0	0.00
เวลา 14.00 – 16.00 น.	5	0.90
เวลา 16.00 – 18.00 น.	323	58.20
เวลา 18.00 – 20.00 น.	170	30.63
เวลา 20.00 – 22.00 น.	1	0.18

จากตาราง 8 แสดงว่าประชาชนส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายเวลา 16.00-18.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.20 รองลงมา เวลา 18.00-20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 30.63 และ เวลา 06.00-08.00 น. คิดเป็นร้อยละ 9.37

ตาราง 9 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชน จังหวัดพิจิตร (n = 380)

รายการกิจกรรม	f	%
เดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ	292	29.00
การเต้นแอโรบิก	217	21.55
เทนนิส	34	3.38
เปตอง	67	6.65
แบดมินตัน	52	5.16
ขี่จักรยาน	42	4.17
ตะกร้อ	91	9.04
ไทเก๊ก	16	1.59
โยคะ	31	3.08
การบริหารกายด้วยอุปกรณ์	101	10.03
บาสเกตบอล	7	0.70
วูตวู	2	0.20
ลีลาศ	2	0.20
ฟุตบอล	42	4.17
วอลเลย์บอล	11	1.09
รวม	1,007	100

จากตาราง 9 แสดงว่าประชาชนต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเดิน - วิ่ง เพื่อสุขภาพมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 29.00 รองลงมาการเต้นแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 21.55 และการบริหารกาย ด้วยอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 10.03

ตาราง 10 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ด้าน
 สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n ชาย = 209)

ข้อ	ความต้องการด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 57 % 27.27	146 69.86	6 2.87	0 0.00	0 0.00
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f 107 % 51.20	80 38.28	19 9.09	3 1.44	0 0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 52 % 24.88	92 44.02	56 26.79	9 4.31	0 0.00
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง	f 38 % 18.18	148 70.18	20 9.57	3 1.44	0 0.00
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f 43 % 20.57	137 65.55	25 11.96	4 1.91	0 0.00
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 68 % 32.54	122 58.37	17 8.13	1 0.48	1 0.48
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 73 % 34.93	117 55.98	14 6.70	2 0.96	3 1.44
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f 55 % 26.32	60 28.71	80 38.28	10 4.78	4 1.91
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f 92 % 44.02	106 50.72	8 3.83	3 1.44	0 0.00

ตาราง 10 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	62	115	12	2
		%	8.61	29.67	55.02	5.74	0.96
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	f	172	32	4	1	0
		%	82.30	15.31	1.91	0.48	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	55	69	81	3	1
		%	36.32	33.01	38.76	1.44	0.48
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก แบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	138	50	14	4	3
		%	66.03	23.92	6.70	1.91	1.44
รวม		f	968	1,221	459	55	14
		%	35.63	44.94	16.89	2.02	0.52

จากตาราง 10 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.94

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ด้าน
 สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n หญิง = 171)

ข้อ	ความต้องการด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายกลางแจ้ง	f	70	92	6	1	2
		%	40.94	53.80	3.51	0.58	1.17
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออก กำลังกายในร่ม	f	90	42	22	9	8
		%	52.63	24.56	12.87	5.26	4.68
3	สถานที่ออกกำลังกายมี ไฟฟ้าสำหรับการออก กำลังกายกลางแจ้ง	f	49	96	12	11	3
		%	28.65	56.14	7.02	6.43	1.75
4	สถานที่ออกกำลังกายที่ เหมาะสมสำหรับกิจกรรม ประเภทใดประเภทหนึ่ง	f	35	106	27	1	2
		%	20.47	61.99	15.79	0.58	1.17
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ ใช้ประกอบกิจกรรมการ ออกกำลังกายได้หลาย ประเภท	f	52	91	24	3	1
		%	30.14	53.22	14.04	1.75	0.58
6	สถานที่นั่งพักผ่อนใน บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	81	68	21	0	1
		%	47.37	39.77	12.28	0.00	0.58
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ ในบริเวณสถานที่ออก กำลังกาย	f	80	56	14	16	5
		%	46.78	32.75	8.19	9.36	2.92
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและตู้เก็บอุปกรณ์ ของผู้ออกกำลังกาย	f	64	65	18	18	6
		%	37.43	38.01	10.53	10.53	3.51
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออก กำลังกาย	f	101	45	18	6	1
		%	59.06	36.32	10.53	3.51	0.58

ตาราง 11 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	19	36	98	15	3
		%	11.11	21.05	57.31	8.77	1.75
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	f	135	27	6	1	2
		%	78.95	15.79	3.51	0.58	1.17
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	42	46	69	11	3
		%	24.56	26.90	40.35	6.43	1.75
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก แบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	96	27	16	10	22
		%	56.14	15.79	9.36	5.85	12.87
รวม		f	914	797	351	102	59
		%	41.12	35.85	15.79	4.59	2.65

จากตาราง 11 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวม
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.12

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ด้านบุคลากร
(n ชาย = 209)

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลากร		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำใน การออกกำลังกาย	f	41	145	22	1	0
		%	19.62	69.38	10.53	0.48	0.00
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพดี และสุภาพ	f	61	138	9	1	0
		%	29.19	66.03	4.31	0.48	0.00
3	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทของการออก กำลังกาย	f	84	117	7	1	0
		%	40.19	55.98	3.35	0.48	0.00
4	มีบุคลากรในการเบิก- จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f	21	67	118	1	2
		%	10.05	32.06	56.46	0.48	0.96
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวก ในการใช้สถานที่	f	33	104	70	1	1
		%	15.79	49.76	33.49	0.48	0.48
6	มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f	103	95	10	0	1
		%	49.28	45.45	4.78	0.00	0.48
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศ เวลาให้กับบุคลากรที่ออก กำลังกาย	f	32	80	95	2	0
		%	15.31	38.28	45.45	0.96	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลประจำในสถานที่ ที่ออกกำลังกาย	f	16	59	123	10	1
		%	7.66	28.23	58.85	4.78	0.48
9	มีจำนวนบุคลากรให้ บริการเพียงพอต่อผู้ออก กำลังกาย	f	23	73	107	5	1
		%	11.00	34.93	51.20	2.39	0.48
รวม		f	414	878	561	22	6
		%	22.01	46.68	29.82	1.17	0.32

จากตาราง 12 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวม
ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.68

ตาราง 13 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ด้านบุคลากร
(n หญิง = 171)

ข้อ	ความต้องการด้าน		ระดับความต้องการ				
	บุคลากร		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	56	85	29	1	0
		%	32.75	49.71	19.96	0.58	0.00
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี และสุขภาพ	f	102	56	13	0	0
		%	59.65	32.75	7.60	0.00	0.00
3	มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	121	41	8	0	1
		%	70.76	23.98	4.68	0.00	0.58
4	มีบุคลากรในการเบิก-จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	27	39	101	1	3
		%	15.79	22.81	59.06	0.58	1.75
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	f	37	66	66	1	1
		%	21.64	38.60	38.60	0.58	0.58
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	87	53	18	12	1
		%	50.88	30.99	10.53	7.02	0.58
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ออกกำลังกาย	f	54	40	75	2	0
		%	31.58	23.39	43.86	1.17	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	16	34	111	7	3
		%	9.36	19.88	64.91	4.09	1.75
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	f	37	61	67	6	0
		%	21.64	35.67	39.18	3.51	0.00
รวม		f	537	475	488	30	9
		%	34.89	30.86	31.71	1.95	0.58

