

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



การค้นคว้าอิสระนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

พ.ศ. 2563

**MANAGEMENT OF EXERCISE PROMOTION OF SURATTHANI
RAJABHAT UNIVERSITY**



**An Independent Study Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of Master of Public Administration
Field in Public Administration
Graduate School
Suratthani Rajabhat University
2020**

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

จุฬามาศ โชนข้า

การค้นคว้าอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

วันที่ 10 เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2563

คณะกรรมการควบคุมการค้นคว้าอิสระ

คณะกรรมการสอบ

.....ประธานกรรมการ
(ดร.พลกฤต แสงอาวุธ)

.....ประธานกรรมการ
(ดร.วาสนา จาตุรัตน์)

.....กรรมการ
(ดร.บุญยวีร์ หนูประกอบ)

.....กรรมการ
(ดร.พลกฤต แสงอาวุธ)

.....กรรมการและเลขานุการ
(ดร.บุญยวีร์ หนูประกอบ)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสนห์ บุญกำเนิด)

รองอธิการบดี รักษาการแทน

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องการค้นคว้าอิสระ การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
สุราษฎร์ธานี
ชื่อผู้วิจัย นางสาวจุฑามาศ โชนขำ
ชื่อปริญญา รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา รัฐประศาสนศาสตร์
ปีการศึกษา 2563

คณะกรรมการควบคุมการค้นคว้าอิสระ

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. ดร.พลกฤต แสงอาวุธ | อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระหลัก |
| 2. ดร.บุญยวีร์ หนูประกอบ | อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระร่วม |

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี 2) เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล และ 3) เพื่อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณซึ่งใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัยกับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 300 คน สถิติที่ใช้คือ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าทีและค่าเอฟ

ผลการวิจัยพบว่า การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายด้านพบว่า ทุกด้านอยู่ในระดับมาก เรียงจากมากไปน้อย ได้แก่ ด้านการจัดองค์การ ด้านการวางแผน ด้านงบประมาณ ด้านการอำนวยความสะดวก ด้านการบริหารงานบุคคล ด้านการประสานงาน และด้านการรายงานผล ตามลำดับ การเปรียบเทียบความคิดเห็นจำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล พบว่า บุคลากรที่มีสถานภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ข้อเสนอแนะแนว การส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมโดยรวมในมหาวิทยาลัยให้บุคลากรได้ออกกำลังกายร่วมกัน ควรปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายให้มีความพร้อม มีมาตรฐาน มีวัสดุอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ มีกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและควรสนับสนุนการแข่งขันในระดับต่าง ๆ

คำสำคัญ : การบริหารจัดการ, การออกกำลังกาย

ABSTRACT

Independent Study Title	Management of Exercise Promotion of Suratthani Rajabhat University
Student's Name	Miss Jutamas Khonkham
Degree Sought	Master of Public Administration
Major	Public Administration
Academic Year	2020
Independent Study Advisory	
1. Dr. Ponlakrit Sangarwut	Advisor
2. Dr. Punyawee Nooprakop	Co-advisor

The objectives of this research were (1) to study the Human Capital Management Efficiency levels of Suratthani Rajabhat University, (2) to compare opinions on the Human Capital Management Efficiency by individual factors, and (3) to provide the Guideline for Increasing Human Capital Management Efficiency of Suratthani Rajabhat University. The research applied mixed research method which used questionnaires and in-depth interview with the samples consisted of 300 staff and 11 University Administrators in Suratthani Rajabhat University. The statistical analyses were frequency, percentage, Standard Deviation, t-test and F-test.

The research found that the Human Capital Management Efficiency of Suratthani Rajabhat University was at a high level in over all. When each aspect was considered, Leadership Practice was at the high level, while other aspects were at the middle level; Workforce Optimization, Learning Capacity, Employee Engagement and Knowledge Accessibility respectively. The comparison of opinions on the Human Capital Management Efficiency by individual factors found that Staff with different educational level and type of personnel had different opinions. for the guideline for Increasing Human Capital Management Efficiency of Suratthani Rajabhat University in terms of Leadership Practice, Administrators require to become a good

Keyword : Management, Exercise

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก ดร.พลกฤต แสงอาวุธ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระหลัก และ ดร.บุญยวีร์ หนูประกอบ อาจารย์ที่ปรึกษาการค้นคว้าอิสระร่วม ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษา คำแนะนำเกี่ยวกับแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ตลอดจนการตรวจสอบและแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง อีกทั้งการดูแลเอาใจใส่เป็นอย่างดีมาโดยตลอด ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการสอบการค้นคว้าอิสระและผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน เป็นอย่างสูง ที่มอบความรู้อันเป็นประโยชน์ และกรุณาให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไขการค้นคว้าอิสระ ตลอดจนข้อเสนอแนะที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง

ขอกราบขอบพระคุณท่านอธิการบดี คณะกรรมการบริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีทุกท่านที่คอยช่วยเหลือ และขอขอบคุณบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีทุกท่านที่ได้สละเวลาในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งทำให้การค้นคว้าอิสระฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณ นางสาวอุบลวรรณ บุญแก้ว ผู้ให้แนวคิดและคำแนะนำในการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ชี้แนะแนวทางและคอยช่วยเหลือผู้วิจัยมาโดยตลอด ขอขอบคุณมิตรไมตรีจากเพื่อน ๆ ทุกคนที่คอยให้กำลังใจและคอยช่วยเหลือเป็นอย่างดีตลอดมา

ท้ายที่สุดขอขอบพระคุณบุคคลในครอบครัวของผู้วิจัยที่สนับสนุนการศึกษา ให้กำลังใจ และชี้แนะแนวทางที่ถูกต้องแก่ผู้วิจัยมาตลอด นอกจากนี้ยังมีผู้ที่ให้ความช่วยเหลืออีกหลายท่าน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวนามในที่นี้ได้ทั้งหมด จึงขอขอบคุณท่านทั้งหลายไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

คุณค่าทั้งหลายที่ได้รับจากการค้นคว้าอิสระฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นกตัญญูกตเวทิตาคุณแต่บิดามารดา บุรพจารย์ที่เคยอบรมสั่งสอน ตลอดจนผู้มีพระคุณทุกท่าน

จุฑามาศ โชนซ้ำ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ข
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญภาพ	ฉ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการ	8
แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	13
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	35
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	44
3 วิธีดำเนินการวิจัย	47
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	52
การเก็บรวบรวมข้อมูล	53
การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	54
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	55
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	56

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	78
สรุปผล	78
อภิปรายผล	81
ข้อเสนอแนะ	84
บรรณานุกรม	85
ภาคผนวก	89
ภาคผนวก ก ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย	90
ภาคผนวก ข ค่าความสอดคล้อง (IOC)	93
ภาคผนวก ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	97
ประวัติผู้ทำการค้นคว้าอิสระ	104



สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
2.1 จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 10 วินาที	29
2.2 จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 15 วินาที	30
2.3 ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (อดีต - ปัจจุบัน)	38
3.1 จำนวนบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีจำแนกตามประเภทของ บุคลากรและหน่วยงาน	48
3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรสายวิชาการ จำแนกตาม หน่วยงานที่ใช้ในการวิจัย	50
3.3 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรสายสนับสนุนจำแนกตาม หน่วยงานที่ใช้ในการวิจัย	51
4.1 ข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม	56
4.2 ข้อมูลอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม	56
4.3 ข้อมูลระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถาม	57
4.4 ข้อมูลรายได้เฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถาม	57
4.5 ข้อมูลประเภทบุคลากรของผู้ตอบแบบสอบถาม	58
4.6 ข้อมูลสถานภาพบุคลากรของผู้ตอบแบบสอบถาม	58
4.7 ข้อมูลระยะเวลาการปฏิบัติงานของผู้ตอบแบบสอบถาม	59
4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการบริหารจัดการส่งเสริม การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	60
4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออก กำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการวางแผน	61
4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออก กำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดองค์การ	62
4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออก กำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารงานบุคคล	63
4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออก กำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการอำนวยความสะดวก	64
4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออก กำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการประสานงาน	65

