



รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล



ภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการกีฬา
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาการจัดการกีฬา
ปีการศึกษา 2563
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

ราชมงคล"

ของ ภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง

ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬา

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

(รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา สังขวดี)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์)

อนุมัติ

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล มุณีสว่าง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ชื่อเรื่อง	รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ผู้วิจัย	ภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง
ประธานที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พงษ์เอก สุขใส
กรรมการที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวิศักดิ์ สว่างเมฆ รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา สังขวดี
ประเภทสารนิพนธ์	วิทยานิพนธ์ ปร.ด. สาขาวิชาการจัดการกีฬา, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2563
คำสำคัญ	รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนาใช้วิธีการผสมผสานในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และคุณภาพ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยและความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 2) เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 3) เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

วิธีดำเนินการวิจัยมี 3 ขั้นตอน คือ 1) ศึกษาปัจจัยและความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 420 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมมีกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรทำนาย โดยใช้วิธีการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) และ ศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย โดยการสุ่มอย่างง่าย ได้แก่ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ใช้วิธีการสนทนากลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา 2) การสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล และตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบด้วยการสนทนากลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 9 คน และ 3) การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยการทำ

แบบสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้อง สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์ และความต้องการจัดการกิจกรรมทางกาย พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อ ด้านเงิน งบประมาณ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย ส่วนในด้านปัจจัยนำทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 โดยผลการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ได้ร้อยละ 29.1 ($R^2 = .291$) และ ผลการศึกษาความต้องการ ในการจัดการกิจกรรมทางกาย พบว่า ความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ 1) ปัจจัยนำเข้า 2) กระบวนการ และ 3) ผลผลิต

2. รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล ที่สร้างขึ้นประกอบด้วย 4 องค์ประกอบ คือ 1) ปัจจัยนำเข้า ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์ 2) กระบวนการ ประกอบไปด้วย การวางแผน การจัดการ การนำ และการประเมิน 3) ผลผลิต นักศึกษามีสุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น และ 4) สิ่งแวดล้อม จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม และการมีส่วนร่วมของบุคลากร และนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

3. การประเมินรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความเป็นไปได้ ในการปฏิบัติ และความมีประโยชน์ของรูปแบบฯ อยู่ในระดับ มาก ($\bar{X} = 3.89$) และ ($\bar{X} = 4.22$) ตามลำดับ



Title	PHYSICAL ACTIVITY MANAGEMENT MODEL, FOR STUDENTS OF RAJAMANGALA UNIVERSITY OF TECHNOLOGY
Author	PANUPHAN LAPRATTANATHONG
Advisor	Assistant Professor Phong-ek Suksai, Ph.D.
Co-Advisor	Assistant Professor Taweesak Sawangmek, Ph.D. Associate Professor Panya Sungkawadee , Ph.D.
Academic Paper	Thesis Ph.D. in Sport Management - (Type 2.1), Naresuan University, 2020
Keywords	Physical Activity Management Model, Rajamangala University of Teachnology

ABSTRACT

This research is a study and development using a combination method for collecting quantitative and qualitative data aiming to develop a physical activity management model for students of Rajamangala University of Technology. The specific objectives are as follows: 1) To study the factors and the need for physical activity management for students in Rajamangala University of Technology. 2) To create a physical activity management model for students at Rajamangala University of Technology. And 3) To evaluate the physical activity management model for students at Rajamangala University of Technology.

The method of this study composes of 3 steps: 1) Studying the factors and needs of the physical activity management for students in Rajamangala University of Technology. The sample used in this research was 420 students of Rajamangala University of Technology by Stratified Random Sampling. The research instruments were questionnaires for factors related to physical activity behaviors. The data gained were analyzed by using Pearson's correlation coefficient and also the influence of predictive variables was analyzed by using multiple regression analysis methods and study the need for physical activity management by simple random sampling, namely, RMUTL, use a group discussion method and analyze data using content analysis. 2)

Creating a physical activity management model for students at Rajamangala University of Technology and examine the suitability of the model with a focus group discussion of 9 persons. And 3) Evaluation of physical activity management patterns for students at Rajamangala University of Technology by taking a test of the opinions of executives and related practitioners. Statistics used to analyze data were mean and standard deviation.

The research results were shown as follows;

1. Factors affecting the relationship and the need to manage physical activities were found that predisposing factors on knowledge, enabling factors on budget, and reinforcing factors on support within the university. There is no correlation with physical activity. In terms of predisposing factors on attitude, enabling factors on policy, enabling factors on man, enabling factors on materials, reinforcing factors on personnel support, reinforcing factors on external support or motivation, reinforcing factors on relationship and network was significantly correlated with physical activity behavior at .01 levels. The results of the analysis of the influence of predictive parameters on the management of physical activity showed that predisposing factors on knowledge, predisposing factors on attitude, enabling factors on policy, enabling factors on budget, enabling factors on man, enabling factors on materials, reinforcing factors on support within the university, relationship and network were statistically significant at the .05 level, with all variables describing at 29.10% of the physical activity behavior ($R^2 = .291$) and the need for the physical activity management was found that the need for physical activity consisted of three components: 1) input, 2) process, and 3) output.

2. The created physical activity management model for students at Rajamangala University of Technology consists of 4 components: 1) Input factors consisted of predisposing factors knowledge, attitude; enabling factors policy, budget, man, materials; reinforcing factors support within the university, relationship and network. 2) The process consists of planning, organizing, leading, and evaluating. 3) Student productivity, physical politeness, and mind better; and 4) the environment

where is suitable for doing activities and participating of the personnel and students at university.

3. The assessment of the physical activity management model for students at Rajamangala University of Technology was a practical possibility and the benefits of the model were at a high level (X-Bar = 3.89) and (X-Bar = 4.22) respectively.



ประกาศคุณูปการ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้คำปรึกษา แนะนำ ตรวจสอบ แก้ไขด้วยความเอาใจใส่ และจิตเมตตาอย่างยิ่ง ตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ และขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ปัญญา สังขวดี กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์ และทรงคุณค่า

ขอขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ประธานกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ขจรศักดิ์ รุ่งประพันธ์ กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายใน ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ให้มีความสมบูรณ์และมีคุณค่ามากขึ้น

ขอขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน รองศาสตราจารย์ ดร.เทอดทูล โตศิริ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุชบา ชมิตต์ ดร.ภาวิณี ชุ่มใจ ดร.สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์ ดร.นิพล โนนจ้อย ที่ได้กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์ แนะนำ ตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบฯ และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยในครั้งนี้

เหนือสิ่งอื่นใดขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อทวี ลิ่มศักดิ์ากุล คุณแม่ศรีจันทร์ ลิ่มศักดิ์ากุล ผู้ให้กำเนิด ภรรยาและบุตร ที่คอยให้กำลังใจมาโดยตลอด ขอขอบคุณกัลยาณมิตรทุกๆ ท่าน ที่คอยให้คำปรึกษาเป็นอย่างดี และกราบขอบพระคุณ ครู อาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ ประสาทวิชาความรู้ จนผู้วิจัย ประสบความสำเร็จในชีวิตในวันนี้

คุณประโยชน์อันพึงมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุก ๆ ท่าน และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาการจัดการศึกษา กิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลต่อไป

ภานุพันธ์ ลาภรัตน์ทอง

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ฉ
ประกาศศุญปกรณ์.....	ฌ
สารบัญ.....	ญ
สารบัญตาราง.....	ฎ
สารบัญภาพ.....	ฐ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหา.....	1
คำถามการวิจัย.....	5
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	5
ขอบเขตของงานวิจัย.....	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	8
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	8
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	11
ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย.....	11
แนวคิดกิจกรรมทางกาย.....	12
ประเภทของกิจกรรมทางกาย.....	13
ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย.....	17
แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	28

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการ	31
แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกาย	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	68
กรอบแนวคิด	74
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย.....	75
ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย	76
ตอนที่ 2 เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย.....	86
ตอนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย.....	89
บทที่ 4 ผลการวิจัย	92
ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย	92
ตอนที่ 2 ผลการสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย.....	121
บทที่ 5 บทสรุป	141
สรุปผลการวิจัย	141
อภิปรายผลการศึกษา.....	143
ข้อเสนอแนะ	155
บรรณานุกรม	156
ภาคผนวก.....	168
ภาคผนวก ก รายงานผู้ทรงคุณวุฒิ	168
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	185
ภาคผนวก ค แหล่งที่มาของจำนวนนักศึกษา	224
ประวัติผู้วิจัย	226

สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงจำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 9 แห่ง.....	76
ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 9 แห่ง.....	78
ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	93
ตาราง 4 แสดงจำนวนร้อยละ ของปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย.....	94
ตาราง 5 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.).....	96
ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยนำ.....	96
ตาราง 7 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยเอื้อ.....	97
ตาราง 8 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยเสริม	99
ตาราง 9 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรม.....	101
ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน	103
ตาราง 11 แสดงค่าสถิติสมการถดถอยตัวแปรโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ.....	104
ตาราง 12 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม	105
ตาราง 13 แสดงผลการตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย	127

สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 แสดงแนวคิดการจัดการระบบ.....	38
ภาพ 2 แสดงระบบของการจัดการองค์กร	41
ภาพ 3 แสดงองค์การในฐานะเป็นระบบ	42
ภาพ 4 แสดงการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ระดับต่าง ๆ	66
ภาพ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย	74
ภาพ 6 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย.....	75
ภาพ 7 ร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมนคล.....	122
ภาพ 8 รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราช มนคล.....	140

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาของปัญหา

การพัฒนาประเทศไทยชาติให้เจริญได้ ประชากรในประเทศต้องมีความสมบูรณ์ ทั้งด้านร่างกาย และ จิตใจ การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นบุคลากรด้านการกีฬาให้มีคุณภาพ หรือการให้ความรู้ความเข้าใจ แก่ประชาชนทั่วไปเกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้ประชากรไทยมีค่านิยมการออกกำลังกาย และมีความสนใจเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศไทยได้ต่อไป โดยแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พ.ศ. 2560 – 2579) ได้กำหนด ยุทธศาสตร์การพัฒนาและเสริมสร้าง ศักยภาพคน ซึ่งมุ่งเน้นในการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนทุกช่วงวัยมีคุณภาพชีวิตที่ดีและได้รับการบริการ ทางสังคมที่มีคุณภาพ เพื่อพัฒนาคนและสังคมไทยให้เป็นรากฐานที่แข็งแกร่งของประเทศมีความ พร้อมทางกาย ใจ สติปัญญา มีความเป็นสากล มีกรอบแนวทางที่ต้องให้ความสำคัญ คือ ส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศสร้างเสริม ให้คนมีสุขภาวะที่ดี และสร้างความอยู่ดีมีสุขของครอบครัวไทยให้เอื้อต่อการพัฒนาคน ซึ่งสอดคล้อง กับ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560 - 2564) ที่คำนึงถึง “การพัฒนาที่ ยั่งยืน” โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” ซึ่งการพัฒนาประเทศเพื่อให้เจริญก้าวหน้า ในอนาคต นิสิต นักศึกษาจะเป็นบุคลากรสำคัญ นั่นหมายถึง สถาบันอุดมศึกษาจะต้องมีบทบาท สำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพให้กับนิสิต นักศึกษาทุกคน โดยการสร้าง และปรับปรุงสภาพแวดล้อม ทางกายภาพและทางสังคม ให้เอื้อต่อการสร้างเสริมสุขภาพ การศึกษาเล่าเรียน การใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ และการอยู่อาศัยอย่างต่อเนื่อง และยั่งยืน สถาบันอุดมศึกษาต้องบูรณาการเรื่องสุขภาพ เข้ากับกระบวนการเรียนการสอนรวมทั้งการเชื่อมโยงการพัฒนามหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ กับการพัฒนาสังคมและชุมชนทั้งใน และนอกมหาวิทยาลัย (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2554) ซึ่งที่ผ่านมามีพบว่า ในปี 2555 - 2557 คนไทยที่มีพฤติกรรมทางกายเพียงพอเพิ่มขึ้นเพียง เล็กน้อยจากร้อยละ 66.3 เป็น 68.3 เมื่อจำแนก ตามเจนเนอเรชั่น เจนวาย (อายุ 11 - 32 ปี ในปี 2557) ซึ่งจำนวนมากยังเป็นเด็กและเยาวชนกลับเป็นกลุ่มที่มีพฤติกรรมทางกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับ เจนเนอเรชั่นอื่น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2559, น. 31) ประกอบกับ รูปแบบการดำเนินชีวิตของนักศึกษามีพฤติกรรมการนั่ง หรือนอนอยู่กับที่ ซึ่งพฤติกรรมนักศึกษาหญิง ส่วนใหญ่ คือ นั่งหรือนอนคุย/เล่นโทรศัพท์มือถือ นั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ และนั่งคุยกับเพื่อน พฤติกรรมนักศึกษาชายการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ วันละ 4 ชั่วโมงหรือสัปดาห์ละ 5 วัน ส่วนนักศึกษา

หญิงมีพฤติกรรมการนั่งหรือนอนอยู่กับที่ วันละ 5 ชั่วโมง หรือ สัปดาห์ละ 6 วัน (พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ ธี, 2558) รวมถึงสิ่งอำนวยความสะดวกและเทคโนโลยีเช่น รถจักรยานยนต์ รถยนต์ ลิฟต์ประจำอาคารต่าง ๆ เครื่องคอมพิวเตอร์ และโทรศัพท์เคลื่อนที่ บริการแบบส่งตรง ดิลิฟเวอรี (Delivery) หรือขับรถเข้าไปซื้ออย่างจุดจำหน่ายโดยไม่ต้องจอด (Drive Thru) สิ่งเหล่านี้ล้วนแล้วแต่ส่งผลต่อพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวันของนักศึกษาในด้านการทำกิจกรรมทางกาย ดังนั้น พฤติกรรมที่ขาดการเคลื่อนไหวหรือกิจกรรมทางกาย (Sedentary Behavior) และขาดการออกกำลังกาย (Exercise) ล้วนแต่ก่อให้เกิดปัญหาต่อสุขภาพ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2556) โดยปัญหาด้านสุขภาพเป็นปัญหาที่สำคัญอย่างหนึ่งสำหรับนักศึกษา เนื่องจากนักศึกษาไม่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย นักศึกษาให้ความสำคัญกับเรื่องเรียนมากเกินไป จนไม่ได้คำนึงถึงสุขภาพกาย (ฉัชกร คงชีวกุล และ คณะ, 2557, น. 63)

ดังนั้น กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) จึงมีความสำคัญในชีวิตประจำวันซึ่ง หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันการขยับเคลื่อนไหว ซึ่งรวมถึงการออกกำลังกายในอาชีพ กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา อันมีเป้าหมายเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกายนำไปสู่การเผาผลาญพลังงานที่ได้จากการบริโภคอาหาร (สนธยา สีละมาต, 2557, น. 2 ; กรรวิ บุญชัย, 2555, น. 155 ; อัจฉรา ปุระาคม และคณะ , 2556 ; U.S. Department of Health, & Human Services, 1996 ; Pate JAMA, 1995, p. 273) กิจกรรมทางกายจึงมีความสัมพันธ์กับภาวะสุขภาพ และถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ถ้ามีการใช้ร่างกายอย่างเพียงพอจะมีผลดีต่อสมรรถภาพ และสุขภาพของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาควรคำนึงถึงการส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนักศึกษาต่าง ๆ อย่างเหมาะสม และครบถ้วน กิจกรรมนักศึกษา หมายถึง กิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ดำเนินการในสถาบันโดยองค์กรนักศึกษา เป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมจะมีโอกาสได้รับการพัฒนาสติปัญญา สังคม อารมณ์ ร่างกาย และคุณธรรมจริยธรรม สอดคล้องกับคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ เกณฑ์มาตรฐาน คือ 1) จัดทำแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาในภาพรวมของสถาบัน โดยให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการจัดทำแผนและการจัดกิจกรรม 2) ในแผนการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาให้ดำเนินกิจกรรมในประเภทกิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ ที่กำหนดโดยสถาบัน และกิจกรรมกีฬา หรือการส่งเสริมสุขภาพให้ครบถ้วน (สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา, 2557, น. 107) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการศึกษาทั้งด้านวิชาการ และวิชาชีพ ชั้นสูงที่เน้นการปฏิบัติทั้งในระดับปริญญาตรี และบัณฑิตศึกษาเพื่อรองรับการศึกษาต่อของผู้สำเร็จการศึกษาจากสถาบันอาชีวศึกษาเป็นหลัก รวมถึงผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยชุมชน และการศึกษาขั้นพื้นฐานในการศึกษาต่อวิชาชีพระดับปริญญาตรี เน้นการผลิตบัณฑิตบนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี และผลิตบัณฑิตในสายวิชาชีพเพื่อออกมาพัฒนาประเทศชาติที่ครอบคลุมพื้นที่ ทั่วทุกภาคของประเทศ โดยมีอัตลักษณ์ คือ

การผลิต “บัณฑิตนักปฏิบัติ” (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล, 2557) ซึ่งมุ่งเน้นการผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพออกสู่ตลาดแรงงานอย่างแท้จริง โดยที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ผลิตบัณฑิตที่อยู่บนพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี และผลิตบัณฑิตในสายวิชาชีพเพื่อออกมารับใช้ประเทศชาติ ซึ่งนอกจากความรู้ทางด้านวิชาการแล้ว ยังต้องมีภาวะสุขภาพที่ดีซึ่งถือเป็นรากฐานที่สำคัญของชีวิต ส่งผลทำให้ร่างกายแข็งแรงสำหรับที่จะเป็นบัณฑิตนักปฏิบัติที่ดี ดังนั้น นอกจากความรู้ทางด้านวิชาการ ที่นักศึกษาควรได้รับแล้ว มหาวิทยาลัย ยังสามารถส่งเสริม และสนับสนุนให้นิสิต นักศึกษาเหล่านั้นได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้กับตนเอง ก่อนที่ออกไปสู่สังคมการทำงานที่มีเวลาว่างในการดูแล และใส่ใจสุขภาพน้อยลง (ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ, 2558, น. 170) รวมถึงการเข้าร่วมกิจกรรมนอกหลักสูตร และจากรูปแบบต่าง ๆ ที่สถานศึกษาจัดให้ ในขณะที่เป็นนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย (Jamaladin, 2004) ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งพฤติกรรมสุขภาพมีสาเหตุมาจากปัจจัยที่หลากหลาย ทั้งที่เป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล และปัจจัยภายนอกบุคคล (Crosby, 2011) 1) ปัจจัยภายในตัวบุคคล ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำ เป็นปัจจัยพื้นฐานที่ก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือแสดง ความพึงพอใจของบุคคลที่ได้จากการเรียนรู้ ได้แก่ ความรู้ ทักษะคิด เป็นต้น โดยปัจจัยด้านความรู้ และทักษะคิด มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (ชโลธร เสียงใส และ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์, 2558, น. 72-73) 2) ปัจจัยภายนอกบุคคลเป็นปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม และสังคมที่มีผลต่อพฤติกรรม ได้แก่ ปัจจัยเอื้อ เป็นปัจจัยสนับสนุนให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมตามความต้องการที่เป็นผลจากปัจจัยนำ โดยมีสิ่งแวดล้อมทางด้านกายภาพ สังคม ทรัพยากรที่เอื้ออำนวยในการสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรมบุคคล จากการศึกษาของ พงษ์เอก สุขใส (2556, น. 109) กล่าวว่า ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรมีนโยบายจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่าง ๆ ซึ่งสามารถช่วยสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ปัจจัยเอื้อยังมีอีกหนึ่ง ปัจจัยภายนอกบุคคลที่สำคัญที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ คือ ปัจจัยเสริม เป็นปัจจัยสนับสนุนทางสังคมที่บุคคลจะได้รับ หรือคาดว่าจะได้รับจากบุคคลอื่น อาจเป็นการได้รับคำชมเชย คำแนะนำ หรือยอมรับจากบุคคลอื่น ซึ่ง อโนทัย พลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561, น. 55) กล่าวว่า ปัจจัยเสริมแรงด้านการสนับสนุนจากบุคคลรอบข้างมีความสัมพันธ์เชิงบวก กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสอดคล้องกับ สโรธร เสียงใส และ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2558, น. 74) กล่าวว่า เมื่อมีแรงจูงใจมาก การปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะมาก แต่ถ้าแรงจูงใจน้อยพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะน้อยตาม จึงแสดงให้เห็นว่าการได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง และการได้รับข้อมูลข่าวสารมีผลต่อพฤติกรรม ดังนั้น จะเห็นได้ว่าปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมี

กิจกรรมทางกาย มีหลากหลายปัจจัย ซึ่งหากมีการจัดการที่เหมาะสมกับปัจจัยที่ได้กล่าวมาก็จะทำให้ มีพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมต่อไป

ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วยส่วนงานต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น สาขาวิชา สำนักงานให้บริการ และนักศึกษา ซึ่งทั้งหมดนี้อยู่ในสิ่งแวดล้อม ของสถาบันการศึกษา ที่มีความต้องการที่แตกต่างกันในแต่ละด้าน เช่น ด้านโครงสร้างการบริหารงาน ขาดองค์กร และผู้บริหารที่ดูแลรับผิดชอบ ด้านกิจกรรมทางกายโดยตรง ทำให้การจัดกิจกรรมทางกายมีไม่เพียงพอ และต่อเนื่อง ด้านงบประมาณในการสนับสนุนส่งเสริมให้นักศึกษาจัดกิจกรรมทางกาย ยังมีการ จัดสรรที่ไม่เป็นสัดส่วนต่อการจัดกิจกรรม งบประมาณส่วนใหญ่ถูกใช้ไปในด้านอื่น ๆ ส่วนทางด้าน บุคลากรยังขาดผู้นำ และผู้รับผิดชอบด้านกิจกรรมทางกาย จากการศึกษาของ อรษา คชสีห์ (2550) ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความ ต้องการออกกำลังกายในระดับมาก สอดคล้องกับ ยอดฟ้า มีมานาน (2556) ทำการศึกษา ความเห็น เกี่ยวกับสภาพปัญหา และความต้องการในการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล รัตนโกสินทร์ วิทยาเขตโกลกัณฑ์ พบว่ามีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย ในระดับมาก โดยความต้องการในด้านต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย หรือ การจัดกิจกรรมใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ในด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ประสานงาน เจ้าหน้าที่/วิทยากร ที่มีความชำนาญด้านงบประมาณที่สนับสนุนในการจัดกิจกรรมด้านกระบวนการจัดกิจกรรม และรูปแบบที่มีคุณภาพต่อนักศึกษา (อรษา คชสีห์, 2550; วิรัช รักษาสกุล, 2555 ; อนันต์ มาริกัน, 2556 ; รุ่งอรุณ พรเจริญ, 2558) และ สโรธร เสียงใส (2556) ศึกษาปัจจัยเอื้อที่มีผล ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิต นักศึกษา พบว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ และนโยบายที่มี ความสำคัญต่อการมีกิจกรรมทางกาย สอดคล้อง อรณา จันทศิริ (2558) กล่าวถึง ปัจจัยภายนอก ด้านสิ่งแวดล้อม เกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก และสถานที่อาจช่วยสนับสนุนให้บุคคลมีการทำ กิจกรรมทางกาย หรือมีการเคลื่อนที่เคลื่อนไหวมากขึ้นเป็นต้น

จากสภาพปัญหาดังกล่าวจำเป็นต้องมีการศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการ กิจกรรมทางกาย รวมถึงการจัดการทรัพยากรในการบริหารไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการจัดการบุคลากร งบประมาณ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก การสร้างความสัมพันธ์ และเครือข่าย อย่างมี ประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ด้วยเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษารูปแบบการ จัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เพื่อเป็นแนวทางในการ พัฒนาขั้นพื้นฐาน เพื่อการมีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-Being) ตามเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยใช้ “คนเป็นศูนย์กลางในการพัฒนา” ประเทศต่อไป

คำถามการวิจัย

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นอย่างไร
2. รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นอย่างไร
3. ผลการประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นอย่างไร

จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
2. เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
3. เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ขอบเขตของงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เป็นการวิจัย และพัฒนา (Research and Development) โดยใช้การเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 2 ชั้น ดังนี้

ส่วนที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1. แหล่งข้อมูล

ประชากร ได้แก่ จำนวนนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในแต่ละแห่ง จำนวน 9 แห่งที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 - 4 จำนวน จำนวน 77,790 คน (ภาคผนวก ค)

กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ จำนวนนักศึกษาจำนวน 382 คน ซึ่งกำหนดขนาดโดยเปิดตารางสำเร็จรูปของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ประชากร 77,790 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 382 คน (ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีก 10 % เป็น 420 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยทำการแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างเป็น นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 164 คน (นักศึกษาชาย จำนวน 72 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 92 คน), นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 134 คน (นักศึกษาชาย จำนวน 61 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 73 คน), และ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 122 คน (นักศึกษาชาย จำนวน 53 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 69 คน)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ส่วนที่ 2 ศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล มีจำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ นักศึกษา นายกสโมสรนักศึกษา 2) ผู้มีส่วนในการสนับสนุน เช่น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย

1.2 ตัวแปรที่ศึกษา

ความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตอนที่ 2 เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 2 ชั้น ดังนี้

ส่วนที่ 1 การยกร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่ได้จากการศึกษาในชั้นตอนที่ 1 มายกร่างรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

2. ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษา เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและการใช้ภาษา

3. ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไข จัดทำเป็นร่างรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) จากผู้ที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านการจัดกิจกรรมทางกาย ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านการจัดกิจกรรมทางกายของนักศึกษาโดยตรง และมีส่วนสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 9 – 12 คน โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตอนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การประเมินในขั้นตอนนี้เป็นการประเมินความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ส่วนที่ 1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย รองอธิการบดีผู้รับผิดชอบงานด้านกิจการนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 9 คน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 9 คน และ ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย หรือ กีฬา) ในระดับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 9 คน รวมเป็น 27 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา ความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
2. เป็นประโยชน์สำหรับผู้บริหารมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในการนำรูปแบบไปใช้ปรับปรุงและพัฒนาการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้งระบบที่ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และสิ่งแวดล้อม
3. เป็นประโยชน์สำหรับผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่สามารถนำกระบวนการบริหารจัดการไปประยุกต์ใช้ในการทำงานตามบริบทของสถานที่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากขึ้น

นิยามศัพท์เฉพาะ

รูปแบบ (Model) หมายถึง โครงสร้างที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ที่ เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การจัดการ (Management) หมายถึง กระบวนการที่นำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิด ประโยชน์สูงสุด เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยอาศัยระบบและกระบวนการที่มีประสิทธิภาพ ในการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ส่งผล ต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีรูปแบบไม่เฉพาะเจาะจง เช่น การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งใน ระหว่างวัน รวมถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือ การเล่นเกม เป็นต้น โดยที่มหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลได้มีการจัดการรูปแบบขึ้นภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้นักศึกษามี กิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า (Predisposing Factor) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) และปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)

ความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย หมายถึง ความต้องการในการจัดการทรัพยากร ขึ้นพื้นฐานเพื่อใช้ในการวางแผน และดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายตามความเหมาะสม และจำเป็น

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล หมายถึง องค์ประกอบที่เกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งศึกษา 4 ส่วน คือ 1) ปัจจัยนำเข้า (Input) 2) กระบวนการ (Process) 3) ผลผลิต (Output) และ 4) สิ่งแวดล้อม (Environment) ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมทางกาย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ ที่กำหนดไว้ ประกอบไปด้วย

1. ปัจจัยนำเข้า (Input) หมายถึง สิ่งที่มีความจำเป็นต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย และ ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย

2. กระบวนการ (Process) หมายถึง วิธีการดำเนินการที่นำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ดำเนินการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบด้วย กระบวนการ 4 ขั้นตอน ได้แก่

2.1 การวางแผน (Planning) หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์แนวทางปฏิบัติและแผนการดำเนินการ ลดความซ้ำซ้อน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยคำนึงถึงว่าใครทำอะไร ทำเมื่อใดและทำอย่างไร

2.2 การจัดการองค์กร (Organizing) หมายถึง ความพยายามที่ผู้บริหารกำหนดโครงสร้างขององค์กร ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบการกำหนดกลุ่มงาน การกำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชาและการประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร

2.3 การนำ (Leading) หมายถึง การที่ผู้บริหารใช้ ภาวะผู้นำ (Leadership) สามารถจูงใจ หรือชักจูง บุคคลในองค์กรปฏิบัติตามที่ตนต้องการ เพื่อช่วยให้องค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

2.4 การประเมิน (Evaluating) หมายถึง ผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงโดยเป็นไปตามเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้

3. ผลผลิต (Output) หมายถึง นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี โดยเป็นผลที่เกิดขึ้นจากการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

4. สิ่งแวดล้อม (Environment) หมายถึง สภาพแวดล้อมของมหาวิทยาลัย และการมีส่วนร่วมของสังคมทั้งภายใน และภายนอกมหาวิทยาลัยที่สนับสนุนมุ่งเน้นให้เกิดการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

นักศึกษา หมายถึง ผู้ที่เข้ารับการศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2 - 4 ตามที่หลักสูตรกำหนดไว้

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล หมายถึง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 9 แห่ง ประกอบด้วยมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์

ความเหมาะสมของรูปแบบ หมายถึง ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ด้านปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และสิ่งแวดล้อม ที่มีความสัมพันธ์สอดคล้องและถูกต้องตามหลักวิชาการ ทฤษฎีการจัดการ เพื่อให้สามารถนำไปใช้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้อย่างเหมาะสม

ความเป็นไปได้ของรูปแบบ หมายถึง ความคิดเห็นของผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่มีต่อการการนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลไปใช้ โดยมีความสอดคล้องกับสภาพความเป็นจริง เหมาะสมกับบริบท ยอมรับ และนำไปปฏิบัติได้

ความมีประโยชน์ของรูปแบบ หมายถึง ความคิดเห็นของผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่มีต่อการการนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลไปใช้ แล้วมีส่วนในส่งเสริมและสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วิจัยเรื่อง รูปแบบการการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ที่นำมาประกอบการวิจัย โดยมีสาระสำคัญ ดังนี้

- ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย
- แนวคิดกิจกรรมทางกาย
- แนวคิดด้านปัจจัยในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย
- ความต้องการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
- แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
- แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการ
- แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกาย
- งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประวัติมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็น สถาบันที่จัดการศึกษาทั้งด้านวิชาการ และวิชาชีพ ชั้นสูงที่เน้นการปฏิบัติทั้งในระดับปริญญาตรี โท และเอก เพื่อรองรับการศึกษาต่อของผู้สำเร็จ การศึกษาจากสถาบันอาชีวศึกษาเป็นหลัก รวมถึงผู้ที่สำเร็จการศึกษาจากวิทยาลัยชุมชน และ การศึกษาขั้นพื้นฐานในการศึกษาต่อวิชาชีพระดับปริญญาตรี เน้นการผลิตบัณฑิตบนพื้นฐาน ทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี โดยผลิตบัณฑิตในสายวิชาชีพ เพื่อออกมาพัฒนาประเทศชาติ ที่ครอบคลุมพื้นที่ ทั่วทุกภาคของประเทศ จำนวน 9 แห่ง ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ โดยมีอัตลักษณ์ของบัณฑิต คือ “บัณฑิตนักปฏิบัติ” (มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล, 2557)

แนวคิดกิจกรรมทางกาย

ความหมายกิจกรรมทางกาย

คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (2560, น. 1) ได้อธิบายถึงคำว่า “กิจกรรมทางกาย” หมายถึง การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่าง ๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้ และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ อันครอบคลุมการเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน การเดินทาง และกิจกรรมนันทนาการ

เกษม นครเขตต์ (2555, น. 59) ได้กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการใช้กล้ามเนื้อโครงร่าง หรือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่เพื่อประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การเล่นกีฬา รวมถึงกิจกรรมนันทนาการ

สนธยา สีละมาต (2557, น. 1) ได้กล่าวว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก กิจกรรมทางกายจึงมีความสัมพันธ์กับสุขภาพนั้น คือ ถ้ามีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอจะมีผลดีต่อสุขภาพ แต่ถ้าขาดการมีกิจกรรมอย่างเพียงพอจะมีผลเสียต่อสุขภาพ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2556, น. 1) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

เฮลตี้ คிடส์ (Healthy Kids, 2018 : Online) กิจกรรมทางกาย หมายถึง ประเภทการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกายโดยกล้ามเนื้อโครงสร้าง เช่น แขน และขา ซึ่งช่วยในการเผาผลาญพลังงานเพิ่มมากขึ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การเต้น วាយน้ำ โยคะ การทำสวน

ฮูเกอร์ และ ฮูเกอร์ (Hoeger and Hoeger, 2011, p.6) กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยใช้กล้ามเนื้อโครงสร้างซึ่งต้องใช้พลังงานของร่างกาย ทำให้สุขภาพดีขึ้น

โบว์ชาจ (Bouchard et al., 2007, p.19) หมายถึง กิจกรรมทางกาย ว่าเป็นการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้าง และใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มมากขึ้น

จากความหมายเบื้องต้น องค์การอนามัยโลก ได้เสนอใช้คำที่มีความหมายครอบคลุมการเคลื่อนไหวทุกรูปแบบรวมถึงการออกกำลังกาย นั่นคือคำว่า “กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ 1) กิจกรรมทางกายที่มีการจัดการอย่างเป็นรูปแบบ หมายถึง การที่มีคน หรือ กลุ่มคนเป็นผู้จัดกิจกรรมขึ้นเพื่อให้ใคร ๆ มาร่วมปฏิบัติ 2) กิจกรรมทางกายโดยไม่มีการจัดการ ซึ่งเป็นการกระทำด้วยตนเอง และทำได้ในช่วงเวลาที่ว่าง (เกษม นครเขตต์, 2555, น. 58-59) โดย นงนุช โอบะ (2555, น. 143) ได้อธิบายถึง ความแตกต่าง

ของการออกกำลังกาย (Exercise) และการเล่นกีฬา (Sport) ซึ่งมีนัยสำคัญที่แตกต่างกัน คือ การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายยามว่าง ที่มีการวางแผนอย่างเป็นรูปแบบทำอย่างซ้ำ ๆ เพื่อมุ่งหวังในการพัฒนา และคงไว้ซึ่งสมรรถภาพด้านต่างๆ ของร่างกาย แต่การเล่นกีฬา คือ การออกกำลังกายที่เป็นการเล่นหรือแข่งขันกันอย่างมีระเบียบหรือกฎเกณฑ์

สามารถสรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดเคลื่อนไหวของร่างกายที่มาจากการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา รวมถึงกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทของกิจกรรมทางกาย

สนธิยา สีละมาต (2557, น. 2) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายไว้ 2 ลักษณะ คือ

1. กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน (daily-routine physical activity) เช่น การทำงาน บ้าน การเดินทาง และการประกอบอาชีพถ้ามีการปฏิบัติอย่างเพียงพอก็จะมีผลดีต่อสุขภาพ ถึงแม้จะเป็นผู้ที่ขาดการมีกิจกรรมทางกายในยามว่าง การทำงานบ้านเป็นประจำ การเดินด้วยเท้า หรือการมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนใหญ่ในการประกอบอาชีพแต่ละวันก็อาจจะช่วยรักษาระดับสภาวะสุขภาพที่ดีให้คงอยู่ได้

2. กิจกรรมทางกายในยามว่าง (leisure-time physical activity) ได้แก่ การเล่น (play) การออกกำลังกาย (exercise) และกีฬา (sport) เป็นกิจกรรมที่มีความสัมพันธ์ค่อนข้างสูงกับสภาวะสุขภาพ โดยการเล่น การออกกำลังกายและกีฬา จะมีความแตกต่างกันตามความหนัก (intensity) ระยะเวลาของกิจกรรม (duration) และระดับของการแข่งขัน (competition levels) การเล่น เป็นกิจกรรมทางกายที่มีระดับการแข่งขันน้อยกว่าการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายมีระดับการแข่งขันน้อยกว่ากีฬา

คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย (อัจฉรา ปุระคม และคณะ, 2556 : น. 5) อธิบายว่า เมื่อปี 2004 องค์การอนามัยโลกจัดการประชุมภายใต้หัวข้อ “Global strategy on diet, physical activity and health” ได้แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุดออกแรงเบา ๆ อาจจะต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง

2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลาง โดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน-วิ่งอย่างน้อย 30 นาที การขี่จักรยาน การเดินร่ำ

3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลาง ถึงหนัก โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง

4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (Training for sports) เป็นกิจกรรมการฝึกโดยใช้แรงระดับหนักมากสำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์

กรรวิ บุญชัย (2555, น. 155) ได้กล่าวถึง ประเภทของกิจกรรมทางกายไว้ว่า กิจกรรมเกี่ยวกับการทำงาน (การประกอบอาชีพ) กิจกรรมงานบ้าน กิจกรรมในการเดินทาง และ กิจกรรมยามว่าง สำหรับกิจกรรมยามว่างอาจจะเป็น 3 ลักษณะ คือ 1) กีฬาเพื่อการแข่งขัน 2) กีฬาหรือกิจกรรมนันทนาการ และ 3) การออกกำลังกาย

กรมอนามัย (2550) แบ่งประเภทกิจกรรมทางกาย 4 ลักษณะ คือ 1) การทำงานบ้าน / งานสวน / งานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household Activity) 2) การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Activity) 3) การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transportation Activity) และ 4) การทำกิจกรรมในเวลาว่าง หรืองานอดิเรก (Leisure Time Activity) จำแนกได้ 3 ประเภท คือ การกระทำกิจกรรมนันทนาการ, การเล่นกีฬา และ การออกกำลังกาย หรือ การฝึกฝนร่างกาย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2549) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะด้วยกัน คือ

1. กิจกรรมทางกายที่ เกี่ยวกับการทำงาน (work-related physical activity) โดยประเมินจากอิริยาบถส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือเดิน และประเภทของงานที่ทำ โดยดูจากลักษณะการออกแรงในการทำงาน ร่วมกับระยะเวลาที่ใช้ใน การทำงาน (เป็นชั่วโมงและ นาที ต่อวัน และจำนวนวันต่อสัปดาห์) โดยพิจารณารวมทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้ และไม่เกิดรายได้

2. กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินทางหรือ การขี่รถจักรยานเป็นเวลา ตั้งแต่ 10 นาที ขึ้นไป ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่น ๆ เช่น การขับรถยนต์ การโดยสารยานพาหนะอื่น ๆ ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้ โดยพิจารณาร่วมกับระยะเวลาที่ใช้เดินทางหรือขี่จักรยานไปในแต่ละวัน และเป็นจำนวนวันต่อสัปดาห์

3. กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน กิจกรรมเหล่านี้เป็นการเคลื่อนไหวร่างกาย ในเวลาที่นอกเหนือเวลาทำงานและการเดินทาง เช่น การนอนดูโทรทัศน์ การนั่ง นอน อ่านหนังสือ การทำสวน หรือการออกกำลังกายทั้งอย่างหนัก เช่น เต้นแอโรบิก การวิ่ง เล่นเทนนิส และ การออกกำลังกายปานกลาง เช่น เดินเร็ว ๆ ว่ายน้ำ

ยู เอส ดีพาสเมนท์ ออฟ เฮลท์ และ ฮิวแมน เซอร์วิส (U.S. Department of Health and Human Services, 1996) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมทางกายการเล่นกีฬาการมีกิจกรรมทางกาย สามารถแบ่งได้ 4 แบบ ดังนี้

1. การมีกิจกรรมทางกายที่เป็นกิจกรรมงานบ้าน (Household Physical Activity) ได้แก่ การถูพื้น ขัดพื้น ทำความสะอาดหน้าต่าง ทำสวน รดน้ำต้นไม้ การกวาดไปไม้ เป็นต้น

2. การมีกิจกรรมทางกาย ขณะมีการเดินทาง (Transportation Physical Activity) ได้แก่ การเดินทางไปทำงาน การเดินไปสถานศึกษา การขี่จักรยาน เป็นต้น

3. การมีกิจกรรมทางกายขณะประกอบอาชีพ (Occupational Physical Activity) ได้แก่ การยกของ การแบกหาม งานไม้ ซ่อมรถ เป็นต้น

4. การมีกิจกรรมทางกายขณะว่างจากการประกอบอาชีพหรือเดินทาง (Leisure-time Physical Activity) ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการอื่น ๆ เป็นต้น การมีกิจกรรมทางกายขณะว่างนี้ ยังสามารถแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มย่อย คือ

4.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activity)

4.2 การแข่งขันกีฬา (Competitive Sports)

4.3 การออกกำลังกาย หรือ การฝึกฝนร่างกาย (Exercise or Exercise Training)

เพตส์ จาร์มา (Pate JAMA, 1995, p. 273) กิจกรรมทางกายสามารถจัดหมวดหมู่ได้เป็น

4 ประเภท ตามบริบทที่กระทำ ได้แก่

1. การทำงานประกอบอาชีพ (Occupational Physical Activity) เช่น หาบขนมขาย ขนของขึ้นลง ปั่น/ขี่สามล้อ เกี่ยวข้าว ฯลฯ

2. การทำงานบ้าน/งานสวน/งานสนาม ในบริเวณบ้าน (Household Physical Activity) เช่น ทำงานบ้าน ทำครัว ล้างถ้วยชาม เช็ดถูกระจก ล้างขัดพื้น ถูบ้าน เก็บเกี่ยวดอกไม้/ผลไม้/ผัก ขุดดิน ตัดแต่งกิ่งไม้ ตายหญ้า ฯลฯ

3. การเดินทาง (Transportation Physical Activity) เช่น เดินไปทำงาน ปั่น/ขี่จักรยาน ไปทำงาน เดินไปทำธุระ เดินขึ้นบันได ฯลฯ

4. การทำกิจกรรมในเวลาว่างหรืองานอดิเรก (Leisure Time Physical Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปั่น/ขี่จักรยาน ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ วิ่ง/วิ่งเหยาะ เต็นแอโรบิก วายน้ำ และการเล่นกีฬาต่าง ๆ ฯลฯ ทั้งนี้ การทำกิจกรรมในเวลาว่างยังสามารถแบ่งย่อยได้อีก 3 ประเภท ได้แก่

1) การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Physical Activity) เช่น เดินเล่น เดินทางไกล ปีนเขา ปั่น/ขี่จักรยาน วายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน เล่นโยคะ ฯลฯ 2) การแข่งขันกีฬา (Competitive Sports) 3) การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise / Exercise Training) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผน กระทำซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมดเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างหนัก เช่น เดินจ้ำ วิ่ง วิ่งเหยาะ ปั่น / ขี่จักรยาน เต็นแอโรบิก วายน้ำ กระโดดเชือก กรรเชียงเรือ เล่นกีฬาประเภทฝึกความอดทน ฯลฯ

สามารถกล่าวได้ว่า ประเภทของกิจกรรมทางกาย เป็นกิจกรรมที่ประกอบไปด้วยพฤติกรรมเนือยนิ่งในชีวิตประจำวัน พฤติกรรมการเดินทาง พฤติกรรมการทำงานบ้าน พฤติกรรมที่มีกิจกรรมยามว่าง การออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา ต่างมีคุณลักษณะเฉพาะที่จะมีความแตกต่างกันตามความหนัก ระยะเวลาของกิจกรรม แตกต่างกันไป

จากการศึกษาแนวคิดด้านกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ผู้วิจัยจึงได้สรุปความหมายของคำว่า “กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีรูปแบบไม่เฉพาะเจาะจง เช่น การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งในระหว่างวัน รวมถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือ การเล่นกีฬา เป็นต้น โดยที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้มีการจัดการ และวางรูปแบบขึ้นภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย

รูปแบบกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพตามกลุ่มวัยที่เหมาะสม

กรมอนามัย กองสุขศึกษา (2559, น. 100 - 101) ได้เสนอแนะแนวทาง หรือ รูปแบบกิจกรรมทางกายกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในช่วงวัยต่าง ๆ ไว้ดังนี้

กลุ่มวัยเด็ก (อายุ 6-12 ปี) และเยาวชน (อายุ 13-17 ปี) ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย เด็ก และเยาวชนควรปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย ผสมผสานหลากหลายรูปแบบ โดยเน้นความสนุกสนาน ด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว อย่างน้อยรวมกันให้ได้วันละ 60 นาทีทุกวัน และระดับหนัก เช่น วิ่ง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน จนรู้สึกเหนื่อยทำสะสมได้อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที รวมถึง

- กิจกรรมออกกำลังกายสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening activities) แบบแรงต้าน เพื่อสร้างความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ดันพื้น/ ปีนป่าย/ห้อยโหน เป็นต้น
- กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกระดูก (Bone-strengthening activities) เช่น กระโดด / วิ่งและเล่น กีฬา เป็นต้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน

กลุ่มผู้ใหญ่ และวัยทำงาน (อายุ 18 - 60 ปี) ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย ผู้ใหญ่ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างต่อเนื่องเช่น เดินเร็ว อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน สามารถทำสะสมได้อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที หรือ ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายด้วยความหนักระดับหนัก เช่น วิ่ง อย่างน้อยวันละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน หรือควรปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายต่อเนื่องแบบผสมผสานหลากหลายรูปแบบรวมทั้งกิจกรรมพื้นบ้านด้วยความหนัก ระดับปานกลาง เช่น เดินเร็ว และระดับหนัก เช่น วิ่ง อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน

- ควรปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกระดูก (Muscle-strengthening activities)แบบมีแรงต้านเพื่อสร้างความแข็งแรง อดทนและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การยกน้ำหนัก การหิ้วน้ำเดินขึ้นที่สูง ดันพื้น อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
 - ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อน และหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง กลุ่มผู้สูงอายุอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่เหมาะสมสำหรับคนไทย ควรมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายแบบผสมผสาน หลีกเลี่ยงการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็ว (ควรทำตามความพร้อมของร่างกาย) ผู้สูงอายุควรปฏิบัติกิจกรรมทางกายด้วยความหนัก ระดับปานกลางอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3-5 วัน (สามารถสะสมได้อย่างน้อยครั้งละ 10 นาที) ในชีวิตประจำวัน
 - ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายด้วยความหนักระดับหนักอย่างน้อยวันละ 20 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน
 - ควรปฏิบัติกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายแบบผสมผสานรวมหลายรูปแบบด้วยความหนักระดับปานกลาง ถึงระดับหนัก อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน และปฏิบัติกิจกรรม ออกกำลังสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก (Muscle-strengthening activities) แบบมีแรงต้านเพื่อ สร้างความแข็งแรง อดทนและยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมัดใหญ่อย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 - 5 วัน
 - ควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
- จากการศึกษาของแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพตามกลุ่มวัยที่เหมาะสม เนื่องจากนักศึกษาจะมีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 18 – 24 ปี รูปแบบที่เหมาะสมจึงเป็นรูปแบบกิจกรรมทางกายในกลุ่มผู้ใหญ่และวัยทำงาน (อายุ 18-60 ปี)

ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2558) ได้กล่าวว่า ในปี ค.ศ. 1996 มีรายงานของสมาคมศัลยแพทย์ทั่วไป (surgeon general) ของประเทศสหรัฐอเมริกา เรื่องกิจกรรมทางกายและสุขภาพ กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพไว้มากมาย ซึ่งหมายรวมถึง การลดความเสี่ยงต่อการตายก่อนวัยอันควร การตายด้วยโรคหัวใจ และการลดอัตราการเพิ่มผู้ป่วยโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง หรือมะเร็งลำไส้ เมื่อการเคลื่อนไหวร่างกายไม่มากพอผสมกับการกินอาหารที่ไม่ถูกต้อง ผลกระทบที่ตามมา คือ การบั่นทอนสุขภาพ ทำให้มีคนตายประมาณ 300,000 คนต่อปี ยกเว้นการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นเพียงพฤติกรรมอย่างเดียวที่เป็นสาเหตุของการตายจำนวนมากกว่า

สมาคมศัลยแพทย์ทั่วไปยังได้รายงานให้เห็นชัดเจนอีกว่า คุณประโยชน์ของการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้จำกัดเพียงวัยผู้ใหญ่เท่านั้น ในช่วงวัยเด็กและวัยรุ่นก็ควรต้องเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเป็นประจำเช่นกัน เพราะช่วยสร้าง และรักษากระดูกกล้ามเนื้อ และข้อต่อให้แข็งแรง ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว สร้างกล้ามเนื้อ และลดไขมัน ป้องกันหรือชะลอการเป็น

ความดันเลือดสูงและช่วยลดความดันเลือดของวัยรุ่นที่มีความเครียดลงได้ และลดความรู้สึกกดดันและความวิตกกังวล แม้ว่ายังไม่มีรายงานวิจัยที่แสดงถึงผลเชื่อมโยงโดยตรงระหว่างกิจกรรมทางกายกับการเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ทางวิชาการ แต่คาดหวังกันว่าจะมีความเป็นไปได้ ผลการศึกษาหลายเรื่อง พบว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายช่วยเพิ่มความนับถือในตนเอง (self-esteem) ของวัยรุ่น และช่วยลดความวิตกกังวล และความเครียดเพราะผลของกิจกรรมทางกายที่มีต่อสุขภาพจิต กิจกรรมทางกายจึงช่วยเพิ่มความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียนได้อีกด้วย มีงานวิจัยเรื่องหนึ่ง พบว่า การใช้เวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้นไม่มีผลเสียต่อคะแนนการทดสอบสัมฤทธิ์ผลตามมาตรฐานทางการเรียนด้านวิชาการของแต่กระดับประถมศึกษา ข้อเท็จจริงที่พบ คือ มีปรากฏการณ์บางอย่างเกิดขึ้น คือ การเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (health-related physical education program) เป็นเวลา 2 ปี มีผลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนด้านวิชาการที่น่าพึงพอใจอย่างมีนัยสำคัญหลายอย่าง

การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาช่วยสร้างเสริมสุขภาวะทางสังคม (social well-being) เท่า ๆ กับสุขภาวะทางจิตในกลุ่มเยาวชนมีงานวิจัย พบว่า นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนสลับหรือใช้ยาน้อยลง ชอบอยู่ที่โรงเรียนมากขึ้น มีพฤติกรรมการควบคุมตนเองดีขึ้น และมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนด้านวิชาการดีขึ้น โปรแกรมกีฬา และกิจกรรมทางกายสามารถช่วยให้นักเรียนมีทักษะต่าง ๆ มากขึ้นเช่น การทำงานเป็นทีม การมีวินัยในตนเอง การมีน้ำใจนักกีฬา การเป็นผู้นำ และการเข้าสังคมนอกจากนั้น การขาดการเข้าร่วมกิจกรรมนั้นท่นการ อาจส่งเสริมให้นักเรียนเกิดการรวมกลุ่มการใช้ยา หรือ ความรุนแรงมากขึ้น

คุณประโยชน์สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ กิจกรรมทางกายช่วยให้บุคคลพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาวะ ซึ่งบุคคลควรต้องปฏิบัติกิจกรรมทางกายให้เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยความหนักและด้วยการปฏิบัติกิจกรรมอย่างหลากหลาย ซึ่งจะช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดปัญหาสุขภาพ องค์ประกอบพื้นฐานของสมรรถภาพทางกาย 5 องค์ประกอบ มีความสำคัญมาก ประกอบด้วยความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์ ไขมันในร่างกาย) ส่วนที่สองของสมรรถภาพทางกาย เป็นส่วนที่ช่วยสร้างเสริมความสามารถด้านการกีฬา (sport or skill-related physical fitness) ประกอบด้วยพลังความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความสมดุล และเวลาปฏิภริยา แม้ว่าสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะกีฬาไม่ได้มีความสำคัญต่อการดำรงรักษาสุขภาพทางกาย แต่ก็มีความสำคัญต่อความสามารถในเชิงกีฬาหรือความสามารถทางกายที่จำเป็นต่องานบางอาชีพ เช่น อาชีพทางการทหาร งานอาชีพที่ต้องทำยามฉุกเฉิน และการช่วยชีวิต

กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข (2555) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย สำหรับประเทศไทย ข้อมูลปี พ.ศ. 2555 พบว่า ถ้าประชาชนไทยทุกคนมีกิจกรรมทางกายจะทำให้โอกาสเกิดโรคหัวใจโคโรนารีในประชากรลดลงร้อยละ 3.2 โรคเบาหวานชนิดที่ 2 ลดลงร้อยละ 3.9 มะเร็งเต้านม ลดลงร้อยละ 5.6 มะเร็งลำไส้ใหญ่ลดลงร้อยละ 5.7 และอัตราการตายจากทุกสาเหตุ ลดลงร้อยละ 5.1 นอกจากนี้ยังทำให้อายุขัยเฉลี่ยของคนไทยเพิ่มขึ้นโดยประมาณ 0.41 ปี ซึ่งประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่สำคัญแบ่งเป็นประเภทใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายต่อสภาพร่างกาย ได้แก่

1.1 ลดอัตราการตาย โดยในผู้ป่วยเบาหวานลดอัตราการตาย ร้อยละ 38 และลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 79 ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูงลดอัตราการตายมากกว่าสองเท่าและลดอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด ร้อยละ 16 ถึง 67

1.2 ทำให้ระดับน้ำตาลในเลือดลดลง พบ HbA_{1c} ลดลงประมาณ ร้อยละ 0.8 ซึ่ง HbA_{1c} ที่ลดลง ร้อยละ 1 จะลดความเสี่ยงต่อการเกิดภาวะแทรกซ้อนที่ตา และไตได้ประมาณ ร้อยละ 40

1.3 ทำให้ความไวต่ออินซูลิน (Insulin sensitivity) เพิ่มขึ้นและมีฤทธิ์อยู่ได้นานประมาณ 24-72 ชั่วโมงหลังการออกกำลังกาย

1.4 ทำให้ความดันโลหิตลดลง การออกกำลังกายช่วยลดระดับความดันโลหิตซิสโตลิกได้ประมาณ 3 มิลลิเมตรปรอท และไดแอสโตลิก 2 มิลลิเมตรปรอท ในผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ และลดระดับความดันโลหิตซิสโตลิกได้ประมาณ 7 มิลลิเมตรปรอท และไดแอสโตลิก 6 มิลลิเมตรปรอท ในผู้ป่วยความดันโลหิตสูง โดยจะมีผลอยู่นานประมาณ 22 ชั่วโมง หลังจากการออกกำลังกาย

1.5 ทำให้ระดับไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ในเลือดลดลงโดยเฉลี่ย 26.6 มก./ ดล. เพิ่ม High-density lipoprotein cholesterol (HDL-C) ประมาณ 5 มก./ ดล. และลด Low-density lipoprotein cholesterol (LDL-C) ประมาณร้อยละ 5

1.6 ช่วยควบคุมน้ำหนัก

1.7 ทำให้ระบบกล้ามเนื้อและข้อต่อมีการเคลื่อนไหวดีขึ้น

1.8 ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคกระดูกพรุน (Osteoporosis)

2. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านจิตใจ กิจกรรมทางกายมีผลทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียดและความกังวล นอกจากนี้ยังพบว่าลดอาการซึมเศร้าได้ในผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

3. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านสังคม ทำให้เกิดเครือข่ายสังคมหรือชุมชน ลดความรู้สึกโดดเดี่ยวเพิ่มความมั่นใจ และความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self-confidence and self-esteem)

4. ประโยชน์ของกิจกรรมทางกายด้านเศรษฐกิจ ทำให้ค่าใช้จ่ายทางสุขภาพลดลง

สรุปได้ว่า ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย คือ การประกอบกิจกรรมทางกาย ทำให้เกิดสุขภาวะที่ดีในทุก ๆ ด้าน ทุกคนสามารถมีได้ด้วยการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตประจำวันให้มีกิจกรรมทางกายมากขึ้น การเลือกประกอบกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ซึ่งจะส่งผลให้ดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

แนวคิดด้านปัจจัยในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย

ปัจจุบันการดำเนินชีวิตของนักศึกษา หรือการมี Life Style ที่แตกต่างกันตามสิ่งแวดล้อมของสังคมนั้น ย่อมก่อให้เกิดพฤติกรรมที่เสี่ยงต่อสุขภาพ ซึ่งการที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องหนึ่งเรื่องใด การให้ความรู้แต่เพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในเรื่องที่ต้องการได้ ทั้งนี้การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของคนมีหลากหลายแนวคิด และมีหลักการแตกต่างกันออกไป เพราะพฤติกรรมของคนโดยเฉพาะพฤติกรรมสุขภาพเกิดจากสาเหตุหลายสาเหตุประกอบเข้าด้วยกัน โดยมีปัจจัยหลักจากพื้นฐานทางวัฒนธรรม ความเชื่อ ค่านิยม และปัจจัยทางสังคม และทางกายภาพซึ่งส่งผลต่อคุณภาพชีวิต ดังนั้น การปลูกฝัง หรือ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในตัวบุคคลจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ และเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 ประการ คือ 1) ปัจจัยนำที่ช่วยให้เกิดพฤติกรรม (Predisposing Factors) 2) ปัจจัยที่ช่วยเอื้อให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Enabling Factors) และ 3) ปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพ (Reinforcing Factors) ทั้งนี้หน่วยงานที่ดูแลด้านสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข ได้ให้ความหมายของ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ดังต่อไปนี้ (กองสุขศึกษา, 2555 น. 4-5)