จากตาราง 13 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวม
ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.89

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย ด้านการจัดการ
(n ชาย = 209)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f	34	99	74	2	0
		%	16.27	47.37	35.41	0.96	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	34	144	30	1	0
		%	16.27	68.90	14.35	0.48	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	27	71	109	1	1
		%	12.92	33.97	52.15	0.48	0.48
4	กำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	f	34	158	15	1	1
		%	16.27	75.60	7.18	0.48	0.48
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	68	129	11	0	1
		%	32.54	61.72	5.26	0.00	0.48
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	80	120	7	1	1
		%	38.28	57.42	3.35	0.48	0.48
7	จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	61	138	8	1	1
		%	29.19	66.03	3.83	0.48	0.48

ตาราง 14 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือ	f	71	104	31	2	1
	กิจกรรมออกกำลังกายให้	%	33.97	49.76	14.83	0.96	0.48
9	บุคลากรที่มาออกกำลังกาย						
	จัดบริการทดสอบสมรรถ	f	119	76	12	2	0
	ภาพทางกายให้บุคลากร	%	56.94	36.36	5.74	0.96	0.00
	ที่มาออกกำลังกายเป็น						
	ประจำทุกเดือน						
	รวม	f	528	1,039	297	11	6
		%	28.07	55.24	15.79	0.58	0.32

จากตาราง 14 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.24

ตาราง 15 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง ด้านการจัดการ
(n หญิง = 171)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f	32	61	72	5	1
		%	18.71	35.67	42.11	2.92	0.58
2	ให้มีกฎระเบียบและ กติกากาใช้สถานที่ออก กำลังกาย	f	46	73	52	0	0
		%	26.90	42.69	30.41	0.00	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิก และระเบียบเบิก-จ่าย อุปกรณ์	f	30	56	82	3	0
		%	17.54	32.75	47.95	1.75	0.00
4	กำหนดระยะเวลาการ เปิด-ปิดสถานที่ออก กำลังกายให้เหมาะสมกับ ความต้องการของ บุคลากร	f	42	103	23	3	0
		%	24.56	60.23	13.45	1.75	0.00
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่ผู้มาออก กำลังกายในสถานที่ออก กำลังกาย	f	68	85	16	2	0
		%	39.77	49.71	9.36	1.17	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัย และทรัพย์สินให้แก่ บุคลากรที่มาออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม	f	72	67	23	6	3
		%	42.11	39.18	13.45	3.51	1.75
7	จัดบริการและให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่าง เหมาะสม	f	72	90	9	0	0
		%	42.11	52.63	5.26	0.00	0.00

ตาราง 15 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	f	58	90	21	2	0
		%	33.92	52.63	12.28	1.17	0.00
9	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	92	63	15	1	0
		%	53.80	36.84	8.77	0.58	0.00
		f	512	688	313	22	4
	รวม	%	33.27	44.70	20.34	1.43	0.26

จากตาราง 15 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.70

ตาราง 16 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n ชาย = 101)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	19	80	2	0	0
		%	18.81	79.21	1.98	0.00	0.00
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	64	30	4	3	0
		%	63.37	29.70	3.96	2.97	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	23	48	28	1	1
		%	22.77	47.52	27.72	0.99	0.99
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง	f	20	72	7	2	0
		%	19.80	71.29	6.93	1.98	0.00
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f	21	75	3	2	0
		%	20.79	74.26	2.97	1.98	0.00
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	40	57	4	0	0
		%	39.60	56.44	3.96	0.00	0.00
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	52	11	2	0
		%	35.64	51.49	10.89	1.98	0.00
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	35	36	25	4	1
		%	34.65	35.64	24.75	3.96	0.99
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	50	49	1	1	0
		%	49.50	48.51	0.99	0.99	0.00

ตาราง 16 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	9	33	55	4	0
		%	8.91	32.67	54.46	3.96	0.00
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	f	85	15	1	0	0
		%	84.16	14.85	0.99	0.00	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	22	44	34	1	0
		%	21.78	43.56	33.66	0.99	0.00
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก แบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	68	25	6	0	2
		%	67.33	24.75	5.94	0.00	1.98
รวม		f	492	616	181	20	4
		%	37.47	46.92	13.79	1.52	0.30

จากตาราง 16 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.92

ตาราง 17 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n หญิง = 63)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	23	39	1	0	0
		%	36.51	61.90	1.59	0.00	0.00
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	31	17	9	2	4
		%	49.21	26.98	14.29	3.17	6.35
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	11	43	5	3	1
		%	17.46	68.25	7.94	4.76	1.59
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง	f	7	46	8	1	1
		%	11.11	73.02	12.70	1.59	1.59
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f	17	36	9	1	0
		%	26.98	57.14	14.29	1.59	0.00
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	27	31	5	0	0
		%	42.86	49.21	7.94	0.00	0.00
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	26	28	3	5	1
		%	41.27	44.44	4.76	7.94	1.59
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	20	30	7	5	1
		%	31.75	47.62	11.11	7.94	1.59
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	38	17	5	3	0
		%	60.32	26.98	7.94	4.76	0.00

ตาราง 17 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	4	10	44	3	2
		%	6.35	15.87	69.86	4.76	3.17
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	f	54	8	1	0	0
		%	85.71	12.70	1.59	0.00	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	13	17	30	2	1
		%	20.63	26.98	47.62	3.17	1.59
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก เบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	43	7	5	4	4
		%	68.25	11.11	7.94	6.35	6.35
รวม		f	314	329	132	29	15
		%	38.34	40.17	16.12	3.54	1.83

จากตาราง 17 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.17

ตาราง 18 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 30 ปี
และ ต่ำกว่า ด้านบุคลกร (n ชาย = 101)