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการรายงานผล	66
4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านงบประมาณ	67
4.16 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ	68
4.17 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามประเภทบุคลากร	69
4.18 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามอายุ	70
4.19 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด	71
4.20 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน	72
4.21 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพบุคลากร	74
4.22 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระยะเวลาการทำงาน	75
4.23 ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	77

สารบัญภาพ

ภาพที่		หน้า
1.1	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
2.1	โครงสร้างการบริหารงานมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี	43



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติได้จัดทำแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ. 2560 - พ.ศ. 2564) และได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่ 1 ได้แก่ การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ อันเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรไทยที่จะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์เมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาฯ ฉบับที่ 12 ในขณะที่จำนวนประชากรวัยแรงงานได้เริ่มลดลง ส่งผลให้เกิดการขาดแคลนแรงงานในภาวะที่ผลิตภาพแรงงานไทยก็ยังต่ำเนื่องจากปัญหาคุณภาพแรงงาน ความล่าช้าในการพัฒนาเทคโนโลยีและปัญหาการบริหารจัดการ จึงเป็นข้อจำกัดในการเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันและศักยภาพการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ รวมทั้งการสร้างรายได้และการยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนด้วย การพัฒนาในระยะต่อไปจึงต้องให้ความสำคัญกับการวางรากฐานการพัฒนาคนให้มีความสมบูรณ์ควบคู่กับการพัฒนาคนในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม มีทักษะความรู้และความสามารถปรับตัวเท่าทันกับการเปลี่ยนแปลงรอบตัวที่รวดเร็ว บนพื้นฐานของการมีสถาบันทางสังคมที่เข้มแข็งทั้งสถาบันครอบครัว สถาบันการศึกษา สถาบันศาสนา สถาบันชุมชนและภาคเอกชนที่ร่วมกันพัฒนาทุนมนุษย์ให้มีคุณภาพสูง อีกทั้งยังเป็นทุนทางสังคมสำคัญในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศ (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2559)

นโยบายของ พลเอก ประยุทธ์ จันทร์โอชา นายกรัฐมนตรี ที่ได้แถลงต่อรัฐสภา เมื่อวันที่ 25 กรกฎาคม 2562 นั้น ในส่วนของนโยบายสาธารณสุขนับเป็นนโยบายหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในการพัฒนาประเทศไทย ซึ่งนโยบายสาธารณสุขเริ่มจากการวางรากฐานระบบประกันสุขภาพ ครอบคลุมประชากรโดยไม่มีความเหลื่อมล้ำและบูรณาการข้อมูลทุกกองทุนสุขภาพร่วมกัน เน้นการป้องกันโรคมากกว่ารอให้ป่วย สร้างกลไกการจัดการสุขภาพในระดับเขตแทนการกระจุกตัวที่ส่วนกลาง สร้างความเข้มแข็งระบบเฝ้าระวังโรคระบาด แก้ไขปัญหาอุบัติเหตุการจราจร ส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ แก้ไขปัญหาการตั้งครกในวัยรุ่น กำกับควบคุมการอุ้มบุญ การปลูกถ่ายอวัยวะและเสดัมเซลล์ และพัฒนาขีดความสามารถวิจัยด้านการแพทย์ ซึ่งในการส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นเป็นข้อที่น่าสนใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนานิสัยเยาวชนให้มีน้ำใจนักกีฬา มีวินัย ปฏิบัติตามกฎหมาย และมีความสามัคคี อีกทั้งยังส่งผลให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี เยาวชน

ควรเป็นเป้าหมายหลักที่จะต้องปลูกฝังการเห็นความสำคัญของการดูแลสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรือด้วยเหตุผลใด ๆ ก็ตาม การออกกำลังกายนับเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรงปลอดภัยจากโรคภัยต่าง ๆ และมีจิตใจเข้มแข็งอดทนไม่ย่อห่อต่อความยากลำบาก ดังพระราชดำรัสของสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ที่ได้พระราชทานเนื่องในโอกาสวันเฉลิมพระชนมพรรษา ณ ศาลาดุสิดาลัย พระราชวังดุสิต เมื่อวันพฤหัสบดี ที่ 11 สิงหาคม พุทธศักราช 2531 ความว่า ข้าพเจ้าเห็นว่าเรื่องสุขภาพอนามัยเป็นสิ่งสำคัญเพราะเป็นพื้นฐานของสิ่งมีชีวิตทั้งมวล ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” หากประชาชนมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ ไม่เจ็บไข้ได้ป่วย เขาก็จะมีสติปัญญาเล่าเรียน ประกอบสัมมาอาชีพไปสร้างสรรค์ความเจริญต่าง ๆ ให้แก่ชาติบ้านเมือง ดังนั้นถ้าเราจะกล่าวว่า “พลเมืองที่แข็งแรงย่อมสามารถสร้างชาติที่มั่นคง” ก็คงจะไม่ผิด จากพระราชดำรัสของพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถแสดงให้เห็นว่าการส่งเสริมและการสร้างเสริมสุขภาพเป็นสิ่งสำคัญมากในการพัฒนาพลเมืองของประเทศ ถ้าพลเมืองมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสุขภาพจิตที่ดียิ่งจะทำให้ประเทศชาติพัฒนาไปได้อย่างรวดเร็วยิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จากเดิมเป็นวิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี ได้รับพระกรุณาโปรดเกล้าฯ จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานนามวิทยาลัยครูว่า “สถาบันราชภัฏ” เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 และได้ประกาศใช้พระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538 มีผลให้วิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี เปลี่ยนเป็นสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี สังกัดสำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการและในปี พ.ศ. 2547 ได้รับการยกฐานะเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2547 ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ปัจจุบันเป็นมหาวิทยาลัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่น มุ่งให้การศึกษาวិชาการและวิชาชีพขั้นสูงในรูปแบบที่หลากหลาย ศึกษาค้นคว้าวิจัย ค้นคว้าองค์ความรู้ใหม่ ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม เป็นผู้นำทางวิชาการ ได้ดำเนินการบริหารตามภารกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตราที่ 8 ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น ส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชนเพื่อช่วยให้อคนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การผลิตบัณฑิตจะต้องให้มีจำนวนและคุณภาพสอดคล้องกับแผนการผลิตบัณฑิตของประเทศ ซึ่งการที่จะทำให้อมหาวิทยาลัยบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้นั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญกับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ได้แก่ บุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุน โดยมหาวิทยาลัยได้กำหนดนโยบายพัฒนาคุณภาพอาจารย์และบุคลากรเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐาน อีกทั้งกำหนดวัฒนธรรมขององค์กร ให้มีความซื่อสัตย์สุจริตเป็นที่ตั้ง ทั้งกลไกการบริหารและระดับบุคคลมีความชัดเจนในการดำเนินการทุกคน

เห็นเป้าหมายและแนวทางตรงกันมีความยุติธรรมเป็นธรรมกับทุกคน ทุกภาคส่วน คำนึงถึงวิถีความเป็นมนุษย์ของบุคลากรทุกคน ทุกระดับ เอาใจใส่เอื้ออาทรกันและกัน มุ่งเน้นให้ทุกคนมีความสุขให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการทำหน้าที่ร่วมใจร่วมทุ่มเทและร่วมแบ่งปันผลใด ๆ อันเกิดขึ้นจากการกระทำร่วมซึ่งบุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุน เป็นกลไกในการขับเคลื่อนในการดำเนินกิจกรรมภายในมหาวิทยาลัยอันนำมาซึ่งความได้เปรียบในการแข่งขัน (Competitive Advantage) และการเจริญเติบโตอย่างยั่งยืน (Stable Growth) ทั้งนี้นอกจากมหาวิทยาลัยต้องให้ความสำคัญกับบุคลากรในการดำเนินงานบุคคลแล้ว การส่งเสริมด้านสุขภาพ การออกกำลังกายก็เป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการที่บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะทำให้บุคลากรมีความพร้อมที่จะปฏิบัติงานไม่ว่าจะเป็นสายสนับสนุนหรือสายวิชาการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของมหาวิทยาลัยที่ตั้งไว้

จากความเป็นมาและความสำคัญที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล และเพื่อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล
3. เพื่อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ความสำคัญของการวิจัย