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือ ในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจ (Preference) ของบุคคลซึ่งได้มาจากประสบการณ์ในการเรียนรู้ (Education Experience) ความพอใจนี้อาจมีผลในทางสนับสนุน หรือ ยับยั้งการแสดงพฤติกรรม โดยขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ปัจจัยซึ่งเป็นองค์ประกอบของปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ ทศนคติ ความเชื่อ ค่านิยม และการรับรู้ นอกจากนี้ยังรวมไปถึงสถานภาพทางสังคมเศรษฐกิจ (Socio - Economic Status) และ อายุ เพศ ระดับการศึกษา และขนาดของครอบครัว ซึ่งปัจจัยเหล่านี้จะมีผลต่อการวางแผนโครงการทางสุขศึกษาด้วยเหตุผลต่อไปนี้

ก. ความรู้ เป็นปัจจัยนำที่สำคัญ ที่จะส่งผลต่อการแสดงพฤติกรรม แต่การเพิ่มความรู้อาจไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเสมอไป ถึงแม้ความรู้จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม และความรู้ก็เป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้อย่างเดียวไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จะต้องมียปัจจัยอื่นๆ ประกอบด้วย

ข. การรับรู้ หมายถึง การที่ร่างกายรับสิ่งเร้าต่างๆ ที่ผ่านมาจากประสาทสัมผัส ส่วนใดส่วนหนึ่งแล้วตอบสนองเอาสิ่งเร้านั้นออกมาเป็นลักษณะของจิตที่เกิดขึ้นจากการผสมกัน ระหว่างประสาทสัมผัสชนิดต่างๆ และความคิด ร่วมกับประสบการณ์เดิมที่มีอยู่ การรับรู้เป็นตัวแปร ทางจิตที่สังคมเชื่อว่ามีผลกระตุ้นต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล

ค. ความมั่นใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจเป็นปรากฏการณ์ หรือ วัตถุว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นสิ่งที่ถูกต้อง เป็นจริงให้ความไว้วางใจ เช่น แบบแผนความเชื่อทางสุขภาพ (Health Belief Model) ของ กรีน (Green, 1980, p. 72) ซึ่งเน้นว่าพฤติกรรมสุขภาพจะขึ้นอยู่กับความเชื่อใน 3 ด้าน คือ ความเชื่อต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคหรือได้รับเชื้อโรค ความเชื่อเกี่ยวกับความรุนแรงของสิ่งที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ และความเชื่อเกี่ยวกับผลตอบแทนที่จะได้จากการแสดงพฤติกรรมที่ถูกต้อง

ง. ค่านิยม หมายถึง การให้ความสำคัญ ให้ความพอใจในสิ่งต่าง ๆ ซึ่งบางครั้ง ค่านิยมของบุคคลก็ขัดแย้งกันเอง เช่น ผู้ที่ให้ความสำคัญต่อสุขภาพ แต่ขณะเดียวกันเขาก็พอใจในการสูบบุหรี่ หรือดื่มสุรา ซึ่งความขัดแย้งของค่านิยมเหล่านี้ก็เป็นสิ่งที่จะนำมาใช้วางแผน ในการปรับเปลี่ยน หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตัวบุคคลด้วย

จ. ทศนคติ หมายถึง ความรู้สึกที่ค่อนข้างคงที่ของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ เช่น ตัวบุคคลวัตถุ การกระทำ ความคิด ความรู้สึกดังกล่าว มีทั้งที่มีผลดีและผลเสียในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรม

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล ชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ได้ และความสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรต่างๆ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา ฯลฯ นอกจากนั้นสิ่งที่สำคัญ คือ การหาได้ง่าย (Available) และความสามารถเข้าถึงได้ (Accessibility) ดังนั้น ปัจจัยเอื้อจึงเป็นสิ่งช่วยให้การแสดงพฤติกรรมนั้นๆ เป็นไปได้ง่ายยิ่งขึ้น

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factors) หมายถึง ปัจจัยที่แสดงให้เห็นว่าการปฏิบัติ หรือ พฤติกรรมสุขภาพจะได้รับการสนับสนุน หรือ ไม่เพียงใดขึ้นอยู่กับปัญหาในแต่ละเรื่อง เช่นการดำเนินงานสุขศึกษาในโรงเรียน หรือ สถานศึกษาในกลุ่มเป้าหมายที่เป็นนักเรียน ปัจจัยเสริมที่สำคัญ ได้แก่ เพื่อนนักเรียน ครู อาจารย์ หรือบุคคลในครอบครัว เป็นต้น ทั้งนี้ปัจจัยเสริม อาจช่วยการกระตุ้นเตือนด้วยการให้รางวัล คำชมเชย การยอมรับ การเอาเป็นแบบอย่าง การลงโทษ การไม่ยอมรับการกระทำ หรือ อาจเป็นกฎระเบียบที่บังคับควบคุมให้บุคคลนั้นๆ ปฏิบัติตามก็ได้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้บุคคลจะได้รับจากบุคคลอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง และอิทธิพลของบุคคลต่างๆ นี้ก็จะแตกต่างกันไปตามพฤติกรรมของบุคคล และสถานการณ์ โดยอาจจะช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมนั้นๆ ก็ได้

เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ (2550) ได้ให้ความหมายของ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ ปัจจัยเสริม ดังต่อไปนี้

ปัจจัยนำ หมายถึง คุณลักษณะของบุคคลหรือประชากรที่ติดตัวกับบุคคลเหล่านั้นมาก่อนแล้ว เช่น ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม ทักษะสติ ฯลฯ

ปัจจัยเอื้อ หมายถึง คุณลักษณะของสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม ทักษะส่วนบุคคล และทรัพยากรที่จะช่วยเกื้อกูลให้เกิดพฤติกรรมที่พึงประสงค์

ปัจจัยเสริม หมายถึง รางวัลหรือผลตอบแทนหรือการได้รับการลงโทษภายหลังที่ได้แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา การเสริมแรงจะได้รับจากครอบครัว เพื่อน ครู บุคลากรทางการแพทย์ และสาธารณสุข หรือสื่อมวลชน เป็นต้น ซึ่งจะช่วยให้เกิดเป็นพฤติกรรมถาวร

กรีน และ คูลเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) ระบุว่า พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การจัดการส่งเสริมสุขภาพที่ต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ปัจจัย และมุ่งเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น ซึ่งแบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ (PRECEDE-PROCEED Model) ประกอบด้วย 2 ส่วน โดยส่วนที่ 1 เป็นระยะของการวิจัยปัญหา เรียกว่า PRECEDE ซึ่งมาจาก Predisposing, Reinforcing and Enabling Constructs in Education /Ecological Diagnosis and Evaluation) และส่วนที่เป็นระยะของการพัฒนาแผนเพื่อนำสู่การดำเนินงานและการประเมินผล เรียกว่า PROCEED ซึ่งมาจาก Policy, Regulatory and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development และการใช้แบบจำลองๆ เพื่อการวางแผนและประเมินผลโครงการส่งเสริมสุขภาพ จะมีวิธีการศึกษาเป็นขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากเป้าหมายสุดท้ายที่อยากให้เกิดขึ้น (Outputs) คือคุณภาพชีวิตที่ดีหรือการมีสุขภาพดี แล้วพิจารณาถึงสาเหตุหรือปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งขั้นตอนการวินิจฉัยต่างๆ ประกอบด้วย 9 ขั้นตอน ดังนี้

ระยะที่ 1: การวินิจฉัยทางสังคม (Social diagnosis) ได้แก่ ปัจจัยที่มีอยู่ในสังคมหรือชุมชนนั้น ๆ เช่น ประชากร ความสัมพันธ์ของประชากรในสังคม ลักษณะของสังคมและสถาบันหรือองค์กรที่มีอยู่

ระยะที่ 2: การวินิจฉัยทางระบาด (Epidemiological diagnosis) ได้แก่ การค้นหาเฉพาะที่ปัญหาสุขภาพของประชากร และความสัมพันธ์ของโรคที่อาจมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม

ระยะที่ 3: การวินิจฉัยพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อม (Behavioral and environmental diagnosis) ได้แก่ ตัวแปรที่มุ่งเน้นไปที่วิถีชีวิตของประชากรที่อาจจะนำไปสู่การเกิดโรคหรือปัญหาสุขภาพ

ระยะที่ 4: การวินิจฉัยการศึกษาและองค์การ (Educational and organizational diagnosis) ซึ่งระยะนี้เป็น การประเมินสาเหตุของการปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพ

ระยะที่ 5: การวินิจฉัยการบริหารและนโยบาย (administrative and policy diagnosis) ได้แก่ กลยุทธ์การจัดการหรือนโยบายที่มุ่งเน้นในการแก้ปัญหาสุขภาพ ซึ่งในระยะนี้จะรวมถึงความร่วมมือของชุมชนหรือองค์กรและการใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในชุมชนนั้น ๆ

ระยะที่ 6: การดำเนินการ (Implementation)

ระยะที่ 7: การประเมินกระบวนการ (Process evaluation)

ระยะที่ 8: การประเมินผลลัพธ์ (Impact evaluation)

ระยะที่ 9: การประเมินผลกระทบ (Outcome evaluation) ซึ่งเป็นการประเมินผลรวบยอดของโครงการที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของบุคคล ซึ่งเป็นการดำเนินงานระยะยาว

ที่ผ่านมาได้มีนักวิชาการได้ทำการศึกษา เรื่องของ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมไว้หลายแนวทางอาทิ เช่น

อโนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เป็นการวิจัยสหสัมพันธ์ (correlation research) มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด และศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยส่วนบุคคลปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมแรงที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษากายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ จำนวน 201 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติความถี่ร้อยละค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสถิติวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน (Pearson's Correlation Coefficient; r) ผลการวิจัยพบว่า พฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ปัจจัยนำไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรม การออกกำลังกายปัจจัยเอื้อมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับต่ำกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01 ปัจจัยเสริมแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลางกับพฤติกรรม การออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .01

มาลีวัล เลิศสาครศิริ และ ชะบา คำปัญญา (2560) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่สัมพันธ์กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานในสถาน บริการสุขภาพ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา พยาบาล พบว่า ลักษณะส่วนบุคคลเกี่ยวกับชั้นปี เงินที่ได้รับเป็นค่าใช้จ่ายรายเดือน และสถานที่พัก อาศัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านโภชนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 และด้านการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เจตคติต่อการดูแลสุขภาพ มีความสัมพันธ์ทางบวกระดับปานกลางกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ ด้านความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล ด้านความสำเร็จในชีวิต และโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ($r = 0.51, 0.47$ และ 0.39 ตามลำดับ) จากผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญและความจำเป็น

ในการส่งเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพเพื่อให้นักศึกษาพยาบาลมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพที่ดี โดยการจัดกิจกรรมที่ก่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ ส่งเสริมทางด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย

ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557) เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี โดยวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่างๆ กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ จากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน ทำการเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ด้วยแบบสัมภาษณ์ที่ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยความถ่วงค่าร้อยละ และ Multiple Regression พบว่าผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง แต่มีแรงสนับสนุนทางสังคมให้ออกกำลังกายอยู่ในระดับมากพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุมีความสัมพันธ์ทางบวกกับปัจจัยต่างๆ ได้แก่ การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย แรงสนับสนุนทางสังคม และทัศนคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพยกเว้นปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุที่มีความสัมพันธ์ทางลบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ($r = 0.40, .37, 0.29$ และ -0.22) ตามลำดับ โดยทั้ง 4 ปัจจัยนี้สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุได้ร้อยละ 25.60 ผลการศึกษาเสนอแนะให้บุคลากรสาธารณสุขได้ตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุให้รับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อให้เกิดทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพของตนเองอย่างต่อเนื่อง

อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และ กานดา จันทร์แย้ม (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ และแบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย การวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์โดยวิธีการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมอยู่ในระดับสูง สำหรับผลการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาโดยการวิเคราะห์การถดถอยเชิงเส้นพหุ พบว่า ตัวแปรด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ ร้อยละ 23.3 และในปัจจุบันเหล่านี้พบว่า มี 5 ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อต่างๆ การมีนโยบาย

ส่งเสริมสุขภาพ การได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลต่างๆ การรับรู้ภาวะสุขภาพ และเพศ

พรเทพ ลีทองอิน และคณะ (2557) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้แก่ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์ พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ชโรธร เสียงใส (2556) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย ของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร จำนวน 460 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาค่าความสัมพันธ์ของตัวแปรโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน ผลการวิจัย พบว่า 1) นิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานครมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ในภาพรวมอยู่ในระดับควรปรับปรุง มีทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับดีมาก และมีพฤติกรรมทางกายในภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัจจัยนำด้านความรู้มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางตรงกันข้าม ($r = -0.15$) แต่ปัจจัยนำด้านทัศนคติ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ($r = 0.12$) ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ($r = 0.21$, $r = 0.23$) ตามลำดับ

สุรรัตน์ พุกรอด, ฉัตรนภา จันทระเสนา, และสุพัตรา อเนกพร (2553) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ด้านปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้ และทัศนคติ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง และรับรู้ภาวะสุขภาพ อยู่ในระดับปานกลาง ด้านปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือสุขภาพอยู่ใน ระดับต่ำ ระยะเวลาการเดินทางจากที่พักไปยังสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับสูง ด้านปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน อยู่ในระดับปานกลาง และการได้รับการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับต่ำ ปัจจัยนำ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ ค่านิยมไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนปัจจัยเอื้อ ได้แก่ ความพร้อมของอุปกรณ์ การเป็นสมาชิกชมรมเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายหรือสุขภาพ ระยะเวลาการเดินทาง ไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย ส่วนนโยบายมีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย และปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากสมาชิกในครอบครัว ญาติ เพื่อน การได้รับประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

สมนึก แก้ววิไล (2552) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย เปรียบเทียบ ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความรู้ และปัจจัยด้านการรับรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ผลการศึกษาพบว่า 1) นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อม อยู่ในระดับ ปานกลาง ส่วนการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการรับรู้ความสามารถแห่งตน อยู่ในระดับสูง 2) นักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครที่มีเพศ คณะ ที่ศึกษาต่างกัมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร 4) การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย การรับรู้ภาวะสุขภาพ การรับรู้ความสามารถแห่งตน แรงสนับสนุนทางสังคม และแรงสนับสนุนทางสิ่งแวดล้อมมีความสัมพันธ์ทางบวกกับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการรับรู้อุปสรรคการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางลบกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 5) ปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้แก่ การรับรู้ความสามารถแห่งตน การรับรู้อุปสรรคของการออกกำลังกาย เพศ คณะที่ศึกษา การรับรู้ภาวะสุขภาพ และ แรงสนับสนุนทางสังคม ร่วมกันทำนายได้ร้อยละ 23.40

ทัศนันท์ กาบแก้ว (2549) ทำการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า

ปัจจัยเอื้อทุกตัวแปร ได้แก่ นโยบายของโรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อนสถานที่ และอุปกรณ์ ในการ ออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.246, 0.338, 0.260 ตามลำดับ ส่วนตัวแปรปัจจัยเสริม ได้แก่ การได้รับแรงสนับสนุนจากบุคคลต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเป็นความสัมพันธ์เชิงบวก โดยมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เท่ากับ 0.378 ส่วนปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล

ดังนั้น จึงสรุปได้ว่า ปัจจัยในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ที่จะทำให้บุคคลมี พฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งนั้น การปลูกฝังหรือการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สุขภาพใน ประชาชนจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ และเป็นไปในลักษณะใดขึ้นอยู่กับ ความรู้ ทัศนคติ ที่เป็น ปัจจัยเริ่มต้นให้เกิดพฤติกรรม ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวจำเป็นอย่างไรจะต้องอาศัยปัจจัยเอื้อด้าน สภาพแวดล้อมจะเป็นแรงขับเคลื่อนให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และพฤติกรรมสุขภาพจะคงอยู่ หรือลดลงก็จำเป็นจะต้องอาศัยปัจจัยเสริมที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม ดังนั้น ปัจจัยทุกปัจจัยมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพอย่างมาก

ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ปัจจัย ซึ่งประกอบไปด้วย 1) ปัจจัยนำ (Predisposing factors) ด้านความรู้ ด้านทัศนคติ 2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) ด้านนโยบาย ด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก และ 3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) ด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ด้านแรงจูงใจภายนอก ด้านประชาสัมพันธ์ และเครือข่าย เพื่อหาวิเคราะห์หาความสัมพันธ์ของปัจจัยที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย ที่จะส่งผลให้นักศึกษาเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัยเพิ่มมากขึ้น

ความต้องการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

“กิจกรรมทางกาย” (Physical Activity) เป็นคำที่องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมาย ครอบคลุมการเคลื่อนไหวทุกรูปแบบ รวมถึงการออกกำลังกาย ซึ่งที่ผ่านมามีผู้ศึกษาความต้องการ ในด้านต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย หรือ การจัดกิจกรรม ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล อาทิเช่น อรช่า คชสิทธิ์ (2550, น. 78) ศึกษาความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล พบว่า สิ่งที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครกับภูมิภาค มีความคาดหวังต่อบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมากที่สุด คือ บุคลากรมีบุคลิกภาพดี สุขภาพ

แข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีความสอดคล้องกับ ยอดฟ้า มีมานาน (2556) ทำการศึกษา ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล พบว่า ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก การให้บริการ บุคลากร ชนิดกิจกรรม และด้านเวลาและวัน นักศึกษาส่วนใหญ่มีสภาพปัญหาและความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน

จึงสามารถกล่าวได้ว่าความต้องการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความต้องการในแต่ละด้านที่มีความแตกต่างกัน เช่น ด้านนโยบาย โครงสร้างการบริหารงาน ขาดองค์กรและผู้บริหารที่ดูแลและรับผิดชอบ ไม่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและต่อเนื่อง ด้านงบประมาณในการสนับสนุนส่งเสริมให้นักศึกษาจัดกิจกรรมทางกาย ยังมีการจัดสรรที่ไม่เป็นสัดส่วนต่อการจัดกิจกรรม งบประมาณส่วนใหญ่ถูกใช้ไปในด้านอื่น ๆ ส่วนทางด้านบุคลากรยังขาด ผู้นำ และผู้รับผิดชอบด้านกิจกรรมทางกาย จากความต้องการดังกล่าวจึงจำเป็นต้องมีการจัดการทรัพยากรในการบริหารไม่ว่าจะเป็นในเรื่องการจัดการคน งบประมาณ วัสดุสิ่งของ หรือการจัดการองค์กรของตนเอง รวมถึงการจัดการด้านเทคโนโลยีต่อไป

แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีมีการเปลี่ยนแปลงรวมถึงการนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากยิ่งขึ้น การเคลื่อนไหวร่างกายมีปริมาณลดลงทำให้สมรรถภาพลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และความต้านทานโรคลดลง อัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น และประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง ดังนั้น มนุษย์แต่ละคนจึงมีพื้นฐานความต้องการที่แตกต่างกัน

อาทิชัยณีย์ เจริญรัตน์ (2553, น. 36) ให้ความหมายคำว่า ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพ สมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง

มาสโลว์ (Maslow, 1970, pp. 35-46) ได้อธิบายลักษณะความต้องการของคนออกเป็น 5 ลำดับชั้น โดยเรียงลำดับจากต่ำสุดไปสู่ลำดับสูงสุด ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระพื้นฐาน (Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกาย และชีวิตมนุษย์ ได้แก่ ปัจจัยสี่ กล่าวคือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค นอกจากนี้ยังรวมถึงประสาทสัมผัสต่าง ๆ เช่น ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับร่างกายซึ่งบางอย่างก็แสดงให้เห็นปรากฏชัดเจนไม่ได้ การที่เราได้เรียนรู้เรื่องความต้องการ

ทางด้านร่างกาย จะทำให้เรารู้ถึงสิ่งที่จะทำให้ร่างกายเฉื่อยชาลง รู้ถึงวิธีการกระตุ้น และการเข้าใจ และการจูงใจให้คน แสดงพฤติกรรมที่พึงปรารถนา เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคง และปลอดภัย (Security and Safety Needs) เมื่อความต้องการด้านร่างกายได้รับการตอบสนองอย่างเพียงพอแล้ว บุคคลมีความพึงพอใจในระดับหนึ่งแล้ว ความต้องการชุดใหม่ก็จะปรากฏออกมาอีก นั่นคือ ความมั่นคง และปลอดภัยในทางกายภาพ เช่น ความมั่นคง และปลอดภัยต่อร่างกาย การประกอบอาชีพ การรักษาชีวิต การป้องกันอาชญากรรม รวมทั้งการประกันชีวิต และทรัพย์สิน อันเป็นความต้องการที่เกินไป จากความต้องการทางกายความต้องการเหล่านี้ จะปรากฏชัดเจนเมื่อ เกิดเหตุการณ์ที่เป็นอันตราย หรือในสถานการณ์ที่ผิดปกติต่างๆ เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก (Affiliation or Social Needs) เมื่อความต้องการด้านร่างกาย และความมั่นคง ปลอดภัย ได้รับการตอบสนองความต้องการ ความรักความพึงพอใจจากผู้อื่นก็จะปรากฏขึ้น ความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม (Hunger for belongingness) ต้องการการสัมผัส (Hunger for contact) ต้องการความใกล้ชิด (Hunger for intimacy) ต้องการหลีกเลี่ยงความเหงา (Loneliness) ความเปล่าเปลี่ยว (Aloneness) และการแปลกแยก (Alienation) เช่น รวมกลุ่มสมาชิกการติดต่อปฏิสัมพันธ์กัน และรักใคร่แสดงออกถึงความเป็นมิตร เป็นกลุ่มเดียวกัน ให้บุคคลอื่นยอมรับเป็นสมาชิกในสังคม เช่น สโมสรคลับ หรือ กลุ่มไม่เป็นทางการ เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการชื่อเสียง (Esteem or Recognition Needs) ความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียงการยกย่องนับถือจากผู้อื่น ซึ่งมาจากผลงานประกอบกับคุณงามความดี โดยมักประเมินตนเองไว้สูงเพื่อสร้างการยอมรับนับถือตนเอง (Self-respect) หรือความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-esteem) และการยอมรับนับถือจากผู้อื่น (For the esteem of others) ความต้องการการนับถือตนเองแยกได้เป็น 2 ประการคือ

1. เป็นความปรารถนาเพื่อให้เกิดความเข้มแข็ง (Desire for strength) ความสำเร็จ (For achievement) ความพอเพียง (For adequacy) ความเป็นเลิศ (For mastery) และความสามารถในการเผชิญโลก (For competence in the face of the world) ความต้องการความอิสระ และความสามารถในการพึ่งพาตนเอง (For independence and Freedom)

2. เป็นความปรารถนาเพื่อชื่อเสียง (Reputation) เกียรติยศ และศักดิ์ศรี (Prestige) หมายถึง การยอมรับ และความเชื่อถือจากผู้อื่น ความปรารถนาด้านฐานะ (Status) ความเจริญรุ่งเรือง (Glory) ความเป็นผู้นำ (Dominance) การเป็นที่ยอมรับจากผู้อื่น (Recognition) การได้รับการเอาใจใส่ (Attention) ได้รับความสำคัญ (Importance) การให้เกียรติ (Dignity)

ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self – Actualization Needs) เป็นความต้องการ ขั้นสุดยอดของมนุษย์ทุกคนมีความคาดหวังไว้เป็นขั้นที่มนุษย์มีพร้อมบริบูรณ์แล้ว ทุกสิ่งทุกอย่าง มีครอบครัวที่ดีมีรากฐานที่ดี ทั้งนี้ความสำเร็จในชีวิตย่อมขึ้นอยู่กับการใช้ความสามารถของตนเอง การออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นความต้องการของมนุษย์เพราะการออกกำลังกายจะทำให้มนุษย์มีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ได้

สุชา จันทร์อม (2529, น. 105) ได้ แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่ายการเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัยอิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534, น. 166) กล่าวว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิด และจัดหาขึ้นภายหลังโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)

2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)

3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ทั้งนี้ การมีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายและเล่นกีฬา เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน จะเห็นได้ว่ามนุษย์แต่ละคนมีพื้นฐานด้านจิตใจ สภาพครอบครัว ประสบการณ์ที่ได้จากการดำเนินชีวิตที่มีแตกต่างกัน ซึ่งในแต่ละคนย่อมมีความต้องการที่แตกต่างกัน เช่น ความต้องการทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจที่จะเผชิญปัญหาต่าง ๆ ความปลอดภัย ซึ่งการศึกษาความต้องการของนักศึกษาด้านกิจกรรมทางกาย

สรุปได้ว่า ความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา หมายถึง ความต้องการในการจัดการทรัพยากรขั้นพื้นฐานเพื่อใช้ในการวางแผน และดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายตามความเหมาะสม และจำเป็น เพื่อนำผลจากการศึกษามาสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ต่อไป

แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการ

ความหมายรูปแบบ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2558 ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบ หมายถึง รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลักหรือเป็นแนวซึ่งเป็นที่ยอมรับ

ธีรนนท์ ตันพานิชย์ (2558, น. 99) รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่สร้างหรือพัฒนาขึ้นจากแนวคิด ทฤษฎีเพื่อถ่ายทอดความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ โดยใช้สื่อที่ทำให้เข้าใจได้ง่ายและกระชับถูกต้อง และสามารถตรวจสอบเปรียบเทียบกับปรากฏการณ์จริงได้ เพื่อช่วยให้ตนเองและคนอื่นสามารถเข้าใจได้ชัดเจนขึ้น

พรเทพ ลีทองอิน (2556, น. 88) รูปแบบ หมายถึง การจำลองแนวความคิด ที่ใกล้เคียงกับความเป็นจริง เพื่อให้เข้าใจปรากฏการณ์ในเรื่องในเรื่องหนึ่ง ซึ่งโครงสร้างของรูปแบบนั้นจะต้องมีความสัมพันธ์ และมีเชื่อมโยงและมีความเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกัน และกัน

สุธนะ ดิงศภักดิ์ (2554, น. 16) รูปแบบ หรือโมเดล หมายถึง แบบจำลองอย่างง่ายหรือย่อส่วนของ ปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ผู้เสนอรูปแบบดังกล่าวได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมา เพื่อแสดงโครงสร้าง หรือ อธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจให้ง่ายขึ้น หรือ ในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้น ตลอดจนอาจใช้เป็นแนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไป โดยสรุป รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่เป็นตัวแทนของโครงสร้างทางความคิด หรือ องค์ประกอบ และ ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบต่างๆ ที่สำคัญของเรื่องที่จะศึกษา

สรุป รูปแบบ หมายถึง แบบจำลองอย่างง่าย หรือย่อส่วนของปรากฏการณ์ต่างๆ ที่ได้ศึกษาและพัฒนาขึ้นมาเพื่อแสดงหรืออธิบายปรากฏการณ์ให้เข้าใจได้ง่ายขึ้น หรือในบางกรณีอาจจะใช้ประโยชน์ในการทำนายปรากฏการณ์ที่จะเกิดขึ้นตลอดจนอาจใช้เป็น แนวทางในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งต่อไปในอนาคต

องค์ประกอบของรูปแบบ

องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการ

สมาน อัสวภูมิ (2551, น. 14) กล่าวถึง องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการควรครอบคลุมลักษณะสำคัญของการจัดการในประเด็นต่อไปนี้

1. องค์ประกอบการจัดการ ควรมีกลไกการตัดสินใจในการจัดการ หมายถึง ระบบข้อมูลเพื่อการตัดสินใจระบบ และรูปแบบการตัดสินใจในการจัดการงานในองค์กร

2. องค์ประกอบการจัดการ ควรมีกลไกการจัดการภายใน หมายถึง ระบบงาน และระบบคนในองค์กร การไหลเวียนของงาน ขอบเขตอำนาจหน้าที่ และความสัมพันธ์ของหน่วยงานย่อยในองค์กร และกระบวนการจัดการงานทั้งในระดับองค์กร และหน่วยงานย่อยในองค์กร

3. องค์ประกอบการจัดการ ควรมีกลไกการจัดการความสัมพันธ์ภายนอก หมายถึง ระบบงาน อำนาจหน้าที่ของหน่วยงานรับผิดชอบ กำหนดขอบเขตของหน่วยงาน และบุคคลภายนอกที่เกี่ยวข้อง กำหนดกระบวนการ และวิธีการดำเนินงานความสัมพันธ์กับหน่วยงาน และบุคคลภายนอก

4. องค์ประกอบการจัดการควรมีกลไกตรวจสอบผลการดำเนินงาน และการปรับตัว หมายถึง ระบบงานระบบคน ขอบเขตอำนาจหน้าที่ของหน่วยงานรับผิดชอบ กระบวนการ และวิธีการดำเนินงานเพื่อการตรวจสอบผลการดำเนินงานขององค์กร และดำเนินการแก้ไขเพื่อให้องค์กรมีประสิทธิภาพ และประสิทธิผลมากขึ้น

5. องค์ประกอบการจัดการ ควรมีกลไกการบำรุง และพัฒนาทรัพยากรองค์กร หมายถึง ระบบ และกระบวนการในการดำเนินงานเพื่อการบำรุงและพัฒนาทรัพยากรองค์กร โดยเฉพาะทรัพยากรเทคโนโลยี และทรัพยากรบุคคลขององค์กร

บาวน์ และ มูเบิร์ก (Brown and Moberg, 1980, pp. 16-17) ได้สังเคราะห์รูปแบบขึ้นมา จากแนวคิดเชิงระบบ (System approach) กับหลักการบริหารตามสถานการณ์ (Contingency approach) และ องค์ประกอบตามรูปแบบของ Brown and Moberg ประกอบด้วย

1. สภาพแวดล้อม (Environment)
2. เทคโนโลยี (Technology)
3. โครงสร้าง (Structure)
4. กระบวนการจัดการ (Management process) และการตัดสินใจสั่งการ (Decision making)

ฮูเซ็น และโพสเลทเวท (Husen & Postlethwaite, 1994, p. 3865) กล่าวว่า รูปแบบที่สมบูรณ์จะต้องประกอบด้วย

1. นำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา ซึ่งสามารถสังเกตได้
2. โครงสร้างของรูปแบบจะต้องปรากฏกลไกเชิงสาเหตุที่กำลังศึกษาและสามารถอธิบายเรื่องที่กำลังศึกษาได้ด้วย นอกจากจะทำนายผลที่ตามมาได้แล้ว

3. รูปแบบจะต้องช่วยให้เกิดจินตนาการในการสร้างแนวความคิดรวบยอด และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งที่กำลังศึกษาใหม่ ๆ ด้วย

4. รูปแบบจะต้องประกอบด้วยความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง

ประเภทของรูปแบบ

รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกันซึ่งนักวิชาการด้านต่าง ๆ ได้จัดแบ่งประเภททางการศึกษา และสังคมศาสตร์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ (Keeves, 1988, p. 561-565)

1. รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue model) เป็นรูปแบบแนวคิดที่ใช้การอุปมาอุปไมย หรือ การเปรียบเทียบปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม รูปแบบที่สร้างขึ้นต้องมีองค์ประกอบที่ชัดเจน สามารถนำไปทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ และสามารถนำไปใช้หาข้อสรุปของปรากฏการณ์ได้อย่างกว้างขวาง

2. รูปแบบเชิงภาษาหรือรูปแบบเชิงข้อความ (Semantic model) เป็นรูปแบบแสดงออกผ่านทางภาษา หรือ ใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยาย หรือ อธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษา อาจใช้ภาษารูปภาพ หรือ แผนภูมิ เพื่อแสดงให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบ และความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้นๆ และใช้ข้อความอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

3. รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical model) เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่างๆ

4. รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal model) เป็นรูปแบบแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในปรากฏการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ รูปแบบระบบเชิงเส้นเดี่ยว และเชิงเส้นคู่

การสร้าง และพัฒนารูปแบบ

วิลเลอร์ (Willer, 1986, p. 83) กล่าวว่า การพัฒนาแบบจำลองนั้นอาจมีขั้นตอนในการดำเนินงานแตกต่างกัน แต่โดยทั่วไปแล้วอาจแบ่งเป็นขั้นตอน 2 ขั้นตอน คือ การสร้าง (Construct) แบบจำลองและการหาความตรง (Validity) ของแบบจำลอง

วาโร เฟ็งสวีสต์ (2553, น. 9 - 12) ที่สรุปถึงการสร้างและพัฒนารูปแบบแบ่งออกเป็น 2 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นการสร้างหรือพัฒนารูปแบบ และขั้นการทดสอบหาความเที่ยงตรงของรูปแบบ แต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การสร้างหรือพัฒนารูปแบบ ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยจะสร้างหรือพัฒนารูปแบบขึ้นมาก่อน โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งผลการศึกษานำมาใช้กำหนดองค์ประกอบหรือตัวแปรต่างๆ ภายในรูปแบบ รวมทั้งลักษณะความสัมพันธ์โดยทั่วไป ขั้นตอนนี้จะมีขั้นตอนย่อย ๆ ดังนี้

1. การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เป็นร่างกรอบแนวคิดการวิจัย

2. การศึกษาจากบริบทจริงในขั้นตอนนี้อาจดำเนินการได้หลายวิธี ดังนี้

2.1 การศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินการในปัจจุบันของหน่วยงาน โดยศึกษาความคิดเห็นจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง ซึ่งอาจใช้วิธีการสัมภาษณ์ สอบถาม สัมภาษณ์ สอดส่อง สนทนากลุ่ม เป็นต้น

2.2 การศึกษารายกรณี (Case study) อาจศึกษาหน่วยงานที่ประสบผลสำเร็จแล้ว

2.3 การศึกษาข้อมูลจากผู้เชี่ยวชาญหรือผู้ทรงคุณวุฒิ

3. การจัดทำรูปแบบ ในขั้นตอนนี้จะนำข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร และการศึกษาจากบริบทจริงมาวิเคราะห์ สังเคราะห์เพื่อกำหนดเป็นกรอบแนวคิดการวิจัย และนำมาจัดทำรูปแบบ

ขั้นตอนที่ 2 การทดสอบความตรงของรูปแบบ ซึ่งภายหลังจากได้สร้างรูปแบบในขั้นตอนแรกแล้วจำเป็นต้องตรวจสอบความตรงของรูปแบบว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และมีประสิทธิภาพตามที่มุ่งหวังหรือไม่ โดยการวิเคราะห์ความเหมาะสมตามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้อง (ซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการนำรูปแบบไปใช้) โดยนำแบบสอบถามชนิดมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ไปให้ผู้เกี่ยวข้องตอบ แล้วนำเสนอรูปแบบที่มีความเหมาะสม (เลือกข้อที่ IQR 1.50 หรือ ค่าเฉลี่ย ≥ 3.50)

คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี

กีวีส์ (Keeves, 1988, p. 560) กล่าวว่า รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ ควรมีข้อกำหนด 4 ประการ คือ

1. รูปแบบ ควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (Structural relationship) มากกว่าความสัมพันธ์ที่รวมตัวกันอย่างรวม ๆ (Associative relationship)
2. รูปแบบ ควรใช้เป็นแนวทางการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้ โดยการทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้
3. รูปแบบ ควรจะต้องแสดงให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา ดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้ว ควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย
4. รูปแบบ ควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ได้
5. รูปแบบในเรื่องใดจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับกรอบของทฤษฎีในเรื่องนั้นๆ

การตรวจสอบรูปแบบ

อีสนอร์ (Eisner, 1976, p.192-193) ได้เสนอแนวคิดการตรวจสอบรูปแบบโดยการใช้ผู้ทรงคุณวุฒิในบางเรื่องที่ต้องการความละเอียดอ่อนมากกว่าการวิจัยเชิงปริมาณ โดยเชื่อว่าการรับรู้ที่เท่ากันเป็นคุณสมบัติพื้นฐานของผู้รู้ และได้เสนอแนวคิดการประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิไว้ ดังนี้

1. การประเมินโดยผู้ทรงคุณวุฒิ เป็นการวิเคราะห์ วิจารณ์อย่างลึกซึ้งเฉพาะในประเด็นที่นำมาพิจารณา ซึ่งไม่จำเป็นต้องเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ หรือผู้เกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ แต่จะผสมผสานปัจจัยในการพิจารณาต่าง ๆ เข้าด้วยกัน ตามวิจาร์ญาณของผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อให้ได้ข้อสรุปเกี่ยวกับคุณภาพ ประสิทธิภาพ หรือความเหมาะสมของสิ่งที่ทำการประเมิน

2. การประเมินที่เน้นความเชี่ยวชาญเฉพาะทาง (Specialization) ในเรื่องที่จะประเมิน โดยที่พัฒนามาจากรูปแบบการวิจารณ์งานศิลป์ (Art criticism) ที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง และต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้วินิจฉัย เนื่องจากเป็นการวัดคุณค่าไม่อาจประเมินด้วยเครื่องวัดใดๆ ได้ และต้องใช้ความรู้ความสามารถของผู้ประเมินอย่างแท้จริง

3. การประเมินโดยใช้ตัวบุคคล คือ ผู้ทรงคุณวุฒิเป็นเครื่องมือในการประเมินโดยให้ความเชื่อถือกับผู้ทรงคุณวุฒิที่เที่ยงธรรมและมีดุลพินิจที่ดี ทั้งนี้มาตรฐานและเกณฑ์พิจารณาต่าง ๆ นั้น จะเกิดขึ้นจากประสบการณ์และความชำนาญของผู้ทรงคุณวุฒินั่นเอง

4. การประเมินที่ยอมให้มีความยืดหยุ่นในกระบวนการทำงานของผู้ทรงวุฒิตามอัธยาศัยและความถนัดของแต่ละคน ตั้งแต่การกำหนดประเด็นสำคัญที่พิจารณา การบ่งชี้ข้อมูลที่ต้องการเก็บรวบรวมการประมวลผล การวินิจฉัยข้อมูล ตลอดจนวิธีการนำเสนอ ทั้งนี้ การเลือกผู้ทรงคุณวุฒิจะเน้นที่สถานภาพทางวิชาชีพ ประสบการณ์ และการเป็นที่เชื่อถือ (High credit) ของวิชาชีพนั้นเป็นสำคัญ

สรุป รูปแบบ หมายถึง โครงสร้างที่เกิดขึ้นจากองค์ประกอบต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล และการประเมินรูปแบบโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ประกอบไปด้วย ผู้บริหารมหาวิทยาลัยที่กำกับดูแลด้านกิจการนักศึกษา ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา และผู้ปฏิบัติงาน ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกาย

แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

ศิริวรรณ เสรีรัตน์ (2545) ได้สรุปความหมายของการบริหารจัดการไว้ว่า การบริหารจัดการเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่ต่อเนื่องและประสานงานกัน ซึ่งผู้บริหารต้องเข้ามาช่วยให้บรรลุจุดมุ่งหมายขององค์กร ประเด็นการบริหารจัดการ (Management) มีดังนี้

1. การบริหารจัดการสามารถประยุกต์ใช้กับองค์กรใดองค์กรหนึ่งได้
2. เป้าหมายของผู้บริหารทุกคน คือ การสร้างกำไร
3. การบริหารจัดการเกี่ยวข้องกับการเพิ่มผลผลิต (Productivity) โดยมุ่งสู่ประสิทธิภาพ

(Efficiency) วิธีการใช้ทรัพยากรโดยประหยัดที่สุด และประสิทธิผล (Effectiveness) บรรลุเป้าหมายคือประโยชน์สูงสุด

4. การบริหารจัดการสามารถนำมาใช้สำหรับผู้บริหารในทุกระดับชั้นขององค์กร

สมคิด บางโม (2558, น. 59) การบริหารจัดการคือ ศิลปะในการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์กร และนอกองค์กรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ

เพจ (Page, 2009, p. 378) กล่าวว่า การจัดการเป็นการใช้ประโยชน์ทรัพยากรขององค์กรเพื่อสร้างการบริการ ผลลัพธ์ หรือ ผลิตภัณฑ์ตามความสนใจของนักท่องเที่ยว หรือ ลูกค้า

มาสเตอร์อาซิส บาร์ และ ฮัม (Masteralaxis, Barr and Hums, 2005, p. 20) กล่าวว่า การบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการใช้ความรู้ในส่วนต่าง ๆ เช่น การวางแผน การจัดการองค์การ การนำ และการประเมินผล ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่มีความสำคัญ คือ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์

เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ข้อจำกัดของทรัพยากรและบุคลากร เป้าหมายของการจัดการและบทบาทของผู้บริหารจะทำให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ

บริดจ์ส และโรควีมอร์ (Bridges and Roquemore, 2004, p. 27) กล่าวว่า การบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการใช้ทรัพยากรเพื่อบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุดเท่าที่สามารถเป็นไปได้

กริฟลิน อาร์ อี (Griffin, R.E., 1990, p.103) กล่าวว่า การจัดการหมายถึง การวางแผน และการตัดสินใจ การจัดการองค์การ การนำ และการควบคุมธุรกิจในด้านงบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ บุคลากร ระบบสื่อสารให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

บีช (Beach, 1980, p. 5) กล่าวว่า การจัดการ หมายถึง กระบวนการนำเอาวัสดุ อุปกรณ์ และมนุษย์ใช้ให้เกิดประโยชน์และได้วัตถุประสงค์ ซึ่งประกอบไปด้วย การจัดการ การสั่งการ การประสานงานและประเมินผลสำเร็จ

เฮอร์เบิร์ต เอ ซีม่อน (Herbert A Simon, 1965, p.4) กล่าวว่า การบริหารจัดการ คือ การทำงานตั้งแต่ 2 คนขึ้นไปร่วมกันปฏิบัติงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน

สรุปได้ว่า การบริหารและการจัดการมีความหมายแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับกระบวนการดำเนินงาน และลักษณะของสถาบันหรือองค์กรที่นำไปใช้ ดังนั้น การจัดการ (Management) หมายถึง กระบวนการที่นำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยอาศัยระบบ และกระบวนการที่มีประสิทธิภาพในการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

แนวคิดเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกาย

ดีเซ็นซิ และ คณะ (DeSensi et al, 1990) อธิบายว่า การจัดการกีฬา หมายถึง การจัดการที่ครอบคลุมขอบเขตที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเป็นจำนวนมาก ได้แก่ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ โรงแรม และรีสอร์ท สถานที่ให้บริการการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของภาครัฐ และภาคเอกชน เป็นต้น

เชอร์ลาดูไร (Chelladurai, 1985) ให้ความหมายการจัดการกีฬาว่า หมายถึง การจัดการองค์การทั้งหลายที่มีขอบเขตของการปฏิบัติการ คือ กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมเคลื่อนไหวทางกาย ต่อมา Chelladurai (2001) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า การจัดการกีฬา เป็นสาขาหนึ่งที่ตระหนักถึงการทำงานร่วมกันของทรัพยากรบุคคล และวัตถุดิบที่มีอยู่จำกัด เทคโนโลยี และความสามารถคาดเดาได้ของสถานการณ์เพื่อการผลิตสินค้า และการแลกเปลี่ยนสินค้าบริการอย่างมีประสิทธิภาพ

จากการศึกษาพบว่า องค์การ และมนุษย์มีความซับซ้อนมาก ผู้จัดการจะต้องเรียนรู้ถึงการจัดการกับบุคคลต่าง ๆ ด้วย ทำให้เกิดแนวคิดใหม่ที่เรียกว่าแนวคิดร่วมสมัย คือ แนวคิดทฤษฎี

ระบบ (System theory) ซึ่งที่ผ่านมามีนักวิจัยหลายท่านนำแนวคิดการจัดการทฤษฎีระบบ มาใช้กับการจัดการกีฬา และกิจกรรมทางกาย เช่น

ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์ (2559) ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ พบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบหลักด้านนโยบาย 2) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ 3) กระบวนการ ประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์การ การนำ การควบคุม และ 4) ผลผลิต ประกอบด้วย นักศึกษามีส่วนร่วมในการดำเนินการและมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้น มีสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น มีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

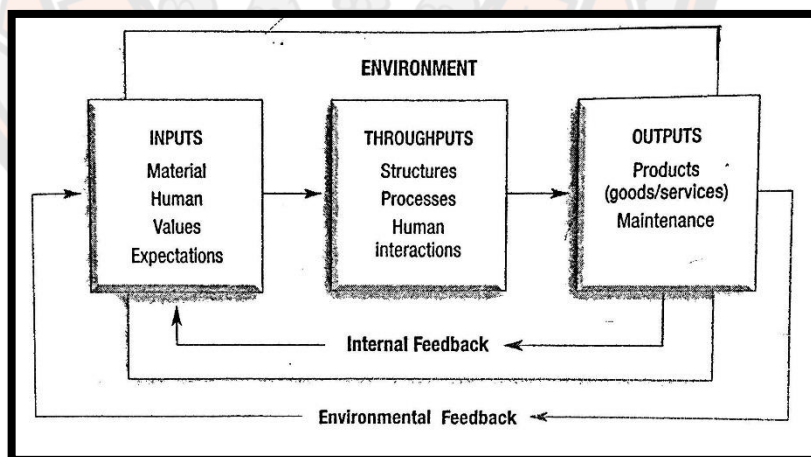
พรพิมล รุ่งเรืองศิลป์ (2559) ทำการศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านนโยบาย ด้านบุคคล ด้านงบประมาณ และด้านสถานที่ วัสดุ และอุปกรณ์ ด้านขอข่างานการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพ 2) กระบวนการบริหารจัดการ ประกอบด้วย การวางแผน การจัดการองค์การ การนำ การควบคุม 3) ผลผลิต นักศึกษา บุคลากรและประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเชิง นันทนาการของ กรุงเทพมหานคร พบว่า มีลักษณะ ส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สิ่งนำเข้า 2) กระบวนการ 3) สิ่งนำออก 4) ผลสะท้อนกลับ และประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อองค์กร องค์ประกอบที่ 2 ทรัพยากรการจัดการ องค์ประกอบที่ 3 ความต้องการของผู้ใช้บริการ องค์ประกอบที่ 4 บทบาทหน้าที่ของการจัดการ POLE และองค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ขององค์กร

เทอดทูล โตคีรี (2557) ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชน สโมสรฟุตบอลอาชีพ พบว่า รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนสโมสรฟุตบอลอาชีพ มี องค์ประกอบหลัก 3 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย 1) ด้านบุคลากร 2) ด้านงบประมาณ 3) ด้านสนามกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวก 4) ด้านการจัดการ องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ด้านหลักสูตร 2) ด้านการจัดการฝึก 3) ด้านการพัฒนา 4) ด้านการศึกษาและสวัสดิการ และ องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย คือ 1) ด้านความสำเร็จของการพัฒนา 2) ด้านเอกลักษณ์ของสโมสร และรูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนสโมสรฟุตบอลอาชีพ

พงษ์เอก สุขใส, ปัญญา สังขวดี, อนุชา กอนพ่วง, และ ปกรณ์ ประจัญบาน (2557, น.107) ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัด พบว่า รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านนโยบาย ด้านบุคคล ด้านงบประมาณ และ ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) กระบวนการบริหารจัดการ ประกอบด้วย การนำ การวางแผน การจัดการ การลงมือปฏิบัติ การประสานงาน และการควบคุม 3) ผลผลิต ประกอบด้วย ประชาชน ทุกกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิตผู้มีความเป็นเลิศทางการกีฬาได้รับการสนับสนุน และทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม

ดังนั้น แนวคิดทฤษฎีระบบ (System theory) จึงเป็นระบบการจัดการที่สร้างขึ้น จากส่วนต่าง ๆ ของระบบที่ทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร โดย เซอร์ลาดูไลน์ (Chelladurai, 2009, p. 82-84) ได้กล่าวถึงแนวคิดขององค์กรในรูปแบบของระบบเปิดไว้ว่า ระบบเปิด มีความสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยนกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ กล่าวคือ ระบบจะได้รับ สิ่งนำเข้าที่จำเป็นมาจากสิ่งแวดล้อม และดำเนินงานเหล่านี้ให้ออกมาในรูปของผลผลิตบางอย่างเพื่อ ประโยชน์ของสิ่งแวดล้อม กรอบความคิดของระบบนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ สิ่งนำเข้า (Inputs) กระบวนการทำงาน (Throughputs) และผลผลิต (Outputs)



ภาพ 1 แสดงแนวคิดการจัดการระบบ

(Chelladurai , 2009 : p. 83)

1. สิ่งนำเข้า (Inputs) งานที่เข้ามาในระบบนั้นมีจำนวนมาก และหลากหลายแรกสุด ตัวองค์กรจะมีความต้องการในทรัพยากรที่อยู่ในรูปของเงิน สิ่งอำนวยความสะดวก เครื่องมือ วัสดุ สิ้น เปลือง และวัตถุดิบ รวมถึงในรูปของพนักงานอาชีพหรือพนักงานที่ไม่ใช่พนักงานอาชีพ

สำหรับ ด้านทรัพยากรมนุษย์ ลักษณะเฉพาะตัวของบุคคลที่เข้ามาในองค์กรจะเป็นตัวกำหนดธรรมชาติของตัวองค์กรในขอบเขตกว้างๆ และสร้างแนวทางของการปฏิบัติงานขึ้น

2. กระบวนการทำงาน (Throughputs) หมายถึง ทุก ๆ กระบวนการที่สร้างขึ้นโดยตัวองค์กร เพื่อที่จะเปลี่ยนแปลงหรือแปรสภาพงานที่เข้ามาให้อยู่ในรูปของผลงานที่ต้องการ ซึ่งอาจจะเป็นสินค้า หรือบริการก็ได้ กระบวนการวางแผน การจัดองค์กร การขึ้นนำ และการประเมินผลนั้น ก็ต่างเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวิธีการทำงาน กล่าวคือ มุมมองที่สำคัญในส่วนของการปฏิบัติงานจะเป็นตัวกำหนดวิธีการ และหนทางที่จะทำให้กิจกรรมการผลิตขององค์กร โครงสร้างของอำนาจ และการควบคุม และระบบการตอบแทนในองค์กรนั้นสำเร็จลุล่วงไปได้ สาระสำคัญของการ บริการที่ดีก็คือ การทำให้กระบวนการทำงานต่าง ๆ นั้น สอดคล้องกับทัศนคติ ความเชื่อ ทักษะ การวางบทบาท และการเข้าร่วมกลุ่มต่าง ๆ ของพนักงานในองค์กร มีการแสดงให้เห็นว่าการออกแบบหลักสูตรการเรียนในสถาบันพลศึกษา ควรจะมีความสอดคล้องกับทักษะ ความรู้ ความเชี่ยวชาญของบุคลากร

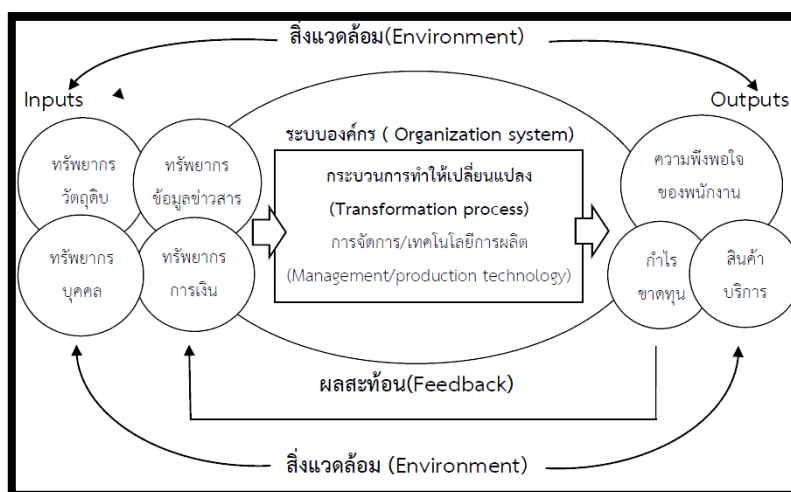
3. ผลผลิต (Outputs) ผลผลิตขององค์กรสามารถแบ่งได้เป็น 2 ประการ คือ ผลผลิตในด้านผลิตภัณฑ์ และผลผลิตในด้านการดูแลรักษา ผลิตภัณฑ์อาจอยู่ในรูปของสินค้า (เช่น สินค้า ผลิตภัณฑ์กีฬาที่ผลิตจากบริษัทอุตสาหกรรมการผลิต) หรือ บริการ เช่น บริการจากฝ่ายกีฬา และนันทนาการ และจะต้องให้ความสำคัญว่า ผลงานจากองค์กรควรจะสนองรับกับสิ่งแวดล้อม ซึ่งความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อระบบ ถูกชี้ให้เห็นไว้ว่า “ระบบนั้นจะขึ้นอยู่กับการสนองรับของผลผลิต หรือผลิตภัณฑ์จากระบบเอง เช่นเดียวกับที่ขึ้นอยู่กับทรัพยากรสิ่งแวดล้อมที่รับเข้ามา (Input) ในความเป็นจริงแล้ว ความสัมพันธ์ระหว่างความต้องการทางทรัพยากร และการสนองรับกับผลผลิต นั้นมีความสัมพันธ์กันโดยตรง ปัจจัยหนึ่งส่งผลต่ออีกปัจจัยหนึ่งโดย กระบวนการทำงานปฏิบัติการ ขึ้นมาเป็นตัวแปรแทรกแซง”

ในส่วนของคุณย้อนกลับ (Feedback) นั้น มีอยู่ 2 รูปแบบในระบบข้อมูลย้อนกลับแบบแรกจะเกิดขึ้นภายในองค์กร ในขณะที่แบบที่สองเป็นช่องทางที่เชื่อมต่อระหว่างองค์กรกับ สิ่งแวดล้อม ปัญหา และความขัดข้องใดๆ ที่เกิดขึ้นในขณะที่ยังมุ่งสู่จุดหมาย หรือ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการปฏิบัติงานจากเดิมนั้น จะต้องทำการแก้ไขในส่วนของสิ่งนำเข้า (Inputs) หรือ กระบวนการทำงาน (Throughputs) สิ่งสำคัญประการหนึ่งสำหรับผู้บริหารหรือผู้จัดการ ก็คือ การดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพภายใต้ขอบเขตของตนเอง การตรวจสอบเป็นครั้งคราว และการรายงานผล ซึ่งจะทำให้เกิดข้อมูลย้อนกลับ อันเป็นจุดเริ่มต้นของการดำเนินการแก้ไขในระบบ ข้อมูลย้อนกลับแบบที่สอง จะช่วยทำให้ผลงานขององค์กรตอบสนองกับความต้องการของสภาพแวดล้อม กล่าวคือ การที่ผลงานขององค์กรจะเป็นที่ยอมรับนั้น เป็นเรื่องที่ไม่แน่นอน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับทั้งคุณภาพ

ของผลงานและความต้องการของสภาพแวดล้อม เมื่อความต้องการของสภาพแวดล้อมเกิดการเปลี่ยนแปลง ผลงานขององค์กรก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย

เชอร์ลาดูไร (Chelladurai, 2009, p. 85) ได้อธิบายเพิ่มเติมว่า แนวคิดเชิงระบบโดยสรุป คือ การมองระบบขององค์กรจะทำให้สามารถมองภาพสังคม วัฒนธรรม และแรงผลักดันทางเศรษฐกิจที่มีผลกระทบต่อองค์กรได้อย่างเป็นขั้นตอน แนวทางของระบบก็ยิ่งช่วยสร้างกรอบการวิเคราะห์ขององค์กร หรือ ระบบย่อยขององค์กร ซึ่งผู้บริหาร หรือ ผู้จัดการจะต้องกำหนดขอบเขตของระบบที่สนใจโดยใส่องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องเป็นอย่างแรก จากนั้นระบุกำลังของงาน และสิ่งแวดล้อมใกล้เคียง โดยกระบวนการทำงาน (Throughputs) ของระบบนั้นจะต้องได้รับการขยายความอย่างชัดเจน ต่อจากนั้น จะต้องมีการระบุปัญหาต่าง ๆ เพื่อที่จะแก้ไขปัญหาหรือพัฒนาศักยภาพของหน่วยงาน เมื่อมีการดำเนินงานใด ๆ เกิดขึ้น ผลที่เกิดขึ้นตามมากับระบบย่อยหรือทั้งระบบ ก็จำเป็นต้องได้รับการตรวจสอบ ดังนั้น แนวทางของระบบ จึงให้ความสำคัญกับการมองภาพรวมทั้งหมดขององค์กร ในขณะเดียวกันก็ต้องเปิดโอกาสให้ระบบย่อยมีความแคลง เพื่อให้สามารถวิเคราะห์ และ ดำเนินการตามความเหมาะสมอีกด้วย สามารถแสดงแบบจำลองการจัดการองค์กรในรูปแบบของระบบเปิดตามแนวคิดของ ดราฟ (Daft, 2010) ได้อธิบายว่า ทฤษฎีระบบประกอบด้วย 5 ส่วนประกอบ ได้แก่ 1) สิ่งนำเข้า (Inputs) 2) กระบวนการทำให้เปลี่ยนแปลง (Transformation process) 3) สิ่งนำออก (Outputs) 4) ผลสะท้อนกลับ (Feedback) และ 5) สิ่งแวดล้อม (Environment) สรุปรายละเอียด ดังนี้