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลกร	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลกรให้คำแนะนำใน การออกกำลังกาย	f 19 % 18.81	80 79.21	2 1.98	0 0.00	0 0.00
2	บุคลกรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพดี และสุขภาพ	f 35 % 34.64	64 63.37	2 1.98	0 0.00	0 0.00
3	มีบุคลกรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทของการออก กำลังกาย	f 49 % 48.51	51 50.50	1 0.99	0 0.00	0 0.00
4	มีบุคลกรในการเบิก- จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f 3 % 2.97	38 37.62	59 58.42	1 0.99	0 0.00
5	มีบุคลกรอำนวยความสะดวก ในการใช้สถานที่	f 10 % 9.90	53 52.48	37 36.63	1 0.99	0 0.00
6	มีบุคลกรดูแลรักษา ความสะอาดในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f 48 % 47.52	50 49.50	3 2.97	0 0.00	0 0.00
7	มีบุคลกรที่สามารถอุทิศ เวลาให้กับบุคลกรที่ออก กำลังกาย	f 12 % 11.88	39 38.61	50 49.50	0 0.00	0 0.00
8	มีบุคลกรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลประจำในสถาน ที่ออกกำลังกาย	f 4 % 3.96	31 30.69	66 65.63	0 0.00	0 0.00
9	มีจำนวนบุคลกรให้ บริการเพียงพอต่อผู้ออก กำลังกาย	f 9 % 8.91	38 37.62	53 52.48	1 0.99	0 0.00
รวม		f 189 % 20.79	444 48.84	273 30.03	3 0.33	0 0.00

จากตาราง 18 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวม
ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 48.84

ตาราง 19 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 30 ปี
และต่ำกว่า ด้านบุคลากร (n หญิง = 63)

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลากร		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำใน การออกกำลังกาย	f	15	45	3	0	0
		%	23.81	71.43	4.76	0.00	0.00
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพดี และสุภาพ	f	36	20	7	0	0
		%	57.14	31.75	11.11	0.00	0.00
3	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทของการออก กำลังกาย	f	45	14	4	0	0
		%	71.43	22.22	6.35	0.00	0.00
4	มีบุคลากรในการเบิก- จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f	4	17	41	0	1
		%	6.35	26.98	65.08	0.00	1.59
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวก ในการใช้สถานที่	f	7	40	16	0	0
		%	11.11	63.49	25.40	0.00	0.00
6	มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f	36	19	6	2	0
		%	57.14	30.16	9.52	3.17	0.00
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศ เวลาให้กับบุคลากรที่ออก กำลังกาย	f	12	25	26	0	0
		%	19.05	39.68	41.27	0.00	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลประจำในสถาน ที่ออกกำลังกาย	f	3	12	45	2	1
		%	4.76	19.05	71.43	3.17	1.59
9	มีจำนวนบุคลากรให้ บริการเพียงพอต่อผู้ออก กำลังกาย	f	9	33	19	2	0
		%	14.29	52.38	30.16	3.17	0.00
รวม		f	167	225	167	6	2
		%	29.45	39.68	29.45	1.06	0.35

จากตาราง 19 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.68

ตาราง 20 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 30 ปี และต่ำกว่า ด้านการจัดการ (n ชาย = 101)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f	11	49	41	0	0
		%	10.89	48.51	40.59	0.00	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	12	73	16	0	0
		%	11.88	72.28	15.84	0.00	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	8	36	56	1	0
		%	7.92	35.64	55.45	0.99	0.00
4	กำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	f	11	84	5	1	0
		%	10.89	83.17	4.95	0.99	0.00
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	59	6	0	0
		%	35.64	58.42	5.94	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	42	57	2	0	0
		%	41.58	56.44	1.98	0.00	0.00
7	จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	35	64	1	1	0
		%	34.65	63.37	0.99	0.99	0.00

ตาราง 20 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือ	f	41	49	11	0	0
	กิจกรรมออกกำลังกายให้	%	40.59	48.51	10.89	0.00	0.00
9	บุคลากรที่มาออกกำลังกาย						
	จัดบริการทดสอบสมรรถ	f	62	36	3	0	0
	ภาพทางกายให้บุคลากร	%	61.39	35.64	2.97	0.00	0.00
	ที่มาออกกำลังกายเป็น						
	ประจำทุกเดือน						
	รวม	f	258	507	141	3	0
		%	28.38	55.78	15.51	0.33	0.00

จากตาราง 20 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.78

ตาราง 21 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 30 ปีและต่ำกว่า ด้านการจัดการ (n หญิง = 63)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f	7	28	25	2	1
		%	11.11	44.44	39.68	3.17	1.59
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	9	45	9	0	0
		%	14.29	71.43	14.29	0.00	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	8	33	22	0	0
		%	12.70	52.38	34.29	0.00	0.00
4	กำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	f	14	40	8	1	0
		%	22.22	63.49	12.70	0.59	0.00
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	25	31	7	0	0
		%	39.68	49.21	11.11	0.00	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	30	24	7	1	1
		%	47.62	38.10	11.11	1.59	1.59
7	จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	23	38	2	0	0
		%	36.51	60.32	3.17	0.00	0.00

ตาราง 21 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	f	22	33	8	0	0
		%	34.92	52.38	12.70	0.00	0.00
9	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	35	19	9	0	0
		%	55.56	30.16	14.29	0.00	0.00
		f	173	291	97	4	2
		%	30.51	51.32	17.11	0.71	0.35

จากตาราง 21 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 51.32

ตาราง 22 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 31 ปี
ขึ้นไป ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n ชาย = 108)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	35	68	5	0	0
		%	32.41	62.96	4.63	0.00	0.00
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	44	48	16	0	0
		%	40.74	44.44	14.81	0.00	0.00
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	30	42	28	8	0
		%	27.78	38.89	25.93	7.41	0.00
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง	f	19	74	14	1	0
		%	17.59	68.52	12.96	0.93	0.00
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f	23	61	22	2	0
		%	21.30	56.48	20.37	1.85	0.00
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	30	62	14	1	1
		%	27.78	57.41	12.96	0.93	0.93
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	39	62	4	1	2
		%	36.11	57.41	3.70	0.93	1.85
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	21	23	55	7	2
		%	19.44	21.30	50.93	6.48	1.85
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	41	56	9	2	0
		%	37.96	51.85	8.33	1.85	0.00

ตาราง 22 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลัง กาย	f	9	28	61	8	2
		%	8.33	25.93	56.48	7.41	1.85
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	f	86	17	4	1	0
		%	79.63	15.74	3.70	0.93	0.00
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	33	25	47	2	1
		%	30.56	23.15	43.52	1.85	0.93
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก เบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	70	24	12	1	1
		%	64.81	22.22	11.11	0.93	0.93
		f	480	590	291	34	9
รวม		%	34.19	42.02	20.73	2.42	0.64

จากตาราง 22 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.02

ตาราง 23 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 31 ปี
ขึ้นไป ด้านสิ่งแวดล้อม สะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n หญิง = 108)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่งแวดล้อม ความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	48	54	5	1	0
		%	44.44	50.00	4.63	0.93	0.00
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	60	25	13	6	4
		%	55.56	23.51	12.04	5.56	3.70
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	38	54	7	8	1
		%	35.19	50.00	6.48	7.41	0.93
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง	f	28	61	19	0	0
		%	25.93	56.48	17.59	0.00	0.00
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f	35	56	15	2	0
		%	32.41	51.85	13.89	1.85	0.00
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	54	38	16	0	0
		%	50.00	35.19	14.81	0.00	0.00
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	54	29	11	11	3
		%	50.00	26.85	10.19	10.19	2.78
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	44	36	11	13	4
		%	40.74	33.33	10.19	12.04	3.70
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	63	29	13	3	0
		%	58.33	26.85	12.04	2.78	0.00