1. เพื่อให้ทราบถึงระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. เพื่อได้ทราบถึงความคิดเห็นของบุคลากรในการบริหารจัดการเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล

3. เพื่อให้ได้ข้อเสนอแนะการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตด้านประชากร

ประชากร (Population) ได้แก่ บุคลากรสายวิชาการที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 438 คน (ไม่รวมอาจารย์ชาวต่างชาติ และอาจารย์ที่ลาศึกษาต่อทั้งในและต่างประเทศ) และบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 394 คน (ไม่รวมพนักงานสัญญาจ้าง สังกัดสำนักงานจัดการทรัพย์สินที่จ้างด้วยเงินรายได้สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จำนวน 126 คน) รวมทั้งสิ้นจำนวน 832 คน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 2562)

ขอบเขตด้านเนื้อหา

ผู้วิจัยทำการวิจัยเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ตามแนวคิดของกูลิค และ เฮอร์วิกส์ (Gulick and Gulick, 1939 อ้างถึงใน สุธะ จงวรรณศิริ, 2555) เกี่ยวกับกระบวนการบริหาร POSDCoRB ได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การบริหารงานบุคคล (Staffing) การอำนวยการ (Directing) การประสานงาน (Co-ordinating) การรายงานผล (Reporting) และการงบประมาณ (Budgeting)

ขอบเขตด้านสถานที่

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขต คือ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ขอบเขตด้านเวลา

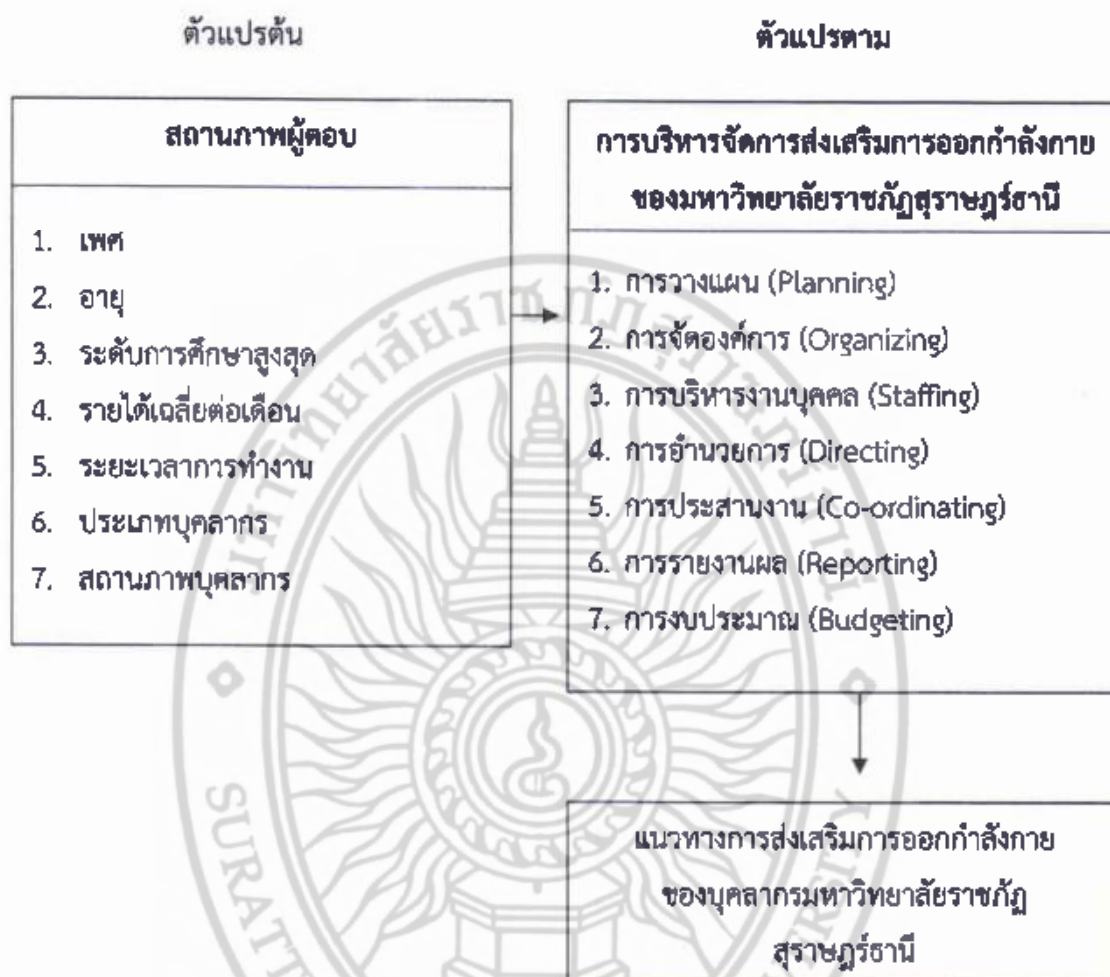
ผู้วิจัยใช้ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย ตั้งแต่ เดือนธันวาคม 2562 ถึง มกราคม 2563

ขอบเขตด้านตัวแปร

1. ตัวแปรต้น (Independent Variable) ได้แก่ สถานภาพผู้ตอบ ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประเภทบุคลากรสถานภาพบุคลากร และระยะเวลาการปฏิบัติงาน

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การบริหารงานบุคคล (Staffing) การอำนวยการ (Directing) การประสานงาน (Co-ordinating) การรายงานผล (Reporting) และการงบประมาณ (Budgeting)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

สมมติฐานของการวิจัย

บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีสถานภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีแตกต่างกัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้การวิจัยครั้งนี้เกิดความเข้าใจตรงกันในความหมายของคำและข้อความที่ใช้ ผู้วิจัยจึงขอนิยามศัพท์ ดังนี้

บุคลากร หมายถึง บุคลากรสายวิชาการที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (ไม่รวมอาจารย์ชาวต่างชาติ และอาจารย์ที่ลาศึกษาต่อทั้งในและต่างประเทศ) และบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (ไม่รวมพนักงานสัญญาจ้าง สังกัดสำนักจัดการทรัพยากรสัตว์น้ำ ที่จ้างด้วยเงินรายได้สำนักงานจัดการทรัพยากรสัตว์น้ำ)

เพศ หมายถึง เพศของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

อายุ หมายถึง ระยะเวลา นับตั้งแต่เกิดของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่ตอบแบบสอบถาม โดยนับอายุเต็มปีปฏิทินจนถึง พ.ศ. 2562 ซึ่งเป็นปีที่ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษาสูงสุด หมายถึง วุฒิการศึกษาสูงสุดที่ได้รับตามระบบการศึกษาปัจจุบันของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน หมายถึง รายได้ประจำเฉลี่ยต่อคนต่อเดือนของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ระยะเวลาการทำงาน หมายถึง ระยะเวลาการทำงานของบุคลากรในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ประเภทบุคลากร หมายถึง ประเภทของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้แก่ บุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุน

สถานภาพบุคลากร หมายถึง สถานภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้แก่ ข้าราชการ พนักงานมหาวิทยาลัย พนักงานราชการ บุคลากรประจำตามสัญญา และลูกจ้างประจำ

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยมีแบบแผนในการออกกำลังกายเป็นลำดับขั้น เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์ แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย หมายถึง กระบวนการบริหารจัดการที่ทำให้การส่งเสริมการออกกำลังกายบรรลุวัตถุประสงค์

1. การวางแผน (Planning) หมายถึง การเตรียมการในการส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย ด้านเจ้าหน้าที่ การจัดสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ การจัดทำงบประมาณ การกำหนดแผนงาน โครงการ เพื่อการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร

2. การจัดองค์การ (Organizing) หมายถึง การจัดองค์การเกี่ยวกับการดำเนินงาน ส่งเสริมการออกกำลังกาย มีการจัดโครงสร้างของหน่วยงาน กำหนดขอบข่ายงาน กำหนดหน้าที่ ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากร

3. การบริหารงานบุคคล (Staffing) หมายถึง การบริหารจัดการเกี่ยวกับบุคลากร ที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกาย ในเรื่องการวางแผนด้านกำลังคน การสรรหาและการคัดเลือก การฝึกอบรมพัฒนา การจ่ายค่าตอบแทนและผลประโยชน์เกื้อกูล การดูแลสุขภาพ ความปลอดภัย