1. สิ่งนำเข้า (Inputs) ได้แก่ ทรัพยากรด้านวัตถุดิบ ด้านบุคคล ด้านการเงิน หรือ ด้านข้อมูลข่าวสารนำไปใช้ผลิตสินค้าและบริการ
2. กระบวนการทำให้เปลี่ยนแปลง (Transformation process) คือ การใช้การจัดการของเทคโนโลยีการผลิต เพื่อเปลี่ยนสิ่งนำเข้าไปสู่สิ่งนำออก
3. สิ่งนำออก (Outputs) หมายถึง สินค้าและบริการขององค์กร
4. ผลสะท้อนกลับ (Feedback) คือ ความรู้จากผลลัพธ์ที่ได้ส่งอิทธิพลต่อการคัดเลือกสิ่งนำเข้าในระหว่างวงจรของกระบวนการครั้งต่อไป
5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมขององค์กรหมายถึงความรวมถึง สังคม การเมือง และเศรษฐกิจ



ภาพ 2 แสดงระบบของการจัดการองค์กร
(Organization system) (Daft, 2010)

บิว (Bill, 2009, p. 17-19) กล่าวถึง องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับระบบการจัดการกีฬาในรูปแบบนี้จะมี 5 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

1. ปัจจัยนำเข้า (Input) ปัจจัยนำเข้านี้สัมพันธ์กับแนวคิดในการผลิตสินค้า และบริการซึ่งต้องการทรัพยากร แสดงให้เห็นถึง บุคคล เงิน และแนวคิด

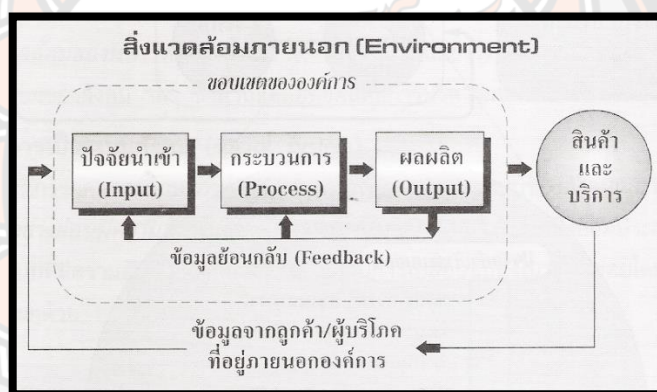
2. กระบวนการ (Process) ทรัพยากรจากปัจจัยนำเข้านำมารวมกันและถูกสร้างขึ้นโดยกระบวนการจัดการขององค์กร ซึ่งองค์กรที่ถูกจัดการ จะสามารถทำงานได้ขึ้นอยู่กับงานแต่ละภาคส่วน และขนาดขององค์กร ในขณะเดียวกันการสร้างผลผลิต คือ จำนวนขององค์ประกอบในการจัดการที่จำเป็นจะต้องถูกนำมาใช้ประโยชน์และพื้นฐานที่สำคัญอย่างหนึ่งคือการออกแบบผลิตภัณฑ์และบริการซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องการตลาด (Marketing) การใช้ทรัพยากรบุคคลในการให้บริการเป็นส่วนหนึ่งในเรื่องการจัดการทรัพยากรบุคคล (HRM) ทั้งหมดนี้จะต้องถูกตรวจสอบอย่างละเอียดภายในการควบคุมการเงินที่เหมาะสม ซึ่งเป็นการจัดการการเงิน (Financial Management) ประเด็นอื่น ๆ ที่นอกเหนือจากที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ได้แก่ ความจำเป็นในการใช้แนวคิดการจัดการผู้บริหารกิจการ และแนวคิดเรื่องการจัดการความเสี่ยง ตามด้วยทักษะในการจัดการโครงการ

3. ผลผลิต (Output) ผลผลิตเป็นเรื่องของสินค้า และบริการ ซึ่งถูกผลิตจากระบบขององค์กรนั้น ๆ ซึ่งอาจจะเป็นสิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬา โรงงาน หรือกิจการร้านค้าที่เกี่ยวข้องกับกีฬา การผลิตสินค้า และบริการจะถูกดัดแปลงแก้ไขเพื่อให้เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

4. ปัจจัยภายนอก (External factors) การเปลี่ยนแปลงของธุรกิจเป็นปัจจัยคงที่สำหรับสภาพแวดล้อมภายนอกของธุรกิจ ซึ่งสามารถควบคุมได้น้อย ตัวอย่างเช่น ปัจจัยด้านการเมือง เศรษฐกิจ สังคม เทคโนโลยี กฎหมาย หรือ สิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงนี้สามารถที่จะก่อให้เกิดทั้งการคุกคาม (Threat) และโอกาส (Opportunity)

5. ปัจจัยสนับสนุน (Underpinning factors) ปัจจัยสนับสนุนสิ่งหนึ่ง คือ กรอบของกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการได้ปัจจัยนำเข้ามาซึ่งต้องถูกต้องตามกฎหมาย ในขณะที่เดียวกัน กระบวนการผู้ทำงานต้องถูกจ้างงานในเงื่อนไขที่เหมาะสม ความเกี่ยวข้องกับผลผลิต กิจกรรมต้องถูกจัดหารูปแบบที่ไม่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคล และมีความปลอดภัยสูง

สมคิด บางโม (2558, น. 35) ได้อธิบาย ทฤษฎีองค์การของ วินเนอร์ นักวิทยาศาสตร์ที่มีความเชี่ยวชาญทางคอมพิวเตอร์ ราว ค.ศ.1948 ได้ให้แนวคิดในเรื่ององค์การว่า “องค์การเป็นระบบหนึ่งที่ประกอบด้วยปัจจัย 5 ประการ” ดังนี้



ภาพ 3 แสดงองค์การในฐานะเป็นระบบ

(ที่มา: สมคิด บางโม, 2558 น. 36)

1. ปัจจัยนำเข้า เช่น วัตถุดิบ แรงงาน ทุน เป็นต้น
2. กระบวนการ เป็นกระบวนการผลิตซึ่งเปลี่ยนวัตถุดิบเป็นสินค้า หรือการบริการ
3. ผลผลิต ได้แก่ สินค้า และ บริการขององค์การ
4. ข้อมูลย้อนกลับ จากภายในองค์การ เช่น ข้อมูลจากพนักงานเกี่ยวกับผู้บริหาร เครื่องจักรล้าสมัย สภาพภายในโรงงานไม่ดี เป็นต้น รวมทั้งข้อมูลจากภายในองค์การที่วิจารณ์ผลผลิตขององค์การว่าดีหรือไม่ดีด้วย
5. สิ่งแวดล้อมภายนอกองค์การ ได้แก่ ผู้บริโภค สภาพเศรษฐกิจ การเมือง กฎหมาย สังคม ประเพณี และค่านิยมต่าง ๆ

ตัวอย่างเช่น สถาบันอุดมศึกษา “มหาวิทยาลัย” เมื่อมองในรูปของระบบจะพบว่าประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย คือ (สมคิด บางโม, 2558 น. 36-37)

ปัจจัยนำเข้าของมหาวิทยาลัย ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ คนงาน นักศึกษา เงิน วัสดุ อุปกรณ์ อาคาร สถานที่

กระบวนการของมหาวิทยาลัย ได้แก่ กระบวนการการเรียนการสอน ซึ่งต้องใช้วิธีการต่างๆ มากมาย ให้เรียนหลายวิชา ใช้เวลานาน ให้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หลายประการ

ผลผลิตของมหาวิทยาลัย ได้แก่ บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาออกไป และบริการต่างๆ ที่ให้แก่สังคม

ข้อมูลย้อนกลับของมหาวิทยาลัย ได้แก่ ข้อมูลจากอาจารย์ที่วิพากษ์วิจารณ์ หรือให้ความคิดเห็นว่าหลักสูตรไม่ดี พื้นฐานของนักศึกษาอ่อน อุปกรณ์สอนไม่ดี ถ้าสมัย สถานที่สกปรก ข้อมูลวิพากษ์วิจารณ์ จากภายนอกว่าบัณฑิตของมหาวิทยาลัยดีหรือไม่ดีอย่างไร ข้อมูลเหล่านี้ย่อมนำมาปรับปรุงวิธีการรับนักศึกษาหรืออาจารย์เสียใหม่ ปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดีขึ้น เข้มงวดต่อการเรียนให้เน้นคุณภาพมากขึ้น เป็นต้น

สิ่งแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ได้แก่ สังคม ชุมชน วัฒนธรรมประเพณี การเมือง การปกครอง กฎหมาย ค่านิยม ของสังคม ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการบริหารมหาวิทยาลัยทั้งสิ้น

กล่าวสรุปได้ว่า ระบบ หมายถึง การพัฒนาสิ่งที่มีความสัมพันธ์กัน ซึ่งองค์ประกอบของสิ่ง ๆ หนึ่งที่ต้องทำงานประสานกัน และมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน โดยแต่ละองค์ประกอบมีเป้าหมายในการทำงานที่ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) ผลลัพธ์ (Output) ผลย้อนกลับ (Feedback) และ สิ่งแวดล้อม (Environment)

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิดและทฤษฎี ถึงความสอดคล้องความสัมพันธ์ขององค์ประกอบ ผู้วิจัยจึงได้นำแนวคิดทฤษฎีระบบ (System theory) มาใช้ในการวิจัยครั้งนี้

แนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรในการจัดการกีฬา และกิจกรรมทางกาย

ทรัพยากรในการจัดการโดยทั่วไป ทรัพยากรในการจัดการหรือปัจจัยในการจัดการที่สำคัญมีอยู่ 4 ประการ ได้แก่ คน (Man) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Material) และการบริหาร (Management) หรือเรียกสั้น ๆ ว่า 4Ms ทรัพยากรในการบริหารหรือปัจจัยในการบริหารเหล่านี้เป็นสื่อที่จำเป็นหรือเป็นพื้นฐานในการบริหารที่จะขาดเสียมิได้ ถ้าขาดเสียแล้ว ไม่ว่าจะเป็นการบริหารราชการ หรือการบริหารธุรกิจก็ตาม งานก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ด้วยดี โดย สมคิด บางโม (2558, น. 61) กล่าวว่า การจัดการหรือการบริหารกิจการต่าง ๆ จำเป็นต้องมีทรัพยากรอันเป็น

ปัจจัยพื้นฐานทางการจัดการโดยทั่วไปถือว่าทรัพยากรที่เป็นปัจจัยสำคัญของการจัดการมีอยู่ 4 ประการ ซึ่งรู้จักกันในนาม 4 Ms ได้แก่

1. คน (Man) เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมขององค์กรนั้น ๆ
2. เงิน (Money) ใช้สำหรับเป็นค่าจ้างและค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ
3. วัสดุสิ่งของ (Materials) หมายถึง อุปกรณ์เครื่องใช้ เครื่องมือต่าง ๆ รวมทั้งอาคารสถานที่

4. ความรู้ด้านการจัดการ (Management) หมายถึงความรู้เกี่ยวกับการจัดการ

ปัจจัยในการบริหารทั้ง 4 ประการนี้เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการจัดการ เพราะประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดการขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์ของคุณภาพปัจจัยดังกล่าว

คาร์เมลลี (Carmeli, 2004) อธิบายว่า ทรัพยากรมีทั้งที่จับต้องได้ (Tangible) เช่น สถานที่และวัสดุอุปกรณ์ และจับต้องไม่ได้ (Intangible) เช่น แรงจูงใจ องค์กรส่วนใหญ่สามารถจัดหา หรือทำเลียนแบบทรัพยากรที่จับต้องได้มากกว่าทรัพยากรที่จับต้องไม่ได้ ซึ่งทรัพยากรที่จับต้องไม่ได้จะต้องใช้เวลาในการพัฒนา และทำเลียนแบบได้ยาก และเป็นทรัพยากรที่มีศักยภาพได้เปรียบในการแข่งขัน

มีสซีเนอร์ และ โดเฮอร์ตี้ (Misener and Doherty, 2009) และ วิกเกอร์ และ เบอ์ (Wicker and Breuer, 2011) ได้ระบุ ถึงความสำคัญของทรัพยากรที่จะทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ คือ จากงานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวกับความสามารถขององค์กรกีฬาชุมชนที่ไม่หวังผลกำไร ได้แก่ สโมสรกีฬาและศูนย์กีฬาของ

1. ทรัพยากรมนุษย์ (Human resource)
2. ทรัพยากรการเงิน (Financial resource)
3. ความสัมพันธ์และเครือข่าย (Relationships and network)
4. โครงสร้างพื้นฐานและกระบวนการ (Infrastructure and process)

เชอร์ลาตุไลน์ (Chelladurai, 2009, p 44) กล่าวว่า การจัดการ คือ การประสานงาน และปัจจัยที่จำเป็นต่อการประสานงานในการจัดการกีฬาหรือกิจกรรมทางกาย คือ

1. ทรัพยากรมนุษย์ (Human resources) ได้แก่ ผู้ใช้บริการหรือลูกค้า (Clients) ผู้ให้บริการหรือพนักงาน (Employees) และอาสาสมัคร (Volunteers)
2. เทคโนโลยี (Technologies) ได้แก่ ความรู้ด้านต่างๆ สำหรับนำไปปฏิบัติ (Knowledge to practical) แนวคิดใหม่ (New ideas) และวัสดุอุปกรณ์ (Materials)
3. หน่วยสนับสนุน (Support units) ได้แก่ การจัดการด้านต่าง ๆ เช่น บุคคล การเงิน สิ่งอำนวยความสะดวก ประชาสัมพันธ์ อีเวนท์ และกฎระเบียบต่าง ๆ

4. บริบท (Context) ได้แก่ ลักษณะที่เป็นอิทธิพลภายนอกองค์กร ได้แก่ เครือข่ายระหว่างองค์กร (Interorganizational networks) รัฐบาล (Government) วัฒนธรรม (Culture) ชุมชน (Community)

อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558, น. 35-36) กล่าวว่า การจัดการทรัพยากรที่ใช้ในการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการที่เป็นส่วนสำคัญสนับสนุนให้การจัดการกีฬาเชิงนันทนาการบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชน และลานกีฬา ประกอบด้วย 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร (Personnel) ได้แก่ เจ้าหน้าที่จัดการ (Managerial staff) เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน (Operational staff) ผู้ใช้บริการหรือลูกค้า (Clients) และ อาสาสมัคร (Volunteers)
2. ด้านงบประมาณ (Budget) ได้แก่ รายรับ และรายจ่าย
3. ด้านประชาสัมพันธ์ (Public relationship) ได้แก่ การประชาสัมพันธ์ สื่อ และ เทคโนโลยีต่าง ๆ
4. ด้านเครือข่าย (Network) ได้แก่ หน่วยงานภายในที่เป็นพันธมิตรกัน หรือ หน่วยงานภายนอกที่มีความเกี่ยวข้องเป็นเครือข่ายที่ช่วยเหลือกัน
5. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (Facility) ได้แก่ อุปกรณ์กีฬาสนามกีฬา สถานที่อำนวยความสะดวกด้านกีฬา

พงษ์เอก สุขใส (2556 , น. 23) กล่าวว่า ทรัพยากรการบริหารที่สำคัญในการบริหารจัดการกีฬาที่สำคัญขององค์การบริหารส่วนจังหวัด ประกอบด้วย บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials and Facility) วิธีการจัดการ (Management)

ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์ (2559, น. 23) กล่าวว่า กระบวนการจัดการจะเป็นเครื่องช่วยในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ได้วางไว้ซึ่งทรัพยากรการบริหารที่สำคัญในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ประกอบด้วย บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials and Facility) และการจัดการ (Management)

สรุปได้ว่า ทรัพยากรการจัดการกีฬา และกิจกรรมทางกาย หมายถึง ปัจจัยที่ช่วยสนับสนุนการจัดการองค์กรหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับกีฬาให้ประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายที่ตั้งไว้ โดยมีลักษณะเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เช่น บุคคลหรือสิ่งของ หรือเป็นความรู้ ความรู้สึก ความคิด ทักษะคิด เป็นต้น

จากการศึกษา และวิเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรที่ใช้ในการจัดการของ อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558); พงษ์เอก สุขใส (2556); ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์ (2559); สมคิด บางโม (2553); คาร์มิลลี (Carmeli, 2004); มีสซีเนอร์ และ โดเฮอร์ตี้ (Misener and Doherty, 2009); วิกเกอร์ และ เบอร์ (Wicker and Breuer, 2011); เชอร์ลาดูไร Chelladurai

(2009) ผู้วิจัยได้นำทรัพยากรที่ใช้ในการจัดการ มาใช้ประกอบในกระบวนการจัดการเพื่อให้รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายนั้น โดยที่เป็นส่วนสำคัญ ประกอบด้วย 4 ด้าน ดังนี้ ด้านที่ 1 คน (Man) ด้านที่ 2 เงินและงบประมาณ (Money) ด้านที่ 3 สถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก (Materials) และ ด้านที่ 4 ความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network) โดยสามารถนำไปใช้ในการจัดการกีฬา และกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นปัจจัยนำเข้า (Input) ที่สำคัญ และนำไปใช้ในกระบวนการจัดการ (Process) และ ผลลัพธ์ (Output) เพื่อให้เกิดการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพได้ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านที่ 1 คน (Man)

ปัจจัยที่เกี่ยวกับมนุษย์หรือคน เป็นปัจจัยที่มีคุณค่าสูงสุดและมีประโยชน์มากที่สุด เพราะคนเป็นปัจจัยที่จะนำปัจจัยอื่น ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน การบริหารงานในหน่วยงานใด ๆ ก็ตามจึงต้องให้ความสำคัญกับการบริหารงานบุคคลเป็นอย่างมาก “คน” เป็นทรัพยากรที่สำคัญที่สุด แม้องค์กรจะมีเครื่องจักรที่ทันสมัย และราคาแพงเพียงใด แต่ถ้าขาดบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถแล้ว เครื่องจักรเหล่านั้นก็ไม่มีประโยชน์ ดังที่ นักวิชาการและนักบริหารได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์หรือคน และการบริหารงานบุคคลไว้ ดังนี้

ธงชัย สันติวงษ์ (2531, น. 5) กล่าวว่า “คน” คือทรัพยากรที่ถือว่าเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญยิ่ง ที่จะก่อผลสำเร็จให้กับองค์กรได้อย่างมากมาย ทั้งในแง่ปริมาณงาน และคุณภาพงาน

สมยศ นาวิการ (2544, น. 467) ระบุว่าทรัพยากรที่มีความสำคัญมากที่สุดขององค์กรคือ ทรัพยากรมนุษย์ ดังนั้น หน้าที่ของผู้นำที่อาจนับได้ว่าเป็นความสำคัญของผู้บริหาร คือการคัดเลือก การฝึกอบรม และการพัฒนาคน ถ้าหากปราศจากกำลังคนที่มีความสามารถ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระดับผู้บริหารแล้ว องค์กรหรือหน่วยงานจะประสบความยุ่งยากทางด้านความสำเร็จของเป้าหมายที่กำหนดขึ้นมา

กระบวนการจัดการ ทรัพยากรมนุษย์

เนตรพัฒนา ยาวีราช (2556, น. 143-152) ได้อธิบายขั้นตอนในการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ซึ่งเป็นกระบวนการที่ผู้บริหารควรตระหนักในความสำเร็จของการบริหารในแต่ละขั้นตอน โดยเริ่มต้นจากขั้นตอนแรก คือ

1. การสรรหา (Recruitment) คือ การได้มาซึ่งทรัพยากรมนุษย์เพื่อบรรจุแต่งตั้งลงในตำแหน่งงานที่ว่างโดยการจ้างงาน การสรรหาที่มีประสิทธิภาพมีข้อควรพิจารณา คือ การพิจารณางานที่ต้องการพนักงานมาปฏิบัติหน้าที่ แหล่งของทรัพยากรมนุษย์ที่จะทำการสรรหาที่จะทำได้ ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ การพิจารณาเกี่ยวกับงาน (Knowing the job) หมายถึง การทำความเข้าใจตำแหน่งงานที่ต้องการพนักงาน เทคนิคในการพิจารณาลักษณะงาน คือ การวิเคราะห์งาน

(Job Analysis) ประกอบด้วย การอธิบายลักษณะงาน (Job Description) และการกำหนดคุณสมบัติของพนักงาน (Job Specification)

2. การคัดเลือก (Selection) กระบวนการขั้นที่สอง คือการคัดเลือกพนักงาน หลักในการคัดเลือกพนักงาน คือ การได้บุคคลที่ดีที่สุดและเหมาะสมที่สุดสำหรับงานนั้น การคัดเลือกกระทำได้ โดยการทดสอบ การทดสอบมีหลายวิธีที่จะทำให้ได้พนักงานที่เหมาะสมกับตำแหน่งงานนั้น ซึ่งการทดสอบแบ่งเป็นการทดสอบในด้านต่างๆ ตามความเหมาะสมของลักษณะงาน ดังนี้

- การทดสอบความถนัด (Aptitude test)
- การทดสอบผลสัมฤทธิ์ผล (Achievement test)
- การทดสอบความสนใจในอาชีพ (Career advancement test)
- การทดสอบบุคลิกภาพ (Personality test)

3. มีผลการทำงานที่ดีเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร วัตถุประสงค์ของการฝึกอบรม มีผลต่อความสำเร็จขององค์กรและมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของพนักงาน ซึ่งขั้นตอนของการฝึกอบรม มี ดังนี้

- การพิจารณาความต้องการฝึกอบรม (Training Need)
- การกำหนดโครงการฝึกอบรม (Training Program)
- การบริหารจัดการฝึกอบรม (Administering the training program)
- การประเมินผลการฝึกอบรม (Evaluating the training program)

4. การประเมินผลการปฏิบัติงาน (Performance appraisal) หลังจากที่ได้มีการสรรหาคัดเลือก และฝึกอบรมพนักงานแล้ว พนักงานได้เข้ามาทำงานในองค์กรแล้ว ในขั้นตอนที่ 4 คือ การประเมินผลการปฏิบัติงานเพื่อให้ทราบถึงผลของการทำงานของพนักงานว่าบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ การประเมินผลของพนักงานทำให้ทราบถึงผลสะท้อนกลับที่เป็นประโยชน์ต่อองค์กร การประเมินผลการปฏิบัติงานเป็นการตัดสินใจเพื่อพิจารณาเพิ่มขึ้นเงินเดือน ส่งเสริมให้มีความก้าวหน้า การโอนย้าย หรือการเลิกจ้าง การประเมินผลยังทำให้สามารถบอกได้ถึงพฤติกรรมของพนักงาน ทัศนคติของพนักงาน ทักษะ และความรู้ในการทำงาน ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารในการสอนงาน การให้คำปรึกษาแก่พนักงาน

สตีเฟน พี ร็อบบิ้น และ เมอร์รี เค้าท์เตอร์ (Stephen P. Robbins & Marry Coulter, 2007 อ้างใน วิรัช สงวนวงษ์วาน, 2550, น. 144-157) ได้กล่าวถึง กระบวนการจัดการทรัพยากรมนุษย์ ว่าประกอบไปด้วย 8 ขั้นตอน ดังนี้

การคัดเลือกพนักงานให้ได้คุณภาพ

1. การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource Planning) คือ กระบวนการที่จะทำให้ผู้บริหารแน่ใจว่าจะได้พนักงาน ในจำนวนที่เหมาะสมในเวลา และสถานที่ที่เหมาะสม มีความสามารถในการทำงานที่จะได้รับมอบหมาย การวางแผนทรัพยากรมนุษย์ ประกอบไปด้วย 2 ขั้นตอน คือ 1) การประเมินผลทรัพยากรมนุษย์ที่มีอยู่ในปัจจุบัน 2) การประเมินผลความต้องการทรัพยากรมนุษย์ในอนาคต

2. การสรรหา (Recruitment) หรือการลดกำลังคน (Decruitment)

- การสรรหา (Recruitment) หากองค์กรมีความต้องการพนักงานเพิ่มก็อาจสรรหาคคนได้จากแหล่งต่าง ๆ มากมาย รวมทั้งจากทางอินเทอร์เน็ต

- การลดกำลังคน (Decruitment) หากปริมาณพนักงานที่อยู่มากเกินไปจนความจำเป็นขององค์กรนั้น อาจต้องลดกำลังคนลง หรือปรับลดขนาดองค์กรลง (Downsizing) ซึ่งอาจเป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมภายนอกองค์กรซึ่งนับเป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งของการลดกำลังคน แม้การลดจำนวนคนจะมีข้ออยู่ที่ยุ่ผู้บริหารจะทำการอย่างมีความสุข แต่ก็อาจจำต้องทำเพื่อความอยู่รอดขององค์กร

3. การคัดเลือก (Selection) จากขั้นตอนการสรรหา องค์กรจะได้ผู้สมัครจำนวนหนึ่ง ขึ้นต่อไปจึงต้องเป็นการหาตัวผู้ที่มีคุณสมบัติที่สุ่สุดกับตำแหน่งงานที่มีอยู่ กระบวนการขั้นตอนนี้ คือ การคัดเลือก การคัดเลือกจึงเปรียบเสมือนการทำนาย (Predict) หรือ คาดหมายในการหาผู้ที่เหมาะสมกับตำแหน่งงาน

การให้ความรู้ และทักษะแก่พนักงาน เป็นขั้นตอนที่

4. การปฐมนิเทศ (Orientation) เช่นเดียวกับการปฐมนิเทศนักศึกษาใหม่ องค์กรทั้งหลาย ก็มีการปฐมนิเทศพนักงานใหม่ซึ่งแบ่งได้ 2 ประเภท ประกอบไปด้วย 1) Work Unit Orientation เป็นการปฐมนิเทศของหน่วยงานที่พนักงานใหม่จะต้องไปสังกัด เป็นการปฐมนิเทศให้รู้จักงานที่จะต้องทำ หัวหน้างาน และเพื่อนร่วมงาน รวมทั้งเป้าหมาย และวิธีปฏิบัติ และบรรยากาศในหน่วยงาน 2) Organization Orientation เป็นการปฐมนิเทศขององค์กรเพื่อให้พนักงานใหม่ได้ทราบถึงพันธกิจ วัตถุประสงค์ ปรัชญา หรือวัฒนธรรมองค์กร กฎ ระเบียบ ต่าง ๆ ขององค์กร รวมถึงนโยบายการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ค่าตอบแทน ผลประโยชน์และสวัสดิการต่าง ๆ ของพนักงาน

5. การฝึกอบรม (Employee Training) นอกจากการฝึกอบรมเพื่อความปลอดภัย (Safety Training) แล้ว การฝึกอบรมเพื่อเพิ่มทักษะ (Skill Training) มีความสำคัญและจำเป็นมากขึ้น โดยเฉพาะในงานที่มีการเปลี่ยนแปลงเพื่อพัฒนาแนวคิดหรือเทคโนโลยีใหม่ๆ เพื่อให้พนักงานมีทักษะที่ทันสมัยเสมอ

การรักษาพนักงานที่ดีให้อยู่กับองค์กร เป็นขั้นตอนที่

6. การประเมินผลการปฏิบัติงาน (Employee Performance Management) การประเมินผลการปฏิบัติงานของพนักงานเป็นส่วนหนึ่งของการจัดการประเมินผล (Performance Management System) ซึ่งเป็นกระบวนการกำหนดมาตรฐานการปฏิบัติงาน และประเมิน หรือวัดผลการปฏิบัติงานกับมาตรฐาน รวมทั้งวิธีการควบคุมปฏิบัติงานให้เป็นไปตามมาตรฐาน

7. การจ่ายค่าตอบแทนและสิทธิประโยชน์ (Compensation and Benefits) การพัฒนาระบบการจ่ายค่าตอบแทนที่เหมาะสม นับเป็นขั้นตอนสำคัญในกระบวนการจัดการทรัพยากรมนุษย์ ทั้งนี้เพราะระบบการจ่ายค่าตอบแทนที่ดีจะดึงดูด จูงใจ และรักษาพนักงานให้ปฏิบัติงานให้บรรลุพันธกิจ และเป้าหมายขององค์กรได้ และจะมีผลกระทบต่อการดำเนินกลยุทธ์ขององค์กรด้วย ค่าตอบแทนที่จะให้กับพนักงานอาจอยู่ในหลายรูปแบบ เช่น เงินเดือน ค่าจ้าง ค่าตอบแทนในรูปแบบจูงใจต่างๆ และสิทธิประโยชน์ รวมทั้งบริการต่างๆ ให้กับพนักงาน

8. การพัฒนาอาชีพ (Career Development) องค์กรควรมีหน้าที่ในการพัฒนาอาชีพ หรือ รับผิดชอบในการกำหนดเส้นทางในชีวิตการทำงานของพนักงานให้มีความก้าวหน้าเป็นขั้นตอน โดยให้ความรู้ต่างๆ จัดให้มีการฝึกอบรม สัมมนา ให้ข้อมูลที่จะพัฒนาความรู้ความสามารถ และความรับผิดชอบต่อพนักงานเป็นไปตามลำดับ เมื่อพนักงานเห็นโอกาสความเจริญก้าวหน้าในอาชีพจะได้มีขวัญกำลังใจ และทุ่มเททำงานให้องค์กรอย่างเต็มที่

สรุปได้ว่า บุคลากร คือ การจัดหน้าที่ของบุคคลในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่จะช่วยให้การจัดการกิจกรรมทางกายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบไปด้วย การวางแผนและการสรรหา การคัดเลือกบุคคล การฝึกอบรม ค่าตอบแทนและสวัสดิการ การประเมินผลการปฏิบัติงาน

ด้านที่ 2 เงินและงบประมาณ (Money)

พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์ (2550, น. 22) ได้ให้ความหมายคำว่า งบประมาณ หมายถึง แผนทางการเงินเกี่ยวกับประมาณการรายได้และรายจ่ายของรัฐบาลในระยะเวลาหนึ่งซึ่งจะต้องขออนุมัติจากรัฐสภา งบประมาณ และการเงินเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการบริหารงาน ฝ่ายบริหารมีหน้าที่จัดทำงบประมาณ และขอเงินทุนให้กับหน่วยต่างๆ และบุคลากรควบคุมดูแลที่มาของเงินนั้นในข้ออย่างถูกต้องหรือไม่ งานดังกล่าวนี้ต้องอาศัยความซื่อสัตย์ ความเฉลียวฉลาดรอบรู้ และความหนักแน่น การจัดงบประมาณ ผู้บริหารต้องคำนึงถึงสิ่งต่างๆ ดังต่อไปนี้ (อาพัทธ์ เตียวตระกูล, 2548)

1. วัตถุประสงค์ของการจัดการในเรื่องการเงิน ผู้บริหารจะต้องทราบเพื่อป้องกันการใช้จ่ายเงินในทางที่ผิด และสูญเสียเงินไปโดยเปล่าประโยชน์

2. ผู้บริหารมีหน้าที่รับผิดชอบ การจัดเตรียมงบประมาณเป็นงานที่ต้องประสานกันหลายๆ อย่างต้องมีแผนงาน โครงการ ตลอดจนค่าใช้จ่าย และเงินทุนที่ได้รับมาจากสายงานต่างๆ ผู้บริหารจะต้องทราบหรือพิจารณาเตรียมจัดงบประมาณ

การจัดทำงบประมาณ ต้องการจัดแผนงานทางการเงินอันเกี่ยวกับงานเพื่อให้งานสำเร็จตามเป้าหมายผู้บริหารมีหน้าที่จะต้องทำงบประมาณเตรียมไว้สำหรับแผนระยะเวลา 1 ปี 3 ปี 5 ปี หรือ 7 ปี โครงการสำคัญแต่ละโครงการจะต้องกำหนดไว้ล่วงหน้าหลายๆ ปี ฉะนั้นการจัดทำงบประมาณการเงินต้องจัดไว้สำหรับโครงการระยะยาวด้วย

การจัดการงบประมาณ

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช (2539, น. 469-470) กล่าวถึง งบประมาณที่ดีจะต้องยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. หลักประหยัด หมายความว่า การใช้จ่ายเงินตามโครงการต่าง ๆ ให้ผลได้อย่างเต็มที่มิให้มีการใช้จ่ายเกินความจำเป็น ซึ่งก่อให้เกิดความฟุ่มเฟือยได้ การประหยัด จะต้องเป็นไปทั้งทางด้านรายรับ และรายจ่าย กล่าวคือ การจัดการรายรับพยายามให้เสียค่าใช้จ่ายในการจัดเก็บน้อยที่สุดโดยให้พยายามจัดเก็บได้มากที่สุด ส่วนทางด้านรายจ่ายก็จะต้องมีการป้องกันมิให้เกิดการรั่วไหลขึ้นได้

2. หลักประสิทธิภาพ หมายถึง การควบคุมงบประมาณรายจ่ายและรายได้ ซึ่งส่วนราชการผู้มีหน้าที่เกี่ยวข้องจะต้องระมัดระวังสอดส่องให้เกิดสมรรถภาพ ไม่ให้เกิดการรั่วไหลขึ้น

3. หลักการความเสมอภาค กล่าวคือ จะต้องให้มีความชอบธรรมทั้งในด้านรายได้และรายจ่าย

4. หลักดุลยภาพ ไม่ได้หมายความว่าเงินได้กับเงินจ่ายของรัฐบาลจะต้องสมดุลหรือเสมอกันทุกปี แต่หมายความว่าบางปีขาดดุล บางปีเกินดุล หลายๆ ปีรวมกันก็สมดุล

5. หลักการคาดการณ์ไกล หมายความว่า หน่วยราชการใดจะต้องการทำงานอย่างหนึ่งอย่างไร และต้องการใช้เงินเพื่อการนั้นๆ เท่าใดในปีใด ต้องคิด และคาดคะเนไว้ล่วงหน้ามิใช่ว่าจะทำอะไรขึ้นมาก็ทำ เนื่องจากงบประมาณของรัฐเกี่ยวข้องกับผลประโยชน์ของส่วนรวมซึ่งแสดงออกในรูปของนโยบายรัฐบาลในปีนั้นๆ จึงต้องการการคาดการณ์ทั้งด้านรายรับ และการใช้จ่าย

6. หลักประชาธิปไตย เงินได้ของรัฐบาลเกือบทั้งหมดเกิดจากเงินของราษฎร ฉะนั้นจึงเห็นว่าการสมควรที่ราษฎรจะต้องรู้เห็น และให้ความเห็นชอบด้วยทั้งรายได้และรายจ่ายเพื่อให้ประโยชน์ตกกับประชาชนส่วนใหญ่ ในประเทศที่มีระบอบประชาธิปไตย รัฐสภาซึ่งประกอบด้วยผู้แทนราษฎรที่ได้รับการเลือกตั้งขึ้นมาโดยชอบธรรม ก็เป็นสถาบันที่ให้คำปรึกษาและการอนุมัติแก่รัฐบาล

ในการเก็บภาษีอากรและการจ่ายเงิน ฉะนั้นการคลัง และการงบประมาณจึงจำเป็นต้องเปิดเผยแพร่หลายให้ประชาชนรู้เห็นทั่วไป

ณรงค์ สัจพันโรจน์ (2543, น. 12-13) กล่าวว่า เนื่องจากงบประมาณเป็นแผนงาน แสดงออกถึงความต้องการของหน่วยงานในอนาคต การใช้จ่ายเงินเพื่อการดำเนินงานต่าง ๆ และงบประมาณเป็นการประมาณการรายรับ และรายจ่ายที่ได้มา และจ่ายไปในอนาคต ดังนั้น งบประมาณจึงยังไม่สมบูรณ์แน่นอนว่าจะเป็นไปตามนั้น การดำเนินงานในเรื่องงบประมาณอาจต้องถูกกระทบกระเทือนอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ที่จะทำให้การจัดสรรงบประมาณไม่เป็นตามที่วางแผนไว้

การบริหารงานของหน่วยงานในเรื่องงบประมาณนั้น มีความสำคัญ และเป็นตัวการ ที่มากำหนดการบริหารงบประมาณว่าจะประสบผลสำเร็จหรือล้มเหลว หากผู้บริหารเจ้าหน้าที่ งบประมาณ และองค์กรที่เกี่ยวข้องมีความรู้ ความเข้าใจถึงระบบ และกลไกงบประมาณดีแล้ว การจัดทำและการบริหารงบประมาณเพื่อไปสู่เป้าหมาย และไปสู่วัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้จะสำเร็จ และเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมในการบริหารงบประมาณ มีองค์กรและบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับ การจัดทำงบประมาณ และการบริหารงบประมาณ องค์กร และบุคคลที่เกี่ยวข้องมีบทบาทดังต่อไปนี้

1. บทบาทของผู้บริหารที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณ

1.1 ผู้บริหารจะต้องตระหนัก และเห็นความสำคัญของงบประมาณว่าเป็นเครื่องมือสำคัญ ที่ใช้ในการบริหารงบประมาณให้มีประสิทธิภาพสูง

1.2 ผู้บริหารจะต้องจัดองค์กร และวางแผนการปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับงบประมาณที่เป็นอยู่ และให้มีการประสานงานกันในระหว่างหน่วยงานในองค์กร โดยเฉพาะหน่วยงานที่เป็นหน่วย ข้อมูลกลางในการบริหารงบประมาณขององค์กร

1.3 ผู้บริหารจะต้องจัดเจ้าหน้าที่รับผิดชอบ เกี่ยวกับงานงบประมาณให้เป็นงานที่ต่อเนื่อง และมีข้อมูลในด้านต่างๆ ไว้พร้อม

1.4 ผู้บริหารจะต้องจัดเครื่องมืออุปกรณ์ที่จำเป็นในการบริหารงบประมาณไว้ครบถ้วน เพื่อให้งบประมาณเป็นไปด้วยความรวดเร็ว

2. บทบาทขององค์กรที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณ

2.1 จัดระบบงาน และองค์กรให้มีสายการบังคับบัญชาในองค์กรให้แน่นอนพร้อมทั้งมอบ อำนาจ และความรับผิดชอบเพื่อให้งานงบประมาณเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 จัดให้มีการประสานงานกันในหน่วยงานขององค์กรในการบริหารงบประมาณ โดยเฉพาะงานงบประมาณ และงานบัญชี

2.3 จัดให้มีองค์กรกลางเป็นศูนย์รวมข้อมูลงบประมาณขององค์กร เพื่อใช้ประโยชน์ในการ วางแผนงาน การบริหารงบประมาณ การงานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้สอดคล้องกันในด้านข้อมูลที่ใช้

3. บทบาทของเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณ

3.1 เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณจะต้องรู้จักและเข้าใจบทบาทและอำนาจหน้าที่ของตนเองเป็นอย่างดี และเป็นคนมีเหตุผล

3.2 เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณจะต้องมีประสบการณ์ และความรอบรู้กว้างขวางในด้านต่าง ๆ อาทิ ด้านนโยบาย ด้านแผนงาน ด้านเศรษฐกิจ ฯลฯ ในการบริหารงบประมาณให้มีประสิทธิภาพ

3.3 เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับงบประมาณจะต้องรู้จักปฏิบัติตัวต่อหน่วยงาน และส่วนราชการที่เกี่ยวข้องให้มีบรรยากาศในการบริหารงบประมาณให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาติเป็นส่วนรวม

สรุปได้ว่า เงินและงบประมาณ คือ งบประมาณที่ได้รับจัดสรรจัดการกิจกรรมทางกายตามแผนงบประมาณภายใต้โครงการที่มีความชัดเจนและมีผลต่ออนาคต โดยมีตรวจสอบควบคุมการใช้งบประมาณตามโครงการอย่างรอบคอบ รวมถึงการจัดทำรายงานผลงบประมาณรายรับรายจ่าย

ด้านที่ 3 สถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก (Materials)

จิตติ ชนะฤทธิชัย (2554, น. 16) กล่าวว่า วัสดุและอุปกรณ์ซึ่งนับรวมกับอาคารสถานที่เป็นสิ่งสำคัญที่จะทำให้การบริหารจัดการประสบผลสำเร็จได้ผลสมบูรณ์ เป็นการบริหารอย่างแท้จริงและจะเกิดประโยชน์มากที่สุดควรยึดหลักการ ดังต่อไปนี้

1. ใช้วัสดุตามความเหมาะสม
2. ใช้วัสดุให้ได้ผลคุ้มค่า
3. ใช้อย่างประหยัดทั้งแรงงาน คน และเวลา
4. ก่อนใช้อุปกรณ์ทุกครั้งต้องทดลองเสียก่อนว่าใช้ได้ดี สะดวก และเหมาะสมกับเวลา

ระวังอย่าให้การใช้อุปกรณ์ติดขัดระหว่างใช้

ทองหล่อ เดชไทย (2538, น. 20-21) กล่าวถึง วัสดุอุปกรณ์ไว้ว่า อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้อาจเรียกรวมกันว่าพัสดุ ซึ่งหมายถึง สิ่งที่เป็นจัดหาไว้ในหน่วยงานเพื่อใช้ในการปฏิบัติแบ่งเป็นประเภทด้วยการพิจารณาตามอายุการใช้งานเป็นหลัก ได้ 2 ประเภท

1. ครุภัณฑ์ หมายถึง เครื่องใช้และสิ่งของต่าง ๆ ที่มีอายุการใช้งานนาน และมีความคงทนถาวรและส่วนใหญ่มีราคาค่อนข้างแพง เมื่อเทียบกับราคาต่อหน่วย

2. วัสดุ หมายถึง เครื่องใช้และสิ่งของสิ้นเปลืองต่าง ๆ ที่มีอายุการใช้งานสั้น และมีราคาถูกเมื่อเทียบกับราคาต่อหน่วย

ปรีชา พงษ์เพ็ง (2537, น. 25-26) กล่าวถึง เครื่องมือเครื่องใช้ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ ที่ช่วยสนับสนุน ส่งเสริมการจัดการ ซึ่งสิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย สนามกีฬา โรงยิมเนเซียม สระว่ายน้ำ และอุปกรณ์ที่จำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย และการกีฬา ทั้งที่ได้มาตรฐาน และไม่ได้มาตรฐานเพื่อตอบสนองความต้องการ ออกกำลังกาย หรือ มีไว้เพื่อให้บริการสำหรับผู้ที่ต้องการ และไม่ต้องการออกกำลังกาย และเพื่อพักผ่อนหย่อนใจก็ได้ สามารถแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

สิ่งอำนวยความสะดวกในร่ม (Indoor Facilities) หมายถึง สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ทางด้านกีฬาที่จัดขึ้นภายในอาคารหรือสถานที่ที่กำหนดไว้ ซึ่งประกอบด้วย โรงยิมเนเซียม สนามกีฬา ในร่ม ห้องนันทนาการ ห้องน้ำ เป็นต้น

สิ่งอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง (Outdoor Facilities) สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ที่อยู่กลางแจ้ง เช่น สนามกีฬาต่างๆ ที่อยู่กลางแจ้ง สระว่ายน้ำ สวนสุขภาพ เป็นต้น

สำหรับการจัดซื้อจัดหาวัสดุอุปกรณ์ ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

1. ก่อนการซื้อ วัสดุอุปกรณ์ทุกครั้ง ควรสำรวจหรือทำบัญชีอุปกรณ์ก่อนว่ามีอยู่แล้ว มากน้อยเพียงใด และอยู่ในสภาพที่ใช้ได้หรือต้องซ่อมแซม และต้องการเพิ่มอีกจำนวนเท่าไร
2. ควรซื้ออุปกรณ์ในร้าน ที่มีชื่อเสียงไว้ใจได้เพราะ จะทำได้ของที่มีคุณค่าเชื่อถือได้ ให้บริการในการแลกเปลี่ยนซ่อมแซมอุปกรณ์ต่างๆ ได้ดีกว่า
3. ควรซื้ออุปกรณ์ที่มีคุณภาพเพราะตามปกติของที่มีคุณภาพสามารถใช้ได้นานกว่า ปลอดภัยบางครั้งดีกว่าอุปกรณ์ที่มีราคาสูง การซื้อไม่ควรเอาราคาเป็นหลักอย่างเดียวของราคาแพง คุณภาพอาจจะไม่ดีก็ได้
4. ถ้าเป็นไปได้ควรจัดตารางในการซื้อ ให้มีการกระจายทิ้งนี้ เพื่อที่จะได้ไม่เป็นภาระ ต้องใช้เงินจำนวนมาก ๆ
5. พยายามใช้วิธีการซื้อที่ช่วยให้สามารถลดราคาให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้
6. ควรซื้อตามที่ถูกระเบียบ ข้อบังคับ ในการใช้วัสดุอุปกรณ์นั้น ๆ ตามกำหนด
7. ควรจัดซื้อในร้านที่มีอยู่ในท้องถิ่นที่สามารถให้ราคาของและคุณภาพเดียวกันเพราะ ร้านในท้องถิ่นจะสามารถติดต่อได้ง่าย และสะดวกกว่า
8. ควรเตรียมการซื้อวัสดุอุปกรณ์ไว้แต่เนิ่น ๆ
9. ในการซื้อแต่ละครั้งจะต้องไม่มีการรับสิ่งตอบแทนจากร้านค้า

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539, น. 232 – 250) ได้กล่าวว่า หลักการจัดและวางแผนวัสดุ อุปกรณ์สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นพื้นฐาน ในการปฏิบัติให้เกิดสัมฤทธิ์ผลที่ดียิ่งขึ้น

1. วัสดุอุปกรณ์

วัสดุ คือ สิ่งของต่างๆ ที่กำหนดเวลาการใช้อย่างจำกัด เช่น ลูกบอลต่างๆ เข็มนาฬิกา อุปกรณ์ คือ สิ่งต่างๆ ที่สภาพคงทนถาวรมากกว่าวัสดุ เช่น ตาข่าย คือ ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และนักเรียนผู้สนใจ การจัดวัสดุอุปกรณ์มีความจำเป็นต่อการสอนอย่างมาก บุคคลต้องมีความรู้เกี่ยวกับวัสดุอุปกรณ์ดีพอสมควร เพื่อผลดีในทุกๆ ด้าน ผู้เรียน และโรงเรียน เช่น ดำเนินไปด้วยความปลอดภัย มีประสิทธิภาพ และประหยัด

2. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย สถานที่ที่มีทั้งในร่ม เช่น โรงยิม ห้องเรียน สระว่ายน้ำ ห้องน้ำ สถานที่กลางแจ้ง เช่น สนามฟุตบอล สนามเด็กเล่น สระว่ายน้ำ การจัดวัสดุและอุปกรณ์ซึ่งมีความจำเป็น และสำคัญอย่างมาก ต้องมีการวางแผนด้วยบุคคลที่มีความรู้โดยเฉพาะหรือมีความรู้เป็นอย่างดี ในการใช้วัสดุ อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น บุคลากร การจำหน่าย การเลือก การเก็บรักษา สถานที่เก็บ และอื่น ๆ

สรุปได้ว่า สถานที่ วัสดุอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก คือ มีสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ที่เพียงพอ และเครื่องอำนวยความสะดวกที่ได้มาตรฐาน ปลอดภัย เหมาะสมต่อการจัดกิจกรรมทางกาย และมีระบบการบริหารจัดการที่ดีเพื่อให้เกิดความคุ้มค่าต่อการใช้งาน

ด้านที่ 4 ความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network)

สร้อยญา จุฑานิล (2556, น. 15) อธิบายคำว่า เครือข่าย หมายถึง การทำงานร่วมกันของกลุ่มคน หรือองค์กรที่มีการรวมตัวกันเป็นกลุ่ม และมีเป้าหมายหรือมีวัตถุประสงค์ร่วมกันเป็นไปในทิศทางเดียวกัน มีโครงสร้างความสัมพันธ์ในลักษณะที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการ โดยมีการเชื่อมโยงและประสานงานร่วมกันในลักษณะพึ่งพาอาศัย ทำให้เกิดการแลกเปลี่ยนความรู้ ข้อมูล ข่าวสารต่างๆ ร่วมกัน โดยลักษณะการเชื่อมโยงเครือข่ายจะมีการเชื่อมโยงระหว่างปัจเจกบุคคล กลุ่มคน และองค์กร ทั้งนี้มีการติดต่อซึ่งกัน และกันทั้งในระดับภายในองค์กร และภายนอกองค์กร

เครือข่ายสังคม (Social networks) เป็นระบบทางสังคมที่เชื่อมโยงกันด้วยความสัมพันธ์ซึ่งเครือข่าย (network) หมายถึง กลุ่มของจุดเชื่อมโยง (links) ระหว่างองค์ประกอบของหน่วย (elements of unit) แต่ละองค์ประกอบเรียกว่า โหนด (node) ปกติจะเรียกหน่วย (units) ว่าระบบ(system) จำนวนที่น้อยที่สุดขององค์ประกอบ (elements) และ จำนวนที่น้อยที่สุดของจุดเชื่อมโยง (links) คือ 2 จุด เมื่อจุดเชื่อมโยง (link) ของ 2 องค์ประกอบ (elements) มาเจอกัน

เรียกว่าความสัมพันธ์ (relation หรือ relationship) มีการจำแนกประเภทของเครือข่ายออกเป็น 4 ประเภท (Dijk, 2006, p.25) ได้แก่

1. เครือข่ายทางกายภาพ (Physical networks) เป็นระบบทางธรรมชาติที่ซับซ้อนเช่น ระบบนิเวศ ถนน แม่น้ำ และเส้นทางต่าง ๆ

2. เครือข่ายระบบเส้น (Organic networks) เป็นกลไกในร่างกายเช่นระบบประสาทของร่างกายมนุษย์ สื่อสารกันเองผ่านสมองซึ่งเป็นตัวควบคุมการทำงาน การไหลเวียนของเลือด และ DNA ในเซลล์

3. เครือข่ายประสาทเทียม (Neuronal networks) เป็นระบบความคิด การเชื่อมโยงของจิต และแผนผังความคิด

4. เครือข่ายสังคม (Social networks) เป็นระบบทางสังคมที่เชื่อมโยงกันด้วยความสัมพันธ์

นอกจากนี้ยังมีการแบ่งประเภทของเครือข่ายตามโครงสร้างสังคมที่แสดงความสัมพันธ์ทุกโครงสร้างของสังคมขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์ (relationship) การวัดอิทธิพลความสัมพันธ์จึงวัดจากความเชื่อมโยงของความสัมพันธ์ ในเครือข่าย ได้มีการจำแนกประเภทของโครงสร้างสังคมออกเป็นเครือข่าย 3 ประเภท (Hanneman, 2005) ได้แก่ เครือข่ายแบบดาว (Star) เครือข่ายแบบเส้น (Line) และเครือข่ายแบบวงกลม (Circle)

ดังนั้น เครือข่ายทางสังคม จึงเป็นการรวมตัวของกลุ่มของสมาชิกของเครือข่าย (nodes) ที่มีความเกี่ยวข้อง เชื่อมโยงกันโดยมีความสัมพันธ์และปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ความเป็นเพื่อน ญาติพี่น้อง ผู้ร่วมงาน การพูดคุย การให้คำแนะนำ การให้ความไว้วางใจ การแลกเปลี่ยนสารสนเทศ การติดต่อสื่อสารผ่านอีเมล และ สื่อสังคมออนไลน์การให้ความร่วมมือ ความเป็นผู้แต่งร่วม และการอ้างอิงผลงานวิจัย เป็นต้น (Marin and Wellman, 2011, p.11-12 ใน รุจเรขา วิทยายุทธพิภูล, 2557) สมาชิกเครือข่ายอาจเป็นได้ทั้งมนุษย์ที่เป็นปัจเจกบุคคล คณะ บุคคล หรือสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่ใช่มนุษย์ก็ได้เช่น องค์กร สถาบัน บทบาทหน้าที่ ตำแหน่ง สัตว์สิ่งของ บทความวารสาร และเว็บเพจ เป็นต้น ส่วนเนื้อหาของทรัพยากรที่แลกเปลี่ยนไหลเวียนระหว่างกันในเครือข่ายทางสังคมมีได้หลายชนิด ทั้งทรัพยากรที่จับต้องได้เช่น สินค้า วัตถุดิบ บริการ เงิน และทรัพยากรที่จับต้องไม่ได้เช่น ข้อมูล สารสนเทศ การสื่อสาร ความเชื่อ และอิทธิพลทางสังคม เป็นต้น (Haythornthwaite, 1996, p. 323 ใน รุจเรขา วิทยายุทธพิภูล, 2557)

ระดับของเครือข่ายสังคม เป็นระบบย่อยของสังคม ที่สนับสนุนโดยเครือข่ายของสื่อ (media network) มีในทุกระดับ จำแนกได้เป็น 4 ระดับ (Dijk, 2006, p. 25-26) ดังนี้

1. ระดับความสัมพันธ์ของแต่ละบุคคล (individual relations) โดยแต่ละคนจะสร้างจุดเชื่อมกับสมาชิก ในครอบครัว เพื่อน คนคุ้นเคย เพื่อนบ้าน เพื่อนร่วมงาน และอื่น ๆ ระดับนี้ จะได้รับการสนับสนุนจากเครือข่ายของสื่อ และอินเทอร์เน็ต
2. ระดับความสัมพันธ์ของกลุ่มและองค์กร เป็นการเชื่อมโยงของกลุ่มถาวรและชั่วคราว โดยใช้เครือข่ายคอมพิวเตอร์ และโทรคมนาคม (group and organizational relations)
3. ระดับความสัมพันธ์ของสังคม (societal relations) เป็นระดับความสัมพันธ์ระดับบุคคล ระดับกลุ่ม และระดับองค์กรที่ทำให้เกิดสังคมที่มีการเชื่อมโยงโดยใช้เครือข่ายของสื่อ ความสัมพันธ์ของระดับนี้ทำให้เกิดเศรษฐกิจเครือข่าย หรือ เศรษฐกิจใหม่
4. ระดับความสัมพันธ์ของโลก (global relations) เป็นระดับความสัมพันธ์ของสังคมทั่วโลก และองค์การระหว่างประเทศ

สรุป ความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Public Relationships and network) คือ กลุ่มความสัมพันธ์ และกระบวนการที่เกิดขึ้นในเครือข่ายที่มาจากโครงสร้างทางสังคม ระหว่างตัวบุคคล หรือหน่วยงานที่มีพื้นฐานจากการสนทนา มิตรภาพ ความรัก ความเป็นเครือญาติ อำนาจหน้าที่

แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกาย

การจัดการจะต้องมีองค์ประกอบอื่น ๆ มาเป็นส่วนสำคัญ ดังนั้น กระบวนการจัดการ ถือว่าเป็นขั้นตอนของกิจกรรม ซึ่งได้มีการจัดเรียงไว้อย่างเป็นลำดับ โดยการดำเนินการนั้นๆ ต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นแนวทาง ในการปฏิบัติเพื่อให้ผลผลิตมีคุณภาพ และประสิทธิภาพ สูงสุดโดยใช้เวลาและทรัพยากรน้อยที่สุด โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมาย ไว้ดังนี้

วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2548, น. 5) อธิบายไว้ว่า การบริหารจัดการ (management administration) การบริหารการพัฒนา (development administration) แม้กระทั่งการบริหาร การบริการ (service administration) แต่ละคำมีความหมายคล้ายคลึงหรือใกล้เคียงกันที่เห็นได้อย่าง ชัดเจนมีอย่างน้อย 3 ส่วน คือ 1) ล้วนเป็นแนวทางหรือวิธีการบริหารงานภาครัฐที่หน่วยงานของรัฐ และ/หรือ เจ้าหน้าที่ของรัฐ นำมาใช้ในการปฏิบัติราชการเพื่อช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหาร ราชการ 2) กระบวนการบริหารที่ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การคิด (thinking) หรือการวางแผน (planning) การดำเนินงาน(acting) และการประเมินผล (evaluating) และ 3) มีจุดหมายปลายทาง คือ การพัฒนาประเทศไปในทิศทางที่ทำให้ประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น รวมทั้งประเทศชาติ มีความเจริญก้าวหน้า และมั่นคงเพิ่มขึ้น สำหรับส่วนที่แตกต่างกัน คือ แต่ละคำมีจุดเน้นต่างกัน กล่าวคือ การบริหารจัดการเน้นเรื่องการนำแนวคิดการจัดการของภาคเอกชนเข้ามาใช้ในการบริหาร ราชการ เช่น การมุ่งหวังผลกำไร การแข่งขัน ความรวดเร็ว การตลาด การประชาสัมพันธ์ การจูงใจ ด้วยค่าตอบแทน การลดขั้นตอน และการลดพิธีการ เป็นต้น ในขณะที่การบริหารการพัฒนาให้ ความสำคัญเรื่องการบริหาร รวมทั้งการพัฒนานโยบาย แผนงานโครงการ (policy, plan, program,

project) หรือกิจกรรมของหน่วยงานของรัฐ ส่วนการบริหารการบริการเน้นเรื่องการอำนวยความสะดวกและการให้บริการประชาชน