ตาราง 23 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	ระดับความต้องการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	24	56	12	1
		%	13.89	22.22	51.85	11.11	0.93
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	f	81	20	5	1	1
		%	75.00	18.52	4.63	0.93	0.93
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	29	29	41	8	1
		%	26.85	26.85	37.96	7.41	0.93
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก แบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	53	21	11	7	16
		%	49.07	19.44	10.19	6.48	14.81
รวม		f	602	476	223	72	31
		%	42.88	33.90	15.88	5.13	2.21

จากตาราง 23 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.88

ตาราง 24 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 31 ปี
ขึ้นไป ด้านบุคลากร (n ชาย = 108)

ข้อ	ความต้องการด้าน บุคลากร		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำใน การออกกำลังกาย	f	21	66	20	1	0
		%	19.44	61.11	18.52	0.93	0.00
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายมี บุคลิกภาพดี และสุภาพ	f	27	73	7	1	0
		%	25.00	67.59	6.48	0.93	0.00
3	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทของการออก กำลังกาย	f	36	65	6	1	0
		%	33.33	60.19	5.56	0.93	0.00
4	มีบุคลากรในการเบิก- จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย	f	18	29	59	0	2
		%	16.67	26.85	54.63	0.00	1.85
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวก ในการใช้สถานที่	f	23	51	33	0	1
		%	21.30	47.22	30.56	0.00	0.93
6	มีบุคลากรดูแลรักษา ความสะอาดในบริเวณที่ ออกกำลังกาย	f	55	45	7	0	1
		%	50.93	41.67	6.48	0.00	0.93
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศ เวลาให้กับบุคลากรที่ออก กำลังกาย	f	20	40	46	2	0
		%	18.52	37.04	42.59	1.85	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม พยาบาลประจำในสถาน ที่ออกกำลังกาย	f	12	26	59	10	1
		%	11.11	24.07	54.63	9.26	0.93
9	มีจำนวนบุคลากรให้ บริการเพียงพอต่อผู้ออก กำลังกาย	f	14	33	56	4	1
		%	12.96	30.56	51.85	3.70	0.93
	รวม	f	226	428	293	19	6
		%	23.25	44.03	30.14	1.95	0.62

จากตาราง 24 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวม
ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.03

ตาราง 25 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 31 ปี
ขึ้นไป ด้านบุคลากร (n หญิง = 108)

ข้อ	ความต้องการด้านบุคลากร		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำใน	f	41	40	26	1	0
	การออกกำลังกาย	%	37.96	37.04	24.07	0.93	0.00
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำ	f	66	36	6	0	0
	ในการออกกำลังกายมี	%	61.11	33.33	5.56	0.00	0.00
	บุคลิกภาพดี และสุขภาพ						
3	มีบุคลากรที่มีความรู้	f	78	25	4	0	1
	ความสามารถตรงกับ	%	72.22	23.15	3.70	0.00	0.93
	ประเภทของการออก						
	กำลังกาย						
4	มีบุคลากรในการเบิก-	f	24	20	61	1	2
	จ่าย ในการยืมอุปกรณ์	%	22.22	18.52	56.48	0.93	1.85
	การออกกำลังกาย						
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวก	f	31	25	50	1	1
	ในการใช้สถานที่	%	28.70	23.15	46.30	0.93	0.93
6	มีบุคลากรดูแลรักษา	f	52	33	12	10	1
	ความสะอาดในบริเวณที่	%	48.15	30.56	11.11	9.26	0.93
	ออกกำลังกาย						
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศ	f	43	14	49	2	0
	เวลาให้กับบุคลากรที่ออก	%	39.81	12.96	45.37	1.85	0.00
	กำลังกาย						
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐม	f	14	22	64	6	2
	พยาบาลประจำในสถาน	%	12.96	20.37	59.26	5.56	1.85
	ที่ออกกำลังกาย						
9	มีจำนวนบุคลากรให้	f	29	28	48	3	0
	บริการเพียงพอต่อผู้ออก	%	26.85	25.93	44.44	2.78	0.00
	กำลังกาย						
รวม		f	378	243	320	24	7
		%	38.89	25.00	32.92	2.47	0.72

จากตาราง 25 ความคิดเห็นของประชาชนหญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านบุคลากร อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.89

ตาราง 26 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย อายุ 31 ปี
ขึ้นไป ด้านการจัดการ (n ชาย = 108)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f	22	52	32	2	0
		%	20.37	48.15	29.63	1.85	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและ กติกากาการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	24	69	14	1	0
		%	22.22	63.89	12.96	0.93	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิก และระเบียบเบิก-จ่าย อุปกรณ์	f	19	36	52	0	1
		%	17.59	33.33	48.15	0.00	0.93
4	กำหนดระยะเวลาการ เปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ ความต้องการของ บุคลากร	f	23	74	10	0	1
		%	21.30	68.52	9.26	0.00	0.93
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย	f	33	69	5	0	1
		%	30.56	63.89	4.63	0.00	0.93
6	มีระบบดูแลความปลอดภัย และทรัพย์สินให้แก่ บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	40	61	5	1	1
		%	37.04	56.48	4.63	0.93	0.93
7	จัดบริการและให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่าง เหมาะสม	f	27	74	6	0	1
		%	25.00	68.25	5.56	0.00	0.93

ตาราง 26 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	f	31	54	20	2	1
		%	28.70	50.00	18.52	1.85	0.93
9	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	59	38	9	2	0
		%	54.63	35.19	8.33	1.85	0.00
		f	278	527	153	8	6
รวม		%	28.60	54.22	15.74	0.82	0.62

จากตาราง 26 ความคิดเห็นของประชาชนชาย มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.22

ตาราง 27 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนหญิง อายุ 31 ปี
ขึ้นไป ด้านการจัดการ (n หญิง = 108)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ					
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ของสถานที่ออกกำลังกาย ได้สะดวก	f	25	33	47	3	0
		%	23.15	30.56	43.52	2.78	0.00
2	ให้มีกฎระเบียบและ กติกากาใช้สถานที่ออก กำลังกาย	f	37	28	43	0	0
		%	34.26	25.93	39.81	0.00	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิก และระเบียบเบิก-จ่าย อุปกรณ์	f	22	23	60	3	0
		%	20.37	21.30	55.56	2.78	0.00
4	กำหนดระยะเวลาการ เปิด-ปิดสถานที่ออก กำลังกายให้เหมาะกับ ความต้องการของ บุคลากร	f	28	63	15	2	0
		%	25.93	58.33	13.89	1.85	0.00
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้แก่ผู้มาออก กำลังกายในสถานที่ออก กำลังกาย	f	43	54	9	2	0
		%	39.81	50.00	8.33	1.85	0.00
6	มีระบบดูแลความปลอดภัย และทรัพย์สินให้แก่ บุคลากรที่มาออกกำลังกาย อย่างเหมาะสม	f	42	43	16	5	2
		%	38.89	39.81	14.81	4.63	1.85
7	จัดบริการและให้คำแนะนำ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่ และอุปกรณ์อย่าง เหมาะสม	f	49	52	7	0	0
		%	45.37	48.15	6.48	0.00	0.00

