

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน  
ในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร



นายกวิน คเชนทร์เคชา

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2530

ISBN 976-567-466-4

012495

±10295690

NEEDS FOR SERVICES CONCERNING PHYSICAL EXERCISE OF  
PEOPLE IN TARGET VILLAGES IN CHANGWAT CHUMPHON

Mr. Kawin Kachendecha

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1987

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน  
ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร

โดย

นายกวิน คเชนทร์ เกษา

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

รองศาสตราจารย์รัชนี้ ชวีบุญญานัน



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน  
หนึ่งของการศึกษาคำหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรารักษ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัครชู)

..... กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์รัชนี้ ชวีบุญญานัน)

..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรารักษ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





4. กำหนดรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถ ให้มีการเล่นเกมส์และกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ
5. กำหนดกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย
6. กำหนดการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และให้มีการศึกษาค้นคว้าหน่วยงานทางด้านการกีฬาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน
7. กำหนดการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมากทุกด้าน ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับน้อย

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายค่านพบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่อง ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายค่านพบว่า กลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างกับกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไปอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัด

กิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ  
ความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

Thesis Needs for Services Concerning Physical  
Exercise of People in Target Villages in  
Changwat Chumphon

Name Mr. Kawin Kachendecha

Thesis Advisor Associate Professor Rajanee Quanboonchan

Department Physical Education

Academic Year 1986



#### ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate and to compare the needs for services concerning physical exercise of people in target villages in Changwat Chumphon. Questionnaires were sent to 400 people who were above 15 years old and lived in the target villages in Changwat Chumphon. All questionnaires were returned and the data was then statistically analyzed in terms of percentages, means, standard deviations, t-test, one-way analysis of variance and the Newman Keuls multiple comparison method.

It was found that the physical exercise needs of people in target villages in Changwat Chumphon were :

1. Facilities and equipment. They would like to use schools as multi-purpose sports facilities and such places should have sufficient equipment.
2. There is a need for service personnel to arrange and to lend all equipment for exercising, for efficient and competent coaches and for a committee with some people in the village as members who can organize physical exercise activities by themselves.



3. The preferred days for exercising were on holidays 1-2 days per week and only 1-2 hours for each day during 4.00-6.00 p.m.

4. Physical exercise activities need to be able to be arranged within a short time, to be cheaped to be organized so that a lot of people can participate without high ability. Furthermore, there should be games and local sports for people in the villages and in the vicinity on significant traditional days.

5. The most popular physical exercise activities were body conditioning activity, local sports, football, sepak-takraw and walking.

6. There should be an annual physical fitness test for people provided by a sports organization.

7. The needs for physical exercising knowledge could be met by arranging sports and physical exercise movies or television programs in order to inform people of the value of exercising for health and encourage them to take part in physical exercise activities.

The needs for services concerning physical exercise of people in target villages in Changwat Chumphon were high, but the need for physical exercise activities was relatively low.

There was no significant difference at the .05 level between male and female needs and there was significant difference at the .05 level in preferred time for exercising.

There was no significant difference at the .05 level between the age-groups of 15-25, 26-35, 36-45, 46-55 and above



but between the age-group of 15-25 and above 46, there was a significant difference at the .05 level in the needs of facilities, equipment, service personnel, the organization of physical exercise activities, fitness test and physical exercising knowledge.



ณ

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี โดยได้รับความกรุณาช่วยเหลือจาก  
รองศาสตราจารย์รัชณี ชวัญบุญจันทร์ อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ซึ่งช่วยให้คำแนะนำและ  
ให้ข้อคิดเห็น ตลอดจนให้ความเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็น  
อย่างดียิ่งตลอดมา

นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับความร่วมมือในการตรวจแบบสอบถามจากผู้ทรง  
คุณวุฒิและตอบแบบสอบถามจากประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เป็นอย่างดียิ่ง  
ผู้วิจัยถือโอกาสขอบพระคุณบุคลากรทุกท่านเป็นอย่างสูง

กวิน ศุภนทร์ เกษรา

สารบัญ



	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย .....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ .....	ช
กิตติกรรมประกาศ .....	ญ
รายการตารางประกอบ .....	ฉ
บทที่	
1      บทนำ .....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา .....	1
วัตถุประสงค์ในการวิจัย .....	6
สมมติฐานของการวิจัย .....	6
ขอบเขตของการวิจัย .....	6
ข้อตกลงเบื้องต้น .....	7
คำจำกัดความ .....	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ .....	7
2      งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....	8
3      วิธีดำเนินการวิจัย .....	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	17
การสร้างแบบสอบถาม .....	18
ตัวอย่างประชากร .....	18
การเก็บรวบรวมข้อมูล .....	19
การวิเคราะห์ข้อมูล .....	19
4      ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....	21
5      สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....	59
บรรณานุกรม .....	71
ภาคผนวก .....	74
ประวัติผู้เขียน .....	90

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	คำร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม .....	21
2	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก .....	24
3	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ บริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ .....	25
4	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ บริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย .....	26
5	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ บริการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย .....	27
6	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ ของบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย .....	29
7	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ บริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	30
8	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ บริการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	31
9	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เกี่ยวกับความต้องการ บริการรวมทุกด้าน .....	32



รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง บ้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก .....	33
11	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง บ้านบุคลากร ผู้ให้บริการ .....	35
12	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง บ้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย .....	37
13	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง บ้านรูปแบบ ของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย .....	38
14	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความ ต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง บ้านกิจกรรม การออกกำลังกาย .....	40
15	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง บ้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย .....	41

## รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
16	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง คำนการให้ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	43
17	คำเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ตามความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร เมื่อแยกกลุ่มชายกับหญิง รวมทุกบ้าน	45
18	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป .....	46
19	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการ บริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความ ต้องการบ้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก .....	47
20	ผลการ เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ของ ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการบ้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความสะดวก .....	48

รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
21	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการ คำนวณบุคลากรผู้ให้บริการ .....	49
22	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ของ ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการ คำนวณบุคลากรผู้ให้บริการ .....	50
23	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการ คำนวณช่วงเวลาในการออกกำลังกาย .....	51
24	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการ คำนวณรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ..	52
25	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ของ ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการ คำนวณรูปแบบของการจัดกิจกรรมการ ออกกำลังกาย .....	53



รายการตารางประกอบ (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
26	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการคัดค้านกิจกรรมการออกกำลังกาย .....	54
27	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการคัดค้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	55
28	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 35-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการคัดค้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	56
29	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการคัดค้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	57
30	ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการคัดค้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....	58