เชอร์ลาดูไลน์ (Chelladurai, 2009) อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Western Ontario ประเทศ Canada ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดการจัดการไว้ว่า กระบวนการจัดการมีวิวัฒนาการมาจากพื้นฐานตามแนวคิดของ (Fayol, 1949) มี 5 หน้าที่ คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การสั่งการ (Commanding) 4) การประสานงาน (Coordinating) 5) การควบคุม (Controlling) และได้อธิบายต่อว่า กระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกีฬา และกิจกรรมทางกาย คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมิน (Evaluating) ซึ่งได้สรุปบทบาทหน้าที่ของการจัดการไว้ ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นการตั้งเป้าหมายสำหรับองค์กร และสมาชิกขององค์กร และระบุลักษณะของการดำเนินงานหรือแผนงานด้วยวิธีไหนที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการวางแผนต้องมีการระบุผลลัพธ์ที่ต้องการ ทำความเข้าใจกับข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม และสร้างลักษณะของการดำเนินงานเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

2. การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการดำเนินงานทั้งหมดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายขององค์กร และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างงานกับคนตามที่แผนงานได้ระบุไว้ว่าอะไรควรทำ และอย่างไร หน้าที่นี้เป็นจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การนำ (Leading) เกี่ยวข้องกับการมีอิทธิพลหรือการกระตุ้นพนักงานดำเนินงานที่ได้รับมอบหมายในขั้นตอนของการจัดองค์กรอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวางแผน

4. การประเมิน (Evaluating) หมายถึง การวัดการทำงานหรือเปรียบเทียบการทำงานกับมาตรฐานที่กำหนดไว้ในการวางแผน

ผู้บริหารโรงเรียนของสหรัฐอเมริกา (The American Association of School Administrators: AASA) มีความเห็นว่า กระบวนการบริหารการศึกษาควรประกอบด้วยกิจกรรม 5 ชั้น ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) คือ การวางแผนปฏิบัติการในการบริหารการศึกษา
2. การจัดสรรทรัพยากร (Allocation) คือ การสรรหาทรัพยากรที่เป็นปัจจัยที่จำเป็นในการบริหารงาน
3. การบำรุงขวัญ (Stimulating) คือ การให้กำลังใจและบำรุงขวัญผู้ปฏิบัติงาน
4. การประสานงาน (Co-ordinating) คือ การสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน
5. การประเมินผล (Evaluation) คือ การประเมินผลงานหรือติดตาม ตรวจสอบผลการปฏิบัติงาน

ดริคเกอร์ (Drucker, 2005) กล่าวว่า หน้าที่ในการจัดการ คือ งานที่ผู้บริหาร ผู้จัดการหรือผู้นาองค์กรจะต้องทำเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร มี 4 ประการ คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การอำนวยการ หรือการนำไปปฏิบัติ (Implementing) 4) การควบคุม (Controlling)

โรบบิน ,โคลเทอะ และ สจวร์ต โค้ส (Robbins, Coulter and Stuart-Kotze, 2003) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการ หมายถึง กระบวนการ ของการประสานงานและการบูรณาการกิจกรรมการทำงานเพื่อให้งานเสร็จสมบูรณ์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ คือ ขบวนการ (process) ประสิทธิภาพ (efficiency) และประสิทธิผล (effectiveness) ทั้งนี้ในขบวนการของการจัดการจะหมายถึงหน้าที่ต่าง ๆ ด้านการจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การโน้มนำองค์กร และการควบคุม

สรุปได้ว่า การจัดการคือ กระบวนการ หรือ วิธีการดำเนินการที่นำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ในด้านการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ดังนั้น จากแนวคิดและทฤษฎีการจัดการในรูปแบบต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้นำกระบวนการจัดการ ตามแนวคิดของ เชอร์ลาดูไลน์ (Chelladurai, 2009) ที่มีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม ในการนำไปใช้กับรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยมีรายละเอียดของกระบวนการจัดการที่กำหนดขอบเขต และหน้าที่ตามขั้นตอนต่าง ๆ อย่างชัดเจนไว้ 4 ขั้นตอน หรือ POLE ดังนี้

1. การวางแผน (Planning)

การวางแผนเป็นหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของการบริหาร การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การบริหารสำเร็จลุล่วงไปด้วยความราบรื่น การวางแผนมีอยู่หลายประเภทสุดแต่จะวางแผนขึ้นมาเพื่อประโยชน์ใด หรือลักษณะใด และวัตถุประสงค์ใด แต่ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนประเภทใดก็ย่อมจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้การบริหารดำเนินไปด้วยดี เกิดประสิทธิภาพแก่งาน อย่างไรก็ตามแม้ว่าการวางแผนนั้นจะดีเด่นสักเพียงใดก็ตาม หากผู้ใช้แผนไม่ดำเนินงานตามแผนหรือไม่ให้ความสนใจแก่แผนนั้นเท่าที่ควรแผนนั้นก็ไร้ความหมาย

ความหมายของการวางแผน

รัตนา สายคณิต (2556, น. 27) กล่าวว่า การวางแผนเกี่ยวข้องกับการกำหนดวัตถุประสงค์ขององค์กร การกำหนดกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดการจัดการทำแผนบูรณาการเพื่อการประสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน การวางแผนเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้ผู้บริหาร และบุคลากรรู้แนวทางการดำเนินงานขององค์กร ลดการดำเนินการที่ซ้ำซ้อน และช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

สมคิด บางโม (2558, น. 79) กล่าวว่า การวางแผน คือ การกำหนดเป้าหมายและแนวทางการปฏิบัติไว้ล่วงหน้า โดยศึกษาข้อมูลต่าง ๆ และเลือกแนวทางปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดขององค์การ

ร็อบบิน และโคลเทอร์ (Robbins and Coulter, 2012, p. 204) กล่าวว่า การวางแผนเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายขององค์การ การสร้างกลยุทธ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้น และการพัฒนาแผนการที่จะบูรณาการ และประสานงานกิจกรรมการทำงาน

คินนิคไค และวิลเลียม (Kinicki and William, 2011, p. 14) กล่าวว่า การวางแผนมีการกำหนดเป็นเป้าหมายการตั้งค่า และการตัดสินใจเลือกวิธีการเพื่อให้บรรลุผล

วัตถุประสงค์ในการวางแผน

วัตถุประสงค์ของการวางแผน ซึ่ง โรบินส์ เอส. พี. และคูลเตอร์ เอ็ม (2550, น. 80) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการวางแผนมี 4 ประการ ดังนี้

1. แผนช่วยกำหนดทิศทาง และส่งเสริมการประสานงานในองค์การเพื่อให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในองค์การรู้ว่าต้องทำอะไร และทำอย่างไรเพื่อนำไปสู่เป้าหมายขององค์การ
2. แผนช่วยลดความไม่แน่นอน และลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในอนาคตโดยทำให้ผู้บริหารต้องมองไปข้างหน้า ทำนายความเปลี่ยนแปลงผลกระทบ และปรับองค์การเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น
3. แผนช่วยลดความซ้ำซ้อนและความสิ้นเปลืองในการทำงาน ช่วยประสานงานขององค์การ ช่วยลดงานที่ไม่จำเป็นหรือไม่มีประโยชน์ ทำให้ประหยัดเวลาทรัพยากรและขจัดงานที่ซ้ำซ้อน
4. แผนช่วยกำหนดมาตรฐานในการควบคุม ซึ่งในการวางแผนจะมีการกำหนดเป้าหมายและมาตรฐานการปฏิบัติงานทำให้มีมาตรฐานในการควบคุม

ประโยชน์ของการวางแผน (Bridges and Roquemore, 2004, p. 126-127)

1. แผนที่ดีจะทำให้พนักงานเห็นทิศทางการทำงาน คือ การให้พนักงานสามารถเห็นภาพหรือจินตนาการในรายละเอียดของการดำเนินงานตามนโยบาย แนวทางการทำงานและพฤติกรรมของพนักงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์
2. แผนที่ดีเป็นการช่วยชี้ชะตาขององค์การ กล่าวคือ การศึกษาคู่แข่ง สมัยนิยม ความคิดเห็นสาธารณะหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีจะทำให้องค์การใช้ข้อมูลเหล่านั้นในการวางแผนเพื่อใช้ในการตัดสินใจต่อไป
3. แผนที่ดีจะเป็นกุญแจเพื่อควบคุมให้การทำงานมีประสิทธิภาพ
4. แผนที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จ

ประเภทของแผน

อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558, น. 40) อธิบายว่า การวางแผนเป็นกระบวนการที่ผู้วางแผนเป็นผู้กำหนดซึ่งมีวิธีการต่างกันขึ้นอยู่กับ หลายส่วนหลายเหตุผลในการจัดทำ ฉะนั้นลักษณะของแผนจึงมีความแตกต่างกันออกไป การแบ่งประเภทของแผนจึงมีลักษณะต่างกันไป ดังนี้

1. ตามระยะเวลา เช่น แผนระยะสั้น (ประมาณ 1 ปี) แผนระยะยาว (ประมาณ 3-5 ปี) (แผนระยะยาว 5-10 ปีขึ้นไป)
2. ตามกิจกรรม เช่น แผนปฏิบัติการหรือแผนดำเนินการ หรือแผนกลยุทธ์/แผนยุทธศาสตร์
3. ตามลักษณะการใช้งาน เช่น แผนเฉพาะกิจ หรือแผนประจำ
4. ตามหน้าที่การปฏิบัติงาน เช่น แผนบุคคล แผนการผลิต แผนการตลาด หรือแผนการเงิน
5. ตามพื้นที่หรือเขตปกครอง เช่น แผนระดับประเทศ แผนระดับภาคหรือกลุ่มจังหวัด แผนระดับจังหวัด แผนระดับอำเภอ หรือแผนระดับตำบล
6. ตามสายงานราชการ เช่น แผนระดับชาติ แผนระดับกระทรวง แผนระดับกรม หรือแผนระดับกอง

กระบวนการจัดการวางแผน

เชอร์ลาดูไร (Chelladurai, 2009, p.119-126) ได้แบ่งขั้นตอนในการวางแผนไว้ 8 ขั้นตอน มีดังนี้

- 1.1 การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Specifying goals) เป็นขั้นตอนแรกสำหรับการดำเนินงานขององค์กร การกำหนดจุดมุ่งหมายอาจมีได้หลายข้อและมักจะเกี่ยวข้องกับ การทำผลกำไร การเจริญเติบโต สัดส่วนแบ่งทางการตลาด การเป็นผู้นำ การตอบสนองความต้องการของลูกค้า หรือ การรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น
- 1.2 การกำหนดโอกาสที่ดี (Identifying opportunities) ทางเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดมุ่งหมายขององค์กรนั้นขึ้นอยู่กับโอกาสดีต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมขององค์กร เช่น นโยบายการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และประชากรศาสตร์ เป็นต้น
- 1.3 การกำหนดอุปสรรค (Identifying constraints) อุปสรรคขององค์กรอาจเกี่ยวข้องกับ การขาดแคลนทรัพยากร เช่น บุคลากร เงิน หรือเวลา เป็นต้น
- 1.4 การสร้างทางเลือกสำหรับการลงมือปฏิบัติ (Generating alternatives courses of action) เป็นการพัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่คิดค้นอย่างสร้างสรรค์เพื่อสำหรับลงมือทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย
- 1.5 การตั้งเกณฑ์การประเมินทางเลือก (Establishing performance criteria to evaluate alternatives) เป็นการหาแนวทางในการคัดเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด
- 1.6 การประเมินทางเลือก (Evaluating alternatives) ให้สอดคล้องกับเกณฑ์การประเมินทางเลือก และทางเลือกสำหรับการลงมือปฏิบัติ

1.7 การคัดเลือกทางเลือก (Selecting an alternative) เป็นการเลือกทางเลือกที่ได้คะแนนประเมินสูงสุด และทำให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่สุด

1.8 การนำเสนอแผนงาน (Presenting the plan document) เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการวางแผน ซึ่งในแผนงานจะมีการกำหนดงานดังนี้ คือ

- 1.8.1 มีจุดมุ่งหมาย
- 1.8.2 มีกิจกรรมที่จะต้องดำเนินการเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย
- 1.8.3 มีการจัดการ
- 1.8.4 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ระหว่างกัน
- 1.8.5 มีมาตรฐานการปฏิบัติงาน
- 1.8.6 มีวิธีและการวัดการปฏิบัติงาน
- 1.8.7 มีการควบคุมให้ปฏิบัติตามแผนงาน

รูปแบบโครงสร้างของการดำเนินการแผน

เทพประสิทธิ์ กุศลวิชชัย (2554) อธิบายว่า รูปแบบโครงสร้างของแผน หมายถึงระดับของแผนตามลักษณะการดำเนินงาน ตั้งแต่แผนที่เป็นนโยบายจนถึงการดำเนินกิจกรรมโดยลำดับได้ ดังนี้

1. แผน (Plan) คือการนำนโยบายมากำหนดแนวทางเพื่อนำไปปฏิบัติ
2. แผนงานหรือโปรแกรม (Program) คือ รูปแบบการดำเนินที่เป็นลักษณะเฉพาะโดยมีขอบเขตของเนื้อหาและเวลากำหนดเป็นแนวปฏิบัติ
3. โครงการ (Project) คือ กระบวนการในการดำเนินการเรื่องต่างๆ ให้บรรลุตามแผนที่ระบุไว้
4. งาน (Task) คือ การดำเนินการตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแต่ละงาน
5. กิจกรรม (Activity) คือ การกระทำตามหน้าที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงาน

การวางแผนงบประมาณ

เป็นระบบที่สำคัญและจำเป็นขององค์กรในปัจจุบันทั้งหน่วยงานของรัฐ และเอกชน เป็นแผนประมาณการใช้จ่ายและการกำหนดที่มาของรายรับในแต่ละปีโดยวิเคราะห์เป็นตัวเลขวงเงินในการดำเนินการ

1. จัดทำงบประมาณ ยกร่างแผนงบประมาณโดยจัดทำประมาณรายรับ-รายจ่าย
2. อนุมัติงบประมาณ จัดทำแผนเพื่อพิจารณา
3. บริหารงบประมาณ ดำเนินการตามระเบียบการเงิน
4. ติดตาม ควบคุม และประเมินผล ตรวจสอบ วิเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนงบประมาณในปีต่อไป

สรุป การวางแผน คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ แนวทางปฏิบัติและแผนการดำเนินการ ลดความซ้ำซ้อน เพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยคำนึงถึงว่าใครทำอะไร ทำเมื่อใด และทำอย่างไร

2. การจัดองค์กร (Organizing)

ความหมายของการจัดองค์กร

สมคิด บางโม (2558, น. 107) กล่าวว่า การจัดองค์กร หมายถึง การจัดแบ่งองค์การ ออกเป็นหน่วยงานย่อย ๆ ให้ครอบคลุมภารกิจ และหน้าที่ขององค์การพร้อมกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบ

โรบินส์ เอส. พี. และคูสเตอร์ เอ็ม (2550, น. 116) กล่าวว่า การจัดองค์กร หมายถึง กระบวนการในการจัดโครงสร้างองค์การ ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบ การกำหนดกลุ่มงาน การกำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชา และการประสานงานของหน่วยงาน รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานต่าง ๆ การจัดองค์การจึงครอบคลุมการจัดงาน จัดคน และวัสดุสิ่งของทั้งหมดขององค์การ

คินนิคไค และวิลเลียม (Kinicki and William, 2011, p. 15) กล่าวว่า การจัดองค์กรเป็นการจัดการคน และทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุผลการทำงาน รับผิดชอบและความสัมพันธ์ระหว่าง องค์การย่อยเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

หลักการจัดองค์กร

เชอร์ลาดูไร (Chelladurai, 2009, p. 184-190) ได้กล่าวถึง หลักการจัดองค์กรพื้นฐานไว้ดังนี้

1. ความรู้ความสามารถเฉพาะอย่าง (Specialization) คือ การทำงานเฉพาะอย่างมากเท่าที่จะทำได้ เพื่อเพิ่มทักษะและความสามารถของงานนั้น ๆ จนทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ
2. หลักการควบคุม (Span of control) คือ การกำหนดจำนวนคน หน่วยงานและการปฏิบัติงานที่สามารถจะควบคุมตามระยะเวลาที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
3. การแบ่งเป็นแผนก (Departmentalization) คือ ขบวนการจัดกลุ่มงานที่มีลักษณะเหมือนกัน มีการแบ่งเป็นแผนกออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) การแบ่งตามการปฏิบัติงานหรือหน้าที่ (Process-oriented or functional) และ 2) การแบ่งตามผลิตภัณฑ์หรือเป้าหมาย (Product-or goal-oriented)
4. ความเป็นเอกภาพของการสั่งการ (Unit of command) คือ การรับคำสั่งจากผู้บริหารหรือหัวหน้างานที่มีอำนาจหน้าที่สั่งการเพียงคนเดียวเท่านั้น

5. ความรับผิดชอบและอำนาจหน้าที่ (Responsibility and authority) คือ การให้อำนาจหน้าที่กับพนักงานดำเนินงานที่ได้รับมอบหมายตามความรับผิดชอบของงาน

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2557 น. 36-37) เอกภาพของการจัดองค์กรจำเป็นต้องกำหนดเส้นทางเดินของงานตั้งแต่จุดเริ่มต้นจนถึงจุดสุดท้ายของการทำงาน อำนาจในการตัดสินใจขั้นสุดท้ายควรมีประสิทธิภาพขององค์กรนั้น ในการบังคับบัญชาที่มีความสำคัญหน่วยงานต้องจัดให้เกิดความคล่องตัวในการทำงานส่วนต่อการปฏิบัติ และรายงานการวิเคราะห์ประเมินผล สิ่งสำคัญในการสร้างความ เป็นเอกภาพในการบังคับบัญชาอยู่ที่ความชัดเจนในการวินิจฉัยสั่งการ การรับรู้ในความรับผิดชอบ ร่วมกันของผู้บริหารและผู้ปฏิบัติ การรับรู้เป้าหมาย วัตถุประสงค์สูงสุดของงานโดยหลักเกณฑ์เงื่อนไข ที่ผ่านการวิเคราะห์ วางแผนมาเป็นอย่างดีแล้ว องค์กรประกอบในการจัดองค์กร

1. ภารกิจและวัตถุประสงค์ขององค์กร
2. ขอบข่าย ความรับผิดชอบของงานในองค์กร
3. สายการบังคับบัญชา การเลื่อนไหลของสายงาน
4. จำนวนบุคลากรหรือผู้รับผิดชอบในแต่ละงานแต่ละหน้าที่
5. การประเมินผล และการควบคุมงาน

ลักษณะองค์กรที่มีความสำคัญ ในปัจจุบัน 2 ส่วน คือ

1. การจัดองค์กรในภาคราชการ (Bureaucratic Section) ภาคราชการให้ความสำคัญกับโครงสร้างการบริหาร การจัดลำดับชั้นของสายการบังคับบัญชา ลำดับชั้นการตัดสินใจเป็นรูปเจดีย์ คือ ผู้บริหารสูงสุดอยู่ยอดแหลมของเจดีย์ แล้วมีผู้มีอำนาจ ตามภารกิจ ร่องลงมาตามลำดับจนถึงหน่วยปฏิบัติ การดำเนินงานเน้นที่ความสำเร็จของงานเป็นประเด็นหลัก

2. การบริหารงานธุรกิจเอกชน (Prelatic Section) ภาคธุรกิจเอกชนจะไม่ซับซ้อนเหมือน ภาคราชการ องค์กรจะมีปลายแหลมที่ยอดแต่ฐานจะแยกเร็วกว่าของภาคราชการ และภาคเอกชน จะเน้นที่ภาคบริการความพอใจของลูกค้ามากกว่าความสำเร็จของงาน ดังนั้น การจัดองค์กร จึงมีลักษณะเหมือนหมวกนักรบไทยโบราณ ผู้จัดการ หรือเจ้าของกิจการอยู่บนยอด และมีผู้ปฏิบัติ หรือรองผู้จัดการอยู่ในชั้นรองลงมาไม่มากนัก ส่วนผู้ปฏิบัตินี้จะมีตั้งแต่รองผู้จัดการลงไป

สรุป การจัดการองค์กร คือ ความพยายามที่ผู้บริหารกำหนดโครงสร้างขององค์กร ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ การกำหนดกลุ่มงานการกำหนด ความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชา และการประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งการจัดสรร ทรัพยากรให้กับหน่วยงานเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร

3. การนำ (Leading)

ความหมายของการนำ

นักวิชาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการนำ ดังนี้คือ

เชอร์ลาดูไร (Chelladurai, 2009, p. 287) กล่าวว่า ความหมายของการนำประกอบด้วย หลักการสำคัญ 3 ประการ ดังนี้

1. เป็นกระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. เป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยธรรมชาติ
3. มีจุดมุ่งหมายที่การจูงใจและแรงกระตุ้นให้พนักงานไปให้ถึงเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร

ผู้นำ (Leader)

ผู้นำ หมายถึง ผู้ที่มีอิทธิพลต่อกลุ่มในการดำเนินการหรือประกอบกิจกรรมใดก็ตามซึ่ง อิทธิพลนั้นจะเป็นการกระทำหรือแสดงออกจากตัวผู้นำเอง หรือการกระทำของกลุ่มที่แสดงออก ก็ตาม จะส่งผลเรียกว่ามีอิทธิพลต่อการกระทำของผู้อื่น ซึ่งผู้นำแบ่งเป็น 2 รูปแบบ คือ

1. ผู้นำที่เป็นทางการเป็นผู้ที่มีตำแหน่งหน้าที่กำหนดไว้หรือมีการกำหนดไว้เป็นหลักการ ปฏิบัติตามหน้าที่
2. ผู้นำไม่เป็นทางการเป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่แสดงหรือบ่งบอกลักษณะผู้นำของกลุ่ม ให้เห็นในการปฏิบัติหรือกระทำกิจกรรม

ลักษณะของผู้นำ

ลักษณะของผู้นำเป็นลักษณะสำคัญที่ผู้นำควรมีและเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ ได้แก่

1. ผู้นำจะต้องเป็นผู้มีความสามารถ (Capacity) ซึ่งประกอบด้วยควมมีปัญญา ไหวพริบ การตื่นตัวอยู่เสมอ ทันทต่อเหตุการณ์ การใช้เวลา และภาษาที่ถูกต้อง ความเป็นผู้ริเริ่ม เป็นของตัวเอง และความเป็นผู้มีการตัดสินใจปัญหาที่ดี
2. ผู้นำจะต้องเป็นผู้มีความสำเร็จ (Achievement) ความสำเร็จทางด้านวิชาการ แสวงหา ความรู้ ความสำเร็จทางการเล่นกีฬา
3. ผู้นำจะต้องเป็นผู้มีความรับผิดชอบ (Responsibility) เขาจะต้องเป็นคนที่คนอื่นจะ พึ่งพาได้ มีความคิดริเริ่ม มีความสม่ำเสมอมั่นคง อดทน กล้าพูดกล้าทำ มีความเชื่อมั่นตัวเอง และมีความปรารถนาที่จะเป็นเลิศหรือทะเยอทะยาน
4. ผู้นำจะต้องเป็นผู้เข้าไปมีส่วนร่วม (Participation) ในด้านกิจกรรมในด้านสังคม ให้ความร่วมมือรู้จักปรับตัวและมีอารมณ์ขัน
5. ผู้นำต้องเป็นผู้มีฐานะทางสังคม (Status) มีตำแหน่งฐานะทางสังคมเป็นที่รู้จักทั่วไป (Popularity)

6. **รู้สภาวะทางจิตใจ** (Situation) รู้สภาวะทางจิตใจของคนระดับต่างๆ รู้ฐานะทักษะ ความต้องการ และความสนใจของผู้ได้บังคับบัญชาไว้ในวัตถุประสงค์ขององค์กรที่จะต้องทำให้สำเร็จ มี ผู้กล่าวว่า ผู้นำที่ดีก็จะต้องรู้จักการเป็นผู้ตามที่ดีด้วย

การจูงใจ (Motivation)

เซอร์ลาดูไลน์ (Chelladurai, 2009) อธิบายว่า การให้ความหมายของการจูงใจบุคคล ประกอบด้วย หลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความต้องการ แรงผลักดัน และแรงกระตุ้นภายในของแต่ละบุคคล
2. พลังที่ทำให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมขึ้น
3. เป้าหมายที่กำลังค้นหา
4. ความตั้งใจอย่างยิ่งใหญ่ที่จะทำให้สำเร็จ
5. ความพยายามอย่างต่อเนื่องจนทำสำเร็จ

สรุป การนำ (Leading) คือ การที่ผู้บริหารใช้ ภาวะผู้นำ (Leadership) สามารถจูงใจ หรือ ชักจูงบุคคลในองค์การปฏิบัติตามที่ตนต้องการ เพื่อช่วยให้องค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

4. การประเมินผล (Evaluating)

ความหมายของการประเมินผล

พจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556) ได้ให้ความหมายของคำว่า ประเมินผล ไว้ดังนี้

ประเมิน (ก.) หมายถึง การกำหนดหรือให้ค่าหรือราคาเท่าที่ควรจะเป็นตามหลักเกณฑ์ที่ตั้งไว้
ประเมินผล (ก.) หมายถึง พิจารณาและวัดคุณค่าของกิจการใด ๆ ตามวัตถุประสงค์ ที่ตั้งไว้การประเมินผลที่เป็นกระบวนการการประเมินประกอบไปด้วย

1. การกำหนดวัตถุประสงค์การประเมิน
2. การวิเคราะห์องค์ประกอบการประเมิน
3. การวัดค่าตามรายการองค์ประกอบ
4. การประเมินผลรวบรวมเพื่อสรุปผลการประเมิน

วันชัย มีชาติ (2555) ได้อธิบายว่า การประเมินทางการศึกษาจะเน้นในการประเมินผลในการจัดการการศึกษา หมายถึง การประมาณค่าการดำเนินการ และผลของการดำเนินการทางการศึกษา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการศึกษาต่อไป โดยมากเป็นหน้าที่ขององค์กรหรือผู้บริหารหรือคณะบริหาร การประเมินทางการศึกษาเพื่อพัฒนาองค์กรหรือหน่วยงานทางการศึกษา ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่ต้องพัฒนา ได้แก่

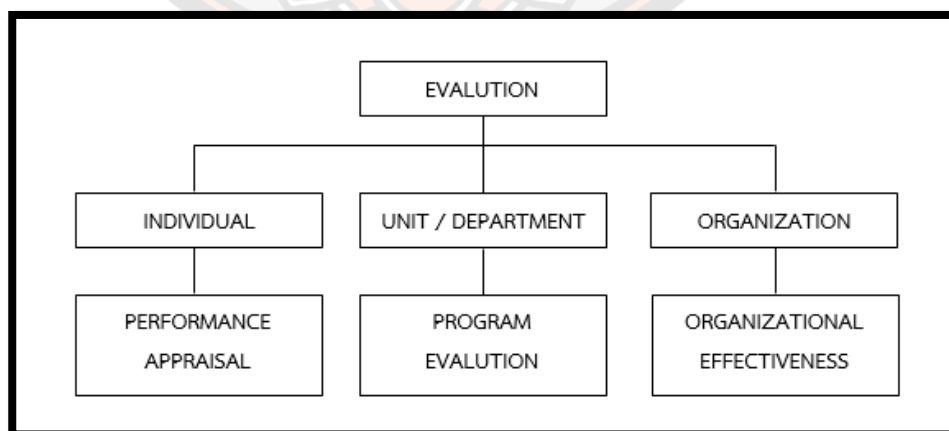
1. การประเมินผลบุคลากรทางการศึกษา ให้มีศักยภาพทางการศึกษา บุคลากรทางการศึกษาก็คือ ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ในการศึกษาล้วนแล้วแต่มีการรับการประเมินผลทั้งสิ้น เพราะเป็นผู้ที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการศึกษาโดยตรง และจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการประเมินโดยเฉพาะที่เป็นการประเมินผลเพื่อการพัฒนาการศึกษา

2. การประเมินผลองค์กรศึกษา เพื่อความมั่นคง และการพัฒนาการศึกษาของหน่วยงาน และองค์กรสามารถดำเนินการได้โดยการจัดการควบคุม การดำเนินการป้องกันความเสี่ยง ซึ่งต้องมีการประเมินผลทั้งสิ้นเพื่อทราบสถานะความเป็นจริงอันจะนำผลการประเมินไปใช้เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาองค์กรต่อไป

3. การประเมินผลการบริหารและการจัดการการศึกษา เป็นการประเมินการปฏิบัติงานของส่วนต่างๆ ในองค์กรหรือหน่วยงานทางการศึกษา เช่น การจัดการทีมกีฬา การฝึกนักกีฬา การคัดเลือกนักกีฬา การจัดการองค์กรกีฬา เป็นต้น ซึ่งกระบวนการจัดการประเมินผลจะขึ้นอยู่กับระบบการบริหารและการจัดการที่เป็นกฎ ระเบียบขององค์กรหรือหน่วยงาน หลักการแนวคิดที่นำมาใช้ปฏิบัติ นโยบายของผู้บริหารหรือขององค์กรเป็นสำคัญ

4. การประเมินผลผลิตทางการศึกษาขององค์กรศึกษาว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เป้าหมายการประเมินผล คือ การบรรลุผลการปฏิบัติ เช่น ผลิตภัณฑ์ทางการศึกษา ในธุรกิจกีฬา ผลประกอบการที่เป็นมูลค่า

เชอร์ลาดูไร (Chelladurai, 2009, pp. 338-338) อธิบายว่า การประเมินผลการปฏิบัติงานในองค์กร แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) การประเมินที่ระดับบุคคล (Individual) 2) การประเมินที่ระดับหน่วยหรือแผนก (Unit/Department) 3) การประเมินที่ระดับองค์กร (Organization) ตามรูปภาพ ดังนี้



ภาพ 4 แสดงการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ระดับต่าง ๆ

(Chelladurai, 2006 p. 337)

1. การประเมินที่ระดับบุคคล (Individual) เป็นการประเมินประสิทธิผลของการทำงานของพนักงาน พนักงานหรือลูกจ้าง (Performance appraisal) มีวัตถุประสงค์ในการประเมินการทำงานอยู่ 2 ข้อ คือ

1.1 เพื่อการพัฒนา (Development purpose) เป็นการประเมินโดยการประเมินการทำงาน การระบุจุดแข็งจุดอ่อน การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันไปในทิศทางที่ดีขึ้น และการค้นหาวิธีการเอาชนะอุปสรรค

1.2 เพื่อการประเมิน (Evaluative purpose) เป็นการประเมินตามเกณฑ์หรือ มาตรฐานที่กำหนดไว้ทั่วไป และเปรียบเทียบกับผลที่ได้จากการประเมินนำไปเพื่อพิจารณาการให้รางวัลหรือแรงจูงใจกับพนักงาน เช่น การเลื่อนขั้น โบนัส เป็นต้น

2. การประเมินผลระดับหน่วยหรือแผนก (Unit/Department) หน่วยหรือแผนกถูกจัดขึ้นมาเฉพาะเพื่อดำเนินงานหรือทำกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ภายในองค์กร จึงเป็นการประเมินผลกิจกรรมหรือโปรแกรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

3. การประเมินผลระดับองค์กร (Organization)

พีเตอร์แมน Federman (2006) อธิบายประสิทธิผลขององค์กรไว้ว่า เป็นการใช้ และรับทรัพยากรต่างๆ ขององค์กร และทำให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

เชอร์ลาตุไลน์ (Chelladurai, 2009, p. 360-370) ได้เสนอแนวคิดการวัดประสิทธิผลขององค์กรที่มีความเกี่ยวข้อง กับแนวคิดทฤษฎีระบบไว้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบเป้าหมาย (Goals model) หมายถึง ประสิทธิภาพขององค์กรจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อองค์กรสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดมากน้อยเท่าไร

2. รูปแบบทรัพยากรระบบ (System resource model) หมายถึง ประสิทธิภาพขององค์กรเป็นความสามารถขององค์กรที่จะใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทั้งที่มีอยู่อย่างขาดแคลนและที่มีคุณค่าอย่างสมบูรณ์หรือสอดคล้องกับ Seashore (1967) กล่าวว่า ประสิทธิภาพขององค์กรใดองค์กรหนึ่งจะเกิดขึ้น ได้ถ้าองค์กรนั้นสามารถต่อรองจัดหาทรัพยากรมาได้ เมื่อเปรียบเทียบกับองค์กรอื่นในสภาพสิ่งแวดล้อมเดียวกัน เช่น การได้เงินสนับสนุนจากสปอนเซอร์ เงินบริจาค การได้รับอนุมัติจากผู้สนับสนุนต่างๆ (Endorsements)

3. รูปแบบกระบวนการ (Process model) หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งนำเข้า (Input) เป็นสิ่งนำออก (Output) ต้องอาศัยกระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Throughput process) ซึ่งหากกระบวนการเหล่านี้ทำตามหลักเหตุผล มีความสอดคล้องกัน และ ปราศจากความขัดแย้ง จึงกล่าวได้ว่าองค์กรประสบความสำเร็จ มีประสิทธิผล

เบย์ และ มาเดลล่า (Bayle and Madella, 2002) ได้ระบุการประเมินผลการปฏิบัติงานขององค์กรกีฬาแห่งชาติไว้ 6 มิติ ดังนี้

1. มิติทางสถาบัน (institutional) ผลสำเร็จของทีมชาติ และการเพิ่มของจำนวนสมาชิกของสถาบัน
 2. มิติทางสังคมภายใน (social-internal) บรรยากาศด้านสังคมภายในองค์กร
 3. มิติทางสังคมภายนอก (social-external) ให้บริการสังคมโดยทำให้สำเร็จตามจุดมุ่งหมายขององค์กร
 4. มิติทางเศรษฐกิจการเงิน (economic-financial) การได้มาของทรัพยากร และการจัดการทางการเงินตามเงื่อนไขของสถาบัน
 5. มิติทางการโฆษณาส่งเสริม (promotional) เพิ่มการเสนอข่าวทางสื่อ และการตระหนักถึงเรื่องกีฬาออกสู่สาธารณะ
 6. มิติทางองค์กร (organizational) การจัดการองค์กรให้สอดคล้องกับความต้องการของสภาพแวดล้อม
- สรุป การประเมิน คือ ผลลัพธ์ที่เกิดจากกระบวนการที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยเป็นไปตามเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ที่วางไว้

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์ (2559) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ โดยมีวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหาและแนวทางการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ 2) เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ 3) เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ โดยเป็นการวิจัยและพัฒนา ใช้วิธีการผสมผสานในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพผลการวิจัย พบว่า สภาพและปัญหาการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ อยู่ในระดับปานกลาง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบหลักด้านนโยบาย 2) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านวัสดุอุปกรณ์ สถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ 3) กระบวนการ ประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์การ การนำ การควบคุม และ 4) ผลผลิต ประกอบด้วย นักศึกษามีส่วนร่วมในการดำเนินการและมีการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมากขึ้น มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น มีความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือที่พัฒนาขึ้นมีความเป็นไปได้ในการไปปฏิบัติอยู่ในระดับมากที่สุด

พรพิมล รุ่งเรืองศิลป์ (2559) ทำการศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาสภาพ และปัญหาของการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ 2) เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ 3) เพื่อประเมินความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพ และปัญหาการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ อยู่ในระดับปานกลาง

2. รูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านนโยบาย ด้านบุคคล ด้านงบประมาณ และด้านสถานที่ วัสดุ และอุปกรณ์ ด้านขอข่ายงานการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพ 2) กระบวนการบริหารจัดการ ประกอบด้วย การวางแผน การจัดการองค์การ การนำ การควบคุม 3) ผลผลิต นักศึกษา บุคลากรและประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

3. การประเมินความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏที่พัฒนาขึ้นมามีความเป็นไปได้ในการนำไปใช้อยู่ในระดับมาก

กิตติพงษ์ ชัดยยะ(2559) ศึกษาเรื่อง กิจกรรมทางกายของนักศึกษาปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัดเชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา กิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน และในเวลาว่าง รวมทั้งสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เพื่อศึกษาความบ่อย ความหนักและระยะเวลา ในการปฏิบัติ กิจกรรมทางกายของนักศึกษาเพื่อศึกษา การแก้ไขปัญหา และข้อเสนอแนะ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักศึกษา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจโดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2557 จำนวน 228 คน วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือแบบสัมภาษณ์มีโครงสร้าง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีการวิเคราะห์เนื้อหาและตีความสร้างข้อสรุป ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมทางกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ในชีวิตประจำวันด้านการเรียน ได้แก่ การเดินทางไปเรียน การเดินขึ้นลงบันได และการปฏิบัติงานฟาร์ม ด้านกิจวัตรประจำวัน ได้แก่ การเดิน การทำงานบ้าน และการขี่จักรยาน ส่วนในเวลาว่างด้านการออกกำลังกาย ได้แก่ การวิ่งเหยาะ และการเล่นฟิตเนส ด้านการเล่นกีฬา ได้แก่ แบดมินตัน และฟุตซอล สำหรับสถานที่ปฏิบัติกิจกรรมทางกาย สนามกีฬาอินทนิล และหอพักนักศึกษา ตามลำดับ ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย มีความบ่อย 3 - 5 วัน/สัปดาห์ความหนัก รู้สึกเหนื่อย และใช้ระยะเวลา 30 - 60 นาที/วัน ปัญหาที่ประสบ และการแก้ไขปัญหา ได้แก่ ปัญหาปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ แก้ไขโดยการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และใช้ยานวด ปัญหาเหนื่อยหอบ แก้ไขโดยการวิ่งบ่อยๆ จนเกิดความเคยชิน และปัญหามีฝนตก แก้ไขโดยการไปเล่นกีฬาในร่ม รวมทั้งนักศึกษามี

ข้อเสนอแนะ คือควรออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และไม่หักโหม เพื่อให้สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงไม่มีโรคภัย

พงษ์เอก สุขใส (2556) ศึกษาเรื่อง รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหาร ส่วนจังหวัด โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพ ปัญหาและแนวทางการบริหารจัดการ กีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัด 2) เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหาร ส่วนจังหวัด 3) เพื่อประเมินรูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัด

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพ และปัญหาการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดโดยภาพรวม มีการดำเนินการบริหารจัดการกีฬาและมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดที่สร้างขึ้น ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า ประกอบด้วย ด้านนโยบาย ด้านบุคคล ด้านงบประมาณ และ ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) กระบวนการบริหารจัดการ ประกอบด้วย การนำ การวางแผน การจัดองค์การ การลงมือปฏิบัติ การประสานงาน และการควบคุม 3) ผลผลิต ประกอบด้วย ประชาชนทุกกลุ่มออกกำลังกายและเล่นกีฬา จนเป็นวิถีชีวิต ผู้มีความเป็นเลิศ ทางการศึกษาได้รับการสนับสนุน และทุกภาคส่วนมีส่วนร่วม

3. การประเมินรูปแบบการบริหารจัดการกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดที่พัฒนาขึ้น มีความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ และมีประโยชน์อยู่ในระดับมาก

อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558) ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการ ของกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการ ของกรุงเทพมหานคร วิธีดำเนินการวิจัยเป็นแบบผสมทั้งการวิจัยเชิงปริมาณและการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยผลการวิจัยพบว่า 1. ชนิดกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ผู้ใช้บริการชอบเล่นส่วนใหญ่ 5 อันดับ ได้แก่ 1) วิ่ง 2) ฟิตเนส 3) เดิน 4) แบดมินตัน 5) วายน้ำ เหตุผลสำคัญที่เลือกใช้บริการส่วนใหญ่ 5 อันดับ ได้แก่ 1) อัตราค่าบริการถูก 2) เจ้าหน้าที่ยินดีให้บริการอย่างดี 3) มีกิจกรรมกีฬาและ/หรือการออกกำลังกาย ให้เลือกหลายชนิด 4) ที่ตั้งของสถานที่อยู่ใกล้ที่พักหรือที่ทำงาน 5) ที่ตั้งของสถานที่สะดวกต่อการ เดินทาง และมีความต้องการได้รับการบริการเรียงจากด้านที่มากที่สุด ถึงน้อยสุด ได้แก่ 1) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ด้านงบประมาณ 3) ด้านเครือข่าย 4) ด้านประชาสัมพันธ์ 5) ด้านบุคลากร ตามลำดับ

2. รูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการในองค์กรกีฬาของกรุงเทพมหานคร มีลักษณะ ส่วนประกอบที่สำคัญ 4 ประการ ประกอบด้วย 1) สิ่งนำเข้า 2) กระบวนการ 3) สิ่งนำออก 4) ผลสะท้อนกลับ และประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพล ต่อองค์กร องค์ประกอบที่ 2 ทรัพยากรการจัดการ องค์ประกอบที่ 3 ความต้องการของผู้ใช้บริการ

องค์ประกอบที่ 4 บทบาทหน้าที่ของการจัดการ POLE และองค์ประกอบที่ 5 ผลผลิต และผลลัพธ์ขององค์กร

ภาณุวัฒน์ วชิรธานิน, สนธยา สีละมาต และสาตี สุภาภรณ์ (2557) ได้ศึกษา ความตรงและความเที่ยงของแบบสอบถามเพื่อใช้วัดกิจกรรมทางกายในยามว่าง และ ตัวแปรของทฤษฎีกระทำพฤติกรรมตามแผนในวัยรุ่น ได้แก่ ความตั้งใจ ทศนคติ อิทธิพลของบุคคลรอบข้าง และการรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมตนเอง การศึกษาประกอบด้วย 2 ขั้นตอน คือ (1) หาความเที่ยงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีการทดสอบ และทดสอบซ้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุเฉลี่ย 14.78 ± 0.90 ปี จำนวน 60 คน และ (2) หาความตรงของแบบสอบถาม โดยใช้วิธีวิเคราะห์องค์ประกอบเชิงสำรวจ กลุ่มตัวอย่างเป็นวัยรุ่นอายุเฉลี่ย 14.48 ± 1.55 ปี จำนวน 668 คน ผลการศึกษาพบว่า แบบสอบถามวัดกิจกรรมทางกาย ในยามว่างและตัวแปรของทฤษฎีกระทำพฤติกรรมตามแผน มีความตรงตามสภาพ ความตรงตามโครงสร้าง และสัมประสิทธิ์ของความสอดคล้องภายใน โดยแบบสอบถามมีความเหมาะสมทางคุณสมบัติการวัดทางจิตวิทยา และสามารถนำไปใช้วัดระดับกิจกรรมทางกายในยามว่าง ความตั้งใจ ทศนคติ อิทธิพลของบุคคลรอบข้าง และการรับรู้ถึงการควบคุมพฤติกรรมตนเองในการมีกิจกรรมทางกายของวัยรุ่น ได้ความเที่ยงของแบบสอบถามดังกล่าวมีประโยชน์สำหรับการทำวิจัยและการจัดโปรแกรมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยรุ่น บุคลากรทางสุขภาพ เช่น นักวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และพยาบาลสามารถใช้แบบสอบถามดังกล่าวในความพยายามที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของพฤติกรรมกิจกรรมทางกายในกลุ่มวัยรุ่นได้

ดวงพร ศุภพิชน์ (2555) ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม วัตถุประสงค์ของการวิจัยนี้เพื่ออธิบายปรากฏการณ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน และความคาดหวังในอนาคตของโรงเรียนศรีรัตนาลัย (นามสมมุติ) และกระบวนการพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า 1) กระบวนการ พัฒนาประกอบด้วย 9 กิจกรรม คือ การเตรียมการก่อนการพัฒนา การประสานความร่วมมือกับครู นักเรียน และผู้ปกครอง การศึกษาและวิเคราะห์ปรากฏการณ์ที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน การศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์ และแนวโน้มของปัญหา การจัดทำแผน การพัฒนาศักยภาพผู้ร่วมวิจัย การนำแผนพัฒนาไปปฏิบัติร่วมกับการสังเกต การสะท้อนผลและการปรับปรุงแผน การประเมินประสพการณ์และความพึงพอใจ 2) นักเรียนสามารถ เพิ่มเวลาการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย เพิ่มการเจริญเติบโตสมวัย เพิ่มสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และมีประสพการณ์ที่ดีเกี่ยวกับสุขภาพะทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านปัญญา และด้านจิตวิญญาณ รวมทั้งมีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโปรแกรมระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 8.73) ส่วนประสพการณ์ที่ไม่ดี เป็นประสพการณ์ด้านร่างกาย คือ เหนื่อย ปวดเมื่อย

เวลาทำกิจกรรมทางกาย โดยมีความไม่พึงพอใจในระดับปานกลาง (ค่าเฉลี่ย 6.46) 3) คณะครู นักเรียนและผู้ปกครอง มีความตื่นตัว และตอบรับ ต่อการดำเนินการวิจัยเป็นอย่างดี และต้องการให้ ดำเนินกิจกรรมนี้ต่อไป

โรลส์, ซิลบูรี, เฟอร์คิน, และฮินคสัน (Rowe, Shilbury, Ferkins, and Hinckson, 2013) ทำการศึกษาเรื่อง การพัฒนากีฬา และการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย: รูปแบบการบูรณาการเพื่อขยายความร่วมมือและข้อตกลงร่วมกันจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวกับการจัดการกีฬาที่ผ่านมาจนถึงปัจจุบัน โดยส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับกีฬาในฐานะรูปแบบที่ให้ความบันเทิง สนุกสนาน กับผู้ชม เนื้อหาเกี่ยวกับการจัดการองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการเข้าร่วมในกีฬาและนันทนาการมีค่อนข้างน้อย ดังนั้น การศึกษานี้มุ่งค้นหาวินิจฉัยเกี่ยวกับการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกายเพื่อที่จะหาความเหมือนและศักยภาพ สำหรับการบูรณาการ การประสานกันและการทำงานร่วมกัน ผลการศึกษานี้จึงได้กรอบแนวคิด ที่เป็นรูปแบบการบูรณาการระหว่างสังคมวิทยากับสิ่งแวดล้อม ซึ่งได้จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย และทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการกีฬาที่มีทิศทางความพยายามในการส่งเสริมการเข้าร่วมในกีฬา นันทนาการ และกิจกรรมทางกายเวลาว่างเพื่อความอยู่ดีมีสุขของชุมชน

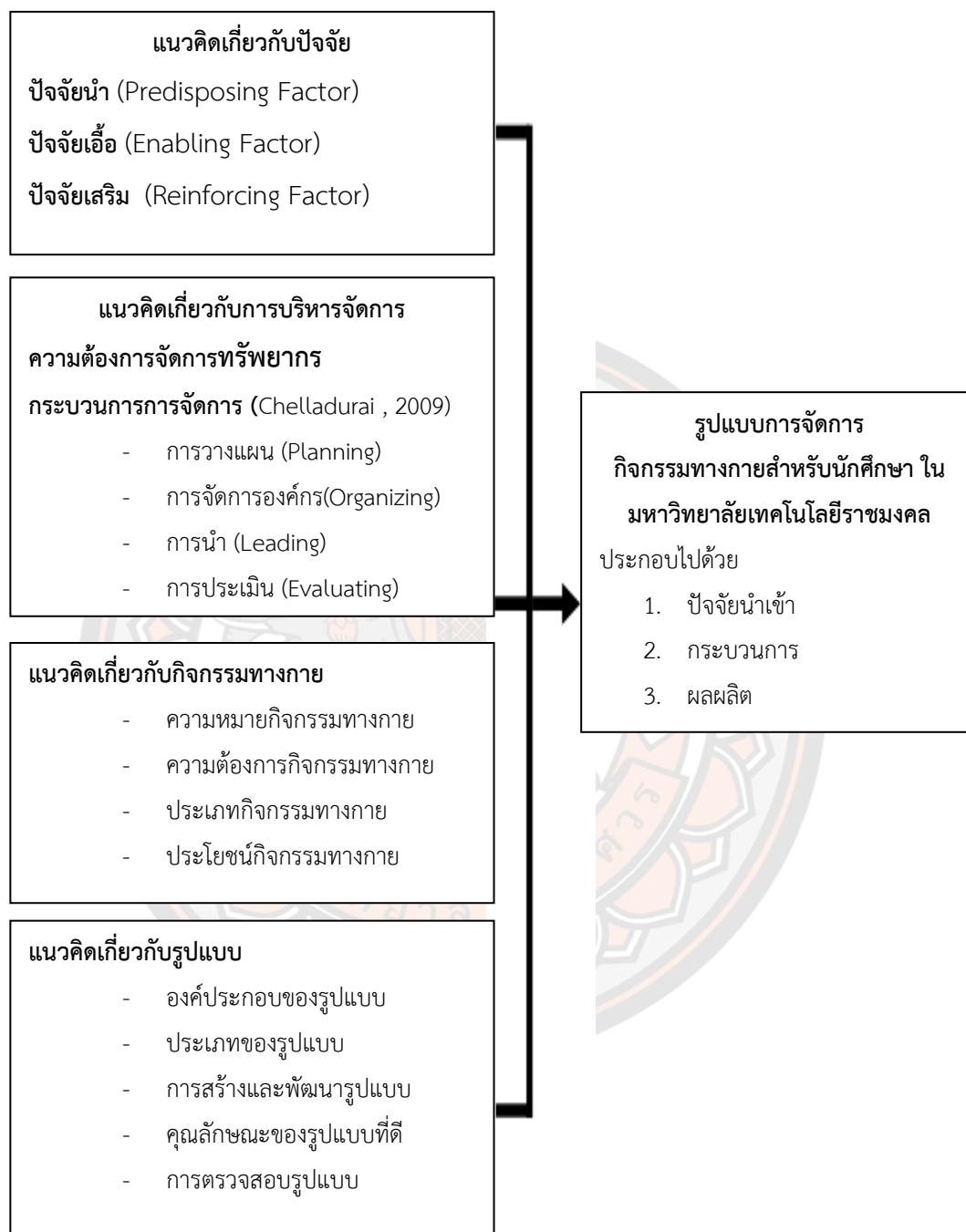
เลอเนอร์, เบินส์, และ รอยส์ (Lerner, Burns, and Róiste, 2011) ได้ทำการสำรวจประเทศไอซ์แลนด์เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยอายุระหว่าง 18-22 ปี แบบสอบถามสำรวจนักศึกษา 532 คน ในมหาวิทยาลัยในประเทศไอซ์แลนด์ สิ่งที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายหลัก ๆ สำรวจโดยการสัมภาษณ์จำนวน 16 คน ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้เชี่ยวชาญกีฬา และนักศึกษา อัตราร้อยละของผู้ชายที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่ถูกจัดขึ้นมีจำนวนสูงกว่าผู้หญิงอย่างมาก (ชาย ร้อยละ 57 และหญิง ร้อยละ 27.5, $p < 0.001$) ในขณะที่ผู้หญิงมีความน่าจะเป็นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ถูกจัดขึ้น (หญิง ร้อยละ 74 และชาย ร้อยละ 56.8, $p < 0.001$) แรงบันดาลใจ (เช่น ความสนุกสนาน ความแข็งแรง ความชอบการแข่งขัน ความสนใจ) เป็นสิ่งหลักที่ทำให้เกิดแรงบวกของกิจกรรมทางกาย และกีฬาของทั้งผู้ชายและผู้หญิง อุปสรรคของกิจกรรมทางกาย คือ สภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตในมหาวิทยาลัย (เช่น การไม่มีเวลาทำการบ้าน) รวมถึงการไม่มี ความสนใจ ปัจจัยแปรผันต่างกัน ได้แก่ เพศ และสิ่งทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของกิจกรรมทางกาย และกีฬาทั้งที่ถูกจัดขึ้น และไม่ได้จัดขึ้น การวิเคราะห์แสดงให้เห็นว่าจิตวิทยา และความสัมพันธ์ทางสังคมเป็นสิ่งที่สำคัญเกี่ยวเนื่องกับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ถูกจัดขึ้นของทุกเพศ โดยเฉพาะเพศหญิง การรับรู้ถึงแรงจูงใจที่แท้จริงควรทำขึ้นระหว่างที่มีการพัฒนา กลยุทธ์กิจกรรมทางกายกับนักศึกษาชาวไอซ์แลนด์ในกลุ่มผู้หญิงควรให้ความสำคัญในการพัฒนากิจกรรมทางกายที่ไม่ได้ถูกจัดขึ้น และไม่มีการแข่งขัน

ดาสคาพาน, ทูซัน และ เอเคอร์ (Daskapan, Tuzun, and Eker, 2006) ได้ศึกษา การรับรู้อุปสรรคการมีกิจกรรมภายในกลุ่มนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 303 คน ในประเทศตุรกี พบว่า อุปสรรคที่มาจากภายนอกสำคัญกว่าอุปสรรคที่มาจากตัวนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเอง การรับรู้อุปสรรคการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในประเทศตุรกี มีลักษณะคล้ายคลึงกับอุปสรรคการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษาไทย ตัวอย่างการรับรู้อุปสรรคที่นักศึกษาเสนอว่าทำให้การมีกิจกรรมทางกายลดลง ได้แก่ “ไม่มีเวลาเนื่องจากภารกิจของครอบครัวและงานที่เกี่ยวข้องกับสังคม”

ราสเตอร์ และคณะ (Raustorp et al., 2005) ทำการศึกษา กิจกรรมทางกายมีผลต่อรูปร่างและความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายนิสิตนักศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การเพิ่มความรู้อะไรและทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนิสิตนักศึกษา จะทำให้นิสิตนักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายสามารถรับรู้ได้ว่ากิจกรรมทางกายทำให้สุขภาพแข็งแรง มีคุณภาพชีวิตต่อตัวผู้ปฏิบัติ

บัคส์เวดส์ และคณะ (Buckworth et al., 2004) ทำการศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และพฤติกรรมที่นิ่งอยู่กับที่ในนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 493 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชาย เข้าร่วมในกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากกว่านักศึกษาหญิง และนักศึกษา จะใช้เวลาส่วนมากไปกับการดูทีวี/วิดีโอและการใช้คอมพิวเตอร์ นักศึกษาที่อายุน้อยจะมีกิจกรรมที่ทำมากที่สุด คือ การใช้คอมพิวเตอร์ ในขณะที่นักศึกษาที่อายุน้อยโดยภาพรวมจะมีกิจกรรมทางกายมากกว่าพฤติกรรมที่นิ่งอยู่กับที่ นอกจากนั้นความสัมพันธ์ที่เกี่ยวข้องกับเพศระหว่างพฤติกรรมอยู่กับที่ และพฤติกรรมที่มีการเคลื่อนไหว การเข้าถึง และการสนับสนุนต้องพิจารณาการออกแบบการจัด กิจกรรมเพื่อกระตุ้นการออกกำลังกายในกลุ่มนักศึกษา