ตาราง 27 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	f	36	57	13	2	0
		%	33.33	52.78	12.04	1.85	0.00
9	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	57	45	6	0	0
		%	52.78	41.67	5.56	0.00	0.00
		f	339	398	216	17	2
		%	34.88	40.95	22.22	1.75	0.21

จากตาราง 27 ความคิดเห็นของประชาชนหญิงมีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวมด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.95

ตาราง 28 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิง
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (n = 380)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 126 % 33.16	241 63.42	12 3.16	1 0.26	0 0.00
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f 197 % 51.84	123 32.37	41 10.79	11 2.89	8 2.11
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 101 % 26.58	189 49.74	68 17.89	20 5.26	2 0.53
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง	f 73 % 19.21	255 67.11	47 12.37	4 1.05	1 0.26
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท	f 95 % 25.00	229 60.26	49 12.89	7 1.84	0 0.00
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f 149 % 39.21	191 50.26	38 10.00	1 0.26	1 0.26
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 153 % 40.26	174 45.79	27 7.11	19 5.00	7 1.84
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f 119 % 31.32	126 33.16	98 25.79	28 7.37	9 2.37
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f 191 % 50.26	154 40.53	26 6.84	9 2.37	0 0.00

ตาราง 28 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านสิ่ง อำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
10	มีอุปกรณ์การปฐม พยาบาลเบื้องต้นใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	98	213	27	5
		%	9.74	25.79	56.05	7.11	1.32
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง	f	307	60	10	2	1
		%	80.79	15.79	2.63	0.53	0.26
12	มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้	f	97	117	150	13	3
		%	25.53	30.79	39.47	3.42	0.79
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้น เปลือง เช่น ลูก เบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายราคาถูกกว่าท้อง ตลาด	f	233	78	31	14	24
		%	61.32	20.53	8.16	3.68	6.32
รวม		f	1,878	2,035	810	156	61
		%	38.02	41.19	16.40	3.16	1.23

จากตาราง 28 ความคิดเห็นของประชาชนชาย-หญิง มีความต้องการออกกำลังกายใน
ภาพรวม ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ

41.19

ตาราง 29 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิง
ด้านบุคลากร (n = 380)

ข้อ	ความต้องการด้านบุคลากร		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	96	231	51	2	0
		%	25.26	60.79	13.42	0.53	0.00
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดี และสุภาพ	f	162	195	22	1	0
		%	42.63	51.32	5.79	0.26	0.00
3	มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	206	157	15	1	1
		%	54.21	41.32	3.95	0.26	0.26
4	มีบุคลากรในการเบิก-จ่าย ในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	48	106	219	2	5
		%	12.63	27.89	57.63	0.53	1.32
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	f	70	170	136	2	2
		%	18.42	44.74	35.79	0.53	0.53
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ออกกำลังกาย	f	190	148	28	12	2
		%	50.00	38.95	7.37	3.16	0.53
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ออกกำลังกาย	f	86	121	169	4	0
		%	22.63	31.84	44.47	1.05	0.00
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	32	94	232	18	4
		%	8.42	24.74	61.05	4.74	1.05
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย	f	58	136	174	11	1
		%	15.26	35.79	45.79	2.89	0.2
รวม		f	948	1,358	1,046	53	15
		%	27.72	39.71	30.58	1.55	0.44

จากตาราง 29 ความคิดเห็นของประชาชนชาย-หญิง มีความต้องการออกกำลังกายใน
ภาพรวม ด้านบุคลากร อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.71

ตาราง 30 ค่าความถี่และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชาย-หญิง ด้านการจัดการ (n = 380)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	f	66	160	146	7	1
		%	17.37	42.11	38.42	1.84	0.26
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกากการใช้สถานที่ออกกำลังกาย	f	80	217	82	1	0
		%	21.05	57.11	21.58	0.26	0.00
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบเบิก-จ่ายอุปกรณ์	f	57	128	190	4	1
		%	15.00	33.68	50.00	1.05	0.26
4	กำหนดระยะเวลาการเปิด-ปิดสถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของบุคลากร	f	75	261	39	4	1
		%	19.74	68.68	10.26	1.05	0.26
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	136	214	27	2	1
		%	35.79	56.32	7.11	0.53	0.26
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม	f	152	187	30	7	4
		%	40.00	49.21	7.89	1.84	1.05
7	จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม	f	133	227	18	1	1
		%	35.00	59.74	4.74	0.26	0.26

ตาราง 30 (ต่อ)

ข้อ	ความต้องการด้านการจัดการ		ระดับความต้องการ				
			มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย	f	129	193	53	4	1
		%	33.95	50.79	13.95	1.05	0.26
9	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	210	141	27	2	0
		%	55.26	37.11	7.11	0.53	0.00
		f	1,038	1,728	612	32	10
		%	30.35	50.53	17.89	0.94	0.29

จากตาราง 30 ความคิดเห็นของประชาชนชาย-หญิง มีความต้องการออกกำลังกายในภาพรวม ด้านการจัดการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 50.53

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

1. ควรมีสวนสุขภาพที่สะอาด ปลอดภัย เรียบร้อย มีการดูแลอยู่เสมอ มีห้องน้ำ
สะอาด
2. มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอ อุปกรณ์ไม่ทันสมัย ไม่มีตู้เก็บของใช้เวลาออกกำลังกาย
3. ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ควรมีการซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุด ควรมีการปรับปรุงสถานที่ให้ดี
5. แสงสว่างมีไม่ทั่วถึง
6. สถานที่ควรจัดไว้ในเขตหมู่บ้านหรือใกล้ชุมชน

ด้านบุคลากร

1. บุคลากรไม่เพียงพอ
2. บุคลากรควรสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้ความสะดวก เป็นมิตร และมีความจริงใจ
ไม่ใช่ทำตามหน้าที่ ควรให้ความสำคัญในด้านบริการ
3. บุคลากรควรมีความรู้ ความสามารถ ให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการ
ออกกำลังกาย

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดการเวลาเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกาย
2. ควรมีการลงทะเบียนรายชื่อผู้ที่มาออกกำลังกาย ไว้สำหรับตรวจสอบเมื่อมี
เหตุร้าย
3. ควรมีการจัดระบบเกี่ยวกับข้อมูลโดยแบ่งเป็นเพศ อายุ