4. การอำนวยการ (Directing) หมายถึง การวินิจฉัยสั่งการของผู้บังคับบัญชาของผู้บริหาร เป็นภารกิจในการใช้ศิลปะในการบริหารงาน ได้แก่ ภาวะผู้นำ (Leadership) มนุษยสัมพันธ์ (Human Relations) การจูงใจ (Motivation) และการตัดสินใจ (Decision making) ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

5. การประสานงาน (Co-ordinating) หมายถึง การประสานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย

6. การรายงานผล (Reporting) หมายถึง การรายงานผลการปฏิบัติงานให้ผู้บริหารทราบ รวมถึงการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายให้บุคลากรรับทราบ

7. การงบประมาณ (Budgeting) หมายถึง การบริหารจัดการเกี่ยวกับงบประมาณ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาเรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังต่อไปนี้

1. แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการ
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการบริหารจัดการ

การทำให้กลุ่มบุคคลในองค์กรเข้ามามีส่วนร่วมกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกันขององค์กร การจัดการประกอบด้วย การวางแผน การจัดการองค์กร การสรรบุคลากร การนำหรือการสั่งการ และการควบคุมองค์กรหรือความพยายามที่จะบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน การจัดการทรัพยากร ประกอบด้วย การใช้งานและการจัดวางทรัพยากรบุคคล ทรัพยากรการเงิน ทรัพยากรเทคโนโลยี และทรัพยากรธรรมชาติ และยังช่วยการบริหารให้กับองค์กรต่าง ๆ ให้เจริญรุ่งเรือง

ความหมายของการบริหารจัดการ

การบริหารจัดการองค์กร เป็นการจัดโครงสร้างความสัมพันธ์ของกลุ่มคนที่มารวมตัวกันอย่างมีวัตถุประสงค์ โดยเป็นการบริหารการจัดการอย่างเป็นกระบวนการ มีระเบียบแบบแผน อันจะทำให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การบริหารจัดการองค์กรให้ประสบความสำเร็จและทำให้สมาชิกในองค์กรมีการร่วมมือ โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของการบริหารจัดการไว้ ดังนี้

ปีณนทัต นอขุนทด (2556 : 10) กล่าวว่า การบริหารและการบริหารจัดการมีแนวคิดมาจากธรรมชาติของมนุษย์ที่เป็นสัตว์สังคมซึ่งจะต้องอยู่รวมกันเป็นกลุ่ม โดยจะต้องมีผู้นำกลุ่มและมีแนวทางหรือวิธีการควบคุมดูแลกันเองภายในกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสุขและความสงบเรียบร้อย ซึ่งปัจจัยที่สำคัญสำหรับการบริหารงานนั้นประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลากร ปัจจัยด้านงบประมาณ ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ (เครื่องมือ เทคโนโลยี สถานที่ปฏิบัติงาน) ปัจจัยด้านวิธีปฏิบัติงาน มาประกอบกันตามกระบวนการบริหารเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ

มูนา จารง (2560 : 15) การบริหาร หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ ที่บุคคลหลายคนร่วมกันดำเนินการเพื่อพัฒนาสมาชิกของสังคมในทุก ๆ ด้าน นับตั้งแต่บุคลิกภาพ ความรู้ ความสามารถ เจตคติ พฤติกรรม คุณธรรม เพื่อให้มีค่านิยมตรงกันกับความต้องการของสังคมโดยกระบวนการต่าง ๆ ที่อาศัยการควบคุมจากสิ่งแวดล้อมให้เกิดผลต่อบุคคลและอาศรัยทรัพยากร ตลอดจนเทคนิคต่าง ๆ อย่างเหมาะสม เพื่อให้บุคคลพัฒนาไปตรงตามเป้าหมายของสังคมที่ตนดำเนินชีวิตอยู่

โดยสรุป การบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

หลักการบริหารจัดการ

ลูเธอร์ กุลิก และ โลนอล อูริค (Luther H Gulick, 1939 อ้างถึงใน สุรเดช จงวรรณศิริ, 2555) ได้พัฒนาแนวคิดของ Taylor และ Fayol โดยเพิ่มหลักการบริหารหรือ กระบวนการบริหารที่ Fayol ให้ไว้อีกรวม 7 ประการ และได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายจนถึงปัจจุบันเป็นที่รู้จักกันตามอักษรย่อว่า "POSDCoRB" กระบวนการบริหารจัดการ "POSDCoRB" นี้เป็นที่ยอมรับกันอย่างกว้างขวางในการนำประยุกต์ใช้ในกระบวนการบริหารจัดการหน่วยงาน โดยมีรายละเอียด ดังนี้

1. การวางแผน (Planning : P) หมายถึง การจัดวางโครงการแผนการปฏิบัติงาน
2. การจัดหน่วยงาน (Organizing : O) หมายถึง การกำหนดโครงสร้างของหน่วยงาน
3. การจัดตัวบุคคล (Staffing : S) หมายถึง การบริหารงานด้านบุคลากร
4. การอำนวยการ (Directing : D) หมายถึง การวินิจฉัยสั่งการ ควบคุม บังคับ
5. การประสานงาน (Coordinating : Co) หมายถึง การประสานกิจการด้านต่าง ๆ

ของหน่วยงาน

6. การรายงาน (Reporting : R) หมายถึง การรายงานผลการปฏิบัติงาน
7. การงบประมาณ (Budgeting : B) หมายถึง การจัดทำงานงบประมาณการจัดทำบัญชี

การใช้จ่ายเงิน และการควบคุมตรวจสอบทางการเงินและทรัพย์สิน

เฮนรี ฟาโย (Henri Fayol) วิศวกรชาวฝรั่งเศส เกิดในปี ค.ศ. 1841 ในระหว่างเป็นผู้อำนวยการฝ่ายบริหารของ บริษัทเหมืองแร่แห่งหนึ่งในปี ค.ศ. 1888 - 1918 ได้เขียนหนังสือเล่มหนึ่งที่มีชื่อเสียงมาก คือ General And Industrial Management เป็นหนังสือหลักบริหาร ซึ่งในหนังสือนี้ได้จำแนกหน้าที่ของนักบริหารเอาไว้ 5 ประการ หรือที่เรียกว่า หลักการบริหารแบบ POCCC ได้แก่

1. การวางแผน (Planning : P)
2. การจัดการองค์การ (Organizing : O)
3. การบังคับบัญชา (Commanding : C)
4. การประสานงาน (Co-ordinating : C)
5. การควบคุม (Controlling : C)

เออร์เนสต์ เดลล์ (Ernest Dale) ได้จำแนกหน้าที่ของผู้บริหารเอาไว้ 7 ประการ และการบริหารตามแนวคิดของ เดลล์ นั้นนิยมนำไปบริหารวงการธุรกิจ (Business Administration) เป็นอย่างมาก การบริหารของเดลล์นั้นใช้หลักการบริหาร POSDCIR ดังนี้

1. การวางแผน (Planning : P)
2. การจัดองค์การ (Organizing : O)
3. การจัดคนเข้าทำงาน (Staffing : S)
4. การสั่งการ (Directing : D)
5. การควบคุม (Controlling : C)
6. การสร้างสรรค์สิ่งใหม่ (Innovation : I)
7. การเป็นตัวแทน (Representation : R)

เชอร์ เมอธอร์น (Schermerhorn) (1999 อ้างถึงใน นิตยภัต ใจอาษา, 2555 : 12) กล่าวว่า การบริหาร คือ กลุ่มของกิจกรรม ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การสั่งการ (Leading/ Directing) หรืออำนวยการ และการควบคุม (Controlling) ซึ่งจะมีความสัมพันธ์โดยตรงกับทรัพยากรขององค์กร (6M's) เพื่อนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์และด้วยจุดมุ่งหมายสำคัญในการบรรลุความสำเร็จตามเป้าหมายขององค์กรอย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประสิทธิผลครบถ้วน

ทฤษฎีการบริหารจัดการตามแนวคิดของปราชญ์ตะวันตก (ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2551) ได้รวบรวมไว้มากมาย ในที่นี้ขอนำเสนอบางแนวคิดที่สอดคล้องกับการวิจัยในครั้งนี้ ดังนี้