กรอบแนวคิด

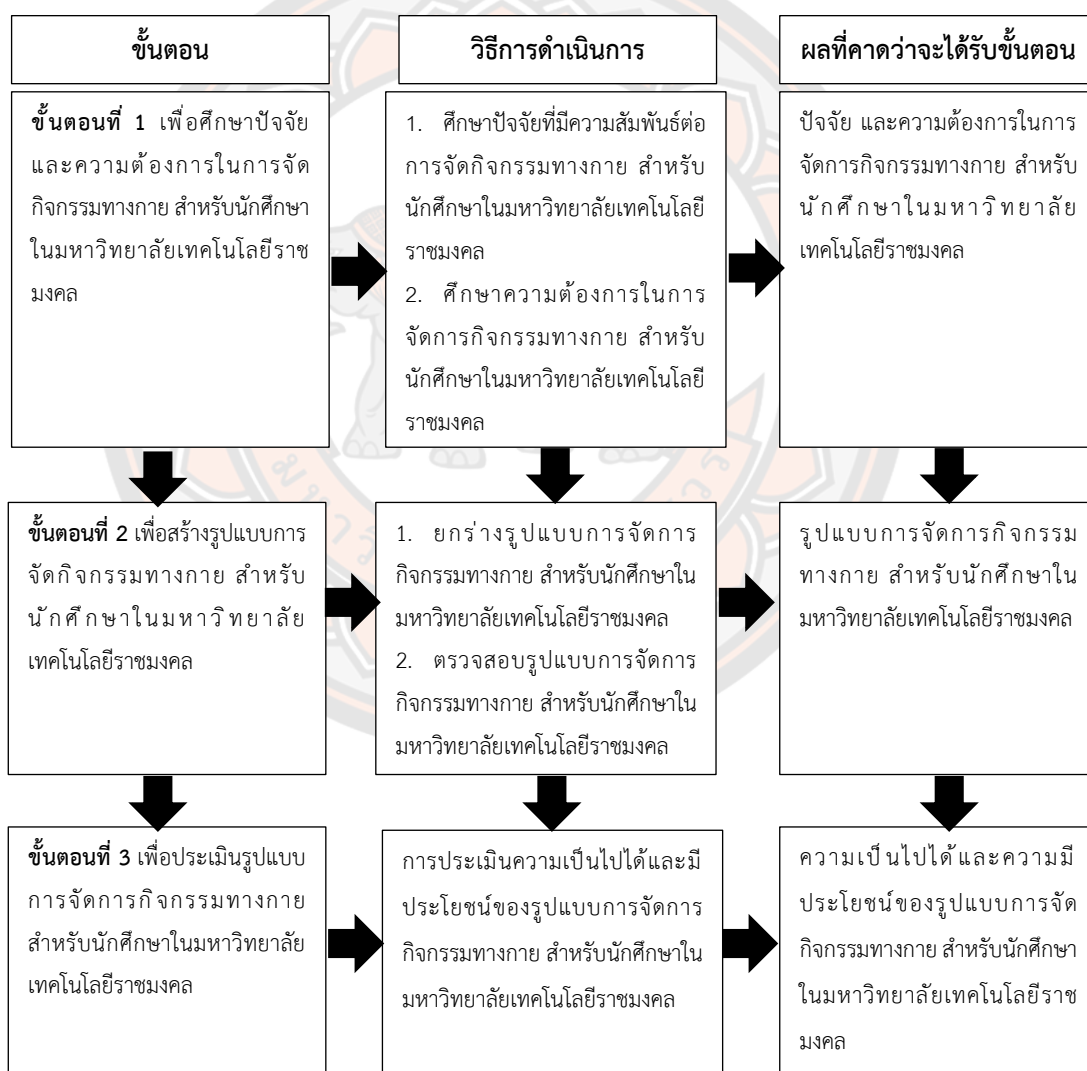


ภาพ 5 กรอบแนวคิดในการวิจัย

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณ และเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รวมถึงสร้างรูปแบบและประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 3 ขั้นตอน แสดงดังกรอบวิธีวิจัย (Research Framework) ดังนี้



ภาพ 6 แสดงขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

ตอนที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย

เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา

ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาใน
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 2 ชั้น ดังนี้

ส่วนที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1.1.1 แหล่งข้อมูล

ประชากร ได้แก่ จำนวนนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในแต่ละ
ละแห่ง จำนวน 9 แห่ง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน จำนวน 77,790 คน
(ภาคผนวก ค)

กลุ่มตัวอย่าง

ชั้นที่ 1 ทำการสุ่มแบบแบ่งชั้น(Stratified Random Sampling) ตามจำนวน
นักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้แก่ จำนวนนักศึกษาจำนวน 382 คน
ซึ่งกำหนดขนาดโดยเปิดตารางสำเร็จรูปของ ทาโร่ ยามาเน่ (Taro Yamane, 1973) ที่ประชากร
77,790 คน (ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอีก 10 % เป็น 420 คน) ทั้งนี้มีเงื่อนไขของการได้
แบบสอบถามคืนต้องไม่น้อยกว่ากลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้) จำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี
ราชมงคล จำนวน 9 แห่ง ตามตาราง 1

ตาราง 1 แสดงจำนวนนักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 9 แห่ง

แสดงจำนวนนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 2 - 4 จำนวน 9 แห่ง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี		ชาย			หญิง			รวม	
ราชมงคล		ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 2	ปี 3	ปี 4	n	ร้อยละ
มทร.	พื้นที่ศาลายา	667	511	486	528	407	403	3,002	3.86
รัตนโกสิน	พื้นที่โกลกังวล	244	175	226	473	339	295	1,752	2.25
ทร	พื้นที่บพิตรพิมุข	126	151	170	313	315	373	1,448	1.86
	พื้นที่วิทยาลัย	169	163	175	146	171	155	979	1.26
เพาะช่าง									
มทร.	วิทยาเขต	809	748	467	651	515	419	3,609	4.64
อีสาน	ขอนแก่น								
	วิทยาเขตโคราช	1,082	855	739	1,280	920	918	5,794	7.45
	วิทยาเขต	295	255	146	246	163	181	1,286	1.65
สกลนคร									

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี		ชาย			หญิง			รวม	
ราชมงคล		ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 2	ปี 3	ปี 4	n	ร้อยละ
	วิทยาเขต	316	152	122	553	298	246	1,687	2.17
	สุรินทร์								
มทร.	วิทยาเขตสงขลา	905	583	551	1,361	777	783	4,960	6.38
ศรีวิชัย	วิทยาเขตตรัง	130	82	93	201	147	183	836	1.07
	วิทยาเขต	306	233	235	523	385	360	2,042	2.63
	นครศรีธรรมราช								
มทร.	วิทยาเขต	39	12	15	3	10	10	89	0.11
ตะวันออก	อุเทนถวาย								
	วิทยาเขตจักร	211	293	311	429	581	568	2,393	3.08
	พงษ์ภูวนาถ								
	วิทยาเขต	197	262	229	347	391	461	1,887	2.43
	บางพระ								
	วิทยาเขต	57	69	61	63	70	88	408	0.52
	จันทบุรี								
มทร.	ศูนย์นนทบุรี	482	363	220	294	186	179	1,724	2.22
สุวรรณภูมิ	ศูนย์วาสุกรี	183	104	103	658	328	334	1,710	2.20
	ศูนย์สุพรรณบุรี	378	347	148	416	264	268	1,821	2.34
	ศูนย์หันตรา	313	159	107	378	257	226	1,440	1.85
มทร.	พื้นที่เชียงใหม่	995	818	905	870	739	797	5,124	6.59
ล้านนา	พื้นที่เชียงราย	253	175	125	137	77	93	950	1.22
	พื้นที่ตาก	622	381	351	402	299	243	2,298	2.95
	พื้นที่พิษณุโลก	152	95	82	172	53	58	612	0.79
	พื้นที่ลำปาง	137	37	45	311	161	174	865	1.11
	พื้นที่น่าน	64	69	89	128	124	146	620	0.80
มทร.	เทคนิคกรุงเทพ	337	310	300	290	327	248	1,848	2.38
กรุงเทพ	ทุ่งมหาเมฆ	233	192	187	617	609	506	2,344	3.01
	พระนครใต้	125	127	131	271	324	309	1,287	1.65
มทร.	ศูนย์พณิชย	430	287	323	1,165	741	818	3,764	4.84
พระนคร	พระนคร								
	ศูนย์เขตติเวช	190	154	153	328	280	293	1,398	1.80
	ศูนย์เทเวศร์	123	131	109	180	131	128	811	1.04
	ศูนย์พระนคร	257	336	298	151	121	119	1,276	1.64
	เหนือ								
มทร.ธัญบุรี	คลองหก	2,321	2,689	1,865	3,271	2,989	2,591	15,726	20.22
	รวม	13,157	11,318	9,651	17,156	13,499	13,009	77,790	100

ชั้นที่ 2 กลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาชั้นปีที่ 2-4 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 9 แห่ง โดยทำการแบ่งตามสัดส่วนของจำนวนนักศึกษาในแต่ละชั้นปี โดยได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 164 คน (นักศึกษาชาย จำนวน 72 คน และนักศึกษาหญิงจำนวน 92 คน), นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 134 คน (นักศึกษาชาย จำนวน 61 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 73 คน), และ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 122 คน (นักศึกษาชาย จำนวน 53 คน และ นักศึกษาหญิง จำนวน 69 คน)

จำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 9 แห่ง

ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่าง ชั้นปีที่ 2-4 จำนวน 9 แห่ง
แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ชั้นปีที่ 2-4
จำนวน 9 แห่ง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล		n = 420						รวม	ร้อยละ
		ชาย			หญิง				
		ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 2	ปี 3	ปี 4		
มทร. รัตนโกสินทร์	พื้นที่ศาลายา	4	3	3	3	2	2	17	4.05
	พื้นที่โกลกังวล	1	1	1	3	2	2	10	2.38
	พื้นที่บึงพิตรพิมุข	1	1	1	2	2	2	9	2.14
	พื้นที่วิทยาลัยเพาะช่าง	1	1	1	1	1	1	6	1.43
มทร. อีสาน	วิทยาเขตขอนแก่น	4	4	2	3	3	2	18	4.29
	วิทยาเขตโคราช	6	5	4	7	5	5	32	7.62
	วิทยาเขตสกลนคร	2	1	1	1	1	1	7	1.67
	วิทยาเขตสุรินทร์	2	1	1	3	2	1	10	2.38
มทร. ศรีวิชัย	วิทยาเขตสงขลา	5	3	3	7	4	4	26	6.19
	วิทยาเขตตรัง	1	0	1	1	1	1	5	1.19
	วิทยาเขต นครศรีธรรมราช	2	1	1	3	2	2	11	2.62
มทร. ตะวันออก	วิทยาเขตอุเทนถวาย	0	0	0	0	0	0	0	0.00
	วิทยาเขตจักร	1	2	2	2	3	3	13	3.10
	พงษภูวนาถ วิทยาเขตบางพระ	1	1	1	2	2	1	8	1.90

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล		n = 420							
		ชาย			หญิง			รวม	
		ปี 2	ปี 3	ปี 4	ปี 2	ปี 3	ปี 4	n	ร้อยละ
	วิทยาเขตจันทบุรี	0	0	0	0	0	0	0	0.00
มทร.	ศูนย์นันทบุรี	3	2	1	2	1	1	10	2.38
สุวรรณภูมิ	ศูนย์वासูกกรี	1	1	1	3	2	2	10	2.38
	ศูนย์สุพรรณบุรี	2	2	1	2	1	1	9	2.14
	ศูนย์หันตรา	2	1	1	2	1	1	8	1.90
มทร.	พื้นที่เชียงใหม่	5	4	5	5	4	4	27	6.43
ล้านนา	พื้นที่เชียงราย	1	1	1	1	0	1	5	1.19
	พื้นที่ตาก	3	2	2	2	2	1	12	2.86
	พื้นที่พิษณุโลก	1	0	0	1	0	0	2	0.48
	พื้นที่ลำปาง	1	0	0	2	1	1	5	1.19
	พื้นที่น่าน	0	0	0	1	1	1	3	0.71
มทร.	เทคนิคกรุงเทพ	2	2	2	1	2	2	11	2.62
กรุงเทพ	ทุ่งมหาเมฆ	1	1	1	3	3	3	12	2.86
	พระนครใต้	1	1	1	1	2	2	8	1.90
มทร.	ศูนย์พาณิชย์พระนคร	2	2	2	6	4	4	20	4.76
พระนคร	ศูนย์โชติเวช	1	1	1	2	1	2	8	1.90
	ศูนย์เทเวศร์	1	1	1	1	1	1	6	1.43
	ศูนย์พระนครเหนือ	1	2	2	1	1	1	8	1.90
มทร.ธัญบุรี	คลองหก	13	14	1	18	16	14	85	20.00
		72	61	53	92	73	69	420	100.00

ขั้นที่ 3 เลือกผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง (Purposive Selection) ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง ตามจำนวนสัดส่วนของนักศึกษา ในขั้นที่ 2 และในการเข้าถึงกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Random Sampling) โดยมีคุณสมบัติเป็นไปตามที่กำหนด

1.1.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 6 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ลักษณะแบบสอบถามแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ลักษณะเป็นแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ลักษณะของข้อความเป็นแบบสอบถามให้เลือกตอบ 2 ตัวเลือก คือ ถูก - ผิด

ตอบถูก ได้คะแนนเท่ากับ 1 คะแนน

ตอบผิด ได้คะแนนเท่ากับ 0 คะแนน

โดยเกณฑ์คะแนนเต็ม 10 คะแนน โดยแบ่งระดับคะแนน เป็น 2 ระดับ คือ “มีความรู้มาก” และ “มีความรู้น้อย” โดยใช้เกณฑ์การแบ่งคะแนน 2 ส่วนเท่าๆ กัน คือ กลุ่มที่ได้คะแนนครึ่งหนึ่งขึ้นไปของคะแนนเต็ม และ กลุ่มที่ได้น้อยกว่าครึ่งหนึ่งของคะแนนเต็มลงมา โดยมีเกณฑ์การแปรผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก กุลนิตา สายนุ้ย, 2553 , น. 55)

คะแนน 1 – 5 หมายถึง มีความรู้น้อย

คะแนน 6 – 10 หมายถึง มีความรู้มาก

ตอนที่ 3 ทักษะคิดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ลักษณะคำถามที่แสดง ค่านิยมทางบวก (ข้อที่ 1,2,3,4,5,6,7, และ 8) และแสดงค่านิยมทางลบ(ข้อ 9, และ 10) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (rating scale) มี 5 ระดับดังนี้

ค่านิยมทางบวก		ค่านิยมทางลบ
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	5 คะแนน	1 คะแนน
เห็นด้วย	4 คะแนน	2 คะแนน
ไม่แน่ใจ	3 คะแนน	3 คะแนน
ไม่เห็นด้วย	2 คะแนน	4 คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	1 คะแนน	5 คะแนน

เกณฑ์สำหรับการแปรผลการประเมินแบ่งระดับทักษะคิดเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายออกเป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปรผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของ บุญชม ศรีสะอาด (2553, น. 120-121) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 1.00–1.50 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
อยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

คะแนนเฉลี่ย 1.51–2.50 หมายถึง มีทัศนคติ เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
อยู่ในระดับไม่เห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 2.51–3.50 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
อยู่ในระดับไม่แน่ใจ

คะแนนเฉลี่ย 3.51–4.50 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
อยู่ในระดับเห็นด้วย

คะแนนเฉลี่ย 4.51–5.00 หมายถึง มีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง

ตอนที่ 4 ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่
ลักษณะคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ มี และ ไม่มี โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มี ให้คะแนนเท่ากับ 1

ไม่มี ให้คะแนนเท่ากับ 0

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน การแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ
โดยมีเกณฑ์การแปรผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก กุลนิตา สายนุ้ย, 2553 , น.55) ดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.50 หมายถึง ระดับปัจจัยเอื้อมีน้อย

คะแนนค่าเฉลี่ย 0.51 – 1.00 หมายถึง ระดับปัจจัยเอื้อมีมาก

ตอนที่ 5 ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย มีลักษณะเป็นแบบสอบถามที่
ลักษณะคำตอบ 2 ตัวเลือก คือ มี และ ไม่มี โดยมีเกณฑ์การให้คะแนน ดังนี้

มี ให้คะแนนเท่ากับ 1

ไม่มี ให้คะแนนเท่ากับ 0

เกณฑ์การแปลความหมายคะแนน การแปลความหมาย แบ่งเป็น 2 ระดับ
โดยมีเกณฑ์การแปรผลคะแนน ดังนี้ (ดัดแปลงมาจาก กุลนิตา สายนุ้ย, 2553 , น.55) ดังนี้

คะแนนค่าเฉลี่ย 0.00 – 0.50 หมายถึง ระดับปัจจัยเสริมมีน้อย

คะแนนค่าเฉลี่ย 0.51 – 1.00 หมายถึง ระดับปัจจัยเสริมมีมาก

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย ลักษณะ
แบบสอบถามพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี 5
ระดับ ดังนี้

ปฏิบัติพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย เป็นประจำ คือ ค่าคะแนน 5 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย บ่อย คือ ค่าคะแนน 4 คะแนน

ปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ปานกลาง คือ ค่าคะแนน 3 คะแนน
 ปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกาย เป็นบางครั้ง คือ ค่าคะแนน 2 คะแนน
 ไม่เคยปฏิบัติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ปฏิบัติ คือ ค่าคะแนน 1 คะแนน
 เกณฑ์สำหรับการแปลผลการประเมินแบ่งระดับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกาย
 ออกเป็น 5 ระดับ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ในการแปลผลโดยเปรียบเทียบกับเกณฑ์ค่าเฉลี่ยของ บุญชม
 ศรีสะอาด (2553, น. 120-121) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00	หมายถึง	การปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นประจำ
คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50	หมายถึง	การปฏิบัติกิจกรรมทางกายบ่อย
คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50	หมายถึง	การปฏิบัติกิจกรรมทางกายปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50	หมายถึง	การปฏิบัติกิจกรรมทางกายเป็นบางครั้ง
คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติกิจกรรมทางกาย

สำหรับการพิจารณาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ใช้เกณฑ์ ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน์, 2552)

ค่า r	ระดับของความสัมพันธ์
0.90 ขึ้นไป	มีความสัมพันธ์กันสูงมาก
0.70 - 0.89	มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง
0.30 - 0.69	มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง
ต่ำกว่า 0.30	มีความสัมพันธ์กันในระดับต่ำ
0.00	ไม่มีความสัมพันธ์

เครื่องหมาย + , - หน้าตัวเลขสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จะบอกถึงทิศทางของ
 ความสัมพันธ์ โดยที่หาก

r มีเครื่องหมาย + หมายถึง การมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางเดียวกัน

r มีเครื่องหมาย - หมายถึง การมีความสัมพันธ์กันไปในทิศทางตรงกันข้าม

1.1.3 การสร้างเครื่องมือ

- 1) ศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย และ ทฤษฎีการจัดการเพื่อกำหนดกรอบการวิจัย
- 2) สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องกับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

1.1.4 การหาคุณภาพเครื่องมือ

ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้เชี่ยวชาญ ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านการจัดการกิจกรรมทางกาย และ/หรือ ด้านการบริหารจัดการ จำนวน 5 ท่าน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เทอดทูล โตศิริ
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสุขภาพ
สังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุษบา ชมิดท์
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสุขภาพ
สังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
สังกัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรหม
อาจารย์ประจำภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
สังกัด มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์
ผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
สังกัด สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

การตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยวิเคราะห์หาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC : Item Objective Congruence) ของแบบสอบถาม ซึ่งรายละเอียดในการประเมินความสอดคล้องของเครื่องมือ โดยคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้ ซึ่งข้อคำถามทั้งฉบับมีค่าดัชนีความสอดคล้องที่ 0.80 และ 1.00 (พิชิต ฤทธิ์จรูญ, 2556)

การหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha) ของ ครอนบาค (Cronbach) ที่ได้กำหนดค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ไว้ที่ 0.75 ถือว่าเป็นที่ยอมรับได้ (พนิดา จงสุขสมสกุล, 2561) และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มนักศึกษาที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อตรวจสอบความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ 0.85

1.1.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มเป้าหมาย คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 9 แห่ง ตามสัดส่วนกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด โดยผ่านสโมสรนักศึกษา และกองพัฒนานักศึกษาแต่ละมหาวิทยาลัย

1.1.6 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาวิเคราะห์ข้อมูลการคำนวณหาค่าสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป และดำเนินการดังนี้

- 1) ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)
- 2) ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาคะแนนรวม และค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 3) ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 4) ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 5) ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 6) พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
- 7) หาค่าความสัมพันธ์ของปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย โดยวิเคราะห์หาค่าความสัมพันธ์ด้วย สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

8) วิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ของปัจจัยที่มีต่อการจัดการกิจกรรมทางกายโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression Analysis) แบบ Enter โดยนำผลรายด้านที่มีความสัมพันธ์อย่างนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 มาयर่างรูปแบบ ต่อไป

ส่วนที่ 2 ศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1.2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัย คัดเลือกมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 9 แห่ง โดยการสุ่มอย่างง่าย (Random Sampling) โดยมีผลงานในการดำเนินโครงการ หรือจัดกิจกรรมทางกาย

(การออกกำลังกาย หรือกีฬา) ที่มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ และมีจำนวนประชากรนักศึกษาสูงสุด 3 ลำดับแรกของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้ 3 มหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน, และ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี และทำการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งได้ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ซึ่งมีการดำเนินในกิจกรรมสถาบันอุดมศึกษายุคใหม่ รวมถึงสร้างเสริมสุขภาพ เป็นต้น

กลุ่มผู้ให้ข้อมูล มีจำนวน 2 กลุ่ม ได้แก่ 1) สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ นักศึกษา นายกสโมสรณ์นักศึกษา จำนวน 7 คน 2) ผู้มีส่วนในการสนับสนุน เช่น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 7 คน โดยเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งมีคุณสมบัติ ดังนี้

กลุ่มที่ 1 จำนวน 7 คน ประกอบไปด้วย

1. นายกองคการนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
2. ตัวแทนสโมสรนักศึกษา หรือนักศึกษาที่มีส่วนดำเนินกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย หรือ กีฬา ภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จำนวน 6 พื้นที่ พื้นที่ละ 1 คน จำนวน 6 คน

กลุ่มที่ 2 จำนวน 7 คน ประกอบไปด้วย

1. ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา (ผู้ที่ได้รับมอบหมาย)
2. หัวหน้างานกิจกรรม, หัวหน้างานกีฬา, หัวหน้างานสวัสดิการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา จำนวน 6 พื้นที่ พื้นที่ละ 1 คน จำนวน 6 คน

1.2.2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลความต้องการ คือ ประเด็นความต้องการทางทรัพยากรในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่ได้จากการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ในชั้นที่ 1.1 และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย ในประเด็น ความต้องการจัดการทรัพยากร และ กระบวนการจัดการ โดยการทำ Focus Group Discussion จำนวน 2 กลุ่ม คือ 1) สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เช่น นักศึกษา นายกสโมสรณ์นักศึกษา 2) ผู้มีส่วนในการสนับสนุน เช่น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน

1.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงผู้ให้ข้อมูลเพื่อเชิญมาร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

2) ผู้วิจัยประสานผู้ให้ข้อมูลเพื่อนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการเชิญมา ร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

3) ผู้วิจัยเข้าทำการสนทนากลุ่มย่อย (Focus Group Discussion) ตามวัน เวลา และสถานที่ที่นัดหมาย เพื่อศึกษาความต้องการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1.2.4 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) เพื่อให้ได้ ความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายที่ดีเพื่อนำมายกร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ต่อไปนี้ในขั้นตอนที่ 2

ตอนที่ 2 เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย

เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคล

การสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 2 ชั้น โดยมีวิธีการ ดังนี้

ส่วนที่ 1 การยกร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่ได้จากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 มายกร่าง รูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

2. ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลที่สร้างขึ้น เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาความเหมาะสม และการใช้ภาษา

3. ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขจัดทำ เป็นร่างรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

2.2.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 9 ท่าน โดยการจัดสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) โดยแบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 อาจารย์อุดมศึกษาที่มีประสบการณ์ในการสอนเกี่ยวกับพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และการจัดการกีฬา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหารและจัดการกีฬา มาไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด
อาจารย์ประจำสาขาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
สังกัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม
อาจารย์ประจำภาควิชาศึกษาศาสตร์
สังกัด คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย
อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
สังกัด มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ หรือ มีผลงานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน
อาจารย์ประจำ สาขาวิชานาฏศิลป์ชุมชน
สังกัด คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- 2) ดร.ภาวิณี ชุ่มใจ
อาจารย์ประจำ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สังกัด สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- 3) ดร.สรารุณี พงษ์พิพัฒน์
อาจารย์ประจำ ภาควิชาอาชีวศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ
สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มที่ 3 เป็นผู้อยู่ในหน่วยงานของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลปฏิบัติหน้า
เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย หรือกีฬา) จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร. เทอดทูล โตศิริ
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์
สังกัด คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุชบา ชมิตท์
อาจารย์ประจำสาขากลุ่มวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์
สังกัด คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
- 3) ดร.นิพล โนนจ้อย
อาจารย์ประจำสาขากลุ่มวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์
สังกัด คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา พิษณุโลก

2.2.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

ลักษณะของเครื่องมือ ได้แก่ โครงร่างวิทยานิพนธ์ าร่างรูปแบบการจัดการ
กิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย ประเด็นสนทนากลุ่ม
และแบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ โดยมีวิธีการดังนี้

- 1) การสร้างเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้
 - 1.1) วิเคราะห์ สังเคราะห์ องค์ประกอบของาร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรม
ทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย
 - 1.2) กำหนดประเด็นในการสนทนากลุ่มเรื่องประเด็นการตรวจสอบความ
เหมาะสมของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีรา
ชมงคลเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พิจารณาตรวจสอบความถูกต้อง และความสมบูรณ์
ของการใช้ภาษา
 - 1.3) นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ มาปรับปรุงแก้ไขทุก
ประเด็น เพื่อนำไปใช้ในการสนทนากลุ่ม

2.2.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม
- 2) ผู้วิจัยส่งหนังสือขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มถึงผู้ทรงคุณวุฒิทางไปรษณีย์ โดยแนบ 1) โครงร่างวิทยานิพนธ์ 2) ร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล 3) ประเด็นในการสนทนากลุ่ม
- 3) ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อแจ้ง และยืนยันการเข้าร่วมสนทนากลุ่ม อีกครั้งทางโทรศัพท์
- 4) ดำเนินการสนทนากลุ่มในวัน เวลา และสถานที่ ที่เหมาะสม

2.2.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยจะวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยนำข้อเสนอแนะต่าง ๆ ของผู้ทรงคุณวุฒิมาพิจารณาฉันทามติ (Consensus) และปรับปรุงแก้ไขร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตอนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย

การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การประเมินความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

3.1 กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 รองอธิการบดี/ผู้ช่วยอธิการบดี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 9 ท่าน , กลุ่มที่ 2 ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 9 ท่าน และ ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย หรือ กีฬา) ในระดับมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้ง 9 แห่ง จำนวน 9 ท่าน รวมเป็น 27 ท่าน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบประเมินความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 ถามเกี่ยวกับความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 11 ข้อ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 3 ถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ไปใช้ในจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 11 ข้อ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

2) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีขั้นตอนดังนี้

2.1) ผู้วิจัยนำรายละเอียดของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มากำหนดเป็นประเด็นคำถาม

2.2) ผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

2.3) ผู้วิจัยนำร่างแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและการใช้ภาษา

2.4) ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไขและจัดทำแบบสอบถาม เพื่อประเมินความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ฉบับสมบูรณ์

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

1) ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแห่งประเทศไทย ทั้ง 9 แห่ง เพื่อขอความอนุเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มผู้ให้ข้อมูล

2) ผู้วิจัยส่งหนังสือจากคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย ไปยังกลุ่มผู้ให้ข้อมูลทางไปรษณีย์ เป้าหมายในการเก็บ จำนวน 27 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 22 ฉบับ

3.4 วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ไปใช้โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ (เทียมจันทร์ พานิชย์, 2539, น. 183) ดังนี้

4.50 - 5.00	หมายถึง	รูปแบบมีความเป็นไปได้ และมีประโยชน์ในการนำไปใช้อยู่ใน ระดับมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	รูปแบบมีความเป็นไปได้ และมีประโยชน์ในการนำไปใช้อยู่ใน ระดับมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	รูปแบบมีความเป็นไปได้ และมีประโยชน์ในการนำไปใช้อยู่ใน ระดับปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	รูปแบบมีความเป็นไปได้ และมีประโยชน์ในการนำไปใช้อยู่ใน ระดับน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	รูปแบบมีความเป็นไปได้ และมีประโยชน์ในการนำไปใช้อยู่ใน ระดับน้อยที่สุด

เกณฑ์การตัดสินพิจารณาจากข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าไม่เกิน 1.00 ส่วนข้อเสนอแนะผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis)

บทที่ 4 ผลการวิจัย

ในการนำเสนอผลการวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผู้วิจัยนำเสนอตามขั้นตอนการดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัจจัยและความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตอนที่ 2 ผลการสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตอนที่ 3 ผลการประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ตอนที่ 1 ผลการศึกษาปัจจัยและความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ผลการศึกษาปัจจัยและความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผู้วิจัยได้นำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

รายละเอียดผลการวิจัยในแต่ละส่วนเป็นดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 9 แห่ง ซึ่งผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืน จำนวน 400 ชุด จาก 420 ชุด คิดเป็นร้อยละ 95.23 โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละ ของข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพผู้ตอบ	n = 400	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ		
1. เพศชาย	182	45.50
2. เพศหญิง	218	54.50
รวม	400	100
ระดับการศึกษา		
1. ชั้นปีที่ 2	162	40.00
2. ชั้นปีที่ 3	127	32.00
3. ชั้นปีที่ 4	111	28.00
รวม	400	100
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล		
1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี	56	14.00
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลจตุรพักตรพิมาน	66	16.50
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออก	21	5.00
4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน	64	16.00
5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย	40	10.00
6. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์	42	10.50
7. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ	37	9.00
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกรุงเทพ	31	8.00
9. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร	43	11.00
รวม	400	100

จากตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศ ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่ เพศหญิง จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 54.50 และ เพศชาย จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 45.50 ชั้นปี ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษา ส่วนใหญ่เป็น ชั้นปีที่ 2 จำนวน 162 คน คิดเป็น ร้อยละ 40 , ชั้นปี 3 จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 32, และ ชั้นปี 4 จำนวน 111 คน คิดเป็น ร้อยละ 28 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาส่วนใหญ่เป็น มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 16.50 รองลงมา มหาวิทยาลัย

เทคโนโลยีราชมงคลอีสาน จำนวน 64 คน คิดเป็นร้อยละ 16 , มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
ล้านนา จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 14, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร จำนวน 43
คน คิดเป็นร้อยละ 11, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ
10.50 , มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 10, มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 9, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
กรุงเทพ จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 8, มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลตะวันออกจำนวน 21 คน
คิดเป็นร้อยละ 5 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงจำนวนร้อยละ ของปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ข้อคำถาม	n = 400			
	ตอบถูก		ตอบผิด	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
1. กิจกรรมทางกาย หมายถึง การทำให้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย เคลื่อนไหวเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อโครงร่างทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก	364	91.00	36	9.00
2. นักศึกษาที่มีพฤติกรรม นั่งเรียนเป็นเวลานานในแต่ละวัน จำเป็นต้องออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก	315	78.75	85	21.25
3. การทำกิจกรรมทางกายที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกาย ที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ	274	68.50	126	31.50
4. การหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ สามารถคำนวณได้จากสูตร 220 - อายุ	277	69.25	123	30.75
5. การออกแรงโดยการเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งจัดเป็นกิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง	356	89.00	44	11.00
6. การเดินขึ้น-ลงบันได โดยใช้เวลา 30-40 นาที ในแต่ละวัน จัดเป็นกิจกรรมทางกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	298	74.50	102	25.50
7. การเดินเร็วประมาณวันละ 30 - 60 นาที หรือ ออกกำลังกายสะสมให้ได้ 150 นาที ต่อสัปดาห์ ในความหนักระดับปานกลาง จึงเพียงพอที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ	327	81.75	73	18.25

ข้อความถาม	n = 400			
	ตอบถูก		ตอบผิด	
	n	ร้อยละ	n	ร้อยละ
8. การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 – 30 วินาที	336	84.00	64	16.00
9. ความหนัก - เบา ของการออกกำลังกายสามารถวัดได้ โดยการวัดจากอัตราการเต้นของชีพจร	304	76.00	96	24.00
10. กิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้มีอายุ ระหว่าง 18-64 ปี	283	70.75	117	29.25

จากตาราง 4 พบว่า นักศึกษาตอบข้อความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย “ตอบถูก” มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ กิจกรรมทางกาย หมายถึง การทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อโครงร่างทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก จำนวน 364 คน คิดเป็นร้อยละ 91.00, การออกแรงโดยการเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งจัดเป็น กิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง จำนวน 356 คน คิดเป็นร้อยละ 89.00, การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริม ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 – 30 วินาที จำนวน 336 คน คิดเป็น ร้อยละ 84.00 ตามลำดับ

ข้อความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย “ตอบผิด” มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ การทำ กิจกรรมทางกายที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 31.50 , การหาอัตราการเต้นสูงสุด ของหัวใจ สามารถคำนวณได้จากสูตร 220 – อายุ จำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75, และ กิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้มีอายุ ระหว่าง 18-64 ปี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 29.25 ตามลำดับ

ตาราง 5 แสดงจำนวนร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

จำแนกตามระดับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายของนักศึกษา

รายการ	ระดับความรู้	n = 400	
		จำนวน (คน)	ร้อยละ
ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	มีความรู้น้อย	46	11.50
	มีความรู้มาก	354	88.50

 $\bar{X} = 7.84$ S.D. = 1.83

จากตาราง 5 พบว่า นักศึกษามีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับ “มีความรู้มาก” ($\bar{X}=7.84$) โดยนักศึกษามีระดับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในระดับ “มีความรู้น้อย” จำนวน 46 คน คิดเป็น ร้อยละ 11.50 และมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ในระดับ มีความรู้มาก จำนวน 354 คน คิดเป็น ร้อยละ 88.50

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยนำ

ด้านทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
1. กิจกรรมทางกายมีความจำเป็นต่อนักศึกษาทุกคน	4.39	0.58	เห็นด้วย
2. การเดินให้ได้เกินวันละ 10,000 ก้าว มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	4.09	0.74	เห็นด้วย
3. การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ทำให้สุขภาพดี	4.33	0.68	เห็นด้วย
4. การเดินเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างตึกเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี	4.15	0.74	เห็นด้วย
5. การเดินทางโดยใช้จักรยานภายในมหาวิทยาลัยทำให้สุขภาพดีขึ้น	4.25	0.70	เห็นด้วย
6. นักศึกษาควรมีการเลือกกิจกรรมการเดินทางในระหว่างวัน แทนการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่หนักๆ ได้	4.21	0.78	เห็นด้วย

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
7. นักศึกษาควรมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มากกว่าการมีพฤติกรรมนั่งเฉยเป็นเวลานาน	4.30	0.70	เห็นด้วย
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจดีขึ้น	4.52	0.59	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
9. มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนวิชาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา	4.34	0.67	เห็นด้วย
10. กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีเพื่อนไปร่วมในการมีกิจกรรม	4.22	0.87	เห็นด้วย
รวม	4.28	0.70	เห็นด้วย

จากตาราง 6 พบว่า นักศึกษามีทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับเห็นด้วย ($\bar{X} = 4.28$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทัศนคติที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ ช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจดีขึ้น ($\bar{X} = 4.52$) รองลงมา คือ กิจกรรมทางกายมีความจำเป็นต่อนักศึกษาทุกคน ($\bar{X} = 4.39$), มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอนวิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ($\bar{X} = 4.34$), และการเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ทำให้สุขภาพดี ($\bar{X} = 4.33$)

ตาราง 7 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
ด้านนโยบาย (Policy)			
1. มหาวิทยาลัยมีนโยบายการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	0.85	0.36	มีมาก

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
2. มหาวิทยาลัยกำหนดแผนส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	0.77	0.42	มีมาก
3. มหาวิทยาลัยกำหนดพันธกิจ และจัดกิจกรรมทางกายออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ	0.65	0.47	มีมาก
4. มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนการสอนในรายวิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา	0.66	0.47	มีมาก
5. มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา เช่น การ เต้นแอโรบิก การวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น	0.68	0.46	มีมาก
ภาพรวม	0.72	0.43	มีมาก
ด้านเงิน และงบประมาณ (Money)			
6. มหาวิทยาลัยจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างเพียงพอ	0.66	0.47	มีมาก
7. มหาวิทยาลัยจัดทำแผนงบประมาณสนับสนุนในการดำเนิน กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	0.73	0.44	มีมาก
ภาพรวม	0.69	0.45	มีมาก
ด้านบุคลากร (Man)			
8. มหาวิทยาลัยมีผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน	0.74	0.43	มีมาก
9. เจ้าหน้าที่ที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการให้คำแนะนำใน ด้านกิจกรรมทางกาย สาธิตวิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา โดยตรง	0.68	0.46	มีมาก
ภาพรวม	0.71	0.44	มีมาก
ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก(Materials)			
10. มหาวิทยาลัยมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ ออกกำลังกาย	0.56	0.49	มีมาก
11. มหาวิทยาลัยจัดทำเส้นทางเดินที่มีหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคาร เรียน	0.78	0.41	มีมาก
12. มหาวิทยาลัยจัดทำช่องเฉพาะสำหรับจักรยาน	0.55	0.49	มีมาก
13. อาคารเรียนที่มีลิฟต์ มีการจัดทำข้อตกลงการใช้ลิฟต์โดยสาระหว่าง ชั้น เช่น ลิฟต์ จะเปิดให้บริการเฉพาะชั้น เลขคี่ เท่านั้น เป็นต้น	0.76	0.42	มีมาก

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
14. สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีการจัดเตรียมอย่างเพียงพอ	0.74	0.43	มีมาก
15. สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาความปลอดภัย	0.68	0.46	มีมาก
16. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้บริการอย่างเพียงพอ	0.79	0.40	มีมาก
17. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอ	0.75	0.43	มีมาก
18. อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีการดูแลให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน	0.68	0.46	มีมาก
19. มหาวิทยาลัยจัดบริการห้องฟิตเนส ให้นักศึกษาเข้าไปใช้	0.71	0.45	มีมาก
20. มหาวิทยาลัยบริการยืมจักรยานเพื่อใช้ในการเดินทางโดยผ่าน Application ของหน่วยงาน	0.60	0.49	มีมาก
ภาพรวม	0.69	0.44	มีมาก

จากตาราง 7 พบว่า ค่าเฉลี่ยปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายรายด้าน ที่มีระดับปัจจัยเอื้อ มีมาก 3 ลำดับแรก คือ ด้านนโยบาย (\bar{X} = 0.72), ด้านบุคลากร (\bar{X} = 0.71), ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials) (\bar{X} = 0.69) ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
ด้านการสนับสนุนจากบุคลากร			
1. อาจารย์ผู้สอนกระตุ้นให้นักศึกษาเดินในระหว่างเปลี่ยนอาคารเรียน	0.57	0.49	มีมาก
2. อาจารย์ผู้สอนกระตุ้นให้นักศึกษาออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	0.80	0.40	มีมาก
ภาพรวม	0.69	0.45	มีมาก
ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย			
3. อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเดินขึ้น -ลงบันได แทนการใช้ลิฟต์	0.75	0.43	มีมาก

ข้อความ	n = 400		แปรผล
	\bar{X}	S.D.	
4. มหาวิทยาลัยส่งเสริมการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม	0.79	0.40	มีมาก
5. มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษาเข้าร่วม	0.78	0.41	มีมาก
ภาพรวม	0.77	0.41	มีมาก
ด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ			
6. นักศึกษาสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	0.78	0.41	มีมาก
7. นักศึกษาทำการวางแผน ตั้งเป้าหมาย และจัดโปรแกรมก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0.76	0.42	มีมาก
8. นักศึกษามีเพื่อนชวนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	0.78	0.41	มีมาก
9. นักศึกษามีเพื่อนให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	0.75	0.43	มีมาก
10. ครอบครัวของนักศึกษาให้การสนับสนุนด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	0.70	0.45	มีมาก
ภาพรวม	0.75	0.42	มีมาก
ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and Network)			
11. นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างคณะ ในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	0.72	0.45	มีมาก
12. นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายนอก ที่ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	0.67	0.47	มีมาก
13. มหาวิทยาลัยสนับสนุนการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Group Line, Face Book เป็นต้น	0.64	0.48	มีมาก
ภาพรวม	0.67	0.46	มีมาก

จากตาราง 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายรายด้านที่มีระดับปัจจัยเสริมมีมาก 3 ลำดับแรก คือ ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 0.77$), ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านการสนับสนุนจาก

ภายนอก หรือ แรงจูงใจ ($\bar{X} = 0.75$), และ ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ($\bar{X} = 0.69$) ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงจำนวนค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) พฤติกรรม
การมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

ข้อความ	n = 400		แปลผล
	\bar{X}	S.D.	
1. นักศึกษาเปลี่ยนห้องเรียน อาครเรียนด้วยการเดิน	4.03	1.06	บ่อย
2. นักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยจักรยานภายในมหาวิทยาลัย	3.03	1.67	ปานกลาง
3. นักศึกษาใช้การเดินไปยังสถานที่ต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย ในระหว่างวัน	3.71	1.14	บ่อย
4. นักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น - ลง บันได แทนการใช้ลิฟต์	4.03	1.06	บ่อย
5. นักศึกษาใช้การปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัยในระหว่างวัน	3.03	1.67	ปานกลาง
6. นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อเสริม สร้าง สุขภาพภายในมหาวิทยาลัย เช่น การวิ่ง การเต้นแอโรบิก เป็นต้น	3.71	1.14	บ่อย
7. นักศึกษาเรียนวิชาบังคับตามหลักสูตรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา	3.86	1.02	บ่อย
8. นักศึกษาเลือกเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา	2.97	1.64	ปานกลาง
9. นักศึกษามีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 30 นาทีขึ้นไป ต่อครั้ง	3.54	1.27	บ่อย
10. นักศึกษามีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ ของมหาวิทยาลัย	4.01	1.04	บ่อย
11. นักศึกษามีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยใช้อุปกรณ์ ของมหาวิทยาลัย	3.96	1.03	บ่อย
12. นักศึกษาใช้เวลาว่างระหว่างวันโดยการเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	3.92	1.10	บ่อย
13. นักศึกษาใช้เวลาว่างในการเล่นมือถือ คอมพิวเตอร์	3.70	1.19	บ่อย
14. นักศึกษาใช้เวลาว่างในการพักผ่อน หรืออยู่คุยกับเพื่อนๆ ในพื้นที่ ของมหาวิทยาลัย	3.69	1.23	บ่อย
รวม	3.65	1.23	บ่อย

จากตาราง 9 พบว่า พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยมีภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 3.65$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ นักศึกษาเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียนด้วยการเดิน , นักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น - ลง บันได แทนการใช้ลิฟต์ ($\bar{X} = 4.03$) และ ($\bar{X} = 4.03$), นักศึกษามีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 4.01$), และ นักศึกษาใช้เวลาว่างระหว่างวันโดยการเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ ($\bar{X} = 3.92$) ตามลำดับ



ตาราง 10 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน

ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สันระหว่างปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางสังคมของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

		มณฑล										
		ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r)										
ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมทางสังคมของนักศึกษาวิทยาลัย		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	พฤติกรรมทางกาย
1. ความรู้		.313**	.303**	.200**	.395**	.401**	.470**	.371**	.384**	.400**		0.042
2. ทักษะคิด		.313**	1	.146**	.233**	.188**	.180**	.109*	.213**	.288**		.256**
3. ปัจจัยเอื้ออำนวยนโยบาย		.303**	.146**	1	.342**	.605**	.245**	.429**	.377**	.438**		.354**
4. ปัจจัยเอื้ออำนวยเงินงบประมาณ		.200**	.142**	.342**	1	0.048	.205**	.365**	.287**	.306**		0.089
5. ปัจจัยเอื้ออำนวยบุคลากร		.395**	.233**	.375**	0.048	1	.456**	.391**	.233**	.397**		.149**
6. ปัจจัยเอื้ออำนวยสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		.401**	.188**	.605**	.495**	.456**	1	.365**	.529**	.488**		.292**
7. ปัจจัยเสริมด้านสารสนเทศ		.470**	.180**	.245**	.205**	.391**	.365**	1	.221**	.379**	.422**	.177**
8. ปัจจัยเสริมด้านสารสนเทศในมหาวิทยาลัย		.371**	.109*	.429**	.365**	.233**	.529**	.221**	1	.368**	.293**	0.037
9. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ		.384**	.213**	.377**	.287**	.397**	.488**	.379**	.368**	1	.379**	.200**
10. ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย		.400**	.288**	.438**	.306**	.361**	.507**	.422**	.293**	.379**	1	.386**

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

จากตาราง 10 แสดงปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อ ด้านเงิน และงบประมาณ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย

ส่วนในด้านปัจจัยนำทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับต่ำ ($r=0.256, p=.01$), ($r=0.149, p=.01$), ($r=0.292, p=.01$), ($r=0.177, p=.01$), และ ($r=0.200, p=.01$) ตามลำดับ

ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย และ ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกัน ในระดับปานกลาง ($r=0.354, p=.01$) และ ($r=0.386, p=.01$) ตามลำดับ

ตาราง 11 แสดงค่าสถิติสมการถดถอยตัวแปรโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ

(Multiple Regression Analysis) แบบ Enter

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.539 ^a	.291	.272	.78400

หมายเหตุ : a . Predictors: (Constant) ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย, ทัศนคติ, ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย, ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร, ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ, ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนจากบุคลากร, ปัจจัยเสริมด้านภายนอก แรงจูงใจ, ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย, ความรู้, ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากตารางที่ 11 พบว่า ตัวแปรทั้งหมดมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่ $R = .539$ และอิทธิพลของตัวแปรทั้งหมดสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้ร้อยละ 29.1 ($R^2 = .291, S.D. = .784$)

ตาราง 12 แสดงผลการวิเคราะห์อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรม
การมีกิจกรรมทางกายโดยใช้วิธีการวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณ (Multiple Regression
Analysis) แบบ Enter Regression

พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย	B	SE	Beta	t	p-value
(Constant)	1.063	.507		2.094	0.04
● ความรู้	-0.107	0.027	-0.217	-4.006*	0.00
● ทักษะคติ	0.630	0.141	0.206	4.459*	0.00
● ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย	0.871	0.177	0.275	4.918*	0.00
● ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ	-0.331	0.131	-0.131	-2.521*	0.01
● ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร	-0.263	0.136	-0.105	-1.939*	0.05
● ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	0.665	0.254	0.178	2.618*	0.01
● ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนจาก บุคลากร	0.200	0.138	0.076	1.452	0.15
● ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายใน มหาวิทยาลัย	-0.496	0.162	-0.162	-3.063*	0.00
● ปัจจัยเสริมด้านภายนอก แรงจูงใจ	0.188	0.182	0.054	1.036	0.30
● ปัจจัยเสริมด้านเครือข่าย และ ความสัมพันธ์	0.731	0.144	0.276	5.067*	0.00

$R^2 = .291$ $F = 15.936$ $p\text{-value} < .05$

จากตารางที่ 12 พบว่า อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ตัวแปรด้าน ความรู้ ทักษะคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์ ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปรปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถทำนายพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้ร้อยละ 29.1 ทั้งนี้ สมการพยากรณ์ในรูปแบบของคะแนนดิบ

สามารถนำค่าสัมประสิทธิ์ถดถอย (B) ของตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 มาเขียนสมการพยากรณ์ ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนดิบ

$$\begin{aligned} \text{พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย} &= 1.063 + (0.731 \text{ ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย}) \\ &+ (0.871 \text{ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย}) + (0.630 \text{ ทักษะคิด}) + (0.665 \text{ ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก}) \\ &- (0.263 \text{ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร}) - (0.331 \text{ ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ}) - (0.496 \text{ ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย}) \\ &- (0.107 \text{ ความรู้}) \end{aligned}$$

สมการพยากรณ์ในรูปแบบของคะแนนมาตรฐาน สามารถนำค่ามาตรฐาน (Beta) ของตัวแปรที่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งตัวแปรแต่ละตัวมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมไม่เท่ากัน ซึ่งสามารถดูได้จากค่ามาตรฐาน (Beta) โดยไม่ต้องคำนึงถึงเครื่องหมาย สามารถเขียนสมการพยากรณ์ ในรูปแบบคะแนนมาตรฐาน ได้ดังนี้

สมการพยากรณ์ในรูปคะแนนมาตรฐาน

$$\begin{aligned} Z \text{ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย} &= (0.276 Z \text{ ปัจจัยเสริมด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์}) + (0.275 Z \text{ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย}) \\ &- (0.217 Z \text{ ความรู้}) + (0.206 Z \text{ ทักษะคิด}) + (0.178 Z \text{ ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก}) - \\ &(0.162 Z \text{ ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย}) - (0.131 Z \text{ ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ}) - (0.105 Z \text{ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร}) \end{aligned}$$

ผลการศึกษาส่วนที่ 1 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ และวิเคราะห์ อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ ที่มีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จากข้อมูลเชิงปริมาณ ที่ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมแล้ววิเคราะห์ข้อมูลเรียบร้อยแล้ว เบื้องต้น มาทำการประยุกต์เพื่อให้เกิด (ร่าง) รูปแบบ (Model) ซึ่งมีความสัมพันธ์เชิงระบบ (System Approach) ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต ผลสะท้อนกลับ และสภาพแวดล้อม มีรายละเอียดที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของข้อมูลที่ผ่าน การวิเคราะห์กับส่วนประกอบที่สำคัญต่าง ๆ ตามองค์ประกอบของ (ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาราชวมงคล มี 1 องค์ประกอบ ดังต่อไปนี้

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (Inputs) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) 2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) 3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)

1.1 ความรู้

1) กิจกรรมทางกาย หมายถึง การทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อโครงร่าง ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก

2) นักศึกษาที่มีพฤติกรรม นั่งเรียนเป็นเวลานานในแต่ละวัน จำเป็นต้องออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก

3) การทำกิจกรรมทางกายที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

4) การหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ สามารถคำนวณได้จากสูตร 220-อายุ

5) การออกแรงโดยการเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จัดเป็น กิจกรรมทางกาย อย่างไม่

6) การเดินขึ้น-ลงบันได โดยใช้เวลา 30-40 นาที ในแต่ละวัน จัดเป็นกิจกรรมทางกาย ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ

7) การเดินเร็วประมาณวันละ 30 – 60 นาที หรือ ออกกำลังกายสะสมให้ได้ 150 นาที ต่อสัปดาห์ ในความหนักระดับปานกลาง จึงเพียงพอที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ

8) การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ค้างไว้ 10 – 30 วินาที

9) ความหนัก-เบา ของการออกกำลังกายสามารถวัดได้โดยการวัดจากอัตราการเต้น ของชีพจร

10) กิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้ที่อายุ ระหว่าง 18-64 ปี

1.2 ทักษะคติ

1) กิจกรรมทางกายมีความจำเป็นต่อนักศึกษาทุกคน

2) การเดินให้ได้เกินวันละ 10,000 ก้าว มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ

3) การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ทำให้สุขภาพดี

4) การเดินเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างตึกเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

5) การเดินทางโดยใช้จักรยานภายในมหาวิทยาลัยทำให้สุขภาพดีขึ้น

6) นักศึกษาควรมีการเลือกกิจกรรมการเดินในระหว่างวัน แทนการออกกำลังกาย และ เล่นกีฬาที่หนักๆ ได้

7) นักศึกษาควรมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามากกว่าการมีพฤติกรรมนั่งเฉยเป็น เวลานาน

8) การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจดีขึ้น

9) มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอน วิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา

10) กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีเพื่อนไปร่วมในการมีกิจกรรม

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor)

2.1 ด้านนโยบาย

1) มหาวิทยาลัยมีนโยบายการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

2) มหาวิทยาลัยกำหนดแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

3) มหาวิทยาลัยกำหนดพันธกิจ และจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

4) มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนการสอนในรายวิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา

5) มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น

2.2 ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ

1) มหาวิทยาลัยจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างเพียงพอ

2) มหาวิทยาลัยจัดทำแผนงบประมาณสนับสนุนในการดำเนินกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

2.3 ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร

1) มหาวิทยาลัยมีผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน

2) เจ้าหน้าที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการให้คำแนะนำในด้านกิจกรรมทางกาย สาธิตวิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา โดยตรง

2.4 ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1) มหาวิทยาลัยมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย

2) มหาวิทยาลัยจัดทำทางเดินที่มีหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคารเรียน

3) มหาวิทยาลัยจัดทำช่องเฉพาะสำหรับจักรยาน

4) อาคารเรียนที่มีลิฟต์ มีการจัดทำข้อตกลงการใช้ลิฟต์โดยสภาระหว่างชั้น เช่น ลิฟต์ จะเปิดให้บริการเฉพาะชั้นเลขคู่ เท่านั้น เป็นต้น

5) สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีการจัดเตรียมอย่างเพียงพอ

6) สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีความปลอดภัย

7) อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีให้บริการอย่างเพียงพอ

8) อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เพียงพอ

9) อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีการดูแลให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน

10) มหาวิทยาลัยจัดบริการห้องฟิตเนส ให้นักศึกษาเข้าไปใช้

11) มหาวิทยาลัยบริการยืมจักรยานเพื่อใช้ในการเดินทางโดยผ่าน Application ของหน่วยงาน

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)

3.1 ปัจจัยเสริม ด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย

- กิจกรรม
- 1) อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเดินขึ้น-ลง บันไดแทนการใช้ลิฟต์
 - 2) มหาวิทยาลัยส่งเสริมการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วม
 - 3) มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ให้นักศึกษาเข้าร่วม

3.2 ปัจจัยเสริม ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย

- 1) นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างคณะ ในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
- 2) นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายนอกที่ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
- 3) มหาวิทยาลัยสนับสนุนการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Group Line, Face Book เป็นต้น

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคล ตามองค์ประกอบของ (ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยการนำ Group Discussion กลุ่มย่อย จำนวน 2 กลุ่ม ประกอบไปด้วย กลุ่มที่ 1 สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ นักศึกษา นายกสโมสรณ์นักศึกษา กลุ่มที่ 2 ผู้มีส่วนในการสนับสนุน เช่น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย รายละเอียดดังต่อไปนี้

ด้านความรู้

กลุ่มที่ 1 ควรให้สนับสนุนส่งเสริมความรู้กิจกรรมทางกายโดยการมีส่วนร่วมกับกิจกรรมต่าง ๆ ที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเพื่อให้เกิดทักษะการเรียนรู้ จากประสบการณ์จริง / กลุ่มผู้นำได้เรียนรู้กิจกรรมตามแผนงาน โครงการ ซึ่งภายหลังจากการเรียนรู้สามารถนำความรู้ที่ได้มาใช้ในการพัฒนาส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

กลุ่มที่ 2 ควรส่งเสริมความรู้พื้นฐานด้านกิจกรรมทางกาย โดยระบุเนื้อหาแทรกไว้ในรายวิชาเรียนกลุ่มวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หรือ สุขภาพ ที่อยู่หมวดรายวิชาศึกษาทั่วไป และส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตร ที่อยู่ในรูปแบบของกิจกรรม ชมรมกีฬา โดยมีนักศึกษาประธาน หรือ คณะกรรมการ ทั้งนี้มีอาจารย์ที่มีความรู้และประสบการณ์เป็นผู้ให้คำปรึกษา รวมถึงการให้ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายผ่านสื่อคอมพิวเตอร์ทางระบบเทคโนโลยีสารสนเทศของมหาวิทยาลัยสนับสนุนให้บุคลากรได้มีการพัฒนาความรู้ตามแผนงาน ที่กำหนดไว้ตามปีงบประมาณ และสามารถนำความรู้ที่ได้มาถ่ายทอดให้กับบุคลากร นักศึกษา ต่อไป

ด้านทัศนคติ

กลุ่มที่ 1 ควรสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ให้นักศึกษาเห็นประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกาย และโทษของการขาดการมีกิจกรรมทางกาย / สร้างแรงจูงใจในการมีส่วนร่วม/เข้าร่วม กิจกรรมทางกายที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้นเพื่อจะได้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

กลุ่มที่ 2 บุคลากรต้องมีการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ซึ่งให้เห็นถึงผลดีที่มีต่อสุขภาพ ร่างกาย ซึ่งกิจกรรมทางกายที่มีการใช้ออกแรงในชีวิตประจำวัน ยังส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง รวมถึงการลดภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ด้วย / มหาวิทยาลัยควรมีบทบาทในการรณรงค์ หรือ ชี้แนะ ให้เห็นถึงผลของการขาดการมีกิจกรรมทางกาย และประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายเพื่อให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน

ด้านนโยบาย

กลุ่มที่ 1 นักศึกษามีความต้องการ ให้มีนโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่มีระบบ ระเบียบชัดเจน โดยส่งเสริมให้มีการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกาย หลังเลิกเรียน โดยมีรูปแบบกิจกรรมทางกายที่เน้นเรื่องของการออกกำลังกาย เช่น การเต้นแอโรบิก วิ่ง เป็นต้น ต้องการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพราะคนส่วนใหญ่ในปัจจุบัน ค่อนข้างละเลยในการออกกำลังกาย ซึ่งอาจจะด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม ต้องสร้างทัศนคติให้เห็นว่าเพียงแค่นั่งก็เท่ากับออกกำลังกาย

กลุ่มที่ 2 มีการส่งเสริมสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา) เช่น การเดินเก็บรอบสนามฟุตบอล มีการประชาสัมพันธ์การส่งเสริมให้นักศึกษาได้เข้ามาใช้สถานที่ในการออกกำลังกาย รวมถึงการส่งเสริมในชั้นเรียนโดยมีอาจารย์กลุ่มวิชาสุขภาพเป็นผู้รับผิดชอบ ซึ่งนโยบายการส่งเสริมเหล่านี้ต้องเป็นไปตามแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย

ประเด็นเพิ่มเติม ต้องการให้มหาวิทยาลัยสนับสนุนบุคลากรให้มีการพัฒนาความรู้ความสามารถที่ทันสมัย และมีการกำหนดแผนการพัฒนาสุขภาพโดยส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย (โครงการ) และการสนับสนุนงบประมาณที่อยู่ในแผนยุทธศาสตร์ และนโยบายของมหาวิทยาลัย

ด้านบุคลากร

กลุ่มที่ 1 มีความต้องการ ด้านบุคลากร ที่มีความรู้ สามารถสร้างแรงจูงใจ ให้แนะนำแก่บุคลากร และนักศึกษาให้มีความรู้ ความเข้าใจตรงกัน โดยมีการเชิญชวน และสนับสนุน หรือเชิญชวน ให้มีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายมากขึ้น และสม่ำเสมอ

กลุ่มที่ 2 มีความต้องการบุคลากร เนื่องจากมีไม่เพียงพอต่อการปฏิบัติงาน เนื่องจากทางมหาวิทยาลัยมีนักศึกษาเป็นจำนวนมาก และทางส่วนกลางไม่ได้เปิดรับบุคลากรเพิ่มบุคลากรทางด้านกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และกีฬา จึงทำให้มีบุคลากรไม่เพียงพอในการปฏิบัติงาน และต้องทำหลายหน้าที่ โดยไม่มีความเฉพาะเจาะจง ดังนั้น การรับบุคลากรควรรับบุคคลมีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และกีฬา โดยระบุคุณสมบัติในการคัดเลือก เช่น รับบุคคลที่จบการศึกษาด้านพลศึกษา หรือ วิทยาศาสตร์การกีฬา มีความรู้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายรวมถึงการเลือกผู้ที่มีคุณลักษณะ เหมาะสมกับการทำงาน ทั้งเรื่องมนุษยสัมพันธ์ หรือบุคลิกภาพของบุคคล และมีคุณลักษณะเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน

ประเด็นเพิ่มเติม ต้องการเจ้าหน้าที่ที่ให้บริการอย่างเพียงพอ และมีความรู้ความสามารถเฉพาะ เลือกบุคลากรให้ตรงกับความสามารถที่จะใช้ รวมถึงการเพิ่มแรงจูงใจที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือ ค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น และการส่งเสริมพัฒนาบุคลากรภายในหน่วยงานให้มีการอบรม พัฒนาองค์ความรู้ใหม่ เพื่อนำมาใช้ในหน่วยงาน

ด้านงบประมาณ

กลุ่มที่ 1 มีความต้องการด้านงบประมาณ ให้เพียงพอเพื่อนำมาสนับสนุนในการจัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ เพื่อให้เพียงพอต่อการใช้งานพื้นที่ ทั้งนี้ยังมีงบประมาณที่สนับสนุนจากภายนอก เช่น สสส. To Be Number One เป็นต้น รวมถึงการจัดสรรงบประมาณเพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายในสวัสดิการ ตอบแทนต่างๆ และมีความต้องการในการขอจัดสรรงบประมาณโดยผ่านการเขียนโครงการโดยมีรายละเอียดที่ชัดเจน รวมถึงการจัดเตรียมงบประมาณในการสนับสนุนโครงการกรณี

เร่งด่วนซึ่งบางครั้งอาจจะไม่ได้รับรู้ไว้ในแผนงานล่วงหน้า และต้องการงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ หรือ บำรุงซ่อมแซมระหว่างปี และงบประมาณหากทำโครงการแล้วงบประมาณไม่เพียงพอต้องมีแหล่งทุน งบประมาณในการขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก

กลุ่มที่ 2 มีความต้องการงบประมาณเนื่องจากได้รับงบประมาณไม่เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษาในการปฏิบัติงาน รวมถึงการใช้งบประมาณการซ่อมแซมสนาม ได้รับงบประมาณปริมาณที่ใกล้เคียง หรือเท่าเดิม จึงทำให้งบประมาณที่ได้รับไม่เพียงพอต่อการจัดสรรงบประมาณไปทำในส่วนอื่น และที่เหมือนกันคือแหล่งที่มาของงบประมาณได้มาจากหน่วยงานหลัก คือ งบประมาณของแผ่นดิน และเงินในส่วนของค่ากิจกรรมนักศึกษาโดยกำหนดเป็นรายหัว ทั้งนี้การใช้งบประมาณ จะต้องเขียนโครงการโดยมีการกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน และเสนอของบประมาณให้สอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน ว่าต้องการใช้งบประมาณทำอะไร จำนวนเท่าไร รวมถึงได้มีการจัดทำบัญชีเอาไว้เป็นหลักฐานในการเบิกจ่ายงบประมาณต่อหน่วยงานที่ควบคุมดูแลงบประมาณ เช่น องค์การนิสิต และ กองคลังของมหาวิทยาลัย อย่างเป็นระบบ และ ในบางครั้ง ยังได้รับงบประมาณการสนับสนุนในการทำกิจกรรมจากหน่วยงานภายนอก เช่น สำนักงานส่งเสริมสุขภาพ หรือ จังหวัด เป็นต้น

ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย

กลุ่มที่ 1 นักศึกษามีความต้องการ ให้มหาวิทยาลัยมีการนำเสนอข่าวสารที่เป็นประโยชน์ผ่านหลายๆ ช่องทาง เช่น เพจของมหาวิทยาลัย เพจกองพัฒนานักศึกษา Application line ของกองพัฒนานักศึกษา เป็นต้น เพื่อให้เข้าถึง และรับรู้กับกลุ่มเป้าหมายโดยตรง รวมถึงการประชาสัมพันธ์ทางสื่อออนไลน์ ถือเป็นทางเลือกที่ดีในยุคนี้ปัจจุบันสื่อสังคมออนไลน์ ค่อนข้างมีอิทธิพลกับการใช้ชีวิตของนักศึกษา

กลุ่มที่ 2 มีความต้องการประชาสัมพันธ์ ที่เน้นผ่านช่องทางออนไลน์ เชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น เว็บไซต์ทางกองพัฒนานักศึกษา เว็บไซต์มหาวิทยาลัย เป็นต้น เนื่องจากปัจจุบันเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของนักศึกษามาก ในการร่วมกิจกรรมกับเครือข่ายมีการทำหนังสือเชิญชวนให้หน่วยงานที่อยู่ในเครือข่ายของ มหาวิทยาลัยเข้าร่วมโดยมีหนังสือตอบรับ และ เข้าร่วมกับหน่วยงานภายในจังหวัดที่มีการขอความอนุเคราะห์ในการนำนักศึกษาเข้าร่วม รวมถึงการกำหนดเป้าหมายและทำตามนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัยภายในจังหวัด หรือ กลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคเพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

กลุ่มที่ 1 มีความต้องการ อุปกรณ์ที่เพียงพอ และมีบริการในสถานที่ ต้องการระบบที่สามารถจัดยืมได้อย่างง่าย และสะดวก รวมถึงการความต้องการในการปรับปรุง ซ่อมแซมอุปกรณ์ที่ชำรุดให้พร้อมใช้งาน รวมถึงการขยายเพิ่มสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ที่มีน้อย ให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา และความมาตรฐาน/ทันสมัยของอุปกรณ์ และ ด้านอุปกรณ์สำคัญในบางกิจกรรมซึ่งถ้างบประมาณไม่เพียงพอ เราควรเลือกกิจกรรมที่ไม่ใช้ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม

กลุ่มที่ 2 สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดการกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และกีฬา มีเพียงพอทั้งสนามและอาคารกีฬา ห้องสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย แต่ไม่ได้รับความสนใจจากนักศึกษา และมีข้อจำกัดในการใช้สนามในช่วงเย็นเนื่องจากเป็นการฝึกซ้อมของนักกีฬา มีการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาทั่วไปทุกปี แต่อุปกรณ์สำหรับเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไม่เพียงพอ เนื่องจากชำรุดและขาดงบประมาณในการซ่อมแซม มีการจัดทำข้อมูลวัสดุ อุปกรณ์ มีห้องเก็บวัสดุอุปกรณ์กีฬา เมื่อถึงระยะเวลาในการซื้อใหม่ จะมีการตรวจสอบอุปกรณ์ก่อนการซื้อใหม่ทุกครั้ง เพื่อตรวจสอบว่า อุปกรณ์กีฬาใดที่ต้องหามาเพิ่มเติม ในส่วนของสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ขาดตู้ตั้งน้ำเย็น และในส่วนของสภาพแวดล้อม บางพื้นที่มีความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างมาก เนื่องจากพื้นที่ตั้งอยู่ในบริเวณที่เป็นธรรมชาติ บรรยากาศดี สิ่งอำนวยความสะดวก ทางหน่วยงานที่รับผิดชอบในมหาวิทยาลัยได้จัดให้ตามความเหมาะสม

ด้านการวางแผน

กลุ่มที่ 1 ต้องการมีการจัดวางแผนงานระยะยาวเป็นประจำทุกปี โดยใช้แผนของปีที่ผ่านมา นำมาปรับปรุง และกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน มีการวางแผนเพื่อเขียนของงบประมาณเพื่อจัดกิจกรรมทางกาย และมีการวางแผนกำหนดรูปแบบที่ชัดเจนเพื่อสอดคล้องกับการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม

ประเด็นเพิ่มเติม ในการวางแผนต้องกำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับแผนงาน ยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย และมีเป้าหมายในการดำเนินงานที่สอดคล้องกับนโยบาย ประเด็นเพิ่มเติม ต้องการให้มีการจัดการกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ กำหนดวัตถุประสงค์ ในการทำกิจกรรมให้ชัดเจน เพื่อติดตามผลจากกิจกรรมอย่างมีประสิทธิภาพ

กลุ่มที่ 2 ต้องมีการวางแผนการดำเนินงานโดยถือตามนโยบายและวัตถุประสงค์ ตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย โดยได้มีการวางแผนงานให้สอดคล้องกับภารกิจ พันธกิจ และ วัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งในหน่วยงานได้มีการวางแผนแบบระยะสั้น และระยะยาว ทั้งในเรื่องของหลักสูตรการศึกษา การใช้บุคลากรที่มีความสามารถเฉพาะด้าน ด้านงบประมาณ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการ ซึ่งได้มีการร่วมกันวางแผนงาน ภายในเพื่อหาแนวทางการพัฒนาเพื่อให้สามารถทำงานไปในทิศทางเดียวกัน โดยลำดับความสำคัญของงานที่ได้รับจะเกี่ยวข้องกับนักศึกษามาเป็นอันดับแรก

ด้านการจัดการองค์กร

กลุ่มที่ 1 ต้องมีการกำหนดบทบาทหน้าที่ในการทำงานที่ชัดเจน และต้องการให้มีความต่อเนื่องในการทำงาน การวางตัวผู้ปฏิบัติหน้าที่ค่อนข้างสำคัญ ควรเลือกให้เหมาะสมที่สุด

กลุ่มที่ 2 ควรแบ่งหน้าที่ในการทำงานอย่างชัดเจน ตามความรู้ความสามารถของผู้ที่รับผิดชอบ โดยในระดับมหาวิทยาลัยได้แบ่งเป็น 2 สายงาน คือ สายวิชาการ และ สายสนับสนุน โดยสายวิชาการรับผิดชอบการส่งเสริมกิจกรรมในหลักสูตร และ สายสนับสนุนส่งเสริมกิจกรรมนอกหลักสูตร นอกเวลาราชการ เป็นต้น โดยไม่มีการทับซ้อนงานหลัก และสามารถปฏิบัติงานให้ดำเนินไปในทิศทางเดียวกันได้ โดยมีการประสานงานกับทุกฝ่าย แต่ทั้งนี้ในบางครั้งการมีบุคลากรที่ไม่เพียงพออาจจะต้องมีการทำงานที่หลากหลายหน้าที่

ด้านการชี้แนะ

กลุ่มที่ 1 มีความต้องการผู้นำที่มีความรู้ ความสามารถในการดำเนินการในแต่ละพื้นที่ ดำเนินกิจกรรมในขอบเขตที่มหาวิทยาลัยกำหนดเพื่อให้อยู่ในแนวทางที่ถูกต้อง โดยผู้นำสามารถตัดสินใจ กล้าคิด กล้าตัดสินใจ มีการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้ดี และในการสั่งการต้องคำนึงถึงความสามารถของบุคคล ต้องการให้คำนึงถึงการมอบหมายงานที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล รวมถึงวิธีการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ทุกกิจกรรมจะมีปัญหาเกือบทุกกิจกรรม ผู้นำต้องมีการแก้ไขปัญหาให้กระทบผลเสียน้อยที่สุด

กลุ่มที่ 2 ลักษณะของผู้บริหาร ควรมีความรู้ คุณวุฒิการศึกษา และประสบการณ์ ในการทำงาน ซึ่งควรเป็นผู้มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการทำงานด้านกิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา เป็นผู้ที่สามารถจัดการงานต่างๆ ได้ดี เป็นผู้ที่มีความวิสัยทัศน์ มีทัศนคติที่ดีในการทำงาน สามารถถ่ายทอดประสบการณ์หรือการทำงานให้ผู้อื่นได้บังคับบัญชาได้ สามารถติดต่อประสานงานหรือประชุมสรุปร่วมกับผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี ต้องเป็นที่ยอมรับภายในหน่วยงาน เมื่อเกิดปัญหาที่เกิดจากการทำงานสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในการทำงานร่วมกับผู้อื่น เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่ดีเหมาะแก่การเป็นผู้นำ และต้องการให้มีการจัดสวัสดิการให้กับผู้ปฏิบัติงาน

ด้านการประเมิน

กลุ่มที่ 1 ต้องการให้มีการนำผลประเมินเพื่อปรับปรุง และแก้ไขเพื่อดำเนินการในครั้งต่อไป โดยต้องการให้มีการประเมินผลในภาพรวม และรายด้าน รวมถึงการวัดผลทางด้านสุขภาพใน

รายบุคคล และกำหนดตัวชี้วัดที่ชัดเจน และสามารถตอบสนองความต้องการของมหาวิทยาลัยตามนโยบาย หรือ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้ ต้องการให้มีความชัดเจนในระบบการประเมิน

กลุ่มที่ 2 ความต้องการด้านการประเมิน มีการวางแผนการประเมินผลที่สอดคล้องกับ กิจกรรม มีการประเมินผลงานของบุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน และต้องผ่านการประเมินจาก นักศึกษา ตามเกณฑ์ ปีละ 2 เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการทำงาน มีการจัดประชุมกันภายใน หน่วยงานอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง เพื่อแจ้งข่าวสารต่าง ๆ รวมถึงการร่วมประชุมเพื่อสรุปปัญหา และหาข้อบกพร่องในการทำงานที่ผ่านมา ว่ามีสาเหตุเกิดจากอะไร และสามารถหาแนวทางในการ แก้ไขทั้งในระยะสั้น และระยะยาว เพื่อที่จะพัฒนาการทำงานไปในทิศทางใดหรือปัญหาส่วนใดที่ยัง แก้ไม่ได้ เพื่อจะได้แก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

- ควรกระตุ้นให้มีการจัดกิจกรรมทางกาย โดยการอบรม สัมมนา และมีการปฏิบัติ โดยยึดแนวทาง ดังนี้ 1. คิด 2. วางแผน และ 3. ลงมือปฏิบัติ
- ต้องการให้มีกิจกรรมต่อเนื่องอย่างน้อย วันละ 5 - 10 นาที หรือมีการส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในระหว่างวันเพิ่มมากขึ้น
- ต้องการให้มีผู้เชี่ยวชาญในด้านสุขภาพโดยตรง เพื่อให้ความรู้แก่นักศึกษา
- ต้องการให้อธิบาย ความหมาย ขอบเขต ของกิจกรรมทางกาย และ แนะนำแนวทาง ในการจัดกิจกรรมว่าควรเป็นไปในทิศทางไหน

ความต้องการหลังจากที่มีการจัดการกิจกรรมทางกาย

กลุ่มที่ 1 มีการจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายได้ทำงานอย่างเป็นระบบ ระเบียบ เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน ต้องมีสถานที่ อุปกรณ์ในการให้บริการอย่างเหมาะสม และมีความต้องการกิจกรรมทางกาย ด้านกิจกรรม นันทนาการประเภทจิตอาสาสมัคร รวมถึงส่งเสริมการออกกำลังกายที่รวมถึงการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยใช้เวลาวางให้เกิดประโยชน์ แทนการนอน และการเล่นเกมส์ เป็นต้น

กลุ่มที่ 2 มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเรื่องของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ นักศึกษามีการเคลื่อนไหว และเคลื่อนไหวในระหว่างวันมากขึ้น อย่างสม่ำเสมอ รวมถึงบุคลากรภายใน หน่วยงานเพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพ และมีประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วม โดยอาศัยสิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม ทักษะส่วนบุคคลและทรัพยากรที่จะเป็นปัจจัยเอื้อให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกาย

ผลการศึกษาร่วมที่ 2 ความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จากเก็บข้อมูลโดยการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมแล้ว วิเคราะห์ข้อมูลเรียบร้อยแล้วเบื้องต้น มาทำการประยุกต์เพื่อให้เกิด (ร่าง) รูปแบบ (Model) ซึ่งมี

ความสัมพันธ์เชิงระบบ (System Approach) ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลผลิต และผลสะท้อนกลับ มีรายละเอียดที่กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างกันของข้อมูลที่ผ่าน การวิเคราะห์กับ ส่วนประกอบที่สำคัญต่าง ๆ ตามองค์ประกอบของ (ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาราชวมงคล ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (Inputs)

ประกอบไปด้วย 7 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ 1) ความรู้ 2) ทักษะ 3) ด้านนโยบาย 4) ด้านบุคลากร 5) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 6) ด้านการเงิน และงบประมาณ และ 7) ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย

1. ความรู้

1) มีการส่งเสริมองค์ความรู้พื้นฐานด้านกิจกรรมทางกาย โดยสอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หรือสุขภาพ ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

2) มีการสร้างความรู้ให้กับนักศึกษาโดยผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยโดยผ่านสื่อสารสนเทศของมหาวิทยาลัย

3) มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรในรูปแบบของกิจกรรมชมรม กิจกรรมกีฬา โดยมีนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ

2. ทักษะ

1) มหาวิทยาลัยมีการรณรงค์ผ่านสื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย

2) มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมทางกาย ที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษาในการมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

3. นโยบาย

1) นโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายต้องระบุ หรือกำหนดไว้ในแผนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย

2) นโยบายการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายต้องมีระบบ ระเบียบชัดเจน โดยส่งเสริมให้มีการสร้างแรงจูงใจให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่างโดยมีรูปแบบกิจกรรมทางกายที่หลากหลาย

3) มหาวิทยาลัยต้องมีนโยบายสนับสนุนบุคลากรให้มีการพัฒนาความรู้ ความสามารถที่ทันสมัย

4) การกำหนดแผนการพัฒนาสุขภาพโดยส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย (โครงการ) และการสนับสนุนงบประมาณ อยู่ในแผนยุทธศาสตร์ และนโยบายของมหาวิทยาลัย

4. ด้านบุคลากร

- 1) มีเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอต่อความต้องการ
- 2) ต้องการบุคลากรที่มีคุณวุฒิการศึกษาทางพลศึกษา หรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายโดยตรง
- 3) ต้องการมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความชำนาญ เชี่ยวชาญเฉพาะทาง
- 4) เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคล และมีคุณลักษณะเหมาะสมกับการปฏิบัติงาน
- 5) ต้องมีการพัฒนาบุคลากรให้มีการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ
- 6) ต้องการบุคลากรมีความตรงต่อเวลาในการปฏิบัติงาน
- 7) ต้องมีแรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักรักษา เป็นต้น

5. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เพียงพอต่อความต้องการ
- 2) ต้องการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความทันสมัย มีมาตรฐาน
- 3) ต้องการให้มีการตรวจสอบอุปกรณ์ หรือซ่อมแซมเป็นประจำให้พร้อมใช้งาน
- 4) ต้องการให้มีการบริการสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ตู้เติมน้ำเย็น ตู้เก็บอุปกรณ์ เป็นต้น
- 5) ต้องการให้มีระบบการให้บริการที่สามารถจัดยืมได้อย่างง่าย และสะดวก สามารถควบคุมพัสดุ อุปกรณ์ได้ รวมถึงการความต้องการในการปรับปรุง

6. ด้านการเงิน และงบประมาณ

- 1) มีความต้องการในการจัดสรรงบประมาณให้เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษาในการดำเนินกิจกรรม
- 2) มีความต้องการงบประมาณปริมาณที่ใกล้เคียง หรือเท่าเดิม จึงทำให้งบประมาณที่ได้รับไม่เพียงพอต่อการจัดสรรงบประมาณไปทำในส่วนอื่น
- 3) มีการจัดการแหล่งทุน งบประมาณในขอรับการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกอย่างมีระบบ
- 4) การขอใช้งบประมาณต้องมีโครงการ วัตถุประสงค์ที่ชัดเจน รวมถึงการจัดทำบัญชีเอาไว้เป็นหลักฐานในการเบิกจ่ายงบประมาณต่อหน่วยงานที่ควบคุมดูแลงบประมาณ

5) มีความต้องการด้านงบประมาณ ให้เพียงพอเพื่อนำมาสนับสนุนในการจัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ และในการซ่อมแซม

6) การจัดสรรงบประมาณเพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายในสวัสดิการ ตอบแทนต่าง ๆ และมีความต้องการในการขอจัดสรรงบประมาณโดยผ่านการเขียนโครงการโดยมีรายละเอียดที่ชัดเจน

7. ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย

1) ความต้องการประชาสัมพันธ์ ที่เน้นผ่านช่องทางออนไลน์

2) จัดทำป้ายประชาสัมพันธ์ ศูนย์กลาง เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร การจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และกีฬา

3) มีความต้องการจัดตัวแทนของหน่วยงาน เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม ทุกครั้ง

4) มีการกำหนดเป้าหมาย และทำตามนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัย ภายในจังหวัด หรือ กลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคเพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

5) ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีรูปแบบน่าสนใจ แจกให้กับประชาชนในชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (Process)

ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย 1) การวางแผน (Planning : P) 2) การจัดองค์การ (Organizing: O) 3) การนำ (Leading : L) 4) การประเมิน (Evaluating : E) มีรายละเอียดดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Planning : P)

1) สำรวจความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา

2) มีการวางแผนการดำเนินงานตามนโยบายและวัตถุประสงค์

3) มีการวางแผนการดำเนินงานตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย

4) มีการวางแผนงานให้สอดคล้องกับภารกิจ พันธกิจ และวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย

5) มีการวางแผน การใช้ทรัพยากรด้านบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญ การจัดสรรงบประมาณให้พอเหมาะกับการบริหารงานส่วนต่าง ๆ รวมถึงการวางแผนในการซื้ออุปกรณ์ทางการกีฬา การปรับปรุงสนามกีฬาเพื่อใช้ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งแบ่งแผนงานออกเป็นระยะสั้นและระยะยาว

6) มีการวางแผนร่วมกันกับหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้แนวทางที่ดีที่สุดสำหรับนักศึกษา

ขั้นตอนที่ 2 การจัดองค์การ (Organizing: O)

- 1) กำหนดหน้าที่ในการทำงานอย่างชัดเจน และมีบทบาทหน้าที่ชัดเจนการทำงานตามความรู้ความสามารถของผู้ที่รับผิดชอบ
- 2) มีกระบวนการจัดโครงสร้างการบริหารงานไว้อย่างชัดเจน และเหมาะสม
- 3) มีการชี้แจงจากผู้นาองค์กรที่ดี และมีการติดตามการประเมินผลการทำงานที่ชัดเจน
- 4) กำหนดบทบาทหน้าที่ในการทำงานของแต่ละฝ่ายที่ชัดเจน
- 5) ควรมีระบบการติดต่อประสานงานภายในหน่วยงาน ระหว่างหน่วยงานและนอกหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างดี
- 6) ควรมีระบบการบริการที่สะดวกและรวดเร็ว ทางหน่วยงานสนับสนุนให้นักศึกษาจัดกิจกรรมทั้งภายใน และภายนอกสถาบัน
- 7) มีระบบการจัดการโดยสโมสรนักศึกษาและติดตามประเมินผลอย่างเป็นระบบ มีความต้องการในการกำหนดโครงสร้างการบริหารงานอย่างชัดเจน เพื่อง่ายต่อการประสานงาน

ขั้นตอนที่ 3 การนำ (Leading : L)

- 1) ลักษณะของผู้นา มีความรู้ความเชี่ยวชาญในการทำงานด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ทั้งนี้สามารถให้คำปรึกษา ส่งเสริม และสร้างแรงจูงใจ ให้กับผู้ปฏิบัติงาน
- 2) สามารถจัดการงานต่าง ๆ ได้ดี
- 3) เป็นผู้มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เข้ากับเพื่อนร่วมงานได้
- 4) มีวิสัยทัศน์ มีทัศนคติที่ดีในการทำงาน
- 5) สามารถติดต่อประสานงาน หรือประชุมสรุปรงานกับผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี
- 6) สามารถถ่ายทอดงานหรือประสบการณ์ในการทำงานให้ผู้อื่นได้
- 7) ผู้นาสามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นจากการทำงาน
- 8) สามารถแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นได้เป็นอย่างดี และให้เกิดกระทบผลเสียหายน้อยที่สุด
- 9) มีคณะกรรมการทำงานที่ได้รับมอบหมายอย่างเหมาะสม
- 10) การมอบหมายงานที่เหมาะสมสำหรับแต่ละบุคคล
- 11) มีการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน ทุกกิจกรรมจะมีปัญหาเกือบทุกกิจกรรม ผู้นาต้องมีการแก้ไขปัญหา

ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน (Evaluating : E)

- 1) มีการประเมินผลที่สอดคล้องกับกิจกรรม
- 2) มีการประเมินผลงานของบุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน ตามเกณฑ์ เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการทำงาน
- 3) มีการประเมินอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการทำงาน
มีการจัดประชุมกันภายในหน่วยงานเป็นประจำ เพื่อกำหนดตัวชี้วัดที่ชัดเจน และสามารถตอบความต้องการของมหาวิทยาลัยตามนโยบาย หรือ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้

องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT)

ผลผลิตประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การมีกิจกรรมกายเพิ่มขึ้นในนักศึกษา 2) มีการใช้พื้นที่ภายในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น มีรายละเอียดดังนี้

3.1 การมีกิจกรรมกายเพิ่มขึ้นในนักศึกษา

1) ส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายที่รวมถึงการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวัน

2) จัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาโดยตรง

3.2 มีการใช้พื้นที่ภายในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น

1) มีสถานที่เพียงพอต่อความต้องการ เพียงพอต่อความต้องการ

2) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกได้มาตรฐาน

สรุปผลการตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับในนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลมีปัจจัย และความต้องการด้านการบริหารจัดการทรัพยากรภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เป็นองค์การหรือหน่วยงานที่มีความสัมพันธ์เชิงระบบ (System Approach) ประกอบด้วย ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลิต และผลสะท้อนกลับ ซึ่งทุกองค์ประกอบส่งผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ซึ่งการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลจึงเป็นกระบวนการทำงาน โดยอาศัยปัจจัยนำเข้าทางการจัดการทรัพยากรเพื่อให้บรรลุถึงผลผลิต คือ การมีสุขภาพที่ดี และการใช้พื้นที่ภายในมหาวิทยาลัยให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ดังนั้น องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จึงประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่
1) ปัจจัยนำ (Predisposing Factors) 2) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) 3) ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้
1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดการองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leader) 4) การประเมิน (Evaluating)

องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT) ประกอบไปด้วย 1) นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี 2) มีการใช้พื้นที่ภายในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น

ตอนที่ 2 ผลการสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย

สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ผู้วิจัยได้นำผลการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มาเป็นกรอบแนวทางในการสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยนำเสนอเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการยกร่าง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี

รายละเอียดผลการวิจัยแต่ละส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ผลการยกร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

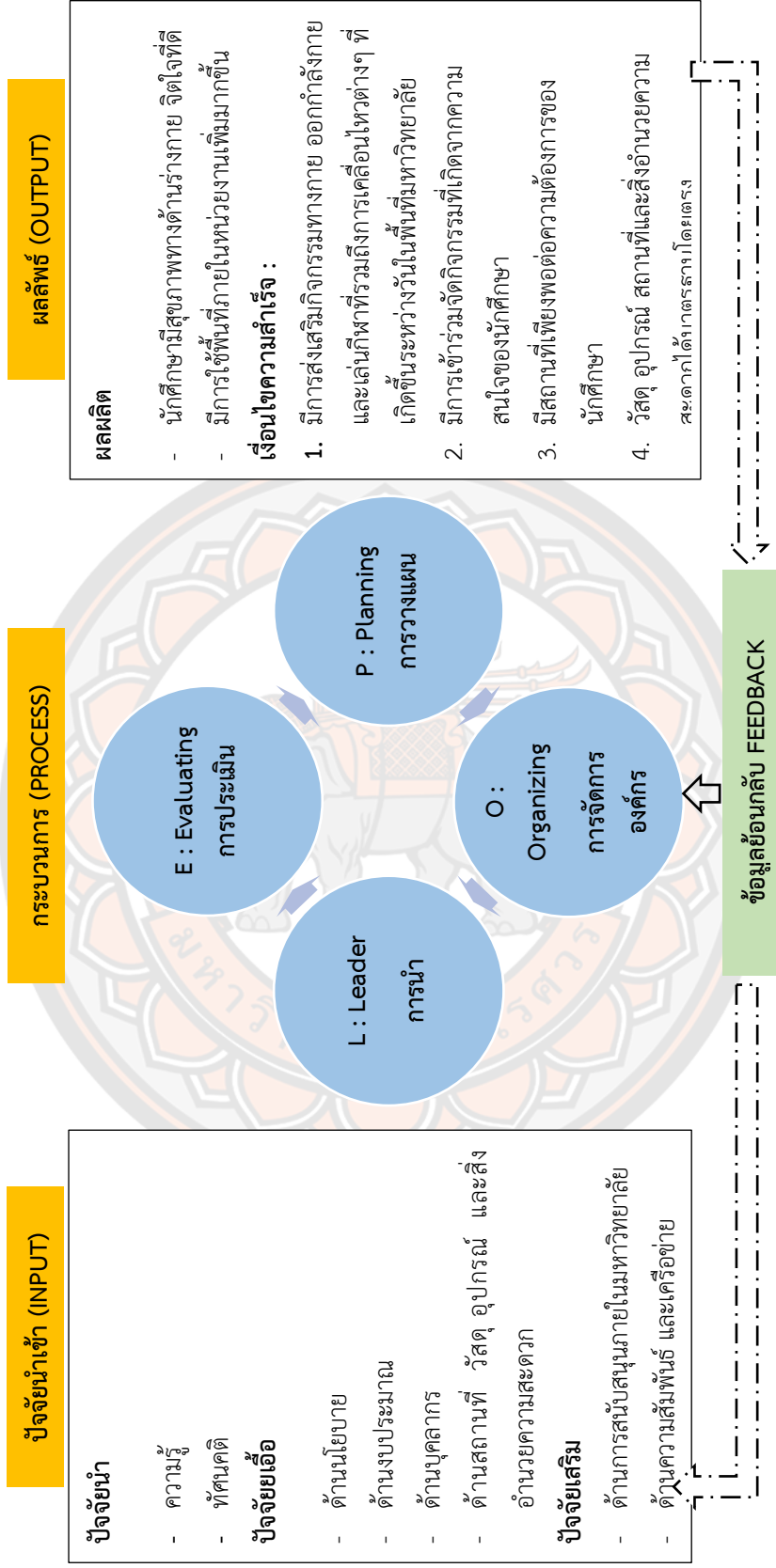
ผลการยกร่าง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT)

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS)

องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT)

(ร่าง) รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล



ภาพ 7 ร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

จากภาพ 7 แสดงร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย องค์ประกอบหลัก ได้แก่ สิ่งนำเข้า (INPUT) กระบวนการ (PROCESS) ผลผลิต (OUTPUT) โดยมีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบตามแหล่งที่มาของข้อมูล ดังนี้

* หมายถึง ข้อมูลจากศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

** หมายถึง ความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT)

สิ่งนำเข้า ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) 2) ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) มีรายละเอียดดังนี้

1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)

1.1 ความรู้

- 1) มีความรู้ ความเข้าใจพื้นฐานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (*, **)

1.2 ทักษะ

- 1) การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจดีขึ้น (*, **)

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor) ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

2.1 ด้านนโยบาย (Policy)

- 1) กำหนดนโยบายส่งเสริมการจัดการกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในมหาวิทยาลัย โดยมีระบบ และระเบียบที่ชัดเจน (*, **)

- 2) กำหนดแผนการพัฒนากิจการพัฒนารูปภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไว้ในยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฯ (*, **)

- 3) สนับสนุนการพัฒนา และส่งเสริมความรู้ให้กับบุคลากร (**)

- 4) สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม (**)

2.2 ด้านบุคลากร (Man)

- 1) ควรมีบุคลากรปฏิบัติหน้าที่อย่างเพียงพอต่อความต้องการ (**)
- 2) ควรมีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายโดยตรง (*, **)

3) บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ควรมีมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคล และมีคุณลักษณะเหมาะสม (**)

4) ควรมีการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ (**)

5) ควรมี แรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น (**)

2.3 ด้านการเงิน และงบประมาณ (Money)

1) การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมอย่างเพียงพอในแต่ละปี (**)

2) จัดทำแผนงบประมาณในโครงการระยะสั้นและยาวที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน(**)

3) จัดทำข้อมูลรายรับ-รายจ่าย ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกีฬา (**)

4) ควบคุมการใช้จ่ายงบประมาณตามโครงการ หรือ แผนตามที่กำหนดไว้ (**)

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials)

1) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาจัดเตรียมไว้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ (*,**)

2) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา มีความทันสมัย มีมาตรฐาน (**)

3) มีการดูแลรักษา ซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ให้พร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัย (*,**)

4) มีการควบคุมในการให้บริการ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย และกีฬาอย่างเป็นระบบ (**)

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor) ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบย่อย ดังนี้

3.1 ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย

1) หน่วยงานมีการประชาสัมพันธ์ติดป้ายในอาคารเรียนให้นักศึกษาเดินขึ้น – ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น (*)

2) มหาวิทยาลัยส่งเสริม สนับสนุนการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม (*)

3) มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษา (*)

3.2 ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network)

1) มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือภายในกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัยเพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา (*,**)

2) มีการสร้างเครือข่ายภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อกำหนดเป้าหมายและนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัยภายในจังหวัด หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคเพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน (**)

3) มีการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยเน้นผ่านช่องทางออนไลน์ (**)

4) จัดตั้งศูนย์ประชาสัมพันธ์ เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแทนมหาวิทยาลัย ในการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และกีฬา(**)

5) จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ที่มี รูปแบบน่าสนใจ แจกให้กับประชาชนใน ชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย(**)

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS)

กระบวนการ (PROCESS) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การวางแผน (P : Planning) 2) การจัดองค์การ (O : Organizing) 3) การชี้นำ (L : Leading) และ 4) การประเมิน (E : Evaluating)

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (P : Planning)

1) จัดเก็บข้อมูลความต้องการการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน (**)

2) วางแผนการดำเนินงานให้สอดคล้องกับนโยบาย และยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย (**)

3) กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย (**)

4) วางแผนงานด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ระยะสั้น และยาว ในการใช้ทรัพยากร บุคคล งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก (**)

5) กำหนดแนวทางภายในองค์กรเพื่อให้ได้แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาที่ดีที่สุด สำหรับนักศึกษา (**)

ขั้นตอนที่ 2 การจัดองค์การ (O : Organizing)

1) กำหนดบทบาทหน้าที่ และรายละเอียดการทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน (**)

2) มีการจัดทำโครงสร้างการบริหารอย่างชัดเจน ตามสายงานที่เหมาะสม (**)

3) มีระบบติดต่อ ประสานงานภายในหน่วยงาน ระหว่างหน่วยงาน และนอกหน่วยงาน ที่มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างมาก (**)

ขั้นตอนที่ 3 การชี้นำ (L : Leading)

- 1) ผู้บริหาร สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติงานทุ่มเทต่อการทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ (**)
- 2) ผู้บริหารมีการมอบหมายงาน แก่บุคคล หรือคณะทำงานที่เหมาะสมตามความสามารถ และหน้าที่ (**)
- 3) ผู้บริหารเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ประสานงาน หรือประชุมสรุปรงานกับผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี (**)
- 4) ผู้บริหารสามารถแก้ไขปัญหา รวมถึงการจัดการงานต่าง ๆ ได้โดยให้เกิดผลกระทบผลเสียหายได้น้อยที่สุด (**)
- 5) ผู้นำสามารถปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดงาน หรือประสบการณ์ได้ดี (**)

ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน (E : Evaluating)

- 1) มีการประเมินผล อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี หรือตามรอบปีงบประมาณ ตามตัวชี้วัดของนโยบาย หรือ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้ (**)
- 2) มีการประเมินผลงานตามเกณฑ์ของบุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน เพื่อนำผลไปพัฒนาและปรับปรุงการทำงาน (**)
- 3) มีประเมินผลที่สอดคล้องกับกิจกรรม ก่อนและหลังการดำเนินการ (**)

องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT)

ผลผลิต ประกอบไปด้วย 2 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี 2) มีการใช้พื้นที่ภายในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น มีรายละเอียด ดังนี้

3.1 นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี

1) มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่รวมถึงการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวันในพื้นที่มหาวิทยาลัย (**)

2) มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาโดยตรง (**)

3.2 มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้บริการอย่างเหมาะสม

1) มีสถานที่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา (**)

2) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกได้มาตรฐาน (**)

ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

ผลการตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 9 ท่าน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ว่ามีความสัมพันธ์ สอดคล้อง เหมาะสม และถูกต้องครอบคลุมตามทฤษฎีและหลักวิชาการด้วยเทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิ ได้วิพากษ์ วิจารณ์ ให้ข้อเสนอแนะให้ และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และพิจารณาฉันทมติ (Consensus) จากการสนทนากลุ่ม โดยภาพรวมแล้ว ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ข้อเสนอแนะ และได้ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะรายละเอียดเปรียบเทียบได้จากตาราง 13

ตาราง 13 แสดงผลการตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย

สำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ
	คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT)	
1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)	✓ แก้ไขเป็น
1.1 ความรู้ ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ ความหมาย แนวคิด ทฤษฎี และหลักการปฏิบัติกรมี กิจกรรมทางกาย	1.1 ความรู้ 1) มีการส่งเสริมองค์ความรู้ พื้นฐานด้านกิจกรรมทางกาย โดย สอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาและ นันทนาการ หรือสุขภาพ ในหมวดวิชา ศึกษาทั่วไป
1.2 ทักษะ ตระหนักถึงความสำคัญของการมี กิจกรรมทางกาย และการลงมือปฏิบัติ อย่าง เป็นประจำ	2) มีการสร้างความรู้ให้กับ นักศึกษา โดยผ่านสื่อสารสนเทศเพื่อ ประชาสัมพันธ์มหาวิทยาลัย 3) มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรใน รูปแบบของกิจกรรมชมรม กิจกรรมกีฬา โดยมีนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
		<p style="text-align: center;">1.2 ทศนคติ</p> <p>1) มหาวิทยาลัยมีการรณรงค์ผ่านสื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>2) มหาวิทยาลัยมีรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย ที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษาในการมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น</p>
<p>2 ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor)</p> <p>2.1 ด้านนโยบาย (Policy)</p> <p>1) กำหนดนโยบายส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในมหาวิทยาลัย โดยมีระบบ และระเบียบที่ชัดเจน</p> <p>2) กำหนดแผนการพัฒนากิจการทางกาย สุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไว้ในยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฯ</p> <p>3) สนับสนุนการพัฒนา และส่งเสริมความรู้ให้กับบุคลากร</p> <p>4) สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม</p> <p>5) มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะๆ เป็นต้น</p>	<p style="text-align: center;">แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 1 กำหนดนโยบายส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ภายในมหาวิทยาลัย โดยมีระบบ และระเบียบที่ชัดเจน “ในการประเมินผล และติดตามตรวจสอบ”</p> <p>ข้อ 4 “มหาวิทยาลัยมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานกิจกรรมทางกาย”</p>	

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	คงเดิม	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>2.2 ด้านบุคลากร (Man)</p> <p>1) ควรมีบุคลากรปฏิบัติหน้าที่อย่างเพียงพอต่อความต้องการ</p> <p>2) ควรมีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเชี่ยวชาญเฉพาะทาง หรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายโดยตรง</p> <p>3) บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ควรมีมุขยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคล และมีคุณลักษณะเหมาะสม</p> <p>4) ควรมีการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ</p> <p>5) ควรมีแรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น</p> <p>ข้อเสนอแนะอื่น ๆ</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 1 “บุคลากรปฏิบัติหน้าที่ด้านกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอต่อความต้องการ”</p> <p>ข้อ 2 “บุคลากรมีประสบการณ์จัด / ปฏิบัติกิจกรรมทางกายโดยตรง”</p> <p>ข้อ 3 บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ควรมีมุขยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งมีคุณลักษณะเหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ด้วยบริการที่ดี (Service Mind)</p> <p>ข้อ 4 “มหาวิทยาลัยมีการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ”</p> <p>ข้อ 5 “มีแรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น”</p>
<p>2.3 ด้านงบประมาณ (Money)</p> <p>1) การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมอย่างเพียงพอในแต่ละปี</p> <p>2) จัดทำแผนงบประมาณในโครงการระยะสั้น และยาว ที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน</p> <p>3) จัดทำงบประมาณในการจัดซื้อวัสดุอุปกรณ์ และในการซ่อมแซม</p> <p>4) จัดทำข้อมูล รายรับ – รายจ่าย ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกีฬา</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 1 การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงานกิจกรรมทางกายให้ครอบคลุมแผนงาน/โครงการที่กำหนดไว้</p>

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
5) ควบคุมการใช้จ่ายงบประมาณตาม โครงการ หรือ แผนตามที่กำหนดไว้		
<p>2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials)</p> <p>1) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาจัดเตรียมไว้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ</p> <p>2) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา มีความทันสมัย มีมาตรฐาน</p> <p>3) มีการดูแลรักษา ซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ให้พร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัย</p> <p>4) มีการควบคุมในการให้บริการ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย และกีฬา อย่างเป็นระบบ</p> <p>5) มีสิ่งอำนวยความสะดวก เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางในระหว่างอยู่ภายในมหาวิทยาลัย เช่น มีหลังคาเชื่อมต่อทางเดินในมหาวิทยาลัย, มีจักรยานให้บริการโดยยืมผ่าน Application เป็นต้น</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 1 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกายไว้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ</p> <p>ข้อ 2 มาตรฐานด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกีฬามีความทันสมัย</p> <p>ข้อ 4 มีการควบคุมในการให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ</p>
<p>3 ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)</p> <p>3.1 ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย</p> <p>1) หน่วยงานมีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ติดป้ายในอาคารเรียนให้</p>	✓	<p>เพิ่มเติม</p> <p>ข้อ 4 มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการแข่งขัน ให้กับนักศึกษา และ</p>

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>นักศึกษาเดินขึ้น – ลง บันไดแทนการใช้ลิฟต์ ส่งเสริมให้มีการเดิน หรือ ปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น</p> <p>2) มหาวิทยาลัยส่งเสริม สนับสนุนการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>3) มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษา</p>		<p>บุคลากร เช่น กิจกรรมการเดินแอโรบิก กิจกรรมกระโดดเชือก เป็นต้น</p>
<p>3.2 ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network)</p> <p>1) มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือภายนอกกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนการจัดการกิจกรรมทางกาย</p> <p>2) มีการสร้างเครือข่ายภายนอกมหาวิทยาลัย เพื่อกำหนดเป้าหมายและนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัย ภายในจังหวัด หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคเพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน</p> <p>3) มีการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยเน้นผ่านช่องทางออนไลน์ เป็นต้น</p> <p>4) จัดตั้งศูนย์ประชาสัมพันธ์ เพื่อประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารผ่านตัวแทนมหาวิทยาลัย ในการจัดกิจกรรมทางกาย</p> <p>5) จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ที่มีรูปแบบน่าสนใจ แจกให้กับประชาชนใน ชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 3 มีการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬาผ่านทุกช่องทาง เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ หรือ สื่อออนไลน์ เป็นต้น</p> <p>ข้อ 4 จัดตั้งศูนย์ประชาสัมพันธ์ การเรียนรู้กิจกรรมทางกายเพื่อให้ข้อมูลข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์การมีกิจกรรมทางกายผ่านสโมสรนักศึกษา / ผู้แทนนักศึกษาของมหาวิทยาลัย</p> <p>ข้อ 5 จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์กิจกรรมทางกายให้กับประชาชนใน ชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์ การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย</p>

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS)	
ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (P : Planning)	แก้ไขเป็น
1) จัดเก็บข้อมูลความต้องการการมี กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน	✓ ข้อ 5 กำหนดแนวทางภายในองค์กร เพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาที่เกิดขึ้นระหว่างวัน ภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย
2) วางแผนการดำเนินงานด้านกิจกรรม ทางกายให้สอดคล้องกับนโยบาย และ ยุทธศาสตร์ของในมหาวิทยาลัย	ข้อ 6 ให้มีการกำกับ ติดตาม การดำเนินงาน ดำเนินกิจกรรมตามแผน
3) กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับ นโยบายของมหาวิทยาลัย	
4) วางแผนงานด้านกิจกรรมทางกาย การ ออกกำลังกาย และกีฬา ระยะสั้น และยาว ใน การใช้ทรัพยากร บุคคล งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก	
5) กำหนดแนวทางภายในองค์กรเพื่อให้ ได้แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การออก กำลังกาย และกีฬาที่ดีที่สุด สำหรับนักศึกษา	
ขั้นตอนที่ 2 การจัดองค์การ (O : Organizing)	✓
1) กำหนดบทบาทหน้าที่ และรายละเอียด การทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน	
2) มีการจัดทำโครงสร้างการบริหารอย่าง ชัดเจน ตามสายงานที่เหมาะสม	
3) มีระบบติดต่อประสานงานภายใน หน่วยงาน ระหว่างหน่วยงาน และนอก หน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างมาก	

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	คงเดิม	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>ขั้นตอนที่ 3 การชี้แนะ (L : Leading)</p> <p>1) ผู้บริหาร สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับ ผู้ปฏิบัติงานทุ่มเทต่อการทำงานได้อย่างเต็ม ศักยภาพ</p> <p>2) ผู้บริหารมีการมอบหมายงาน แก่บุคคล หรือคณะทำงานที่เหมาะสมตามความสามารถ และหน้าที่</p> <p>3) ผู้บริหารเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ประสานงาน หรือประชุมสรุปรงานกับผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี</p> <p>4) ผู้บริหารสามารถแก้ไขปัญหา รวมถึงการ จัดการงานต่าง ๆ ได้โดยให้เกิดผลกระทบผล เสียหายได้น้อยที่สุด</p> <p>5) ผู้นำสามารถปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างใน การถ่ายทอดงาน หรือประสบการณ์ได้ดี</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 2 ผู้บริหารมีการมอบหมายงาน แก่ บุคคล หรือคณะทำงานที่เหมาะสมตาม ความสามารถ และหน้าที่</p> <p>ข้อ 4 ผู้บริหารสามารถแก้ไขปัญหา รวมถึงการจัดการงานต่าง ๆ ได้โดยให้ เกิดผลกระทบผลเสียหายได้น้อยที่สุด ตลอดการดำเนินกิจกรรมตามแผน</p> <p>ข้อ 5 ผู้บริหารสามารถปฏิบัติตัวเป็น แบบอย่างในการถ่ายทอดงาน หรือ ประสบการณ์ได้ดี</p> <p>ข้อ 6 ผู้บริหารมีการกำกับ ติดตามใน การจัดกิจกรรมทางกาย ตามแผนงาน</p>
<p>ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน (E : Evaluating)</p> <p>1) มีการประเมินผล อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี หรือตามรอบปีงบประมาณ ตามตัวชี้วัดของ นโยบาย หรือ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้</p> <p>2) มีการประเมินผลงานตามเกณฑ์ของ บุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน เพื่อนำผลไปพัฒนา และปรับปรุงการทำงาน</p> <p>3) มีการประเมินผลที่สอดคล้องกับกิจกรรม ก่อนและหลังการดำเนินการ</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 3 ประเมินผลการปฏิบัติโครงการ ก่อน และหลักการดำเนินการ</p>
<p>องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT)</p> <p>3.1 นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>1) นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายดีตาม เกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งเป็นผล</p>

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>1) มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่รวมถึงการเคลื่อนไหวต่างๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวันในพื้นที่มหาวิทยาลัย</p> <p>2) มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาโดยตรง</p>		<p>จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประจำปี</p> <p>2) มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง (5 วัน/สัปดาห์ วันละ 30 นาที) เช่น กิจกรรมเต้นแอโรบิก กิจกรรมชมรม กีฬา เป็นต้น</p>
<p>3.2 มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้บริการอย่างเหมาะสม</p> <p>1) มีสถานที่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา</p> <p>2) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย</p>	✓	<p>แก้ไขเป็น</p> <p>ข้อ 1 มีสถานที่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา และง่ายต่อการเข้าใช้สถานที่</p>
ข้อเสนอแนะอื่น ๆ		<p>เพิ่มเติม</p> <p>องค์ประกอบที่ 4 สิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT)</p> <p>4.1 สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม</p> <p>1) จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม และการใช้ประโยชน์จากสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกาย อย่างเหมาะสม เช่น จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งกลางแจ้งกลางแจ้ง มีทางเดินที่มีหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคาร รณรงค์ให้มีการเดิน ขึ้น –ลง</p>

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับ นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
		<p>บันได ระหว่างชั้น แทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น</p> <p>2) สร้างวัฒนธรรมองค์กรการมีส่วนร่วมระหว่างบุคลากร กับนักศึกษา ในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย</p>

จากตาราง 13 ผลการตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยการสนทนากลุ่ม ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 9 ท่าน ได้ข้อสรุป ข้อเสนอแนะ ประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สิ่งนำเข้า (INPUT) กระบวนการ (PROCESS) ผลผลิต (OUTPUT) และ สิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT) โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. สิ่งนำเข้า (INPUT) ประกอบไปด้วย

1.1 ปัจจัยนำด้านความรู้ มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.1.1 มีการส่งเสริมองค์ความรู้พื้นฐานด้านกิจกรรมทางกาย โดยสอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หรือสุขภาพ ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป

1.1.2 มีการสร้างความรู้ให้กับนักศึกษาโดยผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัย โดยผ่านสื่อสารสนเทศของมหาวิทยาลัย

1.1.3 มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรในรูปแบบของกิจกรรมชมรม กิจกรรมกีฬา โดยมีนักศึกษาเป็นผู้นำดำเนินการ

1.2 ปัจจัยนำด้านทัศนคติ มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.2.1 มหาวิทยาลัยมีการรณรงค์ผ่านสื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย

1.2.2 มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมทางกาย ที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษาในการมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น

1.3 ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.3.1 กำหนดนโยบายส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ภายในมหาวิทยาลัย โดยมีระบบ และระเบียบที่ชัดเจน ในการประเมินผล และติดตาม ตรวจสอบ

1.3.2 กำหนดแผนการพัฒนากิจการพัฒนาร่างกาย ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไว้ในยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฯ

1.3.3 สนับสนุนการพัฒนา และส่งเสริมความรู้ให้กับบุคลากร

1.3.4 มหาวิทยาลัยมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงานกิจกรรมทางกาย

1.3.5 มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น

1.4 ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.4.1 บุคลากรปฏิบัติหน้าที่อย่างเพียงพอต่อความต้องการ

1.4.2 บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายโดยตรง

1.4.3 บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ควรมีมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคล ซึ่งมีคุณลักษณะเหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ด้วยบริการที่ดี (Service Mind)

1.4.4 บุคลากรมีการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ

1.4.5 มีแรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น

1.5 ปัจจัยเอื้อด้านการเงิน และงบประมาณ มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.5.1 การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงานกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอในแต่ละปี

1.5.2 จัดทำแผนงบประมาณในโครงการระยะสั้น และยาว ที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน

1.5.3 จัดทำงบประมาณในการจัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ และในการซ่อมแซม

1.5.4 จัดทำข้อมูล รายรับ - รายจ่าย ด้านกิจกรรมทางกาย ควบคุมการใช้จ่ายงบประมาณตามโครงการ หรือ แผนตามที่กำหนดไว้

1.6 ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.6.1 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกายไว้เพียงพอต่อความต้องการ

1.6.2 มาตรฐานด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา มีความทันสมัย

1.6.3 มีการดูแลรักษา ซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ให้พร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัย

1.6.4 มีการควบคุมในการให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ

1.6.5 มีสิ่งอำนวยความสะดวก เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางในระหว่างอยู่ภายในมหาวิทยาลัย เช่น มีหลังคาเชื่อมต่อทางเดินในมหาวิทยาลัย, มีจักรยานให้บริการโดยยืมผ่าน Application เป็นต้น

1.7 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย มีแนวปฏิบัติดังนี้

1.7.1 หน่วยงานมีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ติดป้ายในอาคารเรียนให้นักศึกษาเดินขึ้น – ลง บันไดแทนการใช้ลิฟต์ ส่งเสริมให้มีการเดิน หรือ ปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น

1.7.2 มหาวิทยาลัยส่งเสริม สนับสนุนการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม

1.7.3 มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษา

1.8 ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย มีแนวปฏิบัติ ดังนี้

1.8.1 มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือภายนอกกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย

1.8.2 มีการสร้างเครือข่ายภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อกำหนดเป้าหมายและนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัยภายในจังหวัด หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคเพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน

1.8.3 มีการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผ่านทุกช่องทาง เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ หรือ สื่อออนไลน์ เป็นต้น

1.8.4 จัดตั้งศูนย์ประชาสัมพันธ์การเรียนรู้กิจกรรมทางกายเพื่อให้ข้อมูลข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์การมีกิจกรรมทางกายผ่านตัวแทนมหาวิทยาลัย

1.8.5 จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์กิจกรรมทางกาย ให้กับประชาชนใน ชุมชนเพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย

2. กระบวนการ (PROCESS) ประกอบไปด้วย

2.1 การวางแผน (P : Planning) มีแนวปฏิบัติดังนี้

2.1.1 จัดเก็บข้อมูลความต้องการการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน

2.1.2 วางแผนการดำเนินงานกิจกรรมทางกายให้สอดคล้องกับนโยบาย และ ยุทธศาสตร์ของในมหาวิทยาลัย

2.1.3 กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย

2.1.4 วางแผนงานด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ระยะสั้น และ ยาวในการใช้ทรัพยากร บุคคล งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก

2.1.5 กำหนดแนวทางภายในองค์กรเพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับ นักศึกษาที่เกิดขึ้นระหว่างวันภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย

2.1.6 ให้มีการกำกับ ติดตามการดำเนินงาน ดำเนินกิจกรรมตามแผน

2.2 การจัดองค์การ (O : Organizing) มีแนวปฏิบัติดังนี้

2.2.1 กำหนดบทบาทหน้าที่ และรายละเอียดการทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน

2.2.2 มีการจัดทำโครงสร้างการบริหารอย่างชัดเจน ตามสายงานที่เหมาะสม

2.2.3 มีระบบติดต่อ ประสานงานภายในหน่วยงาน ระหว่างหน่วยงาน และนอก หน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างมาก

2.3 การชี้นำ (L : Leading) มีแนวปฏิบัติดังนี้

2.3.1 ผู้บริหาร สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติงานทุ่มเทต่อการทำงานได้อย่าง เต็มศักยภาพ

2.3.2 ผู้บริหารมีการมอบหมายงาน แก่บุคคล หรือคณะทำงานที่เหมาะสมตาม ความสามารถ และหน้าที่

2.3.3 ผู้บริหารเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ประสานงาน หรือ ประชุมสรุปรงานกับ ผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี

2.3.4 ผู้บริหารสามารถแก้ไขปัญหา รวมถึงการจัดการงานต่าง ๆ ได้โดยให้เกิด ผลกระทบผลเสียหายได้น้อยที่สุด ตลอดการดำเนินงานกิจกรรมตามแผน