ด้านความต้องการด้านอื่น ๆ

1. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยและเพียงพอต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย
2. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลทรัพย์สินของผู้ที่มาออกกำลังกาย
3. ต้องการผู้นำเดินแอโรบิกที่มีความสามารถ มีความชำนาญ
4. ต้องการสนามเด็กเล่น สวนพักผ่อนหย่อนใจ มีที่พักสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย
5. ต้องการให้จัดมีน้ำดื่ม
6. ต้องการให้เจ้าหน้าที่จัดทำเอกสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ประจำลาน
กีฬาทุกอำเภอ
7. ต้องการให้ผู้ฝึก แนะนำประโยชน์ ความสำคัญของการออกกำลังกาย

8. ต้องการให้มีการจัดตั้งกลุ่มผู้ออกกำลังกาย
9. ต้องการให้มีการตรวจสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
10. ต้องการโรงฝึกกีฬาหรือโรงยิมส์ ทุกอำเภอ
11. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ออกกำลังกายได้ทราบ
12. ต้องการให้มีการจัดนิทรรศการกีฬาสากลใหม่ ให้ผู้ออกกำลังกายทราบ
13. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ
14. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

การศึกษาค้นคว้านี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นประชาชนในจังหวัดพิจิตร จำนวน 20,000 คน เป็นชาย 11,131 คน หญิง 8,869 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นประชาชนในจังหวัดพิจิตร โดยประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตร เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 380 คน เป็นชาย 209 คน เป็นหญิง 171 คน ซึ่งได้มาจากวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 2 ชุด

ชุดที่ 1 เป็นแบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ชุดที่ 2 เป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาค้นคว้าสร้างขึ้น

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

2.2 ด้านบุคลากร

2.3 ด้านการจัดการ

ซึ่งเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ตามแบบของของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวนทั้งสิ้น 380 ชุด ได้รับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 380 ชุด ซึ่งคิดเป็นร้อยละ 100.00 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

ชุดที่ 1 เป็นแบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ชุดที่ 2

ตอนที่ 1 สภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอเป็นรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ โดยการรวบรวมเป็นรายด้านและสรุปเป็นความเรียง

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากการวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชน เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 สรุปได้ดังนี้

ชุดที่ 1 สภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 85.19 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 14.81

ด้านด้านบุคลากร โดยรวมมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 29.17 ไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 70.83

ด้านการจัดการ โดยรวมมีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 45.83 ไม่มีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 54.17

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีกิจกรรมทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 83.33 ไม่มีกิจกรรมทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 16.67

ชุดที่ 2 ตอนที่ 1 สภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่างที่ทำการศึกษานี้มีจำนวน 380 คน ข้อมูลส่วนตัวผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกได้ ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นประชาชน จำนวน 380 คน

2. เป็นเพศชาย จำนวน 209 คน คิดเป็นร้อยละ 55.00 เพศหญิง จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 45.00 อายุ 30 ปีและต่ำกว่า จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 43.16 อายุ 31 ปีขึ้นไป จำนวน 216 คน คิดเป็นร้อยละ 56.84

ตอนที่ 2 วิเคราะห์สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

ประชาชน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมพบว่าประชาชนชายมีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.94 ประชาชนหญิงมีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.12

2. ด้านบุคลากร

ประชาชน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร โดยรวมพบว่าประชาชนชายมีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.68 ประชาชนหญิงมีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.89

3. ด้านการจัดการ

ประชาชน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมพบว่าประชาชนชายมีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 55.24 ประชาชนหญิงมีความต้องการในภาพรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.70

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีสวนสุขภาพที่สะอาด ปลอดภัย เรียบร้อย มีการดูแลอยู่เสมอ มีห้องน้ำสะอาด
2. มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอ อุปกรณ์ไม่ทันสมัย ไม่มีตู้เก็บของใช้เวลาออกกำลังกาย
3. ไม่มีสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ควรมีการซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุด ควรมีการปรับปรุงสถานที่ให้ดีขึ้น
5. แสงสว่างมีไม่ทั่วถึง
6. สถานที่ควรจัดไว้ในเขตหมู่บ้านหรือใกล้ชุมชน

ด้านบุคลากร

1. บุคลากรไม่เพียงพอ
2. บุคลากรควรสร้างมนุษยสัมพันธ์ให้มีความสะดวก เป็นมิตร และมีความจริงใจ ไม่ใช่ทำตามหน้าที่ ควรให้ความสำคัญในด้านบริการ
3. บุคลากรควรมีความรู้ ความสามารถ ให้การแนะนำกับสมาชิกที่ใช้บริการการออกกำลังกาย

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดการเวลาเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกาย
2. ควรมีการลงทะเบียนรายชื่อผู้ที่มาออกกำลังกายไว้สำหรับตรวจสอบเมื่อมีเหตุร้าย
3. ควรมีการจัดระบบเกี่ยวกับข้อมูลโดยแบ่งเป็นเพศ อายุ

ด้านความต้องการด้านอื่นๆ

1. ต้องการอุปกรณ์กีฬาที่ทันสมัยและเพียงพอต่อผู้ที่มาออกกำลังกาย
2. ต้องการเจ้าหน้าที่ดูแลทรัพย์สินของผู้ที่มาออกกำลังกาย
3. ต้องการผู้นำเดินแอโรบิก ที่มีความสามารถ มีความชำนาญ
4. ต้องการสนามเด็กเล่น สวนพักผ่อนหย่อนใจ มีที่พักสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย
5. ต้องการให้จัดมีน้ำดื่ม
6. ต้องการให้เจ้าหน้าที่จัดทำเอกสารการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ประจำลาน

กีฬาทุกอำเภอ

7. ต้องการให้ผู้ฝึก แนะนำประโยชน์ ความสำคัญของการออกกำลังกาย
8. ต้องการให้มีการจัดตั้งกลุ่มผู้ออกกำลังกาย
9. ต้องการให้มีการตรวจสุขภาพของผู้ที่มาออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอ
10. ต้องการโรงฝึกกีฬาหรือโรงยิมส์ ทุกอำเภอ
11. ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ทราบ
12. ต้องการให้มีการจัดนิทรรศการกีฬาสากลใหม่ ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายทราบ
13. ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ
14. ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในจังหวัด พิจิตร สามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. สภาพโดยทั่วไปของลานกีฬาประจำอำเภอ ในจังหวัดพิจิตร ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ มีความเหมาะสมและเพียงพอกับผู้ใช้ในการออกกำลังกาย แต่ควรมีการดูแลและบำรุงรักษา ให้พร้อมใช้งาน และควรเพิ่มห้องพยาบาลประจำลานกีฬา จำนวน บุคลากรที่ทำงานประจำลานกีฬา ไม่เพียงพอ ไม่มีการวางแผนงานประจำปี ควรจัดกิจกรรมกีฬา เพื่อสุขภาพ-มวลชน ให้มีประจำลานกีฬาทุกแห่ง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมที่มีความต้องการมาก ต้องการอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานที่มั่นคง แข็งแรง มีไว้