1. ทฤษฎีระบบราชการ (Bureaucracy) ของ Max Weber ซึ่ง ชาญชัย อาจินสมาจาร (2551 : 31 - 42) ได้สรุปว่า ระบบราชการเป็นรูปแบบโครงสร้างขององค์การขนาดใหญ่ที่สามารถนำไปใช้เป็นวิธีการจัดการองค์การและการบริหารได้ทั้งองค์การภาครัฐและเอกชน มีองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่ หลักลำดับชั้น (Hierarchy) หลักความสำนึกแห่งความรับผิดชอบ (Responsibility) หลักแห่งความสมเหตุสมผล (Rationality) หลักการมุ่งผลสำเร็จ (Achievement Orientation) หลักการทำให้เกิดความแตกต่างหรือการมีความชำนาญเฉพาะด้าน (Specialization) หลักระเบียบวินัย (Discipline) และหลักความเป็นวิชาชีพ (Professionalization) ในทัศนะของ Weber องค์การคือระบบราชการที่ได้ตั้งบรรทัดฐาน (Norms) และคำสั่งที่ต้องเชื่อฟัง ถ้าต้องการให้องค์การทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพในแต่ละระดับ องค์การสามารถพึ่งพาอำนาจของตนเองเพื่อทำให้เอกบุคลเชื่อฟัง

2. หลักการจัดระเบียบองค์การ (POSDCORB) ตามแนวคิดของ Luther Gulick และ Lyndall Urwick (ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2551 : 43 - 56) Gulick และ Urwick เป็นที่รู้จักในการส่งเสริมหลักความเป็นกลางที่มุ่งไปยังการยกระดับประสิทธิภาพในองค์การ หลักการเหล่านี้เกี่ยวข้องกับการก่อสร้างองค์การที่เป็นทางการ (Formal Organization) และเป็นที่ยกย่องกันว่าแนวความคิดนี้ประยุกต์เพิ่มเติมมาจากแนวความคิดการบริหารของ Henri Fayol ที่ประกอบด้วย

การวางแผน การจัดองค์การ การสั่งการ การประสานงาน และการควบคุม ตามหลักทฤษฎีของ Gulick และ Urwick สร้างคำใหม่ของการบริหารจัดการองค์การเป็น POSDCORB แต่ละตัวอักษรมีความหมายดังนี้ P = Planning คือ การวางแผน O = Organizing คือ การจัดองค์การ S = Staffing คือ การจัดคนเข้าทำงาน D = Directing คือ การสั่งการ Co = Coordinating คือ การประสานงาน R = Reporting คือ การรายงาน B = Budgeting คือ การงบประมาณ การพัฒนาแนวคิดการบริหารแบบคลาสสิกนี้ ทำให้มีความเชื่อถือและความเป็นหนึ่งเดียวมากขึ้นในการตอบสนองต่อแนวคิดทางการบริหารในฐานะระบบ

3. องค์การในฐานะความร่วมมือตามแนวคิดของ Chester Barnard (ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2551 : 83 - 94) Barnard ได้เขียนหนังสือชื่อ The Function of the Executive เป็นหนังสือที่เกี่ยวกับการบริหารองค์การในสมัยปัจจุบัน โดยเห็นว่าองค์การนั้นเป็นระบบสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้ ภายในระบบดังกล่าวจะมีความเกี่ยวข้องกันที่ประสานกัน โดยมีเป้าหมายของการตอบสนองความต้องการส่วนบุคคล และเห็นว่าบุคคลแต่ละคน องค์การ ผู้ขาย และลูกค้า ต่างก็เป็นส่วนหนึ่งของสภาพแวดล้อม หลักการบริหารองค์การตามแนวคิดของ Barnard คือ 1) เน้นความสัมพันธ์แบบไม่เป็นทางการ 2) มีการกระจายความพึงพอใจของบุคลากรในองค์การออกไปอย่างเท่าเทียมกัน โดยเห็นว่าการสื่อสารในองค์การเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างคุณภาพของความต้องการระหว่างบุคคลกับองค์การ เพื่อโน้มน้าวให้บุคคลทำงานด้วยความต้องการขององค์การ 3) นักบริหารมีหน้าที่สำคัญ คือ ดูแลติดต่อประสานงานภายในองค์การ รักษาสมาชิกภายในและชักจูงสมาชิกใหม่ กำหนดเป้าหมายขององค์การและตีความเพื่อแสดงให้สมาชิกในองค์การได้รับรู้ ใช้ศิลปะเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการทำงาน และทำงานด้วยความรับผิดชอบ โดยใช้หลักศีลธรรม ตามทัศนะของ Barnard สามารถที่จะนำไปใช้ได้ทั้งองค์การที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ด้วยตรรกะทางความคิดที่ว่า องค์การคือระบบความร่วมมือ ดังนั้น ถ้านำองค์การให้บรรลุเป้าหมาย ผู้บริหารจัดการจะต้องทำหน้าที่ 3 ประการ คือ 1) สร้างและดำรงรักษาระบบการสื่อสาร 2) สร้างความมั่นใจด้านการบริหารจากบุคลากรผู้เป็นสมาชิกองค์การ และ 3) กำหนดจุดประสงค์และเป้าหมายขององค์การ ซึ่งสามารถนำไปใช้ได้ทั้งภาครัฐและเอกชนที่ต้องการสร้างระบบความร่วมมือระหว่างองค์การ กับคน และองค์การกับสภาพแวดล้อม และจูงใจพนักงานให้ร่วมมือกันทำงาน รวมถึงสร้างคุณภาพระหว่างองค์การกับสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา

4. ทฤษฎีเอ็กซ์และทฤษฎีวาย (Theory X and Theory Y) ตามแนวคิดของ Douglas McGregor (ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2551 : 113 - 123) หลักการและแนวคิดของ McGregor มีฐานคิดในการมองคนที่อยู่ในองค์การแยกออกเป็น 2 ประเภท คือ 1) ทฤษฎี X เชื่อว่า คนโดยทั่วไปเกลียดคร้าน ชอบเลี้ยงงาน ขาดความกระตือรือร้น ไม่มีความรับผิดชอบ ประารถนาที่จะเป็นผู้ตามมากกว่า เห็นแก่ตัว เพิกเฉยต่อความต้องการขององค์การ และไม่ฉลาด และ 2) ทฤษฎี Y เห็นว่า คนชอบทำงาน ไม่ได้

เป็นคนเกียจคร้าน การควบคุมภายนอกไม่ใช่เป็นวิถีทางที่จะได้มาซึ่งงาน คนสามารถที่จะหาแนวทาง และควบคุมตนเองได้ ความพึงพอใจที่ได้ปฏิบัติงานเข้ามาตามศักยภาพ เป็นรางวัลที่มีความสำคัญ ที่จะทำให้คนมีความผูกพันอยู่กับองค์กร คนโดยทั่วไปจะเรียนรู้เพื่อแสวงหาความรับผิดชอบต่อไป คนส่วนใหญ่อาศัยภาวะสร้างสรรค์ในการแก้ไขปัญหาในองค์กร และในปัจจุบันศักยภาพของคน ยังไม่ได้มีการนำไปใช้อย่างเต็มที่

5. ทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการ (Hierarchy of Needs) ของ Abraham Maslow (ชาลณรงศ์ หวังเจริญ, 2558 : 27 - 28) ให้ความสำคัญกับแหล่งที่มาของแรงจูงใจ เช่น ความต้องการ ด้านชีววิทยา หรือสัณชาตญาณ อะไรคือสาเหตุให้คนประพฤติตัวตามความพึงพอใจของตนเอง ซึ่งความต้องการอย่างหนึ่งไม่ได้ส่งผลต่อพฤติกรรมในระยะยาว และความต้องการอื่นก็จะเข้ามาแทนที่ คนเรามักจะเสาะหาสิ่งต่าง ๆ เพื่อสนองความต้องการเพราะความต้องการที่จะสมหวัง ย่อมไม่มี ที่สิ้นสุดโดยได้เสนอความต้องการเป็น 5 ชั้น ดังนี้

5.1 ความต้องการทางกายภาพ (Physiological needs) เป็นความต้องการ ขั้นพื้นฐานที่สุดเพื่อความเป็นชีวิตอยู่รอด ได้แก่ อาหาร อากาศ น้ำ การนอน และแรงขับทางเพศ เป็นต้น