2.3.5 ผู้บริหารสามารถปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดงาน หรือ ประสพการณ์ได้ดี

2.3.6 ผู้บริหารมีการกำกับ ติดตามในการจัดกิจกรรมทางกาย ตามแผนงาน

2.4 การประเมิน (E : Evaluating) มีแนวปฏิบัติดังนี้

2.4.1 มีการประเมินผล อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี หรือตามรอบปีงบประมาณ ตาม ตัวชี้วัดของนโยบาย หรือ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้

2.4.2 มีการประเมินผลงานตามเกณฑ์ของบุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน เพื่อนำผลไปพัฒนา และปรับปรุงการทำงาน

2.4.3 ประเมินผลการปฏิบัติโครงการก่อน และหลังการดำเนินการ

3. ผลผลิต (OUTPUT) ประกอบไปด้วย

3.1 นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี มีแนวปฏิบัติดังนี้

3.1.1 นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายดีตามเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งเป็นผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี

3.1.2 มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง (5 วัน ต่อสัปดาห์ วันละ 30 นาที) เช่น กิจกรรมเดินแอโรบิก กิจกรรมชมรมกีฬา เป็นต้น

4. สิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT) ประกอบไปด้วย

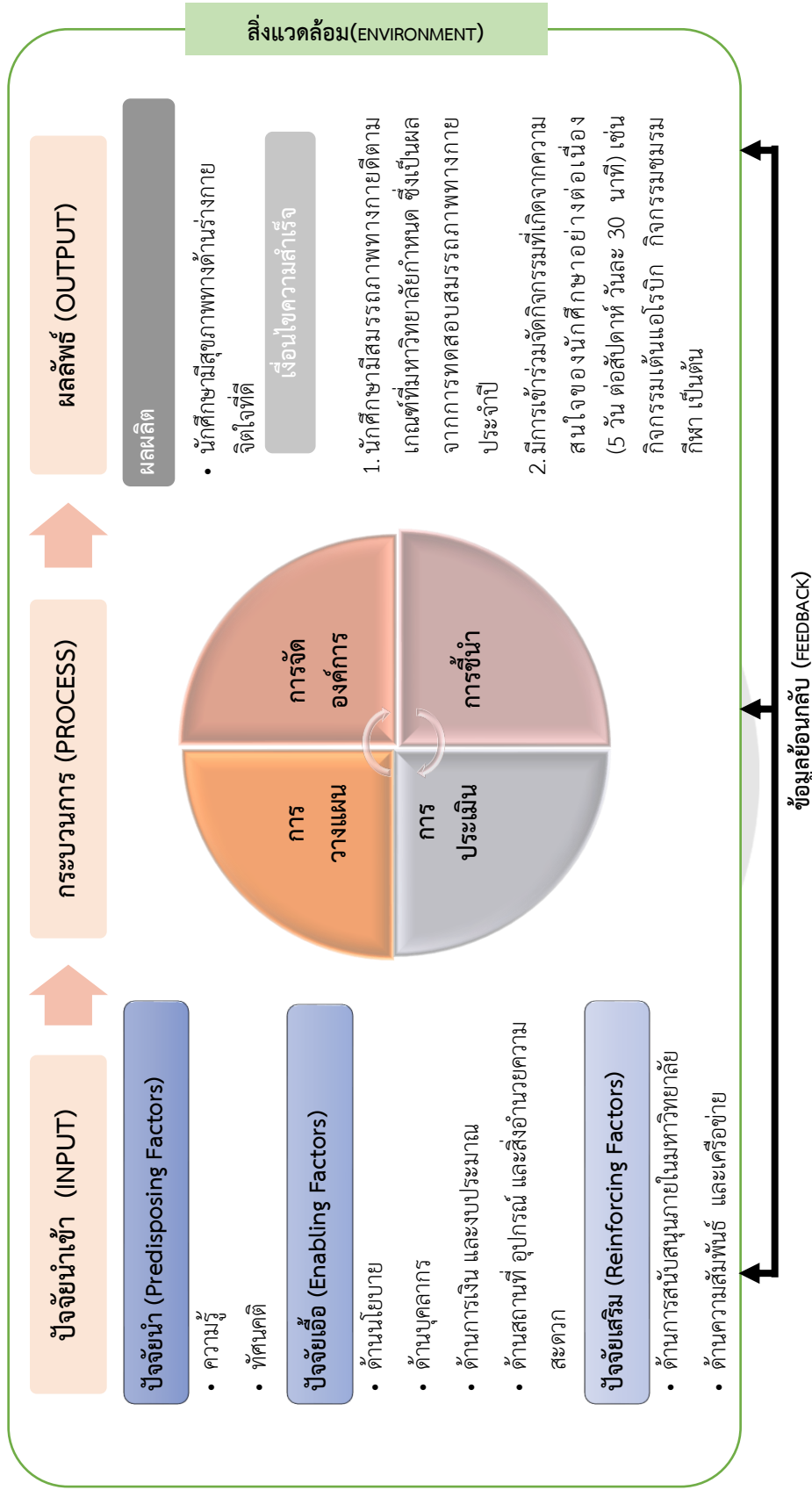
4.1 สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม มีแนวปฏิบัติดังนี้

4.1.1 จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม และการใช้ประโยชน์จากสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกาย อย่างเหมาะสม เช่น จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย ลานอเนกประสงค์ มีทางเดินที่มีหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคารณรงค์ให้มีการเดินขึ้น-ลง บันได ระหว่างชั้น แทนการใช้ลิฟต์ เป็นต้น

4.1.2 สร้างวัฒนธรรมองค์กรการมีส่วนร่วมระหว่างบุคลากร กับนักศึกษาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย

ดังนั้น รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมจากผู้ทรงคุณวุฒิแล้ว ดังแสดงในภาพ

รูปแบบการจัดการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล



ภาพ 8 รูปแบบการจัดการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

บทที่ 5

บทสรุป

การวิจัยในครั้งนี้ ใช้รูปแบบการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยได้แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ขั้นตอนที่ 1 เพื่อศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ขั้นตอนที่ 2 เพื่อสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ขั้นตอนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ผู้วิจัยสามารถสรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ศึกษาปัจจัย และความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

1.1 ผลการศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับ “มีความรู้มาก” ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับ “เห็นด้วย” ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับ “ปัจจัยเอื้อมีมาก” ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับ “ปัจจัยเสริมมีมาก” และ พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย อยู่ในระดับ “การปฏิบัติกิจกรรมทางกายบ่อย”

ส่วนปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ ปัจจัยเสริม ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกาย

ด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากบุคลากร ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับ “ต่ำ”

ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย และปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับ “ปานกลาง”

ด้านอิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์ ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยตัวแปร ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกายด้านเครือข่าย และความสัมพันธ์ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้ดีที่สุด และตัวแปรทั้งหมดสามารถทำนายพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้ร้อยละ 29.10

1.2 ผลการศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ดังนี้

1.2.1 สิ่งนำเข้า (Inputs) ประกอบไปด้วย 7 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ 1) ความรู้ 2) ทักษะคติ 3) ด้านนโยบาย 4) ด้านบุคลากร 5) ด้านเงิน และงบประมาณ 6) ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย และ 7) ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.2.2 กระบวนการ (Process) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย 1) การวางแผน (Planning : P) 2) การจัดองค์การ (Organizing: O) 3) การนำ (Leading : L) 4) การประเมิน (Evaluating : E)

1.2.3 ผลผลิต (Out put) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นในนักศึกษา 2) มีการใช้พื้นที่ภายในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น

2. ผลการสร้างรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบด้วย องค์ประกอบหลัก 4 องค์ประกอบ ได้แก่ สิ่งนำเข้า (INPUT) กระบวนการ (PROCESS) ผลผลิต (OUTPUT) และ สิ่งแวดล้อม (ENVIRONMENT)

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT) ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ปัจจัยนำด้านความรู้ 2) ปัจจัยนำด้านทัศนคติ 3) ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย 4) ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร 5) ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ 6) ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 7) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย และ 8) ปัจจัยเสริมด้านด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS) ประกอบไปด้วย 4 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การ วางแผน (P : Planning) 2) การจัดองค์การ (O : Organizing) 3) การชี้นำ (L : Leading) และ 4) การประเมิน (E : Evaluating)

องค์ประกอบที่ 3 ประกอบไปด้วย 1 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี

องค์ประกอบที่ 4 สิ่งแวดล้อม(ENVIRONMENT) ประกอบไปด้วย 1 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม

3. ผลการประเมินความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ความคิดเห็นของ รองอธิการบดี/ผู้ช่วยอธิการบดี,ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา, และ ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย หรือกีฬา) มีความเป็นไปได้ในระดับมาก ($\bar{X}= 3.89$) และ ความเป็นประโยชน์ ในระดับมาก ($\bar{X}= 4.22$)

อภิปรายผลการศึกษา

จากผลการศึกษาที่มีประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า

ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้งนี้เนื่องจากความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายแม้จะเป็นปัจจัยนำที่ส่งผลต่อการมีพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย แต่ความรู้เพียงอย่างเดียวก็ไม่เพียงพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้ อาจจะต้องอาศัยปัจจัยอื่นร่วมด้วย ซึ่งมีความสอดคล้องกับ รัชดาวรรณ ลิมาชาน (2549) ได้กล่าวว่า ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายแม้จะเป็นปัจจัยนำที่สำคัญต่อการแสดงพฤติกรรม แต่ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไม่ก่อให้เกิดการความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไม่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเสมอไป และความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายเป็นสิ่งจำเป็นที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพได้ จะต้องมียปัจจัยอื่นประกอบด้วย สอดคล้องกับ ทศนันท์ กาบแก้ว (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล” พบว่า ปัจจัยนำด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล และยังคงสอดคล้องกับ สมนึก แก้ววิไล (2552) ศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร พบว่า ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ปัจจัยเอื้อด้านเงิน งบประมาณ ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการมีกิจกรรมทางกายของนักศึกษาได้มีการเคลื่อนไหวออกแรงเป็นประจำในระหว่างวัน ซึ่งถือว่าเป็นวิถีการดำเนินชีวิตประจำวัน เช่น การเดินเพื่อเปลี่ยนตึกเรียน รวมถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย โดยไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทาง ซึ่งกิจกรรมบางอย่างจึงไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณในการทำกิจกรรม สอดคล้องกับ รัชดาวรรณ ลิมาชาน (2549) กล่าวว่า การออกกำลังกายได้รับการปลูกฝัง หรือปฏิบัติเป็นมาตั้งแต่เด็กเพื่อดูแลสุขภาพจึงไม่จำเป็นต้องใช้งบประมาณ สอดคล้องกับ เกษม นครเขตต์ (2555) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายเป็นการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อโครงร่าง หรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในชีวิตประจำวันที่ส่งผลต่อสุขภาพ

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ มหาวิทยาลัยยังขาดการดำเนินการสนับสนุนด้านกิจกรรมทางกายในการประชาสัมพันธ์ และรณรงค์ให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการจัดกิจกรรมต่างๆ ที่น่าสนใจ และมีความเหมาะสม สอดคล้องกับ สุดารัตน์ พุทธอด, ฉัตรนภา จันทระเสนา, และสุพัทธา อเนกพร (2553) ได้ศึกษาเรื่อง “ ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา สาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล พบว่า ปัจจัยเสริมการได้รับประชาสัมพันธ์ สนับสนุนเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับต่ำ และไม่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกาย

ปัจจัยนำด้านทัศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย อยู่ในระดับ เห็นด้วย ($\bar{X} = 4.28$) และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r = 0.256, p = .01$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะทัศนคติเป็นปัจจัยพื้นฐาน และก่อให้เกิดแรงจูงใจ โดยเป็นผลมาจากการเรียนรู้ ประสบการณ์จากสิ่งที่ได้เรียนรู้ และความคิดเห็นของบุคคลนั้นที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สอดคล้องกับ ราสเตอร์ และคณะ (Raustorp et al, 2005, p. 258) กล่าวว่า การเพิ่มความรู้ และทัศนคติในทางบวกเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักศึกษาจะทำให้ นักศึกษามีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น เนื่องจากการมีกิจกรรมทางกายทำให้สุขภาพแข็งแรงมีคุณสมบัติตอบสนองต่อตัวผู้ปฏิบัติ สอดคล้องกับ สโรธร เสียงใส และ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2558, น. 73) พบว่า ทัศนคติมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาในกรุงเทพมหานคร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับการศึกษาของ พงษ์เอก สุขใส (2556, น. 99) พบว่า

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย อยู่ในระดับ มีมาก ($\bar{X} = 0.71$) และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r = 0.354, p = 0.01$) ทั้งนี้เนื่องจากการสนับสนุนด้านนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยจะเป็นตัวขับเคลื่อนนโยบายไปยังหน่วยงานต่างๆ ภายใน เพื่อจัดกิจกรรมต่างๆ ให้กับนักศึกษา ซึ่งนโยบายยังมีความสำคัญในการกำหนดทิศทางหรือ ยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการของมหาวิทยาลัย สอดคล้องกับการศึกษาของ ทศนันท์ กายแก้ว (2549) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล” พบว่า นโยบายของโรงพยาบาล สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ พงษ์เอก สุขใส (2556, น.109) กล่าวว่า ผู้บริหารมหาวิทยาลัยควรมีนโยบายจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น

ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร อยู่ในระดับมีมาก ($\bar{X} = 0.71$) และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r = 0.149, p = 0.01$) ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ในระดับมหาวิทยาลัยมีความพร้อมของบุคลากรที่มีความรู้ และทักษะ ดำเนินงานด้านการจัดกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับ ชูชัย สมितिไกร (2552) ได้กล่าวว่า การจัดการบุคลากรอย่างเหมาะสมเป็นปัจจัยสำคัญมากประการหนึ่งในการเพิ่มประสิทธิภาพขององค์กร และทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2557, น. 96) ได้ศึกษาเรื่อง การศึกษาการจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า จุดแข็งของสถาบันอุดมศึกษาที่มีการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพของ นิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา คือ มีบุคลากร มีความรู้ความสามารถ และมีจำนวนที่เพียงพอในการจัดกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ รวมถึงการมีส่วนร่วมของบุคลากรที่เป็นเจ้าหน้าที่ในการรับผิดชอบงานด้านกิจกรรมทางกาย ดังนั้นการมีบุคลากรที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในด้านกิจกรรมทางกาย ก็เป็นส่วนสำคัญที่สนับสนุนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น

ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ อยู่ในระดับ มีมาก ($\bar{X} = 0.68$) และ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r = 0.292, p = .01$) ทั้งนี้เพราะ การที่นักศึกษาสามารถเข้าถึงการเข้าใช้อุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน และสถานที่ที่มีความปลอดภัย ก็จะเป็นสิ่งที่ช่วยกระตุ้นให้เกิดกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น และสามารถใช้ประโยชน์จากพื้นที่ภายในมหาวิทยาลัย

จัดกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ สอดคล้องกับ สโรธร เสียงใส และสุจิตรา สุนทรทรัพย์ (2558, น. 73) กล่าวว่า ปัจจัยเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษา คือ สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรม และ โอนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561, น. 62) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เป็นสิ่งสำคัญที่เป็นแรงกระตุ้นให้นักศึกษาอยากที่จะออกกำลังกายมากขึ้น

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากบุคลากร อยู่ในระดับมีมาก ($\bar{X}=0.68$) และ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r=0.177$, $p=.01$) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะการที่นักศึกษาได้รับการสนับสนุนจากบุคลากรภายในองค์กร หรือแรงสนับสนุนจากภายในสถาบัน เช่น การประชาสัมพันธ์กิจกรรมต่างๆ ย่อมมีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งการได้รับการสนับสนุนจากบุคคลต่างๆ ก็จะมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในทางบวก สอดคล้องกับ มาลีวัลเลิศ สาครศิริ และชะบา คำปัญญา (2560, น. 67) ทำการศึกษา ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยเซนต์หลุยส์ พบว่า ปัจจัยด้านความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล กับ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ สุกัญญา อุษชิน (2551) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พบว่า การได้รับการสนับสนุนจากบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่ง ธาริน สุขอนันต์ และคณะ (2557) ได้ศึกษา ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน จังหวัดชลบุรี พบว่า การที่ผู้สูงอายุได้รับการชักชวนจากผู้นำชุมชนหรือเจ้าหน้าที่สาธารณสุขไปร่วมออกกำลังกาย อาจทำให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นก็เป็นได้

ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือแรงจูงใจ อยู่ในระดับ มีมาก ($\bar{X}=0.75$) และ มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r=0.200$, $p=.01$) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ การที่นักศึกษาได้รับกำลังใจ การสนับสนุนจากบุคคลรอบข้าง เช่น เพื่อน รุ่นพี่ คนรัก ไม่ว่าจะเป็นการได้รับรางวัล หรือคำชมเชย ก็จะเป็นการกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายสอดคล้องกับ โอนทัย ผลิตนนท์เกียรติ และคณะ (2561, น. 55) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ พบว่า ปัจจัยเสริมแรงมีความสัมพันธ์เชิงบวกในระดับปานกลาง กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ มูวิฮิลล์ และ ควิกเกย์ (Mulvihill & Quigley, 2003) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับ

การจัดการพฤติกรรมสุขภาพ พบว่า ครอบครัว ครูอาจารย์ โรงเรียน และชุมชน มีส่วนช่วยสนับสนุน การมีพฤติกรรมออกกำลังกายในวัยรุ่น ทั้งในด้านการสนับสนุนให้กำลังใจ อุปกรณ์การกีฬารวมถึงค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้องกับสถานที่ และการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และกีฬา และสอดคล้องกับ อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม (2557, น. 230) ได้ศึกษาเกี่ยวกับปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า นักศึกษาได้รับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากครอบครัว เพื่อน และคนรัก โดยเป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหาร ซึ่งนักศึกษาได้ให้ความสำคัญกับคำแนะนำสนับสนุนด้านสุขภาพจากบุคคลเหล่านี้โดยนำมาปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อทำให้ตนเองมีสุขภาพที่ดี

ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย อยู่ในระดับมีมาก ($\bar{X} = 0.67$) และมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายไปในทิศทางเดียวกันที่ ($r = 0.386$, $p = .01$) ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะ การที่มหาวิทยาลัยมีเครือข่ายความร่วมมือทั้งภายใน และภายนอก ในการสนับสนุนการจัดกิจกรรม และการเข้าถึงแหล่งข้อมูล ข่าวสาร จากสื่อต่างๆ อาทิ อินเทอร์เน็ต และการติดต่อสื่อสาร ทำได้ง่ายขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ ญัฐพร อุทัยธรรม และคณะ (2563, น. 70) ได้ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี พบว่า การได้รับข้อมูลข่าวสารมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล ที่ระดับ .01 ซึ่งการที่นักศึกษาได้รับข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายเช่น การประชาสัมพันธ์หน้าเสาธง ประชาสัมพันธ์ผ่านทางไลน์ แอปพลิเคชัน (Line application) หรือจากบุคลากรของวิทยาลัย โดยนักศึกษาพยาบาลที่ได้รับข้อมูลข่าวสาร จะทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายดีขึ้น และ ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ (2556, น. 95) ทำการศึกษาเรื่อง การจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า การเน้นความสำคัญในการรวมกลุ่มเป็นเครือข่ายของมหาวิทยาลัยในการสร้างเสริมสุขภาพ มีการจัดตั้งเครือข่ายการจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพมีการเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารของการจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพผ่านสังคมออนไลน์มากขึ้น เช่น เฟสบุ๊ก และเว็บไซต์ เป็นต้น

พฤติกรรมออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย มีภาพรวมมีค่าเฉลี่ย ($\bar{X} = 3.65$) อยู่ในระดับปฏิบัติบ่อย คือ มีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้เพราะว่า นักศึกษามีกิจกรรมทางกายในระหว่างวันที่กระทำเป็นประจำ เช่น การเดินเปลี่ยนห้องเรียน การขึ้น-ลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ รวมถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในเวลาว่างหลังเลิกเรียนภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย รวมถึงการรวมกลุ่มทำกิจกรรมในเวลาว่างในช่วงกิจกรรม

ชมรมต่างๆ ตามความสนใจตลอดจนกิจกรรมกีฬา และกิจกรรมทางกายที่มหาวิทยาลัยจัดขึ้น เช่น กีฬาระหว่างคณะ กีฬาน้องใหม่ สอดคล้องกับ กิติพงษ์ ชัตติยะ (2559, น. 46) พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ มีการปฏิบัติกิจกรรมทางกายมีความบ่อย 3-5 วันต่อสัปดาห์ และมีกิจกรรมทางกายที่พบว่า มีการปฏิบัติบ่อย คือ เปลี่ยนห้องเรียน - อาคารเรียนด้วยการเดิน นักศึกษาออกกำลังกาย และเล่นกีฬาภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับ ชโรธร เสียงใส (2556, น. 47) และ กิติพงษ์ ชัตติยะ (2558, น. 23) พบว่า พฤติกรรมที่นิสิตนักศึกษาปฏิบัติมากที่สุด คือ เปลี่ยนอาคารเรียนด้วยการเดิน นิสิตนักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น - ลง บันได แทนการใช้ลิฟต์ใช้ทางเดินในมหาวิทยาลัยเพื่อเดินเปลี่ยนอาคารเรียน รวมถึงการใช้เวลาว่างในด้านการออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย และมีเหงื่อซึม

อิทธิพลของตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ด้านความรู้ทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริมด้านสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย ส่งผลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และตัวแปรทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ใต้ร้อยละ 29.10 ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม (2557, น. 224) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า ตัวแปรด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยสามารถร่วมกันพยากรณ์ พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ร้อยละ 23.30 สอดคล้องกับ พรเทพ ลีทองอิน และคณะ (2557) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้แก่ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะตัวแปรพยากรณ์ที่มีผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย ถ้าหากได้รับการสนับสนุนเพิ่มระดับมากขึ้นก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น แต่ถ้าหากได้รับการสนับสนุนลดระดับลงก็จะส่งผลต่อพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายลดลง สอดคล้องกับ ชโรธร เสียงใส (2558, น.73-74) อธิบายว่า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมเพิ่มระดับมากขึ้น ก็จะมีพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายจะเพิ่มระดับขึ้น ถ้าปัจจัยเอื้อ และ

ปัจจัยเสริมลดระดับลงพฤติกรรมกรรมการปฏิบัติกิจกรรมทางกายก็จะลดระดับลง สอดคล้องกับสมนึก แก้ววิไล (2552) กล่าวว่า ถ้าทัศนคติพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพก็จะมากตามมาด้วย แต่ถ้าทัศนคติไม่ดีพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพก็จะน้อยตามไปด้วย

ส่วนที่ 2 ผลการศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ความต้องการในการจัดกิจกรรมทางกาย ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (Inputs) ประกอบไปด้วย 6 องค์ประกอบย่อย ดังนี้ 1) ความรู้ 2) ทัศนคติ 3) ด้านนโยบาย 4) ด้านบุคลากร 5) ด้านเงิน และงบประมาณ 6) ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย และ 7) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (Process) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย 1) การวางแผน (Planning : P) 2) การจัดองค์การ (Organizing: O) 3) การนำ (Leading : L) 4) การประเมิน (Evaluating : E) องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (Out put) ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) การมีกิจกรรมกายเพิ่มขึ้นในนักศึกษา 2) มีการใช้พื้นที่ภายในหน่วยงานเพิ่มมากขึ้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การบริหารจัดการประกอบไปด้วย สิ่งนำเข้า (Inputs) กระบวนการ (Process) ผลผลิต (Out put) ซึ่งเป็นการบริหารจัดการเชิงระบบที่จะมีองค์ประกอบที่ครอบคลุมและสอดคล้องกัน จึงเป็นสิ่งนำเข้าที่ดี นำไปสู่กระบวนการที่ส่งผลให้เกิดกระบวนการพัฒนาผลผลิตและสิ่งแวดล้อมที่สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการและตอบสนองความต้องการของนักศึกษาในการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสอดคล้อง เทอดทูล โตศิริ (2560, น. 85) ทำการศึกษา รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกนักกีฬาฟุตบอลเยาวชนสโมสรฟุตบอลอาชีพ พบว่า รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬา ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า 2) กระบวนการ และ 3) ผลผลิต สอดคล้องกับ ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์ (2560) ทำการศึกษา เรื่อง รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ พบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) องค์ประกอบหลักด้านนโยบาย 2) ปัจจัยนำเข้า 3) กระบวนการ 4) ผลผลิต และสอดคล้องกับ พรพิมล รุ่งเรืองศิลป์ (2559) ทำการศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า 2) กระบวนการบริหารจัดการ 3) ผลผลิต และสอดคล้องกับทฤษฎีระบบของ เชอร์ลาดูโลน Chelladurai (2009, pp. 82-84) ได้กล่าวถึงรูปแบบของระบบเปิดไว้ว่า ระบบเปิด มีความสัมพันธ์เชิงแลกเปลี่ยนกับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบ ๆ

กล่าวคือ ระบบจะได้รับสิ่งนำเข้าที่จำเป็นมาจากสิ่งแวดล้อม และดำเนินงานเหล่านี้ให้ออกมาในรูปแบบของผลผลิตบางอย่างเพื่อประโยชน์ของสิ่งแวดล้อม กรอบความคิดของระบบนี้ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ สิ่งนำเข้า (Inputs) กระบวนการทำงาน (Throughputs) และผลผลิต (Outputs) และสอดคล้องกับ กู๊ด (Good, 1973, p. 4) ได้ให้ความหมายของระบบว่า เป็นการจัดการส่วนต่างๆ ทุกส่วนให้เป็นระเบียบ โดยแสดงความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันของส่วนต่างๆ และความสัมพันธ์ของแต่ละส่วนกับส่วนทั้งหมดอย่างชัดเจน สอดคล้องกับ สมคิด บางโม (2558, น. 36-37) กล่าวว่า สถาบันอุดมศึกษา “มหาวิทยาลัย” เมื่อมองในรูปของระบบจะพบว่าจะประกอบไปด้วย 5 ปัจจัย คือ 1) ปัจจัยนำเข้าของมหาวิทยาลัย ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ คนงาน นักศึกษา เงิน วัสดุ อุปกรณ์ อาคาร สถานที่ 2) กระบวนการของมหาวิทยาลัย ได้แก่ กระบวนการการเรียนการสอน ซึ่งต้องใช้วิธีการต่าง ๆ มากมาย ให้เรียนหลายวิชา ใช้เวลานาน ให้ปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ หลายประการ 3) ผลผลิตของมหาวิทยาลัย ได้แก่ บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาออกไป และ บริการต่าง ๆ ที่ให้แก่สังคม 4) ข้อมูลย้อนกลับของมหาวิทยาลัย ได้แก่ ข้อมูลจากอาจารย์ที่วิพากษ์วิจารณ์หรือให้ความคิดเห็นว่าหลักสูตรไม่ดี พื้นฐานของนักศึกษาอ่อน อุปกรณ์สอนไม่ดี ล้าสมัย สถานที่สกปรก ข้อมูลวิพากษ์วิจารณ์ จากภายนอกว่าบัณฑิตของมหาวิทยาลัยดีหรือไม่ดีอย่างไร ข้อมูลเหล่านี้ ย่อมนำมาปรับปรุงวิธีการรับนักศึกษาหรืออาจารย์เสียใหม่ ปรับปรุงการเรียนการสอนให้ดีขึ้น เข้มงวดการเรียนให้เน้นคุณภาพมากขึ้น เป็นต้น, และ 5) สิ่งแวดล้อมของมหาวิทยาลัย ได้แก่ สังคม ชุมชน วัฒนธรรมประเพณี การเมือง การปกครอง กฎหมาย ค่านิยม ของสังคม ฯลฯ ซึ่งล้วนแต่มีอิทธิพลต่อการบริหารมหาวิทยาลัย ทั้งสิ้น

2. รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีประเด็นอภิปราย ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (Inputs) ประกอบไปด้วย 8 องค์ประกอบย่อย ได้แก่ 1) ปัจจัยนำด้านความรู้ 2) ปัจจัยนำด้านทัศนคติ 3) ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย 4) ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร 5) ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ 6) ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 7) ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย และ 8) ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจัยดังกล่าวเป็นปัจจัยที่สนับสนุนให้การจัดการองค์กรหรือหน่วยงานประสบความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยปัจจัยนำด้านความรู้ หากได้รับการสนับสนุนหรือเสริมสร้างความรู้จะเป็นปัจจัยที่นำไปสู่การปรับเปลี่ยนทัศนคติไปในทางบวกเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม รวมถึงปัจจัยเอื้อด้านนโยบายก็จะนำไปสู่การกำหนดยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย และสนับสนุนให้เกิดการแสดงออกทางพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายได้อย่างเต็มที่

เช่นเดียวกับการจัดการทรัพยากรด้านกิจกรรมทางกายในเรื่องของ ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ที่ต้องอาศัยความเชี่ยวชาญ ความรู้ รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ด้วยบริการที่ดี (Service Mind) ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณที่ต้องมีการจัดสรร สนับสนุนงบประมาณการดำเนินงานกิจกรรมทางกายอย่างครอบคลุม ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่ต้องมีมาตรฐาน มีความทันสมัย และเพียงพอต่อการให้บริการ ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย มีการสนับสนุนให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมทางกายระหว่างวันในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย รวมไปถึง ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย ที่มีการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อออนไลน์ หรือสร้างเครือข่ายทางด้านสุขภาพ โดยเชื่อมโยงข้อมูลข่าวสารผ่านสังคมออนไลน์เพิ่มมากขึ้น ซึ่งสิ่งนำเข้า (Input) ที่กล่าวมาคือ ทรัพยากรในการบริหารจัดการมีลักษณะเป็นทั้งรูปธรรม และนามธรรม เช่น บุคคลหรือสิ่งของ หรือเป็นความรู้ ความรู้สึก ความคิด ทักษะคิด เป็นต้น สอดคล้องกับ คาร์มีลี (Carmeli, 2004) ได้อธิบายว่า ทรัพยากรมีทั้งที่จับต้องได้ (Tangible) เช่น สถานที่ และวัสดุอุปกรณ์ และจับต้องไม่ได้ (Intangible) เช่น แรงจูงใจของพนักงานหรือผู้เล่น และสอดคล้องกับ สมคิด บางโม (2558, น. 36-37) ที่ได้ยกตัวอย่าง ปัจจัยนำเข้าของมหาวิทยาลัย ได้แก่ อาจารย์ เจ้าหน้าที่ คนงาน นักศึกษา เงิน วัสดุ อุปกรณ์ อาคาร สถานที่ นอกจากนี้ เชลลาดูไร (Chelladurai, 2009, p. 44) ได้กล่าวถึง ปัจจัยที่จำเป็นในการจัดการกีฬา หรือกิจกรรมทางกาย ประกอบไปด้วย ทรัพยากรมนุษย์ (Human resources), เทคโนโลยี (Technologies), หน่วยสนับสนุน (Support units), และ บริบท (Context) ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558, หน้า 35-36) ที่กล่าวว่า การจัดการทรัพยากรที่ใช้ในการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการ ประกอบไปด้วย บุคลากร งบประมาณ ประชาสัมพันธ์ เครือข่าย อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (Process) ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ประกอบไปด้วย ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Planning : P) ขั้นตอนที่ 2 การจัดองค์การ (Organizing: O) ขั้นตอนที่ 3 การนำ (Leading : L) ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน (Evaluating : E) โดยกระบวนการบริหารจัดการที่ได้กล่าวมานี้เป็นตัวสำคัญในการขับเคลื่อนปัจจัยนำเข้า (Input) ทำให้เกิดประสิทธิภาพตามวัตถุประสงค์มากขึ้น โดยกระบวนการบริการจัดการต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกัน เริ่มต้นจากการวางแผน มีแนวทางการดำเนินการให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ และยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย มีการกำกับติดตามการดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ การจัดการองค์กร มีการกำหนดบทบาทโครงสร้างหน้าที่ในการรับผิดชอบชัดเจน มีระบบติดต่อประสานงานระหว่างหน่วยงานภายใน และภายนอก อย่างเป็นระบบ มีการชี้หน้าที่ดี มีการสร้างแรงจูงใจให้แก่ผู้ปฏิบัติงาน มอบหมายงานตามความสามารถ และหน้าที่ ปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดงานหรือ

ประสบการณ์ได้ดี รวมถึงการประเมิน ที่เป็นไปตามตัวชี้วัด และผู้ปฏิบัติงาน และสามารถนำผลการประเมินไปพัฒนาปรับปรุงการทำงานต่อไป กระบวนการเหล่านี้ส่งผลต่อการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ สอดคล้องกับ อรุณี จิระพลังทรัพย์ (2558) ทำการศึกษา การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการของกรุงเทพมหานคร กล่าวว่า การทำให้สิ่งนำเข้าเกิดการเปลี่ยนแปลงด้วยวิธีการจัดการ ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 4 บทบาทหน้าที่ของการจัดการ POLE 4 ด้านได้แก่ 1) ด้านการวางแผน 2) ด้านการจัดองค์กร 3) ด้านการนำ 4) ด้านการประเมินผล และซึ่งสอดคล้องกับ เชอร์ลาตุไลน์ (Chelladurai, 2009) ได้กล่าวสรุปถึงบทบาทหน้าที่ของการจัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกีฬา และกิจกรรมทางกาย ประกอบไปด้วยกระบวนการจัดการ ดังนี้ 1) การวางแผน (Planning) เป็นการตั้งเป้าหมายสำหรับองค์กรและสมาชิกขององค์กร และระบุลักษณะของการดำเนินงานหรือแผนงานด้วยวิธีไหนที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ ในการวางแผนต้องมีการระบุผลลัพธ์ที่ต้องการ ทำความเข้าใจกับข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม และสร้างลักษณะของการดำเนินงานเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ 2) การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการดำเนินงานทั้งหมดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงตาม เป้าหมายขององค์กร และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างงานกับคนตามที่แผนงานได้ระบุไว้ว่าอะไรควรทำ และอย่างไร หน้าที่นี้เป็นการจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพ 3) การนำ (Leading) เกี่ยวข้องกับการมีอิทธิพลหรือการกระตุ้นพนักงานดำเนินงานที่ได้รับมอบหมายในขั้นตอนของการจัดองค์กรอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวางแผน และ 4) การประเมิน (Evaluating) เป็นการวัดการทำงานหรือเปรียบเทียบการทำงาน กับมาตรฐานที่กำหนดไว้ในการวางแผน และยังสอดคล้องกับ มาสเตอร์อาซิส บาร์ และ ฮัม (Masteralexis, Barr and Hums, 2005, p. 20) กล่าวว่า การบริหารจัดการ คือ กระบวนการใช้ความรู้ในส่วนต่างๆ เช่น การวางแผน การจัดการองค์การ การนำและการประเมินผล ประกอบด้วยส่วนต่างๆ ที่มีความสำคัญคือ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ข้อจำกัดของทรัพยากรและบุคลากร เป้าหมายของการจัดการและบทบาทของผู้บริหารจะทำให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ

องค์ประกอบที่ 3 ผลลัพธ์ (OUTPUT) นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี โดยเงื่อนไขความสำเร็จจาก 1) การที่นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายดีตามเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งเป็นผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี และ 2) มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง (5 วัน/สัปดาห์ วันละ 30 นาที) เช่น กิจกรรมเต้นแอโรบิก กิจกรรมชมรมกีฬา เป็นต้น อาจกล่าวได้ว่า การได้รับการสนับสนุนจากมหาวิทยาลัยในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล โดยมีรูปแบบ

กิจกรรมที่น่าสนใจตามกระแสความนิยมในการออกกำลังกายของกลุ่มดารานักแสดง และบุคคลมีชื่อเสียงในสังคม ซึ่งถือว่าเป็นแนวโน้ม หรือรูปแบบการจัดกิจกรรมทางกาย หรือการออกกำลังกายที่นักศึกษาให้ความสนใจตามแบบดารานักแสดงที่ชื่นชอบ การส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายให้กับนักศึกษา จึงควรให้ความสำคัญกับกระแสนิยมดังกล่าว เพื่อดึงความสนใจของนักศึกษาให้มาเข้าร่วมกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัด หรือออกกำลังกายด้วยตนเองตามความสนใจ เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การเดิน การเดินเร็ว กำลังเป็นที่นิยมในกลุ่มคนทั่วไป เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย และประหยัดค่าใช้จ่าย ก็ย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพด้านร่างกาย จิตใจ ดังนั้น การดำเนินการเพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด จะต้องอาศัยกระบวนการจัดการทรัพยากรที่เป็นปัจจัยนำเข้า เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้านสุขภาพ และจิตใจ อันประกอบไปด้วย ปัจจัยนำ, ปัจจัยเอื้อ, และ ปัจจัยเสริม ซึ่งสอดคล้องกับ อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และกานดา จันทร์แย้ม (2557, น. 224) ที่ทำการศึกษาศักยภาพที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ พบว่า ตัวแปรด้านปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และพรเทพ ลีทองอิน และคณะ (2557) ทำการศึกษา ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต พบว่า ตัวแปรที่สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ได้แก่ ปัจจัยเสริมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การรับรู้สภาวะสุขภาพ ทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และปัจจัยเอื้อเกี่ยวกับการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และ ฟรอสต์ วอร์ธัม และ เรนเฟล (Frost, Wortham & Reifel, 2012) กล่าวว่า การส่งเสริมให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย เป็นการช่วยให้กล้ามเนื้อได้ออกแรง และมีความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น และสามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น อีกทั้ง ธนะสิทธิ์ ราชสิงห์ (2559) ได้กล่าวว่า การมีส่วนร่วมจะก่อให้เกิดความร่วมมือ และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน และเกิดความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ นอกจากนี้หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องย่อมส่งผลถึงสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น

องค์ประกอบที่ 4 สิ่งแวดล้อม(ENVIRONMENT) ประกอบไปด้วย 1) มีการจัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม และการใช้ประโยชน์จากสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เอื้อต่อการทำกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม และ 2) สร้างวัฒนธรรมองค์การมีส่วนร่วมระหว่างบุคลากร กับนักศึกษาในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย ทั้งนี้ เพราะสิ่งแวดล้อมจะเอื้อให้นักศึกษามีกิจกรรมทางกาย ด้วยการจัดการสภาพแวดล้อม และใช้

ประโยชน์ให้เต็มที่จากสถานที่ และทรัพยากรที่มีอยู่ภายในมหาวิทยาลัย ซึ่งรูปแบบกิจกรรมทางกาย ควรเกิดการแสดงความคิดเห็นแบบมีส่วนร่วมของผู้ปฏิบัติ และเป็นที่ยอมรับ น่าสนใจ โดยมีบุคลากร ได้แก่ อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ มีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับนักศึกษา ย่อมส่งผลต่อการมีกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสม และทำให้การทำกิจกรรมทางกายเกิดความน่าสนใจเพิ่มมากขึ้นในมหาวิทยาลัย และสอดคล้องกับ สโรธร เสียงใส (2558) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และสอดคล้องกับ กรีน และ คูลเตอร์ (Green & Kreuter, 2005) ระบุว่า พฤติกรรมสุขภาพมีความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม การจัดการส่งเสริมสุขภาพที่ดีต้องคำนึงถึงทั้ง 2 ปัจจัย และมุ่งเน้นให้เกิดการมีส่วนร่วมของกลุ่มเป้าหมายในการปฏิบัติกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย

3. การประเมินความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การประเมินความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ได้รับประเมินรูปแบบโดยกลุ่มผู้ใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วยผู้บริหารมหาวิทยาลัยที่กำกับดูแลด้านกิจการนักศึกษา ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา และผู้ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ผลการประเมินความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของรูปแบบโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.89$), ($\bar{X} = 4.22$) ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล และกระบวนการสร้างรูปแบบมาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ตลอดจนผู้ปฏิบัติงานในการจัดกิจกรรม และเมื่อนำไปใช้จริงสามารถทำได้ เนื่องจากเป็นการพัฒนาตั้งแต่ปัจจัยนำเข้า ได้แก่ ปัจจัยนำด้านความรู้ ปัจจัยนำด้านทัศนคติ ปัจจัยเอื้อด้านนโยบาย ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัจจัยเสริม ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย ปัจจัยเสริมด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย อีกทั้งในส่วนของกระบวนการเป็นการเริ่มปฏิบัติตั้งแต่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร(Organizing) การชี้แนะ (Leading) และการประเมิน (Evaluating) ทำให้เกิดผลผลิต รวมถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายเพื่อการพัฒนาครั้งต่อไป ทั้งหมดนี้เป็นรูปแบบที่สร้างขึ้นจากการนำเอาทรัพยากร และปัจจัยนำเข้าพื้นฐาน ที่มีอยู่ในมหาวิทยาลัย เพื่อตอบสนองความต้องการของนักศึกษาได้อย่างจริง และรูปแบบที่ถูกสร้างขึ้นจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งสอดคล้องภาคภูมิ

โชคทวีพาณิชย์ (2560) ได้ทำการศึกษา รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ พบว่า รูปแบบประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า 2) กระบวนการ และ 3) ผลผลิต โดยการประเมินความเป็นไปได้ในการนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้องกับ พรพิมล รุ่งเรืองศิลป์ (2560) ได้ทำการศึกษา รูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ พบว่า รูปแบบประกอบไปด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า 2) กระบวนการ และ 3) ผลผลิต โดยผลการประเมินความเป็นไปได้ของรูปแบบภาพรวมอยู่ในระดับมาก และ ทั้งนี้ผลประเมินที่มาจากผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง หรือนำไปใช้ และสอดคล้องกับ วาโร เฟ็งสวัสดิ์ (2553) อธิบายไว้ว่า การตรวจสอบความตรงของรูปแบบว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ และมีประสิทธิภาพตามที่มุ่งหวังหรือไม่ โดยการวิเคราะห์ความเหมาะสมตามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องซึ่งเป็นบุคคลที่ได้รับผลกระทบจากการนำรูปแบบไปใช้โดยมีค่าเฉลี่ย ≥ 3.50 ขึ้นไป

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้
 - 1.1 ควรมีการปรับปรุงรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายให้มีความเหมาะสมต่อบริบทของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลแต่ละแห่ง
 - 1.2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ควรนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย ไปใช้ โดยให้บุคลากร นักศึกษาและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง มีส่วนร่วมในการวางนโยบาย และการดำเนินการ เพื่อให้การปฏิบัติสามารถเห็นผลได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
 - 1.3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ควรนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายไปใช้ โดยพิจารณาถึง องค์ประกอบหลัก ปัจจัยนำเข้า กระบวนการ ผลลัพธ์ และสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา
2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป
 - 2.1 ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา โดยเป็นลักษณะงานวิจัยแบบมีส่วนร่วม (Participatory Action Research: PAR)
 - 2.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับรูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำของนักศึกษาด้านกิจกรรมทางกายของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

บรรณานุกรม



บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2555). แนวทางเวชปฏิบัติการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวาน และความดันโลหิตสูง. นนทบุรี : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กรรวิ บุญชัย. (2555). การวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
- กรมอนามัย กองสุขศึกษา. (2559). การเสริมสร้างและประเมินความรอบรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพ : กลุ่มเด็กวัยเรียน : กลุ่มวัยทำงาน (พิมพ์ครั้งที่ 1). นนทบุรี : นิเวศมดาการพิมพ์
- กองสุขศึกษา. (2555). กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับ พฤติกรรมสุขภาพ (ออนไลน์). เข้าถึงได้จาก : <http://www.hed.go.th>. (สืบค้นวันที่ : 23 มิถุนายน 2559).
- กิติพงษ์ ชัตติยะ. (2558). กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัด เชียงใหม่ (รายงานผลการวิจัย). เชียงใหม่: คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- กิติพงษ์ ชัตติยะ. (2559). กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแม่โจ้ จังหวัด เชียงใหม่. วารสารศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 4(1), 46-58.
- กุลธิดา สายบุญ. (2553). พฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาในเขตอำเภอเมือง จังหวัดยะลา (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). สงขลา: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- เกษม นครเขตต์. (2555). ศิลปะแห่งกีฬา (พิมพ์ครั้งที่ 2). นครปฐม. เพชรเกษมพรินต์ติ้ง กรุ๊ป.
- คณะกรรมการการอุดมศึกษาแห่งชาติ. (2551). กิจกรรมนักศึกษากับการพัฒนาคุณภาพบัณฑิต. กรุงเทพฯ : สำนักส่งเสริมและพัฒนาศึกษากิจการศึกษาศึกษา.
- คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2560). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ. 2561 – 2573). กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. เอ็มซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- จิตติ ชนะฤทธิชัย. (2554). การศึกษาการบริหารจัดการสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดแพร่ (ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จตุรรัตน์ ภัทรเกษวิทย์. (2557). แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียน ประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2556). กิจกรรมทางกายกับการสอนสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการใน ยุค แท็บเล็ต. วารสาร สุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ, 39 (1), 1-2.

- ชโรธร เสียงใส และ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์. (2558). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 16(3), 64-75.
- ชโรธร เสียงใส. (2556). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการมีกิจกรรมทางกายของนิสิตนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชูชัย สมितिไกร. (2552). การสรรหาและการคัดเลือกและการประเมินการปฏิบัติงานของบุคลากร. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์ .
- ชูศรี วงศ์รัตน. (2552). เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: เทพเนรมิตการพิมพ์.
- ณรงค์ สัจพันธ์. (2543). การจัดทำอนุมัติ และบริหารงบประมาณแผ่นดิน(ทฤษฎีและ ปฏิบัติ) (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: บพิธการพิมพ์.
- ณัชกร คงชีวกุล, สุนทรา กล้าณรงค์, และ จุฑารัตน์ สติธิปัญญา. (2557). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตสงขลา. วารสาร AL-NUR บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยฟาฏอนี, 9(16), 59-70.
- ณัฐพร อุทัยธรรม, ชวัลนุช พิฑูรทรัพย์, บุชญา ฉิมพลี, ชลมา จารีย์. (2563). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี, 3(1), 62-72.
- ดวงพร ศุภพิชน์ (2555). การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน: การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). นครนายก : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2558). การยกระดับมหาวิทยาลัยให้เป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 7(1), 169-178.
- ทวีศักดิ์ สว่างเมฆ. (2558). การศึกษาการจัดการกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพของนิสิตนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษา. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 17(3), 89-99.
- ทองหล่อ เดชไทย. (2538). หลักการบริหารงานสาธารณสุข. กรุงเทพฯ : ภาควิชาบริหารงานสาธารณสุข คณะสาธารณสุข มหาวิทยาลัยมหิดล.

- ทัศนันท์ กาบแก้ว. (2549). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาผู้ช่วยพยาบาล
โรงพยาบาลเวชศาสตร์เขตร้อน มหาวิทยาลัยมหิดล (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์
มหาบัณฑิต)กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เทอดทูล โตศิริ. (2557). รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬาฟุตบอลเยาวชนสโมสรฟุตบอลอาชีพ
(ปรัชญาดุขฎฐิบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- เทอดทูล โตศิริ, ปัญญา สังขวดี, และทวีทรัพย์ เขยผักแว่น. (2560). รูปแบบการพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬา
ฟุตบอลเยาวชนสโมสรฟุตบอลอาชีพ. สักทอง: วารสารมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์
(สทมส.), 23(1), 85-98”
- เทียมจันทร์ พาณิชย์ผลินไชย. (2539). เอกสารประกอบการสอน 366513 ระเบียบวิธีวิจัย
(Research Methodology). พิษณุโลก: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ธงชัย สันติวงษ์. (2531). องค์การและการบริหาร (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์
- ธาริน สุขอนันต์, จารุณี ทรัพย์ประเสริฐ, สุภาวัลย์ จาริยะศิลป์, และ อาภิสรา วงศ์สละ. (2557).
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองบ้านสวน
จังหวัดชลบุรี. วารสารสาธารณสุขมหาวิทยาลัยบูรพา, 9(2), 66-75.
- นงนุช โอบะ. (2555). การสร้างเสริมสุขภาพและการป้องกันโรคเบาหวาน. พิษณุโลก:
ดาวเงินการพิมพ์.
- เนตร์พัฒนา ยาวีราช. (2546). การจัดการสมัยใหม่ (Modern management). กรุงเทพฯ:
เซ็นทรัลเอ็กซ์เพรส.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2553). การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่ 9). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เบญจมาศ สุขศรีเพ็ญ (2550). แบบจำลองการวางแผนส่งเสริมสุขภาพ(PRECEDE – PROCEED
Model) (ออนไลน์). สืบค้นจาก www.gotoknow.org/posts/115416 .
- ปรีชา พงษ์เพ็ญ (2537). การศึกษาปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยครั้งที่
21 ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- พงษ์เอก สุขใส. (2556). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
นเรศวร. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 14(2), 99-116.
- พงษ์เอก สุขใส. (2556). รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัด (ปริญญาปรัชญา
ดุขฎฐิบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.

- พงษ์เอก สุขใส, ปัญญา สังขวดี, อนุชา กอนพวง, และ ปกรณ์ ประจัญบาน. (2557). รูปแบบการบริหารจัดการกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัด. วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 16(4), 104 – 115.
- พนิดา จงสุขสมสกุล. (2561). การสร้างและการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย เอกสารประกอบการอบรม “สร้างนักวิจัยรุ่นใหม่” รุ่นที่ 6. พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พรชัย ลิขิตธรรมโรจน์. (2550). การคลังรัฐบาลและการคลังท้องถิ่น. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้งเฮ้าส์.
- พรเทพ ลีทองอิน, ศักดิ์ชัย ไชยรักษ์, และอลงกรณ์ เกิดเนตร. (2557). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- พรพิมล รุ่งเรืองศิลป์. (2559). การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏ (ปริญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- พลพิพัฒน์ สุขพัฒน์ธี. (2558). พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา (ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2556). หลักการวัดและประเมินผลทางการศึกษา (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: เฮ้าส์ ออฟ เคอร์มีส.
- ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์. (2559). รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ (ปริญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต). พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานี, สนธยา สีละมอด และสาตี สุภภรณ์. (2557). การศึกษาความตรงและความเที่ยงของแบบสอบถามเพื่อใช้วัดกิจกรรมทางกายในยามว่าง และตัวแปรของทฤษฎีกระทำพฤติกรรมตามแผนในวัยรุ่น. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 14(2), 177-185.
- มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา. (2557). ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา 2557-2560. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา.
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช. (2539). การคลังและงบประมาณ (พิมพ์ครั้งที่ 13). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมิกราช.
- มาลีวัล เลิศสาครศิริ และชะบา คำปัญญา. (2560). ปัจจัยที่ความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยเซนต์หลุยส์ ที่ฝึกปฏิบัติงานสถานบริการสุขภาพ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยนเรศวร, (25)3, 67-76.

- ยอดฟ้า มีมานน. (2556). ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ วิทยาเขตวังไกลกังวล (ปริญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- รัชดาวรรณ ลิมาชาน. (2549). กิจกรรมทางกายและภาวะสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพวิทยาลัยแพทยศาสตร์กรุงเทพมหานครและวชิรพยาบาล (ปริญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครนายก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- รัตนา สายคณิต. (2556). การบริหารโครงการ:แนวทางสู่ความสำเร็จ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุจเรขา วิทยาวุฑฒิกุล. (2557). การพัฒนาแบบจำลองเครือข่ายสังคมเพื่อการเพิ่ม ผลผลิตงานวิจัยในมหาวิทยาลัยวิจัยไทย (ดุชฎินิพนธ์หลักสูตรสารสนเทศศาสตร์) .นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- รุ่งอรุณ พรเจริญ. (2558). ความพึงพอใจของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีต่อการจัดกิจกรรมนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- โรบินส์ เอส. พี. และคูเตอร์ เอ็ม. (2550). การจัดการและพฤติกรรมองค์กร (วิรัช สงวนวงศ์วาน ,แปล). กรุงเทพฯ: เพียร์สัน เอ็ดดูเคชั่น อินโดไชน่า.
- วันชัย มีชาติ. (2555). การบริหารองค์การ (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: สำนักงานพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2553). การวิจัยพัฒนารูปแบบ. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร, 2(4), 2-25.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2558). เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน (ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://www.tahper.or.th/Chiang%20mai/9956/53.pdf>
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: วิทยพัฒน์.
- วิรัช วิรัชนิภาวรรณ (2548). การบริหารจัดการและการบริหารการพัฒนาขององค์กรตามรัฐธรรมนูญและหน่วยงานของรัฐ. กรุงเทพฯ : นิติตธรรม.
- วิรัช รักษาสกุล, อนิรุช เทียบคุณ และ อภิชัย มุสิกทอง. (2556). ปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬาภายในคณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ประจำปีการศึกษา 2555 (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.

- วีระพร ศุภธากรณ์; และชวพรพรรณ จันทร์ประสิทธิ์. (2549). สมรรถภาพทางกายของคนงาน
โรงงานผลิตผักดองบรรจุกระป๋อง. วารสารสาธารณสุขศาสตร์, 36(2), 87-100.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์. (2545). องค์การและการจัดการ. กรุงเทพฯ: ธรรมสาร.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม. (2559). สุขภาพคนไทย 2559 ตายดี วิธีที่เลือกได้. นครปฐม:
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา สีละมอด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สมคิด บางโม. (2558). องค์การและการจัดการ (พิมพ์ครั้งที่ 6). กรุงเทพฯ: วิทย์พัฒนา.
- สมนึก แก้ววิไล. (2552). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สมยศ นาวิการ. (2544). การบริหารเชิงกลยุทธ์. กรุงเทพฯ: บรรณกิจ.
- สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งประเทศไทย. (2557). บทบาทของกิจกรรมทางกาย
กับการพัฒนาเยาวชน (เอกสารประกอบการประชุมวิชาการแห่งชาติ). นครราชสีมา: 26-28
พฤศจิกายน 2557.
- สมาน อัครภูมิ. (2551). การบริหารการศึกษาสมัยใหม่: แนวคิด ทฤษฎีและการปฏิบัติ (พิมพ์ครั้งที่ 4).
อุบลราชธานี: อุบลกิจออฟเซต.
- สร้อยญา จุฑานิล. (2556). การบริหารเครือข่ายของสถาบันพัฒนาองค์กรชุมชน สำนักงานปฏิบัติการ
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ:
สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2549). การเคลื่อนไหวร่างกาย ของคนไทย.
(ออนไลน์). สืบค้นจาก <http://www.hiso.or.th/hiso/picture/bro/PDF/lesson14.pdf>
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2557). รายงานประจำปี 2557. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2554). คู่มือการประกันคุณภาพการศึกษาภายใน
สถานศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2553. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา. (2558). กิจกรรมนักศึกษากับการพัฒนาคุณภาพบัณฑิต
(ออนไลน์). สืบค้นจาก www.km.thaicyberu.go.th.

- สิริรัตน์ วงษ์สำราญ (2550). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร (รายงานผลการวิจัย). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร.
- สุกัญญา อุษชิน. (2551). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- สุชา จันทร์อม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ. สำนักพิมพ์แพรวพิทยา.
- สุตารัตน์พุทธรอด, ฉัตรนภา จันทร์เสนา และสุพัตรา อเนกพร. (2553). ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาสาขาวิชาการบริหารจัดการโรงพยาบาล คณะบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัย หัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ (ภาคินพนธ์). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ.
- สุธนะ ดิงศภักดิ์. (2554). การนำเสนอรูปแบบการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนากีฬาเทนนิสอาชีพในประเทศไทย (วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันต์ มาริกัน. (2556). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์ (รายงานการวิจัย). นครปฐม: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลรัตนโกสินทร์.
- อนันท์ ผลิตนนท์เกียรติ, กนกพรรณ ศรีสร้อย, รอฮายา หมาดตา, วิไลพรรณ บุญรอด, และ มณีรัตน์ แซ่ซื่อ. (2561). ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ. วารสาร มจร.วิชาการ มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ, 21(42), 55-64.
- อรณา จันทร์ศิริ. (2558). สวนสาธารณะกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. นนทบุรี: เดอะกราฟิกดีไซน์เต็มส์.
- อรชา คชสีห์. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล. (ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- อรุณรัตน์ สารวิโรจน์ และ กานดา จันทร์แย้ม. (2557). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่. วารสารเกษตรศาสตร์ (สังคม) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 25(2), 223-234.
- อรุณี จิระพลังทรัพย์. (2558). การพัฒนารูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการของกรุงเทพมหานคร (ปริญญาวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อัจฉรา ปุราคม และคณะ. (2556). คู่มือการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย (เอกสารประกอบโครงการวิจัยพัฒนารูปแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ). สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- อาทิตย์ชัย เจริญรัตน์. (2553). การจัดการกีฬา และการออกกำลังกายของโรงเรียนแต่ละเหล่า. (ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2548). การวิเคราะห์สัมฤทธิ์ผลของการบริหารองค์กรีกีฬาของมหาวิทยาลัยของรัฐและเอกชนในกรุงเทพมหานคร (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต). กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Bayle, E., and Madella, A. (2002). Development of a taxonomy of performance for national sport organizations. *European Journal of Sport Science*, 2(2), 1-21.
- Beach, D.S. (1980). *Personnel: The Management of People at work* (4th ed). New York : Mcmillan.
- Bill, K. (2009). *Sport Management*. Great Britain: TJ International.
- Bouchard, C., S. N. Blair, and W. L. Haskell. 2007. *Physical Activity and Health*. Illinois: Human Kinetics (Cited The World Health Report).Geneva: Bookoder.
- Bridges, F. J., and Roquemore, L. L. (2004). *Management for athletic/ sport administration: Theory and practice* (4thed.). Decatur, Georgia: ESM Book.
- Brown, B. W. and J. D. Moberg. (1980). *Organization Theory and Management: A Macro Approach*. New York: John Wiley & Sons.
- Buckworth, J., Nigg, C. (2004). Physical Activity, Exercise, and Sedentary Behavior in College Student. *Journal of American College Health*, 53(1), 28-34.
- Carmeli, A. (2004). Assessing core intangible resources. *European Management Journal*, 22(1), 110-112.
- Chelladurai, P. (1985). *Sport management: Macro perspectives*. London: Canada: Sports Dynamics.
- Chelladurai, P. (2001). *Managing organization for sport and physical activity: A systems perspective*. Scottsdale. AZ: Holcomb Hathaway.
- Chelladurai, P. (2009). *Managing organizations for sport and physical activity* (3rded.) United States of America: Holcomb Hathaway.