บริการให้กับประชาชน สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมประเภทใด ประเภทหนึ่ง มีสถานที่ใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง จึงสอดคล้องกับสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) กล่าวไว้ว่าอุปกรณ์ ในการศึกษามีเนื้อหาตามสัดส่วน ผู้ใช้บริการและอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ทำให้ผู้ใช้บริการมีความต้องการในการออกกำลังกาย และเกิดความปลอดภัย ทั้งนี้ผลเนื่องจากสนามกีฬาประจำอำเภอ แต่ละอำเภอไม่มีสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งอาจจะไปใช้ในสถานที่อื่น ทำให้ขาดการสนับสนุนในด้านต่างๆ ทำให้เป็นปัญหาในการจัดกิจกรรม ควรให้ความสำคัญในเรื่องนี้การใช้การสนับสนุนเป็นการเร่งด่วน ซึ่งสอดคล้องกับ โฮลbruk (Holbrook. 1993 : 2735-A) กล่าวไว้ว่า กำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง ซึ่งเพิ่มงบประมาณ เพื่อง้อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการ เพิ่มประโยชน์ต่อไปในอนาคต

3. ความต้องการในด้านบุคลากร โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ต้องการบุคลากรที่ทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิกจ่าย อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ผู้รับผิดชอบประจำลานกีฬาประจำอำเภอ ควรจัดการบุคลากรผู้ที่มีความรู้ ความสามารถทางด้านพลศึกษา มาปฏิบัติหน้าที่หรือจะประสานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น โรงพยาบาล สาธารณสุข ที่จะจัดบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพ หรือการปฐมพยาบาล มาให้ความรู้หรือมาประจำลานกีฬา จึงทำให้การบริการประชาชนที่มาออกกำลังกาย โดยจัดหางบประมาณ และฝ่ายทางด้านบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถมาประจำลานกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ ประนม รอดทัศน (2541 : บทคัดย่อ) กล่าวไว้ว่าด้านบุคลากร ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีบุคลากรที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกาย จิตใจ

4. ด้านการจัดการ ประชาชนมีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีการกำหนดระยะเวลาเปิด-ปิด สถานที่ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความ ต้องการของบุคลากร จัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ส่วนการใช้สถานที่และอุปกรณ์อย่างเหมาะสม สอดคล้องกับ โฮลbruk (Holbrook. 1993 : 2735-A) กล่าวไว้ว่า คณะกรรมการสถานที่ จะต้องศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการกำหนด แบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง ร่วมกันดำเนินงาน ตั้งแต่วางแผนการศึกษาค้นคว้า และจัดการศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นในการเพิ่มประสิทธิผลของการวางแผน และการดำเนินงาน ลานกีฬาควรมีการวางแผนจึงดำเนินการให้เหมาะสมกับสถานที่ , ด้านบุคลากร , ด้านงบประมาณ เพื่อเป็นการส่งเสริมและให้บริการแก่ประชาชนที่มาออกกำลังกาย จัดหางบประมาณมาใช้ในลานกีฬา จัดให้มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย จัดหาบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ มาประจำ เพื่อกอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้ความรู้ด้านการจัดนิทรรศการ จัดหาดารา เอกสาร คู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) กล่าวไว้ว่า ควรมีหน่วยงานขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการออกกำลังกาย เปิดรับบุคลากร

ให้เป็นสมาชิก นอกจากนี้ยังมีหน้าที่ดูแล รักษา สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีครูฝึกที่เชี่ยวชาญคอยให้คำปรึกษาและช่วยเหลือผู้ที่มาออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะที่ได้มาจากการศึกษาค้นคว้า

1. จังหวัดควรจัดสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน แข็งแรง สำหรับประชาชนที่มาออกกำลังกาย
2. จังหวัดจัดหาอุปกรณ์ให้เพียงพอกับผู้มาออกกำลังกาย
3. จังหวัดจัดหาบุคลากรให้บริการให้ความรู้ กับผู้มาออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

การศึกษาค้นคว้าต่อไปควรมีการเปรียบเทียบความคิดเห็นเพื่อนำผลการศึกษามาเป็นข้อมูลในการปรับปรุงต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรรณิการ์ โพธิ์มู. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยมิตร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 - 2549). กรุงเทพฯ : ไทยมิตร.
- จรวัยพร ธรณินทร์. (2530). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ปธานม รอดพัฒนา. (2541). ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2540). วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- วิภาพร มาพบสุข. (2540). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้าต่างประเทศ. กระทรวงพาณิชย์. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

- สายันต์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ จันทารุง. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2546). นโยบายของกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักงานฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2546). รายงานสถิติจังหวัดพิจิตร. กรุงเทพฯ : สำนักงานฯ.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520, มกราคม – ตุลาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 43.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525, ธันวาคม). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 173.
- อนันต์ อัดชู. (2520, มกราคม – ตุลาคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 46.
- อรุณ รักธรรม. (2527). *หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ*. หน้า 190.
- Ann, Elizabeth D.A. (1977, April). “A survey of the Lifetime Sport Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341 - A.
- Butler, Stanly Bradford. (1989, December) “ Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 50 : 1591 : A.
- Edington and Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Horston : Miffion.

- Holbrook, James Edward. (1993). "Current Problems and Trends in Facility Planning for Health , Physical Education , Recreation and Athletics at Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53: 2735-A
- Nantogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546**

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ชุด คือ

ชุดที่ 1 แบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

ชุดที่ 2 แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ความต้องการด้านวัน – เวลาในการออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบสำรวจ (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546 แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านการจัดการ

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

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด

ชุดที่ 1

แบบสำรวจสภาพลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความตามที่เป็นจริง หรือเติมข้อความลงในช่องว่าง

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ลานกีฬาประจำอำเภออยู่ใกล้ชุมชนหรือไม่

() ใกล้

() ไม่ใกล้

1.2 ลานกีฬาประจำอำเภอมีขนาดพื้นที่กว้างขวางเพียงพอต่อการออกกำลังกาย

() มีเพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

1.3 ลานกีฬาประจำอำเภอมีอากาศถ่ายเทสะดวก และไม่ใกล้กับสิ่งที่เป็นมลภาวะ

() ใช่

() ไม่ใช่

1.4 ลานกีฬาประจำอำเภอมีที่จอดรถสำหรับผู้ออกกำลังกายเพียงพอหรือไม่

() มีเพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

1.5 ลานกีฬาประจำอำเภอมีห้องแต่งกาย ห้องน้ำ และห้องสุขา เพียงพอหรือไม่

() มีเพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

1.6 ลานกีฬาประจำอำเภอมีอุปกรณ์ และห้องเก็บอุปกรณ์หรือไม่

() มี

() ไม่มี

1.7 ลานกีฬาประจำอำเภอมีห้องปฐมพยาบาลพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา

() มี

() ไม่มี

1.8 ลานกีฬาประจำอำเภอมีการดูแล บำรุงรักษาอยู่เสมอ

() มี

() ไม่มี

1.9 ลานกีฬาประจำอำเภอพร้อมใช้งานได้ตลอดเวลา

() ใช่ได้

() ใช่ไม่ได้

2. ด้านบุคลากร

2.1 บุคลากรที่ทำงานในลานกีฬาประจำอำเภอมีเพียงพอหรือไม่

() มีเพียงพอ

() ไม่เพียงพอ

2.2 บุคลากรมีความรู้ด้านการออกกำลังกาย และการกีฬาโดยตรงหรือไม่

() มี

() ไม่มี

2.3 บุคลากรที่ทำงานในลานกีฬาประจำอำเภอ มีสวัสดิการหรือไม่

() มี

() ไม่มี

3. ด้านการจัดการ

3.1 ลานกีฬาประจำอำเภอมีคณะกรรมการบริหารหรือไม่

() มี () ไม่มี

3.2 ลานกีฬาประจำอำเภอมีการจัดทำแผนงานประจำปีหรือไม่

() มี () ไม่มี

3.3 ลานกีฬาประจำอำเภอมีระเบียบและวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนสำหรับสมาชิกหรือไม่

() มี () ไม่มี

3.4 ลานกีฬาประจำอำเภอมีการประชุมคณะกรรมการบริหารในปีที่ผ่านมาหรือไม่

() มี () ไม่มี

3.5 มีการรายงานผลการดำเนินงานในลานกีฬาประจำอำเภอว่ามีอุปสรรคใด ๆ เพื่อแก้ไขให้ดีขึ้นหรือไม่

() มี () ไม่มี

3.6 การดำเนินงานหรือการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับลานกีฬาประจำอำเภอ เพื่อให้ประชาชนได้ทราบอยู่เสมอ

() มี () ไม่มี

3.7 ลานกีฬาประจำอำเภอ มีได้รับความคิดเห็นของผู้มาออกกำลังกาย

() มี () ไม่มี

3.8 ลานกีฬาประจำอำเภอ มีงบประมาณและควบคุมงบประมาณโดยคณะกรรมการหรือไม่

() มี () ไม่มี

4. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

4.1 ลานกีฬาประจำอำเภอ มีการออกกำลังกายประเภทใด

() ประเภทกีฬาเพื่อสุขภาพ – มวลชน

() ประเภทกีฬาสากล

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4.2 ลานกีฬาประจำอำเภอ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใด

() การเดินแอโรบิก () ตะกร้อ

() ไทเก๊ก () แบดมินตัน

() อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ชุดที่ 2

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ
 - () ชาย
 - () หญิง
2. อายุ
 - () 30 ปี และต่ำกว่า
 - () 31 ปีขึ้นไป
3. ท่านต้องการออกกำลังกายในวันใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
 - () วันอาทิตย์ () วันจันทร์ () วันอังคาร
 - () วันพุธ () วันพฤหัสบดี () วันศุกร์
 - () วันเสาร์
4. ท่านต้องการออกกำลังกายในเวลาใดบ้าง
 - () เวลา 06.00 – 08.00 น. () เวลา 08.00 – 10.00 น.
 - () เวลา 10.00 – 12.00 น. () เวลา 12.00 – 14.00 น.
 - () เวลา 14.00 – 16.00 น. () เวลา 16.00 – 18.00 น.
 - () เวลา 18.00 – 20.00 น. () เวลา 20.00 – 22.00 น.
5. ท่านต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)
 - () เดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพ () การเต้นแอโรบิก
 - () เทนนิส () เปตอง
 - () แบดมินตัน () ขี่จักรยาน
 - () ตะกร้อ () ไทเก๊ก
 - () โยคะ
 - () การบริหารกายด้วยอุปกรณ์และเครื่องมือบริหารกาย
 - () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน

ณ ลานกีฬาประจำอำเภอ จังหวัดพิจิตร พ.ศ. 2546

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการของท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

ความต้องการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ต้องการให้มีสนามที่ทันสมัย	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า ระดับความต้องการของท่าน ต้องการให้มีสนามที่ทันสมัยมากที่สุด

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
2	สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม					
3	สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
4	สถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ					
5	สถานที่ออกกำลังกายที่ใช้ประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท					
6	สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย					
7	ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
8	ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย					
9	มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย					
10	มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
11	มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง					
12	มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้					
13	มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลือง เช่น ลูกเบดมินตัน ลูกเทนนิส จำหน่ายในราคาถูกกว่าท้องตลาด					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านบุคลากร

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากร	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
2	บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี และสุภาพ					
3	มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทการออกกำลังกาย					
4	มีบุคลากรในการเบิก - จ่าย ในการยืมอุปกรณ์ การออกกำลังกาย					
5	มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่					
6	มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดในบริเวณที่ ออกกำลังกาย					
7	มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ ต้องการออกกำลังกาย					
8	มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำใน สถานที่ออกกำลังกาย					
9	มีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ ออกกำลังกาย					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านการจัดการ

ข้อที่	ความต้องการด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก					
2	ให้มีกฎระเบียบและกติกาการใช้สถานที่ ออกกำลังกายอย่างชัดเจน					
3	จัดทำทะเบียนสมาชิกและระเบียบการเบิกจ่าย อุปกรณ์					
4	กำหนดระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับความต้องการของ บุคลากร					
5	จัดบอร์ดประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย					
6	มีระบบดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ บุคลากรที่มาออกกำลังกายอย่างเหมาะสม					
7	จัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย รวมทั้งการใช้สถานที่และ อุปกรณ์อย่างเหมาะสม					
8	จัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการ ออกกำลังกายให้บุคลากรที่มาออกกำลังกาย					
9	จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ บุคลากรที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

ความต้องการด้านอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์พิศวง มหาจันทร์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ว่าที่ร้อยโทเทียนชัย ทองวินิจศิลป์
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
5. นายชาติชาย เจียมศรีพงษ์
นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดพิจิตร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายนเรศ จุลบุตร
วันเดือนปีเกิด	25 พฤษภาคม 2498
สถานที่เกิด	อ.เมือง จ.พิจิตร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	240/21 หมู่ 3 ต.คลองคะเชนทร์ อ.เมือง จ.พิจิตร
ตำแหน่งหน้าที่การงานในปัจจุบัน	ผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการ จังหวัดพิจิตร
สถานที่ทำงานในปัจจุบัน	ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดพิจิตร สนามกีฬากลางจังหวัดพิจิตร อ.เมือง จ.พิจิตร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2511	โรงเรียนท่าหลวงสงเคราะห์ จ.พิจิตร
พ.ศ. 2514	มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิจิตรวิทยาคม จ.พิจิตร
พ.ศ. 2517	ป.กศ. วิทยาลัยครูนครสวรรค์ จ.นครสวรรค์ วิทยาลัยพลศึกษาสุโขทัย
พ.ศ. 2519	ป.กศ.สูง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จ.เชียงใหม่
พ.ศ. 2523	กศ.บ. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (พลศึกษา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