5.2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety needs) เป็นความต้องการแสวงหา ความปลอดภัยทางด้าน ที่พักอาศัยและความมั่นคง

5.3 ความต้องการความรักและการยอมรับ (Belonging and love needs) เป็นความต้องการที่ต้องการการยอมรับทางสังคมในด้านความรัก มิตรภาพ บทบาทหน้าที่ และการมีส่วนร่วม

5.4 ความต้องการได้รับการยกย่องนับถือ (Self-esteem needs) เป็นความต้องการ ทางด้านความคิดภายใน เช่น เป็นที่ชื่นชอบและได้รับการยกย่องนับถือจากผู้อื่น

5.5 ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-actualization) เป็นความต้องการสูงสุดในชีวิตของคนเป็นการเข้าใจและตระหนักในความสามารถของตน จึงต้องการจะใช้ความสามารถนั้น ตอบสนองความต้องการของตน โดยไม่สนใจว่าจะต้องได้รับผลตอบแทน

6. ทฤษฎีการบริหารแบบยืดหยุ่นของ Henri Fayol (ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2551 : 17 - 30) Fayol ยืนยันว่า ไม่มีทฤษฎีทางการบริหารทฤษฎีใดทฤษฎีหนึ่งสำหรับธุรกิจ และอีกทฤษฎีหนึ่ง สำหรับการบริหารภาครัฐ ในทัศนะของ Fayol ภารกิจที่สำคัญขององค์กรคือ การพัฒนาบุคลากร เพื่อให้บุคลากรได้ทำหน้าที่ที่จำเป็นในองค์กร องค์ประกอบของการบริหารตามแนวคิดของ Fayol มี 5 องค์ประกอบ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์การ การออกคำสั่ง การประสานงาน และการควบคุม

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเห็นว่าแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการนั้นสามารถจะอธิบาย การดำเนินงานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายได้ โดยกำหนดกรอบแนวคิดเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายในประเด็นของการวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การบริหารงานบุคคล (Staffing) การอำนวยการ (Directing) การประสานงาน (Co-ordinating) การรายงานผล (Reporting) และการงบประมาณ (Budgeting)

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมที่มีการวางแผนเป็นลำดับขั้นเพื่อเพิ่มความฟิตของร่างกายโดยรวม เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การปั่นจักรยาน ฯลฯ และการวางแผนจะมีรายละเอียด เช่น ระยะเวลา ความหนัก และความถี่ของการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายมีความฟิตมากขึ้น แผนการออกกำลังกายในส่วน of ระยะเวลา ความหนัก และความถี่ ก็สามารถปรับเพิ่มให้เหมาะสมเพื่อส่งผลให้เพิ่มความฟิตที่มากขึ้นและสุขภาพที่ดีขึ้นเช่นกัน (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2558 : 14)

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551 : 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะมีส่วนเกี่ยวข้องกับการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

บรรลุ ศิริพานิช (2551 : 12) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ร่างกายมีการหด-ยืดของกล้ามเนื้อของร่างกายซึ่งบางที่ก็มีการเคลื่อนไหวของข้อ บางที่ก็ไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อ บางที่ก็ไม่มีการลงน้ำหนักต่อโครงสร้างของร่างกาย

เด่นหล้า ปาลเดชพงศ์ และนิพนธ์ พวงวรินทร์ (2552) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่มีความต่อเนื่องสม่ำเสมอโดยมีจุดประสงค์เพื่อฝึกฝน ปรับปรุง และสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกาย

กุลธิดา เหมเพชร และคนอื่น ๆ (2555) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวโดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้นและระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้พร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

กรมพลศึกษา (2555 : 2) ได้กล่าวถึงของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการเคลื่อนไหวและการออกแรงอวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีการวางแผนหรือการเตรียมตัว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น หรือคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของร่างกาย เช่นการเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และการเดินแอโรบิก เป็นต้น

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (2555) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การประกอบกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว และมีผลให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เนติมา คูณีย์ (2555) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นประเภทย่อยของกิจกรรมทางกายที่มีแบบแผนกระทำซ้ำ ๆ และมีจุดประสงค์เพื่อสร้างเสริมหรือรักษาระดับสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด

สนธยา สีสมาด (2557 : 3 - 4) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะที่สำคัญ คือ มีแบบแผน มีระบบ และมีการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ เพื่อปรับปรุงหรือคงรักษาสสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) อย่างใดอย่างหนึ่ง

ยุพา มาระสูตร (2551 อ้างถึงใน อธิพัชร ดาดี, 2555) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเล่นการฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย และการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ

ผู้วิจัยสรุปว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยมีแบบแผนในการออกกำลังกายเป็นลำดับขั้น เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2556 : 19 อ้างถึงใน กิตติพงษ์ ชติยะ, 2557) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ มีประโยชน์และก่อให้เกิดคุณค่าต่อร่างกายนานัปการ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น ในส่วนของผู้มีปัญหาสุขภาพและผู้ป่วยด้วยโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายช่วยป้องกัน บำบัดรักษาและฟื้นฟูอาการเจ็บป่วยให้ทุเลาบรรเทาลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคภูมิแพ้ โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดและหัวใจ โรคมะเร็ง โรคกระดูกพรุน และโรคสมองเสื่อม โรคปวดเข่า ปวดหลัง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยรักษารูปร่างทรงตัว และสร้างเสริมบุคลิกภาพที่ดีให้มีความเหมาะสมสง่างามตามวัย ช่วยควบคุมและลดไขมันที่เป็นน้ำหนักส่วนเกินของร่างกาย ช่วยพัฒนาปรับปรุงคุณภาพชีวิตและส่งผลให้การดำเนินชีวิตมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551 : 19) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1. เพื่อลดความอ้วน และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อเอ็น เอ็นข้อต่อกระดูก และผิวหนังมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น
3. ลดไขมันในเลือด (คอเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ และเพิ่มไขมันดีในเลือด (HDL)
4. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน ถ้าออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ หัวใจจะมีสมรรถภาพในการทำงานที่ดีขึ้นชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง
5. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน
6. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสภาพสตรีที่หมดประจำเดือน (แต่ควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ต้องแบกน้ำหนักตนเอง เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก)
7. ช่วยลดความดันโลหิตถ้าสูง ลดได้ประมาณ 10 - 15 มิลลิเมตรปรอท
8. ช่วยป้องกันโรคกระดูกบางชนิด เช่น ลำไส้ใหญ่ เต้านมต่อมลูกหมาก
9. ช่วยลดความเครียด ทำให้อ่อนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดีและช่วยเพิ่มสมรรถภาพ

ทางเพศ

10. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองยิ่งขึ้น ช่วยชะลอความแก่หรือแก่อย่างมีคุณภาพ
- นฤมล ลิลาสุวรรณ (2553 : 4 - 6) กล่าวว่า การออกกำลังกายในระดับความหนักที่เหมาะสมเป็นประจำนั้น ทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายมาก ดังนี้

1. การฝึกออกกำลังกายที่เน้นการใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการฝึกที่ระดับความหนักกว่า 70% ของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดทำเป็นเวลานานพอควร ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพด้านความอดทน (Endurance Capacity or Performance) มากขึ้น
2. การฝึกออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน (Anaerobic Exercise) ซึ่งเป็นการฝึกที่ระดับความหนักสูงกว่า 90% ของการใช้ออกซิเจนสูงสุด หรือออกแรงด้านความต้านทานสูง ๆ มักจะใช้เวลาในการออกกำลังกายไม่นาน ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพด้านความแข็งแรง (Strength) มากขึ้น เหมาะสำหรับการเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬา
3. การฝึกการออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ (Flexibility Exercise) โดยการยืดเอ็นและกล้ามเนื้อของข้อต่อนั้นค้างไว้ในแต่ละครั้ง ไม่มีการออกแรงต้าน ความต้านทานมักทำก่อนและหลังการออกกำลังกายหนัก ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะทำงาน ทำให้ลดการบาดเจ็บของร่างกายจากการออกกำลังกายนั้น ๆ ได้

4. การฝึกการออกกำลังกายที่เน้นการเพิ่มความว่องไว (Agility) ซึ่งเป็นการฝึกการออกกำลังกายที่ฝึกเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางไม่เน้นการออกแรงด้านความต้านทาน ทำให้ร่างกายมีความคล่องตัวในการเคลื่อนไหว และหลบหลีกจากภาวะที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