- Crosby, R., and Noar, S.M. (2011). What is a planning model an introduction to Precede-proceed. *Journal of Public Health Dentistry*, 71(1), 7-15.
- Daft, R. L. (2010). *New Era of Management*. (9th Ed). Canada.
- Daskapan, A., Tuzun, E. H., and Eker, L. (2006). Perceived barriers to physical activity in university students. *Journal of Sports Science & Medicine*, 5(4), 615-620.
- DeSensi, J., Kelly, D., Blanton, M., and Beitel, P. (1990). Sport management curricular evaluation and needs assessment: A multifaceted approach. *Journal of Sport Management*, 4(1), 31-58.
- Dijk, J.V. (2006). *The network society*. London: SAGE Publications.
- Drucker, P.F. (2005). *Managing oneself*. Boston: Harvard Business Press.
- Eisner, E.W. (1976). Educational connoisseurship and criticism : Their form and functions in educational evaluation. *Journal of Aesthetic Education*, 10(3-4), 135-150.
- Fayol, Henri. (1949). *General and industrial management*. London: Pitman and Sons.
- Federman, M. (2006). *Essay: Towards an effective theory of organizational effectiveness* (Online) . Available from: http://whatisthemessage.Blogspot.com/2006_03_01_Archive.html
- Frost, J. L., Wortham, S. C. & Reifel, S. (2012). *Play and child development* (4th Ed.) Boston, New Jersey, Pearson Education, Inc.
- Green L, Krueter M. (2005). *Health Promotion Planning An Education Approach* (4th ed.) NewYork: McGraw-Hill”
- Green, L. W. e. a. (1980). *Health Education Planning: A Diagnostic Approach*. California Mayfield Publishing Company.
- Griflin, R.E. (1990). *Business*. New Jersey: Prentice-Hall International.
- Healthy Kids. (2018) . Physical Activity (Online) . Available from: <http://www.healthykids.nsw.gov.au/stats-research/physical-activity.aspx>
- Hanneman, R. A. and Riddlw, M. (2005). *Introduction to Social Network Methods*. Riverside, CA.: University of California, Riverside.
- Hoeger, W. K. and S. A. Hoeger. (2011). *Lifetime Physical Fitness and Wellness* (2nd ed). Boise: Wadsworth.

- Jamaladin, M. (2004). Activity and Services for Student Development: Power of Youth : Developing Professionalism, Cooperative Learning and Social Responsibility. Paper presented at the The 9th. Asia Pacific Student Services Association Conference Bangkok.
- Keeves, P. J. (1988). Educational research methodology, and measurement: An international handbook. Oxford, England: Pergamon Press.
- Kinicki, A., and William, B. K. (2011). Management: A practical introduction (5thed.). New York : McGraw-Hill Irwin.
- Lerner, J., Burns, C., & Róiste, Á. (2011). Correlates of physical activity among college students. *Recreational Sports Journal*, 35(2), 95-106.
- Maslow, A. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row Publishers.
- Masteralexis, L. P., Barr, C. A., and Hums, M. A. (2005). *Principles and practice of sportmanagement* (2nded.). London: Jones and Barlett.
- Miesener, K., and Doherty, A. (2009). A case study of organizational capacity in nonprofit community sport. *Journal of Sport Management*, 23(4), 457-482.
- Mulvihill, C. and Quigley, R. (2003). The management of obesity and overweight: an analysis of reviews of diet, physical activity and behavioural approaches (Online). London: Available from. www.hda.nhs.uk/evidence.
- Page, S. J. (2009). *Tourism management* (3rded.). USA: Elsevier.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Bouchner D, Ettinger W, Heath GW and King AC. (1995). Physical activity and public health: A recommendation from the centers for disease control and prevention and the American College of Sports Medicine. *JAMA Network*, 273(5), 402-207.
- Raustorp, A., Mattsson, E., Svensson, K., and Stahl, A. (2005). Physical activity, body composition and physical self – esteem: a 3 - year follow - up study among adolescents in Sweden. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 16(4), 258-266.
- Robbins, S. P., and Coulter, M. (2012). *Management* (11thed.). New Jersey: Pearson.

- Robbins, Coulter and Stuart-Kotze, (2003). Management (7thed). Canada, Toronto: Prentice Hall.
- Rowe, K., Shilbury, D., Ferkins, L., and Hinckson, E. (2013). Sport development and physical activity promotion: An integrated model to enhance collaboration and understanding. *Sport Management Review*, 16(3), 364-377.
- United States Department of Health and Human Services. (1996). 2008 Physical Activity Guidelines for Americans (Online) . Available from www.health.gov/paguidelines.
- Wicker, P. and Breuer, C. (2011). Scarcity of resource in German non-profit sport clubs. *Sport Management Review*, 14(2), 188-201.
- Willer, D. (1986). *Scientific sociology: Theory and method*. New Jersey: Prentice-Hall
- World Health Organization [WHO]. (2010). Global strategy on diet, physical activity and health (Online) . Available from http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory statistics* (2nded.). New York: Harper & Row

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจแก้ไขเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. เทอดทูล โตศิริ
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสุขภาพ
สังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุษบา ชมิตต์
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสุขภาพ
สังกัดมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
สังกัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรหม
อาจารย์ประจำภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์
สังกัด มหาวิทยาลัยมหิดล
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์
ผู้อำนวยการศูนย์กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ
สังกัด สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/ว ๐๘๗๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เทอดทูล โคศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ลาภวิทนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๘๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจจานปิณฑิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๐๖-๘๘๐๙-๓๒

โทรสาร ๐-๕๕๐๖-๘๘๐๖

๒. นายภาณุพันธ์ ลาภวิทนทอง

โทร ๐๙-๘๘๖๓๕-๕๖๖๕๕

ที่ ศธ ๐๕๖๖.๐๒/ว ๐๑๖๓

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อำเภอเมืองฯ จังหวัดขอนแก่น ๔๓๐๐๐

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษบา ชมิศาห์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๗๐๓๓๑๘๘๐ นิติศาสตรบัณฑิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทราบแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ ในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างดียิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโมสิน)
รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๐๖-๔๘๖๙-๓๒
โทรสาร ๐-๕๕๐๖-๔๘๖๒
๒. นายภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง
โทร ๐๙-๘๘๓๕-๕๗๕๕

ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/ว ๐๘๓๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิจิตร ๖๕๐๐๐

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๑๘๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ทิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)
รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘-๓๒

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง

โทร ๐๙-๘๐๓๕-๕๖๓๕

ที่ ศธ ๐๕๒๗.๐๒/ว ๐๘๓๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอเนศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๓๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอเนศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอเนศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอเนศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)
รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยอเนศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๘-๑๒
โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๖๖
๒. นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง
โทร ๐๙-๘๘๓๕-๕๗๙๕

ที่ ศธ ๐๕๑๗.๐๒/ว ๐๕๓๘

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๑๙ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการวิทยานิพนธ์ จำนวน ๓ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๓๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ พิจารณาล่วงเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเนื้อหาสาระของวิทยานิพนธ์เรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ตรวจดูแลตรวจแก้ไขเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยดังแนบมาพร้อมนี้ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๖๖-๘๘๖๘-๓๒
โทรสาร ๐-๕๕๖๖-๘๘๖๖
๒. นายภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง
โทร ๐๘-๘๘๓๘-๕๓๓๕

**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อ
ตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล**

กลุ่มที่ 1 อาจารย์อุดมศึกษาที่มีประสบการณ์ในสอนเกี่ยวกับพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และการจัดการกีฬา หรือผู้ที่ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหาร และจัดการกีฬา มาไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด
อาจารย์ประจำสาขาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
สังกัด จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม
อาจารย์ประจำภาควิชาศึกษาศาสตร์
สังกัด คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย
อาจารย์ประจำหลักสูตรสาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
สังกัด มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ หรือ มีผลงานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน
อาจารย์ประจำ สาขาวิชานาฏยชุมชน
สังกัด คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- 2) ดร. ภาวิณี ชุ่มใจ
อาจารย์ประจำ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ
สังกัด สำนักวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
- 3) ดร.สรารุณี พงษ์พิพัฒน์
อาจารย์ประจำ ภาควิชาอาชีวศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพ
สังกัด คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กลุ่มที่ 3 เป็นผู้อยู่ในหน่วยงานของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (การออกกำลังกาย หรือกีฬา) จำนวน 3 ท่าน ประกอบไปด้วย

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร. เทอดทูล โตศิริ
อาจารย์ประจำกลุ่มวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์
สังกัด คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ตาก
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. บุษบา ชมิดท์
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์
สังกัด คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา
- 3) ดร.นิพล โนนจ้อย
อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพ สาขาศิลปศาสตร์
สังกัด คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา พิษณุโลก



ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ว ๓๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภานุพันธ์ ลากรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายภานุพันธ์ ลากรัตนทอง

โทร ๐๙-๘๘๓๕-๕๗๙๕

ที่ ขว. ๐๒๐๓.๐๒/ ๗ ๓๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรหม อินพรม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ตาภรัตน์ทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๓๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตินจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘
โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖
๒. นายภาณุพันธ์ ตาภรัตน์ทอง
โทร ๐๙-๘๙๓๕-๕๗๙๕



ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ว ๓๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
ย่านางเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสรี แสงอุทัย

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์	จำนวน ๑ ฉบับ
	๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็ประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตดจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายภาณุพันธ์ ลากรัตนทอง

โทร ๐๙-๘๘๓๕-๕๗๙๕



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ บัณฑิตวิทยาลัย งานวิชาการ โทร. ๘๘๒๘

ที่ อว. ๐๖๐๓.๐๒/ว ๓๐๖๗

วันที่ ๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.ณรงค์ศักดิ์ หนูสอน

ด้วย นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๓๓๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาไยอิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ ๓๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ดร.ภาวิณี ชุ่มใจ

- สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภานุพันธ์ ลากรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๓๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนากับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตินัดจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย
โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๐๘
โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๐๖
๒. นายภานุพันธ์ ลากรัตนทอง
โทร ๐๙-๘๙๓๕-๕๗๙๕



ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ว ๓๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ดร.สรารุณี พงษ์พิพัฒน์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภาณุพันธ์ ลากรัตน์ทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนากันเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตินจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงษ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๕๖-๘๘๒๖

๒. นายภาณุพันธ์ ลากรัตน์ทอง

โทร ๐๙-๘๙๓๕-๕๗๙๕



ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ว ๓๐๖๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.เทอดทูล โคศิริ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนาเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตินจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง

โทร ๐๙-๘๘๓๕-๕๓๙๕



ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ ว ๓๐๖๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๖๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.บุษบา ฆมิศท์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๓ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๓ ฉบับ

ด้วย นายภานุพันธ์ ลากรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๓๑๘๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนากับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตินัดจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายภานุพันธ์ ลากรัตนทอง

โทร ๐๙-๘๙๓๕-๕๗๙๕

ที่ อว. ๐๒๐๓.๐๒/ ๖ ๓๐๖๓



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
อำเภอเมืองฯ จังหวัดพิษณุโลก ๒๕๐๐๐

๘ ตุลาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion)

เรียน ดร.นิพล โนนจ้อย

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์ จำนวน ๑ ฉบับ
๒. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง รหัสประจำตัว ๕๙๐๓๑๑๘๐ นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา สังกัดบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ได้รับอนุมัติให้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง "รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล" เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าตามหลักสูตรปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในเรื่องนี้ เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเพื่อเข้าร่วมประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อสนทนากันเกี่ยวกับรูปแบบงานวิจัยดังกล่าว เพื่อนำข้อมูลที่ได้ไปประกอบการวิจัย ซึ่งจะประโยชน์ทางวิชาการต่อไป ทั้งนี้ โดยนิตจะดำเนินการประสานงานด้วยตนเองอีกครั้งหนึ่ง มหาวิทยาลัยนเรศวร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดีและขอขอบคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.พงศ์พันธ์ กิจสนาโยธิน)

รองคณบดีฝ่ายนโยบายและแผน ปฏิบัติราชการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร

๑. งานวิชาการ บัณฑิตวิทยาลัย

โทร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๘

โทรสาร ๐-๕๕๙๖-๘๘๒๖

๒. นายภานุพันธ์ ลาภรัตนทอง

โทร ๐๙-๘๘๓๕-๕๓๙๕

ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ค่า IOC แบบสอบถาม เพื่อการวิจัยเกี่ยวกับ “ ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ”

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

ข้อที่	ข้อคำถาม	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
1	เพศ () ชาย () หญิง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2	ระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปี () ปีที่ 2 () ปีที่ 3 () ปีที่ 4	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4	กำลังศึกษาคณะ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบทดสอบความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องว่างตามความเห็นของท่าน

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

ข้อที่	ข้อคำถาม	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
1	กิจกรรมทางกาย หมายถึง การทำให้ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหว เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อโครง ร่าง ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้น จากภาวะปกติขณะพัก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2	นักศึกษาที่มีพฤติกรรม นั่งเรียนเป็น เวลานานในแต่ละวัน จำเป็นต้อง ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็น อย่างมาก	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
3	การทำกิจกรรมทางกายที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4	การหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจสามารถคำนวณได้จากสูตร 220 - อายุ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5	การออกกำลังกายโดยการเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จัดเป็น กิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6	การเดินขึ้น-ลงบันได โดยใช้เวลา 30-40 นาที ในแต่ละวัน จัดเป็น กิจกรรมทางกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7	การเดินเร็วประมาณวันละ 30 - 60 นาที หรือ ออกกำลังกายสะสมให้ได้ 150 นาที ต่อสัปดาห์ ในความหนักระดับปานกลาง จึงเพียงพอที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
8	การออกกำลังกายเพื่อเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 - 30 วินาที	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9	ความหนัก - เบา ของการออกกำลังกายสามารถวัดได้โดยการวัดจากอัตราการเต้นของชีพจร	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10	กิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้มีอายุระหว่าง 18-64 ปี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตอนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
1	กิจกรรมทางกายมีความจำเป็นต่อนักศึกษาทุกคน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2	การเดินให้ได้เกินวันละ 10,000 ก้าวที่ผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3	การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ทำให้สุขภาพดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4	การเดินเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างตึกเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5	การเดินทางโดยใช้จักรยานภายในมหาวิทยาลัยทำให้สุขภาพดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6	นักศึกษาควรมีการเลือกกิจกรรมการเดินในระหว่างวัน แทนการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่หนักๆ ได้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7	นักศึกษาควรมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามากกว่าการมีพฤติกรรมนั่งเฉยเป็นเวลานาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจ ดีขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9	มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอน วิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10	กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีเพื่อนไปร่วมในการมีกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตอนที่ 4 ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
ด้านนโยบาย								
1	มหาวิทยาลัยมีนโยบายการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
2	มหาวิทยาลัยกำหนดแผนส่งเสริมการกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
3	มหาวิทยาลัยกำหนดพันธกิจและจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
4	มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนการสอนในรายวิชาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5	มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่ง จ็อกกิ้ง เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ด้านเงิน และงบประมาณ								
6	มหาวิทยาลัยจัดทำแผนงบประมาณสนับสนุนในการดำเนิน กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80
7	มหาวิทยาลัยจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมทางกาย ออก	+1	0	+1	+1	+1	4	0.80

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
	กำลังกาย และเล่นกีฬา อย่าง เพียงพอ							
ด้านคน								
8	มหาวิทยาลัยมีผู้รับผิดชอบการ จัดกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9	เจ้าหน้าที่มีความเชี่ยวชาญและ ประสบการณ์ในการให้คำแนะนำ ในด้านกิจกรรมทางกาย สาธิต วิธีการออกกำลังกาย และเล่น กีฬา โดยตรง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก								
10	มหาวิทยาลัยมีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ ออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
11	มหาวิทยาลัยจัดทำทางเดินที่มี หลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคาร เรียน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
12	มหาวิทยาลัยจัดทำช่องเฉพาะ สำหรับจักรยาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
13	อาคารเรียนที่มีลิฟท์ มีการจัดทำ ข้อตกลงการใช้ลิฟท์โดยสาร ระหว่างชั้น เช่น ลิฟท์จะเปิด ให้บริการเฉพาะชั้นเลขคู่ เท่านั้น เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
14	สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีการจัดเตรียม อย่างเพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
15	สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่มีความปลอดภัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
16	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้บริการอย่าง เพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
17	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
18	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีการดูแลให้อยู่ใน สภาพพร้อมใช้งาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
19	มหาวิทยาลัยจัดบริการห้องฟิต เนส ให้นักศึกษาเข้าไปใช้	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
20	มหาวิทยาลัยบริการยืมจักรยาน เพื่อใช้ในการเดินทางโดยผ่าน Appication ของหน่วยงาน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตอนที่ 5 ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่ 1	ท่านที่ 2	ท่านที่ 3	ท่านที่ 4	ท่านที่ 5	รวม	ค่า IOC
ด้านการสนับสนุนจากบุคลากร								
1	อาจารย์ผู้สอนกระตุ้นให้นักศึกษา เดินในระหว่างเปลี่ยนอาคารเรียน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2	อาจารย์ผู้สอนกระตุ้นให้นักศึกษา ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย								
3	อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ ให้นักศึกษาเดินขึ้น – ลง บันไดแทน การใช้ลิฟท์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4	มหาวิทยาลัยส่งเสริมการจัดตั้งชมรม กีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษา ได้เข้าร่วมกิจกรรม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5	มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมการออก กำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษา เข้าร่วม	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือแรงจูงใจ								
6	นักศึกษาสามารถเลือกกิจกรรมการ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ หลากหลาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อ หน่าย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7	นักศึกษาทำการวางแผน ตั้งเป้าหมาย และจัดโปรแกรม ก่อน การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8	นักศึกษามีเพื่อนชวนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9	นักศึกษามีเพื่อนให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่	ท่านที่	ท่านที่	ท่านที่	ท่านที่	รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
10	ครอบครัวของนักศึกษาให้การสนับสนุนด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย								
11	นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างคณะ ในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
12	นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายนอก ที่ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
13	มหาวิทยาลัยสนับสนุนการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Group Line, Face Book เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

ข้อที่	ข้อความ	ท่านที่	ท่านที่	ท่านที่	ท่านที่	ท่านที่	รวม	ค่า IOC
		1	2	3	4	5		
1	นักศึกษาเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียน ด้วยการเดิน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
2	นักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยจักรยาน ภายในมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
3	นักศึกษาใช้การเดินไปยังสถานที่ต่างๆ ภายในมหาวิทยาลัย ในระหว่างวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
4	นักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น – ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
5	นักศึกษาใช้การปั่นจักรยานภายใน มหาวิทยาลัยในระหว่างวัน	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
6	นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ภายในมหาวิทยาลัย เช่น การวิ่ง การเดิน แอโรบิก เป็นต้น	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
7	นักศึกษาเรียนวิชาบังคับตามหลักสูตร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
8	นักศึกษาเลือกเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
9	นักศึกษามีการออกกำลังกาย และเล่น กีฬาเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 30 นาทีขึ้นไป ต่อครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
10	นักศึกษาการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
11	นักศึกษาการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยใช้อุปกรณ์ของมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
12	นักศึกษาใช้เวลาว่างระหว่างวันโดยการ เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
13	นักศึกษาใช้เวลาว่างในการเล่นมือถือ คอมพิวเตอร์	+1	+1	+1	+1	+1	5	1
14	นักศึกษาใช้เวลาว่างในการพักผ่อน หรือ อยู่คุยกับเพื่อนๆ ในพื้นที่ของ มหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	+1	+1	5	1

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับ
นักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล”**

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา “ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัย เรื่อง “รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล” อันจะเป็นแนวทางในการจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล และเพื่อประโยชน์สูงสุดของการวิจัยครั้งนี้ ใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเห็นที่แท้จริงของท่าน คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับ แต่จะนำไปประมวลผลในลักษณะรวมเท่านั้น แบบสอบถามแบ่งเป็น 6 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ
- ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
- ตอนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
- ตอนที่ 4 ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
- ตอนที่ 5 ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย
- ตอนที่ 6 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

นิยามศัพท์

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ ที่มีรูปแบบไม่เฉพาะเจาะจง เช่น การเดินทางจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งในระหว่างวัน รวมถึงการใช้เวลาว่างในการออกกำลังกาย หรือ การเล่นกีฬา เป็นต้น โดยที่มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้มีการจัดการ และวางรูปแบบขึ้นภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยนี้เป็นอย่างยิ่ง ที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายภาณุพันธ์ ลาภรัตนทอง

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง () ตามความเป็นจริงที่ตรงกับข้อมูลผู้ตอบ

1. เพศ () ชาย () หญิง
2. ระดับการศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปี () ปีที่ 2 () ปีที่ 3 () ปีที่ 4
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล
4. กำลังศึกษาคณะ

ตอนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบทดสอบความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย

✓ ลงในช่องว่างตามความเห็นของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น	
		ถูก	ผิด
1	กิจกรรมทางกาย หมายถึง การทำให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อโครงร่าง ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก		
2	นักศึกษาที่มีพฤติกรรม นั่งเรียนเป็นเวลานานในแต่ละวัน จำเป็นต้องออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นอย่างมาก		
3	การทำกิจกรรมทางกายที่มีผลดีต่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ		
4	การหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ สามารถคำนวณได้จากสูตร 220 - อายุ		
5	การออกกำลังกายโดยการเดินจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง จัดเป็น กิจกรรมทางกายอย่างหนึ่ง		
6	การเดินขึ้น-ลงบันได โดยใช้เวลา 30-40 นาที ในแต่ละวัน จัดเป็นกิจกรรมทางกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ		
7	การเดินเร็วประมาณวันละ 30 - 60 นาที หรือ ออกกำลังกายสะสมให้ได้ 150 นาที ต่อสัปดาห์ ในความหนักระดับปานกลาง จึงเพียงพอที่จะส่งผลดีต่อสุขภาพ		
8	การออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 - 30 วินาที		
9	ความหนัก - เบา ของการออกกำลังกายสามารถวัดได้โดยการวัดจากอัตราการเต้นของชีพจร		
10	กิจกรรมทางกายที่ความหนักระดับปานกลางเหมาะสมกับผู้ที่มีอายุ ระหว่าง 18-64 ปี		

ตอนที่ 3 ทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถาม เรื่องทศนคติเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับทศนคติของท่าน

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น				
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	กิจกรรมทางกายมีความจำเป็นต่อนักศึกษาทุกคน					
2	การเดินให้ได้เกินวันละ 10,000 ก้าว มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพ					
3	การเดินขึ้นลงบันไดแทนการใช้ลิฟต์ทำให้สุขภาพดี					
4	การเดินเปลี่ยนห้องเรียนระหว่างตึกเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี					
5	การเดินทางโดยใช้จักรยานภายในมหาวิทยาลัยทำให้สุขภาพดีขึ้น					
6	นักศึกษาควรมีการเลือกกิจกรรมการเดินในระหว่างวัน แทนการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่หนักๆ ได้					
7	นักศึกษาควรมีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามากกว่า การมีพฤติกรรมนั่งเฉยเป็นเวลานาน					
8	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิต และ ระบบหายใจ ดีขึ้น					
9	มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องจัดการเรียนการสอน วิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา					
10	กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถปฏิบัติได้โดยไม่ต้องมีเพื่อนไปร่วมในการมีกิจกรรม					

ตอนที่ 4 ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยเอื้อที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น	
		มี	ไม่มี
ด้านนโยบาย (Policy)			
1	มหาวิทยาลัยมีนโยบายการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา		
2	มหาวิทยาลัยกำหนดแผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา		
3	มหาวิทยาลัยกำหนดพันธกิจ และจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ		
4	มหาวิทยาลัยจัดให้มีการเรียนการสอนในรายวิชาเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา		
5	มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น		
ด้านเงิน และงบประมาณ (Money)			
6	มหาวิทยาลัยจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา อย่างเพียงพอ		
7	มหาวิทยาลัยจัดทำแผนงบประมาณสนับสนุนในการดำเนิน กิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา		
ด้านคน (Man)			
8	มหาวิทยาลัยมีผู้รับผิดชอบการจัดกิจกรรมทางกายอย่างชัดเจน		
9	เจ้าหน้าที่มีความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ในการให้คำแนะนำในด้านกิจกรรมทางกาย สาธิตวิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา โดยตรง		
ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก(Materials)			
10	มหาวิทยาลัยมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาอุปกรณ์กีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย		
11	มหาวิทยาลัยจัดทำทางเดินที่มีหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคารเรียน		
12	มหาวิทยาลัยจัดทำช่องเฉพาะสำหรับจักรยาน		

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น	
		มี	ไม่มี
13	อาคารเรียนที่มีลิฟท์ มีการจัดทำข้อตกลงการใช้ลิฟท์โดยสภาระหว่างชั้น เช่น ลิฟท์จะเปิดให้บริการเฉพาะชั้นเลขคู่ เท่านั้น เป็นต้น		
14	สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีการจัดเตรียมอย่างเพียงพอ		
15	สถานที่ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีความปลอดภัย		
16	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬามีให้บริการอย่างเพียงพอ		
17	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพียงพอ		
18	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีการดูแลให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน		
ด้านสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก(Materials) (ต่อ)			
19	มหาวิทยาลัยจัดบริการห้องฟิตเนส ให้นักศึกษาเข้าไปใช้		
20	มหาวิทยาลัยบริการยืมจักรยานเพื่อใช้ในการเดินทางโดยผ่าน Application ของหน่วยงาน		

ตอนที่ 5 ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถาม เรื่อง ปัจจัยเสริมที่เกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น	
		มี	ไม่มี
ด้านการสนับสนุนจากบุคลากร			
1	อาจารย์ผู้สอนกระตุ้นให้นักศึกษาเดินในระหว่างเปลี่ยนอาคารเรียน		
2	อาจารย์ผู้สอนกระตุ้นให้นักศึกษาออกกำลังกาย และเล่นกีฬา		
ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย			
3	อาคารเรียนติดป้ายประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเดินขึ้น - ลง บันไดแทนการใช้ลิฟท์		
4	มหาวิทยาลัยส่งเสริมการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม		
5	มหาวิทยาลัยจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษาเข้าร่วม		
ด้านการสนับสนุนจากภายนอก หรือ แรงจูงใจ			
6	นักศึกษาสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่หลากหลาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย		

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น	
		มี	ไม่มี
7	นักศึกษาทำการวางแผน ตั้งเป้าหมาย และจัดโปรแกรม ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
8	นักศึกษามีเพื่อนชวนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
9	นักศึกษามีเพื่อนให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา		
10	ครอบครัวของนักศึกษาให้การสนับสนุนด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในการออกกำลังกาย		
ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and Network)			
11	นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างคณะ ในการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา		
12	นักศึกษาสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภายนอก ที่ให้การสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา		
13	มหาวิทยาลัยสนับสนุนการประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาผ่านสื่อออนไลน์ เช่น Group Line, Face Book เป็นต้น		

ตอนที่ 6 พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถาม เรื่อง พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย

ให้ท่านเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ระดับการปฏิบัติ ปฏิบัติเป็นประจำ คือ ปฏิบัติทุกวันต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบ่อย คือ ปฏิบัติ 5-6 วัน ต่อสัปดาห์

ปฏิบัติปานกลาง คือ ปฏิบัติ 3-4 วัน ต่อสัปดาห์

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง คือ ปฏิบัติ 1-2 วัน ต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ

ข้อที่	ข้อความ	ความคิดเห็น				
		ปฏิบัติเป็น	ปฏิบัติบ่อย	ปฏิบัติปานกลาง	ปฏิบัติเป็น	ไม่เคยปฏิบัติ
1	นักศึกษาเปลี่ยนห้องเรียน อาคารเรียนด้วยการเดิน					
2	นักศึกษาเปลี่ยนอาคารเรียนด้วยจักรยานภายในมหาวิทยาลัย					
3	นักศึกษาใช้การเดินไปยังสถานที่ต่าง ๆ ภายในมหาวิทยาลัย ในระหว่างวัน					
4	นักศึกษาใช้วิธีการเดิน ขึ้น - ลง บันได แทนการใช้ลิฟท์					
5	นักศึกษาใช้การปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัยในระหว่างวัน					
6	นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาเพื่อเสริมสร้างสุขภาพภายในมหาวิทยาลัย เช่น การวิ่ง การเดินแอโรบิก เป็นต้น					
7	นักศึกษาเรียนวิชาบังคับตามหลักสูตรเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา					
8	นักศึกษาเลือกเรียนวิชาเลือกเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และกีฬา					
9	นักศึกษามีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อย วันละ 30 นาทีขึ้นไป ต่อครั้ง					
10	นักศึกษาการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย					
11	นักศึกษาการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา โดยใช้อุปกรณ์ของมหาวิทยาลัย					
12	นักศึกษาใช้เวลาว่างระหว่างวันโดยการเข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ					
13	นักศึกษาใช้เวลาว่างในการเล่นมือถือ คอมพิวเตอร์					
14	นักศึกษาใช้เวลาว่างในการพักผ่อน หรืออยู่คุยกับเพื่อนๆ ในพื้นที่ของมหาวิทยาลัย					

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

ขอขอบพระคุณ

ผู้วิจัย

แบบสอบถามสนทนากลุ่มย่อย ศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย
สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล



ประเด็นการสนทนากลุ่มย่อย ศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกาย
สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

การสนทนากลุ่มย่อยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบไปด้วย ปัจจัยนำเข้า ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่เป็นผลมาจากการศึกษาใน ตอนที่ 1 ส่วนที่ 1

ประเด็นที่ 2 กระบวนการ (Process)

ประเด็นที่ 3 ผลผลิต (Outputs) ความต้องการหลังจากมีการจัดการกิจกรรมทางกาย ภายใต้มหาวิทยาลัย

กลุ่มที่ 1 ผู้มีส่วนในการสนับสนุน เช่น ผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย จำนวน 7 คน

กลุ่มที่ 2 สำหรับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องโดยตรง ได้แก่ นักศึกษา นายกสโมสรณ์นักศึกษา จำนวน 7 คน

1. ท่านมีความต้องการจัดการกิจกรรมทางกายหรือไม่ อย่างไร
2. นโยบายการส่งเสริมการจัดการกิจกรรมทางกายของท่านเป็นอย่างไร
3. ท่านมีความต้องการการสนับสนุนการจัดการกิจกรรมทางกายในแต่ละด้านเป็นอย่างไร
 - 3.1 ด้านบุคคล
 - 3.2 ด้านงบประมาณ
 - 3.3 ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย
 - 3.4 ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวก

4. แนวทางเกี่ยวกับกระบวนการจัดการกิจกรรมทางกายในแต่ละด้านเป็นอย่างไร
 - 4.1 ด้านการวางแผน
 - 4.2 ด้านการจัดการองค์กร
 - 4.3 ด้านการนำ
 - 4.4 ด้านการประเมินผล
5. ข้อเสนอแนะ
6. ความต้องการหลังจากที่มีการจัดการกิจกรรมทางกาย



ประเด็นการสนทนา การตรวจสอบรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษา
ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT)	
1. ปัจจัยนำ (Predisposing Factors)	
1.1 ความรู้	
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับ ความหมาย แนวคิด ทฤษฎี และหลักการปฏิบัติการมีกิจกรรมทางกาย	
1.2 ทศนคติ	
ตระหนักถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทาง กาย และการลงมือปฏิบัติ อย่างเป็นประจำ	
2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling Factor)	
2.1. ด้านนโยบาย	
1) กำหนดนโยบายส่งเสริมการจัดการกิจกรรมทาง กาย การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ภายในมหาวิทยาลัย โดยมีระบบ และระเบียบที่ชัดเจน	
2) กำหนดแผนการพัฒนาการพัฒนาสุขภาพ ด้าน กิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไว้ ในยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฯ	
3) สนับสนุนการพัฒนา และส่งเสริมความรู้ให้กับ บุคลากร	
4) สนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรม	
5) มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพ ให้นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งเหยาะๆ เป็น ต้น	
2.2 บุคลากร	
1) ควรมีบุคลากรปฏิบัติหน้าที่อย่างเพียงพอต่อความ ต้องการ	

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>2) ควรมีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายโดยตรง</p> <p>3) บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ควรมีมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคล และมีคุณลักษณะเหมาะสม</p> <p>4) ควรมีการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ</p> <p>5) ควรมี แรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น</p> <p>ข้อเสนอแนะอื่น ๆ</p>	
2.3 ด้านงบประมาณ	
<p>1) การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมอย่างเพียงพอในแต่ละปี</p> <p>2) จัดทำแผนงบประมาณในโครงการระยะสั้น และยาว ที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน</p> <p>3) จัดทำงบประมาณในการจัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ และในการซ่อมแซม</p> <p>4) จัดทำข้อมูล รายรับ – รายจ่าย ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและกีฬา</p> <p>5) ควบคุมการใช้จ่ายงบประมาณตามโครงการ หรือแผนตามที่กำหนดไว้</p>	
2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials)	
<p>1) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา จัดเตรียมไว้เพียงพอต่อความต้องการ</p>	

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
2) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา มีความทันสมัย มีมาตรฐาน	
3) มีการดูแลรักษา ซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ให้พร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัย	
4) มีการควบคุมในการให้บริการ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายการออกกำลังกาย และกีฬาอย่างเป็นระบบ	
5) มีสิ่งอำนวยความสะดวก เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางในระหว่างอยู่ภายในมหาวิทยาลัย เช่น มีหลังคาเชื่อมต่อทางเดินในมหาวิทยาลัย, มีจักรยานให้บริการโดยยืมผ่าน Appication เป็นต้น	
3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing Factor)	
3.2 ด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย	
1) หน่วยงานมีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ติดป้ายในอาคารเรียนให้นักศึกษาเดินขึ้น – ลง บันไดแทนการใช้ลิฟท์ ส่งเสริมให้มีการเดิน หรือ ปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น	
2) มหาวิทยาลัยส่งเสริม สนับสนุนการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม	
3) มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษา	
3.2 ด้านความสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network)	
1) มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือภายนอกกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย	

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>2) มีการสร้างเครือข่ายภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อกำหนดเป้าหมายและนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัยภายในจังหวัด หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาคเพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน</p>		
<p>3) มีการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยเน้นผ่านช่องทางออนไลน์ เป็นต้น</p>		
<p>4) จัดตั้งศูนย์ประชาสัมพันธ์ เพื่อประชาสัมพันธ์ ข้อมูลข่าวสาร ผ่านตัวแทนมหาวิทยาลัยในการจัดกิจกรรมทางกาย</p>		
<p>5) จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์ที่มี รูปแบบน่าสนใจ แจกให้กับประชาชนใน ชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย</p>		
องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS)		
ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (P : Planning)		
<p>1) จัดเก็บข้อมูลความต้องการการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน</p>		
<p>2) วางแผนการดำเนินงานกิจกรรมทางกายให้สอดคล้องกับนโยบาย และยุทธศาสตร์ของในมหาวิทยาลัย</p>		
<p>3) กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย</p>		
<p>4) วางแผนงานด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ระยะสั้น และยาว ในการใช้ทรัพยากรบุคคล งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก</p>		
<p>5) กำหนดแนวทางภายในองค์กรเพื่อให้ได้แนวทางการมีกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬาที่ดีที่สุด สำหรับนักศึกษา</p>		
ขั้นตอนที่ 2 การจัดองค์การ (O : Organizing)		

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<ol style="list-style-type: none"> 1) กำหนดบทบาทหน้าที่ และรายละเอียดการทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน 2) มีการจัดทำโครงสร้างการบริหารอย่างชัดเจนตามสายงานที่เหมาะสม 3) มีระบบติดต่อประสานงานภายในหน่วยงานระหว่างหน่วยงาน และนอกหน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างดี 	
ขั้นตอนที่ 3 การชี้นำ (L : Leading)	
<ol style="list-style-type: none"> 1) ผู้บริหาร สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติงานทุ่มเทต่อการทำงานได้อย่างเต็มศักยภาพ 2) ผู้บริการมีการมอบหมายงาน แก่บุคคล หรือคณะทำงานที่เหมาะสมตามความสามารถ และหน้าที่ 3) ผู้บริหารเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ประสานงานหรือประชุมสรุปร่วมกับผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี 4) ผู้บริหารสามารถแก้ไขปัญหา รวมถึงการจัดการงานต่าง ๆ ได้โดยให้เกิดผลกระทบผลเสียหายได้น้อยที่สุด 5) ผู้นำสามารถปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดงาน หรือประสบการณ์ได้ดี 	
ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน (E : Evaluating)	
<ol style="list-style-type: none"> 1) มีการประเมินผล อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี หรือตามรอบปีงบประมาณ ตามตัวชี้วัดของนโยบาย หรือยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้ 2) มีการประเมินผลงานตามเกณฑ์ของบุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน เพื่อนำผลไปพัฒนาและปรับปรุงการทำงาน 3) มีการประเมินผลที่สอดคล้องกับกิจกรรม ก่อนและหลังการดำเนินการ 	
องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT)	

รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ คงเดิม ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุง
<p>3.1 นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี</p> <p>1) มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาที่รวมถึงการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นระหว่างวันในพื้นที่มหาวิทยาลัย</p> <p>2) มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาโดยตรง</p>	
<p>3.2 มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้บริการอย่างเหมาะสม</p> <p>3) มีสถานที่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา</p> <p>4) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกได้มาตรฐาน และมีความปลอดภัย</p>	
<p>ข้อเสนอแนะอื่น ๆ</p>	



แบบสอบถาม
เพื่อประเมินความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของ
รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหาร และผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ที่มีต่อความเป็นไปได้ และความมีประโยชน์ของการนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานด้านกิจกรรมทางกาย ที่มีต่อความเป็นไปได้และความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ตำแหน่ง

- รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา
- ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา
- หัวหน้างานกิจกรรม / หัวหน้างานกีฬา

2. ประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับการบริหารจัดการกีฬา/รับผิดชอบด้านกีฬา

- น้อยกว่า 5 ปี
- 5 -10 ปี
- มากกว่า 10 ปี

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา ผู้อำนวยการพัฒนาศึกษา และ หัวหน้างานกิจกรรม / หัวหน้างานกีฬา ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลที่มีต่อความเป็นไปได้และ ความมีประโยชน์ของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน ดังนี้

ประเด็นที่ 1 ความเป็นไปได้ของการนำรูปแบบฯไปใช้ หมายถึง ความคิดเห็นของรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา ผู้อำนวยการพัฒนาศึกษา และ หัวหน้างานกิจกรรม / หัวหน้างานกีฬา ที่มีต่อรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ว่า สามารถนำรูปแบบฯไปใช้ในการจัดการกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้มากน้อยเพียงใด

ประเด็นที่ 2 ความมีประโยชน์ของการนำรูปแบบฯไปใช้ หมายถึงความคิดเห็นของรองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา ผู้อำนวยการพัฒนาศึกษา และ หัวหน้างานกิจกรรม / หัวหน้างานกีฬา ที่มีต่อการนำรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ไปใช้ว่า สามารถนำรูปแบบไปใช้ในการจัดการกิจกรรมทางกายให้มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลได้มากน้อยเพียงใด

- | | | |
|---|---------|--|
| 5 | หมายถึง | รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความเป็นไปได้/มีประโยชน์ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับมากที่สุด |
| 4 | หมายถึง | รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความเป็นไปได้/มีประโยชน์ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับมาก |
| 3 | หมายถึง | รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความเป็นไปได้/มีประโยชน์ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับปานกลาง |
| 2 | หมายถึง | รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความเป็นไปได้/มีประโยชน์ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับน้อย |
| 1 | หมายถึง | รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล มีความเป็นไปได้/มีประโยชน์ในการนำไปใช้ อยู่ในระดับน้อยที่สุด |

องค์ประกอบที่ 1 สิ่งนำเข้า (INPUT)

1. ปัจจัยนำด้านความรู้

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. ด้านความรู้										
<p>1.1 ปัจจัยนำด้านความรู้ มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>1.1.1 มีการส่งเสริมองค์ความรู้พื้นฐานด้านกิจกรรมทางกาย โดยสอดแทรกในรายวิชาพลศึกษาและนันทนาการ หรือสุขภาพ ในหมวดวิชาศึกษาทั่วไป</p> <p>1.1.2 มีการสร้างความรู้ให้กับนักศึกษาโดยผ่านสื่อประชาสัมพันธ์ในมหาวิทยาลัยโดยผ่านสื่อสารสนเทศของมหาวิทยาลัย</p> <p>1.1.3 มีกิจกรรมเสริมหลักสูตรในรูปแบบของกิจกรรมชมรม กิจกรรมกีฬา โดยมีนักศึกษาเป็นผู้ดำเนินการ</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

2. ปัจจัยนำด้านทัศนคติ

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
2. ด้านทัศนคติ										
<p>2.1 ปัจจัยนำด้านทัศนคติ มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>2.1.1 มหาวิทยาลัยมีการรณรงค์ผ่านสื่อให้นักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>2.1.2 มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมทางกาย ที่หลากหลายรูปแบบ เพื่อสร้างแรงจูงใจให้กับนักศึกษาในการมีส่วนร่วมเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้น</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ปัจจัยเอื้อ ด้านนโยบาย (Policy)

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
3. ด้านนโยบาย (Policy)										
<p>3.1 ปัจจัยเอื้อ ด้านนโยบาย (Policy) มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>3.1.1 กำหนดนโยบายส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายภายในมหาวิทยาลัย โดยมีระบบ และระเบียบที่ชัดเจน ในการประเมินผล และติดตาม ตรวจสอบ</p> <p>3.1.2 กำหนดแผนการพัฒนาการพัฒนาสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไว้ในยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยฯ</p> <p>3.1.3 สนับสนุนการพัฒนา และส่งเสริมความรู้ให้กับบุคลากร</p> <p>3.1.4 มหาวิทยาลัยมีนโยบายสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินงาน กิจกรรมทางกาย</p> <p>3.1.5 มหาวิทยาลัยจัดทำโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่งจ็อกกิ้ง เป็นต้น</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร (Man)

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
4. ด้านบุคลากร (Man)										
<p>4.1 ปัจจัยเอื้อด้านบุคลากร มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>4.1.1 บุคลากรปฏิบัติหน้าที่อย่างเพียงพอต่อความต้องการ</p> <p>4.1.2 บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เชี่ยวชาญเฉพาะทาง หรือ มีประสบการณ์เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายโดยตรง</p> <p>4.1.3 บุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ควรมีมนุษยสัมพันธ์หรือบุคลิกภาพของบุคคลซึ่งมีคุณลักษณะเหมาะสม รวมถึงการปฏิบัติหน้าที่ด้วยบริการที่ดี (Service Mind)</p> <p>4.1.4 บุคลากรมีการพัฒนาบุคลากรโดยการอบรม เพิ่มพูนความรู้สม่ำเสมอ</p> <p>4.1.5 มีแรงจูงใจ ที่เป็นประโยชน์ในการปฏิบัติหน้าที่ เช่น สวัสดิการ หรือค่าล่วงเวลาพิเศษ ภาคนอกเวลาราชการ / ห้องพักประจำ เป็นต้น</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ปัจจัยเอื้อด้านเงิน และงบประมาณ (Money)

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
5. ด้านเงิน และงบประมาณ (Money)										
5.1 ปัจจัยเอื้อด้านงบประมาณ มีแนวปฏิบัติดังนี้ 5.1.1 การจัดสรรงบประมาณในการดำเนินงานกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอในแต่ละปี 5.1.2 จัดทำแผนงบประมาณในโครงการระยะสั้น และยาว ที่มีวัตถุประสงค์ชัดเจน 5.1.3 จัดทำงบประมาณในการจัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ และในการซ่อมแซม 5.1.4 จัดทำข้อมูล รายรับ - รายจ่าย ด้านกิจกรรมทางกาย ควบคุมการใช้จ่ายงบประมาณตามโครงการ หรือ แผนตามที่กำหนดไว้										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials)

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
6. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials)										
<p>6.1 ปัจจัยเอื้อด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (Materials) มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>6.1.1 จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกายไว้อย่างเพียงพอต่อความต้องการ</p> <p>6.1.2 มาตรฐานด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา มีความทันสมัย</p> <p>6.1.3 มีการดูแลรักษา ซ่อมแซมอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย และกีฬา ให้พร้อมใช้งานเพื่อความปลอดภัย</p> <p>6.1.4 มีการควบคุมในการให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมทางกายอย่างเป็นระบบ</p> <p>6.1.5 มีสิ่งอำนวยความสะดวก เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางในระหว่างอยู่ภายในมหาวิทยาลัย เช่น มีหลังคาเชื่อมต่อทางเดินในมหาวิทยาลัย, มีจักรยานให้บริการโดยยืมผ่าน Application เป็นต้น</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

7. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
7. ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย										
<p>7.1 ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนภายในมหาวิทยาลัย มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>7.1.1 หน่วยงานมีการรณรงค์ ประชาสัมพันธ์ติดป้ายในอาคารเรียนให้นักศึกษาเดินขึ้น-ลง บันไดแทนการใช้ลิฟท์ ส่งเสริมให้มีการเดิน หรือปั่นจักรยานภายในมหาวิทยาลัย เป็นต้น</p> <p>7.1.2 มหาวิทยาลัยส่งเสริม สนับสนุนการจัดตั้งชมรมกีฬา และนันทนาการ ให้นักศึกษาได้เข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>7.1.3 มหาวิทยาลัยมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาให้นักศึกษา</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

8. ปัจจัยเสริมด้านด้านการประชาสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network)

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
8. ปัจจัยเสริมด้านด้านการประชาสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network)										
<p>8.1 ปัจจัยเสริมด้านด้านการประชาสัมพันธ์ และเครือข่าย (Relationships and network) มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>8.1.1 มีการสร้างเครือข่ายความร่วมมือภายนอกกับหน่วยงานในมหาวิทยาลัย เพื่อสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกาย</p> <p>8.1.2 มีการสร้างเครือข่ายภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อกำหนดเป้าหมายและนโยบายในกลุ่มเครือข่ายของมหาวิทยาลัยภายในจังหวัด หรือกลุ่มมหาวิทยาลัยที่อยู่ในภูมิภาค เพื่อให้เป็นไปในทิศทางเดียวกัน</p> <p>8.1.3 มีการประชาสัมพันธ์ ด้านกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผ่านทุกช่องทางเช่น สื่อสิ่งพิมพ์ หรือ สื่อออนไลน์ เป็นต้น</p> <p>8.1.4 จัดตั้งศูนย์ประชาสัมพันธ์การเรียนรู้กิจกรรมทางกายเพื่อให้ข้อมูลข่าวสาร และการประชาสัมพันธ์การมีกิจกรรมทางกายผ่านตัวแทนมหาวิทยาลัย</p> <p>8.1.5 จัดทำสื่อสิ่งพิมพ์กิจกรรมทางกาย ให้กับประชาชนใน ชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัย</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (PROCESS)

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
กระบวนการจัดการ กิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน										
<p style="text-align: center;">กระบวนการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบไปด้วย 4 ขั้นตอน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. การวางแผน (P : Planning) 2. การจัดองค์การ (O : Organizing) 3. การชี้นำ (L : Leading) 4. การประเมิน (E : Evaluating) <p style="text-align: center;">ซึ่งใน 4 ขั้นตอนนี้ แต่ละขั้นตอนต่างแยกจากกันตามหน้าที่และภาระงาน แต่จะดำเนินการไปเป็นกระบวนการตามลำดับขั้นและเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันตามระบบ</p> <p style="text-align: center;">(สำหรับรายละเอียด องค์ประกอบที่ 2 ด้านกระบวนการ ทั้ง 6 ขั้นตอนแสดงเป็นเอกสารแนบเพิ่มเติม ท้ายแบบประเมิน)</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

องค์ประกอบที่ 3 ผลผลิต (OUTPUT)

1. นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี										
1.1 นักศึกษามีสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจที่ดี มีแนวปฏิบัติดังนี้ 1.1.1 นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายดีตามเกณฑ์ที่มหาวิทยาลัยกำหนด ซึ่งเป็นผลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี 1.1.2 มีการเข้าร่วมจัดกิจกรรมที่เกิดจากความสนใจของนักศึกษาอย่างต่อเนื่อง (5 วัน/วันละ 30 นาที) เช่น กิจกรรมเดินแอโรบิก กิจกรรมชมรมกีฬา เป็นต้น										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

องค์ประกอบที่ 4 สิ่งแวดล้อม(ENVIRONMENT)

1. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม

รายการ	ระดับความคิดเห็นที่มีต่อการนำรูปแบบฯไปใช้									
	1. ความเป็นไปได้					2. ความมีประโยชน์				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1. สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม										
<p>1.1 สิ่งแวดล้อมด้านกายภาพ สังคม วัฒนธรรม มีแนวปฏิบัติดังนี้</p> <p>1.1.1 จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรม และการใช้ประโยชน์ จากสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่เอื้อต่อการทำ กิจกรรมทางกาย อย่างเหมาะสม เช่น จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย ลานเอนกประสงค์ มีทางเดินที่มีหลังคาเชื่อมต่อระหว่างอาคาร รณรงค์ ให้มีการเดินขึ้น –ลง บันได ระหว่างชั้น แทนการใช้ลิฟท์ เป็นต้น</p> <p>1.1.2 สร้างวัฒนธรรมองค์กรมีส่วนร่วมระหว่างบุคลากร กับนักศึกษาใน การปฏิบัติกิจกรรมทางกายในมหาวิทยาลัย</p>										

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม (ถ้ามี โปรดระบุ)

.....

.....

.....

.....

.....

รายละเอียด

องค์ประกอบที่ 2 ด้าน กระบวนการ (Process) ทั้ง 4 ขั้นตอน

องค์ประกอบที่ 2 กระบวนการ (Process)

กระบวนการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (P : Planning) มีแนวปฏิบัติดังนี้

- จัดเก็บข้อมูลความต้องการการมีกิจกรรมทางกาย การออกกกำลังกาย และกีฬา เพื่อนำมาใช้ในการวางแผน
- วางแผนการดำเนินงานกิจกรรมทางกายให้สอดคล้องกับนโยบาย และ ยุทธศาสตร์ของในมหาวิทยาลัย
- กำหนดวัตถุประสงค์ให้สอดคล้องกับนโยบายของมหาวิทยาลัย
- วางแผนงานด้านกิจกรรมทางกาย ระยะสั้น และยาว ในการใช้ทรัพยากร บุคคล งบประมาณ สิ่งอำนวยความสะดวก
- กำหนดแนวทางภายในองค์กรเพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย สำหรับ นักศึกษาที่เกิดขึ้นระหว่างวันภายในพื้นที่มหาวิทยาลัย
- ให้มีการกำกับ ติดตามการดำเนินงาน ดำเนินกิจกรรมตาม

ขั้นตอนที่ 2 การจัดองค์การ (O : Organizing) มีแนวปฏิบัติดังนี้

- กำหนดบทบาทหน้าที่ และรายละเอียดการทำงานของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน
- มีการจัดทำโครงสร้างการบริหารอย่างชัดเจน ตามสายงานที่เหมาะสม
- มีระบบติดต่อ ประสานงานภายในหน่วยงาน ระหว่างหน่วยงาน และนอก หน่วยงานที่มีความเกี่ยวข้องกันเป็นอย่างดี

ขั้นตอนที่ 3 การชี้นำ (L : Leading) มีแนวปฏิบัติดังนี้

- ผู้บริหาร สามารถสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ปฏิบัติงานทุ่มเทต่อการทำงานได้อย่างเต็ม คักยภาพ
- ผู้บริหารมีการมอบหมายงาน แก่บุคคล หรือคณะทำงานที่เหมาะสมตาม ความสามารถ และหน้าที่
- ผู้บริหารเป็นผู้ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี ประสานงาน หรือประชุมสรุปงานกับ ผู้บริหาร อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ได้เป็นอย่างดี

- ผู้บริหารสามารถแก้ไขปัญหา รวมถึงการจัดการงานต่าง ๆ ได้โดยให้เกิดผลกระทบผลเสียหายได้น้อยที่สุด ตลอดการดำเนินกิจกรรมตามแผน
- ผู้บริหารสามารถปฏิบัติตัวเป็นแบบอย่างในการถ่ายทอดงาน หรือประสบการณ์ได้ดี
- ผู้บริหารมีการกำกับ ติดตามในการจัดกิจกรรมทางกาย ตามแผนงาน

ขั้นตอนที่ 4 การประเมิน (E : Evaluating) มีแนวปฏิบัติดังนี้

- มีการประเมินผล อย่างน้อย 2 ครั้ง/ปี หรือตามรอบปีงบประมาณ ตามตัวชี้วัดของนโยบาย หรือ ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยได้
- มีการประเมินผลงานตามเกณฑ์ของบุคลากรโดยผ่านหน่วยงาน เพื่อนำผลไปพัฒนาและปรับปรุงการทำงาน
- ประเมินผลการปฏิบัติโครงการก่อนและหลังการดำเนินการ

ขอขอบพระคุณในความกรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ยิ่งต่องานวิจัยในครั้งนี้

ภานุพันธ์ ลากรัตนทอง

นิสิตปริญญาเอก สาขาการจัดการกีฬา

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

โทรศัพท์ 098-935-5795

ภาคผนวก ค แหล่งที่มาของจำนวนนักศึกษา

แหล่งที่มาของจำนวนนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลทั้ง 9 แห่ง

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	ที่มาของข้อมูล
1. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล กรุงเทพ	https://drive.google.com/file/d/16ewoMxbR46BTvcHLx4pGTV5yxxfhm9X/edit มทร.กรุงเทพ
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ธัญบุรี	http://www.oreg.rmutt.ac.th/?p=6920
3. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล สุวรรณภูมิ	http://register.rmutsb.ac.th/th/content_sub.php?groupid=1311103877&contentid=1809059438#.W6CCjugzbIV
4. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล อีสาน	http://itm.rmuti.ac.th/itm/?p=3087
5. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ศรีวิชัย	http://regis2.rmutsv.ac.th/information/statistic/
6. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา	https://datacenter.rmutl.ac.th/reportclassbygender
7. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พระนคร	http://regis.rmutp.ac.th/wp-content/uploads/2018/08/%E0%B8%AA%E0%B8%96%E0%B8%B4%E0%B8%95%E0%B8%B4%E0%B8%99%E0%B8%B1%E0%B8%81%E0%B8%A8%E0%B8%B6%E0%B8%81%E0%B8%A9%E0%B8%B2%E0%B8%9B%E0%B8%B1%E0%B8%88%E0%B8%88%E0%B8%B8%E0%B8%9A%E0%B8%B1%E0%B8%99-2561-1.pdf

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล	ที่มาของข้อมูล
8. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ตะวันออก	http://academic.rmutto.ac.th/index.php? menu=stat1
9. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล รัตนโกสินทร์	https://grade.rmutr.ac.th/wp- content/uploads/2017/09/reg_rmutr_Stat istics_2560_2_1.pdf

