

ชื่อเรื่อง ความต้องการและรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการ
และเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผู้วิจัย นายอินสน วงศ์ศิริวิสัย
ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการและรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการและเจ้าหน้าที่คณะศึกษาศาสตร์ กลุ่มตัวอย่าง คือ ข้าราชการและเจ้าหน้าที่จำนวน 73 คน เครื่องมือเก็บรวบรวมเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการและเจ้าหน้าที่อยู่ในระดับมาก
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่ข้าราชการต้องการมาก 5 อันดับแรก คือ ให้มีการสอนทักษะกีฬา อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จัดวันกีฬาประจำปี มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในคณะ ตามลำดับ

Abstract

The purpose of this study was to Investigate Needs and Pattern of Exercise for Health of Faculty of Education Staff. The sample were 73 and collected data by the questionairs. Analysis data through program computer SPSS for Windows by percentage, mean and standard deviation.

The research finding were as follows :

1. Need of exercise were high level.
2. Pattern of exercise for health were
 - 2.1 Teaching about sports skill.
 - 2.2 Having courses of exercises for health.
 - 2.3 Having annual sports day.
 - 2.4 Testing of body fitness.
 - 2.5 Having sports day in Faculty of Education.