5. การฝึกออกกำลังกายร่วมกับการดูแลและวางเรื่องภาวะโภชนาการ ทำให้ร่างกายมีส่วนที่สวยงาม ทำให้เกิดความภูมิใจและมีความมั่นใจในตนเอง (Self Esteem) ทำให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดี และมีผลดีต่ออาชีพและการงานได้

6. การฝึกออกกำลังกายร่วมกับการดูแลและวางเรื่องภาวะโภชนาการ ยังทำให้ร่างกายสุขภาพดี ทำให้กระดูกถูกสลายน้อยลง ทำให้ระบบภูมิคุ้มกันดีขึ้น และเพิ่มคุณภาพชีวิต ทำให้ลดโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคร้ายต่าง ๆ ตามมาได้อย่างมาก ทำให้ลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพของประเทศชาติได้อย่างมาก

มานิตย์ อยู่สำราญ (2554) ได้กล่าวว่าการให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย ถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย การออกกำลังกายทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการ ขับถ่ายดีเด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการ ออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอ สามารถ แก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการ พัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อ เช่น โรคเสื่อม สมรรถภาพ ในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ สามารถ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุกๆด้านได้เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวความอดทน ของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและความคล่องตัว

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาท เสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคข้อต่อ เสื่อมสภาพ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอชรา

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษา และฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา มาก เพราะ บางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุม โดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ เป็นสิ่งจำเป็น อย่างยิ่ง

กรมพลศึกษา (2555 : 8) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 10 ข้อ ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูดดมโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น
2. เพิ่มจำนวนหลอดเลือดฝอยที่มาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น
3. ลดอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ทั้งในขณะที่พักและขณะออกกำลังกาย ทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
4. ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนมากขึ้น
5. เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอดทำให้ประสิทธิภาพการหายใจ ดีขึ้น
6. ลดปริมาณโคเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
7. เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและลด LDL Cholesterol
8. ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด ช่วยในการป้องกันโรคเบาหวาน
9. ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
10. มีความสุขและรู้สึกสบายใจจากสารเอ็นโดฟิน (Endorphin) ที่หลั่งออกมาจาก สมองขณะออกกำลังกาย

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (2555) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นมีคุณค่าและประโยชน์ มากมาย ซึ่งสามารถแยกให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ของร่างกาย มีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้นโดยเส้นใยของกล้ามเนื้อ จะมีขนาดโตขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า ในขณะที่มีการสูดดมโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น มีอาหาร และออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายนั้น เซลล์กล้ามเนื้อจะมีการสลายสารบางชนิดและการสะสมสารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น มีการสลายไขมัน มีการสะสมไกลโคเจน อดีโนซีนไตรฟอสเฟต (ATP) ไมโอโกลบิน โพรเทสเซียม เป็นต้น

1.2 ระบบโครงร่าง ในขณะออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ และความหนา และข้อต่อก็มีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายประจำทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตแดงเพิ่มขึ้น ปริมาณโลหิตเพิ่มขึ้นช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ไม่เปราะและขนส่งโลหิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ระบบหายใจ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดจะเพิ่มขึ้น มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ดีขึ้น ทำให้การหายใจเป็นไปอย่างประหยัด

2. ด้านจิตใจและอารมณ์ ผลของการออกกำลังกายต่อจิตใจและอารมณ์ คือ ทำให้เป็นคนมีบุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมและเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้ดีกว่าและเร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

3. ด้านสติปัญญา สติปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ไขปัญหาความสามารถในการสร้างสรรค์ ความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายจะเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ดีกว่า เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกายจะมีหลากหลาย ทำให้คนได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของตนเองขึ้นเรื่อย ๆ

4. ด้านสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้คนมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมได้ดี เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางสังคม ลักษณะของกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีสุขภาพดี มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมให้ผู้ออกกำลังกายอีกด้วย

กาญจนศรี สิงห์ (2555 อ้างถึงใน เสาวลีย์ แก้วช่วย, 2557) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อสุขภาพ เนื่องจาก

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดดีขึ้นโดยทำให้เลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันโรคดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม

2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนักตัว ทำให้ทรงตัวดีขึ้น และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี

4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

การออกกำลังกายเป็นกลวิธีหนึ่งในการที่จะคงไว้ซึ่งการมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง และช่วยในการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน และโรคอื่น ๆ อีกสารพัด ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก และในขณะออกกำลังกายร่างกายจะต้องมีการใช้ออกซิเจน และใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือ

แขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถทำได้โดยการเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือกเดินแอโรบิก (พินิจ กุลละวณิชย์, 2552 อ้างถึงใน กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2552 : 18)

โดยสรุป การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ส่งผลให้ผู้ใช้ออกกำลังกายมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ อีกทั้งยังช่วยลดความตึงเครียด ความวิตกกังวล มีความสุขและความสบายใจมากขึ้น เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกายมีความหลากหลาย ทำให้มีความสามารถในการสร้างสรรค์ ทำให้ผู้ออกกำลังกายมีความสามารถในการแก้ไขปัญหาได้ดียิ่งขึ้น และยังทำให้มีปฏิสัมพันธ์กับคนในสังคมได้มากยิ่งขึ้นอีกด้วย

ประเภทของการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลย์รัตน์ (2542 : 19 - 23 อ้างถึงใน พิชยา ชันติเรือง, 2557) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายแต่ละลักษณะ ดังนี้

1. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามจุดมุ่งหมาย คือ

1.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นวิธีการให้ร่างกายเกิดการพัฒนาและรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรง โดยการเลือกกิจกรรมที่ทำให้เหมาะสมที่ทำให้เกิดการพัฒนาร่างกาย

1.2 การออกกำลังกายเพื่อเล่นกีฬา กีฬา คือ การออกกำลังกายชนิดหนึ่ง ซึ่งมีกฎกติกาแน่นอน แต่ละชนิดกีฬาแตกต่างกันออกไป สำหรับนักกีฬานั้นมุ่งเน้นการแข่งขันกีฬาเพื่อความบันเทิง มีการฝึกซ้อม ออกกำลังกายที่มีความหนักมากจนบางครั้งอาจเกิดอันตราย เป็นผลเสียต่อสุขภาพ การแข่งขันมีหลายระดับ เช่น การแข่งขันเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ หรือเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา ซึ่งการแข่งขันระดับสุดยอดของโลกคือกีฬาโอลิมปิก

1.3 การออกกำลังกายเพื่อรักษาพรตพรงและสัดส่วน เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการบริหารกายเฉพาะส่วน เพื่อให้มีรูปร่างพรตพรงที่สมส่วน

1.4 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นให้อวัยวะหรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่อ่อนแอหรือพิการให้แข็งแรงขึ้นและสามารถทำงานได้

1.5 การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเป็นกิจกรรมนันทนาการ เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการส่งเสริมสุขภาพจิต คลายความเครียด ลดความวิตกกังวล และส่งเสริมความสามัคคี

2. ประเภทของการออกกำลังกายแบ่งตามวัย คือ

2.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด - 3 ปี) วัยเด็กทารกวัยนี้ กล้ามเนื้อกระดูก ระบบประสาทต้องมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีสัดส่วนและมีความพร้อมก่อน เด็กจึงจะเกิดการเรียนรู้ได้ กิจกรรมการออกกำลังกายควรเน้นในเรื่องของการพัฒนาระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท

และความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ โดยผู้ปกครองใช้มือหรืออุปกรณ์ (ของเล่น) มาช่วยเสริมพัฒนาการของเด็ก

2.2 การออกกำลังกายสำหรับวัยเด็กเล็ก (4 ปี - 6 ปี) เด็กในช่วงวัยนี้มีพัฒนาการอย่างมากในด้านจิตใจและบุคลิกภาพต่อสภาพแวดล้อม ต้องจัดกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ให้แข็งแรงและทำงานประสานกันดีขึ้น เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น พัฒนาการด้านอารมณ์ สังคมและสติปัญญา กิจกรรมที่ควรจัด คือ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การโยน-รับ เตะลูกบอล ยิมนาสติก ห้อยโหน ปีนป่าย การเล่นอิสระ กิจกรรมประกอบดนตรี กิจกรรมเลียนแบบ เกมส์ วายน้ำ

2.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยเข้าเรียน (7 ปี - 11 ปี) วัยนี้เริ่มมีวุฒิภาวะทางเพศ เข้าสู่ระยะของวัยรุ่น กิจกรรมการออกกำลังกายควรตอบสนองความต้องการทางด้านสังคมของเด็ก โดยปลูกฝังนิสัยรักการออกกำลังกาย รู้จักการเข้ากลุ่มยอมรับความสามารถของผู้อื่น และความแตกต่างระหว่างบุคคล โดยจัดกิจกรรมที่ไม่เน้นการแข่งขัน กิจกรรมเข้าจังหวะ เกมนำสู่กีฬา

2.4 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (12 - 18 ปี) วัยนี้ร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงทางสรีระวิทยามากมาย เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาวเต็มที่ การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายจะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพมาก ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง เพื่อให้เด็กมีโอกาสได้เล่นกีฬาที่ตนชอบ โดยให้มีส่วนเป็นผู้วางแผนจัดกิจกรรมด้วย เช่น กิจกรรมกีฬาทุกประเภท (ควรระวังและป้องกันอันตรายจากการบาดเจ็บทางกีฬา) กิจกรรมเข้าจังหวะ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และเสริมทักษะพื้นฐานที่ดีในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย

2.5 การออกกำลังกายสำหรับวัยหนุ่มสาว (19 ปี - 25 ปี) วัยนี้เริ่มเข้าสู่วัยเป็นผู้ใหญ่ เป็นวัยที่มีวุฒิภาวะหรือการเจริญเติบโตของร่างกายเต็มที่ ร่างกายทำงานมีประสิทธิภาพ อารมณ์ และการสังคม มีการพัฒนา กิจกรรมการออกกำลังกายควรเสริมสร้างในด้านระเบียบวินัย พัฒนาความสามารถทางกีฬา เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คุณภาพ และให้เห็นคุณค่าของกิจกรรมกีฬา ได้แก่ กีฬาทุกชนิด การวิ่ง วายน้ำ

2.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยผู้ใหญ่ (26 ปี - 54 ปี) ประสิทธิภาพร่างกายจะมีสูงสุดเมื่อ 25 ปี หลังจากนั้นประสิทธิภาพร่างกายจะลดลงจนถึง 40 - 45 ปี จะเริ่มมีอัตราเสื่อมถอยมากขึ้น ปัญหาวัยนี้คือความยากลำบากในการปรับตัวด้านประสิทธิภาพของร่างกายจำเป็นต้องจัดกิจกรรมให้กระตุ้นระบบหายใจและไหลเวียนให้ทำงานดีขึ้นเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูกไม่ให้แตกหรือเปราะง่าย เพื่อชะลอความแก่ กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ความรุนแรงปะทะน้อยลง

2.7 การออกกำลังกายสำหรับวัยสูงอายุ (55 ปีขึ้นไป) วัยนี้ร่างกายจะอ่อนแอลง กล้ามเนื้อหย่อนยานและเหี่ยวลง ความสามารถลดลงของข้อต่อ กระดูกเริ่มเสื่อม กิจกรรมการออกกำลังกายควรช่วยปรับสัดส่วนทรวดทรง ฟื้นฟูและรักษาสภาพร่างกาย ช่วยกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนทำงานดีขึ้น ชะลอความเสื่อมของระบบประสาท กิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่ไม่มีการปะทะออกแรงแบ่ง

3. ประเภทการออกกำลังกายแบ่งตามอุปกรณ์ แบ่งออกเป็น

3.1 การออกกำลังกายมือเปล่า เป็นการออกกำลังกายโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีระเบียบ ระบบ อาจใช้จังหวะนับหรือการหายใจประกอบกิจกรรมการบริหารร่างกายด้วยมือเปล่า เช่น กายบริหาร โยคะ มวยจีน

3.2 การออกกำลังกายใช้อุปกรณ์ เป็นการออกกำลังกายที่ใช้อุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย เพื่อให้กิจกรรมการออกกำลังกายสนุกสนาน ได้รับความสนใจ ช่วยให้มีรูปแบบการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เช่น ดนตรี อุปกรณ์กีฬา ลูกบอล ไม้ เชือก

4. การออกกำลังกายแบ่งตามลักษณะวิธีฝึก สามารถจำแนกได้ดังนี้

4.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกาย โดยการที่กล้ามเนื้อหดเกร็งตัวเฉพาะส่วน ความยาวของเส้นใยกล้ามเนื้อคงที่ไม่เปลี่ยนแปลง ทำให้ร่างกายส่วนที่ออกกำลังกายไม่มีการเคลื่อนที่ ความตึงตัวของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ประกอบ สามารถปฏิบัติได้ทุกสถานที่และทุกเวลา ช่วยป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

4.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก หรือไดนามิก (Isotonic หรือ Dynamic Exercise) เป็นวิธีการฝึกออกกำลังกายโดยการที่กล้ามเนื้อหดตัวและคลายตัวเพื่อรับน้ำหนักทั้งที่เป็นอุปกรณ์ เช่น ดัมเบล หรือน้ำหนักตัวผู้ฝึกเอง การหดตัวและคลายตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการเคลื่อนไหวรอบ ๆ ข้อต่อ วิธีการฝึกแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงโดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

4.3 การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่นับเป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ประกอบเข้ากับเครื่องคอมพิวเตอร์ที่สามารถกำหนดความหนัก-เบา ของกิจกรรมให้เหมาะสมกับผู้ใช้อุปกรณ์ เพียงแต่ผู้ใช้อุปกรณ์ใส่ข้อมูลเฉพาะด้านบางอย่าง เช่น อายุ น้ำหนักตัว และเลือกโปรแกรมที่หนัก - เบา ได้ตามสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึก ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการออกกำลังกายผสมทั้งแบบเคลื่อนที่และไม่เคลื่อนที่ การออกแรงไม่ว่าดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน ด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลู่วิ่ง (Treadmill) เครื่องปั่นเขา

4.4 การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่ใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในรูปกล้ามเนื้อในรูปของ Glycogen สลายออกมาเป็นพลังโดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ทำให้ออกแรงได้ทันทีอย่างรวดเร็วและได้อย่างหนัก แต่มีข้อเสีย คือ พลังงานนี้จะหมดไปรวดเร็วเช่นกันภายในไม่กี่นาที และเกิดกรดแลคติก (Lactic Acid) ซึ่งเป็นต้นเหตุทำให้เกิดการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ (Fatigue) ลักษณะของการออกกำลังกายแบบนี้

จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็ว ใช้เวลาสั้น ๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น 100 เมตร การยกน้ำหนัก (Weight Lifting) การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด

4.5 การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจนหรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) โดยเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจาก Glycogen และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลของการออกกำลังกายแบบนี้ทำให้เกิดกรดแลคติก ที่ทำให้เกิดความเมื่อยล้า น้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง เนื่องจากไขมันที่อยู่ในร่างกาย มีเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ยังสามารถนำมาสังเคราะห์เป็นพลังงานที่ใช้แล้วนำกลับมาใช้ใหม่ได้อีก การออกกำลังกายแบบนี้จะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ โดยเฉพาะแขนขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลานานพอ จึงทำให้เกิดการพัฒนา การทำงานของหัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนเลือด อันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานจากไขมันที่สะสมอยู่ในร่างกาย ทำให้น้ำหนักตัวลดลง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก ว่ายน้ำและเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นต้น ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพดังที่กล่าวมานั้นจะเกิดขึ้นเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเท่านั้น

สุชาติ โสมประยูร และ สุพัฒน์ อีริเวชเจริญชัย (2550 : 83 - 84) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกายตามผลที่เกิดต่อสุขภาพเป็น 4 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องการออกซิเจนในการสร้างพลังงานตลอดเวลาของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะช่วยให้การทำงานของระบบหัวใจ และระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การว่ายน้ำ การถีบจักรยาน การเต้นแอโรบิก การวิ่งเหยาะๆ ฯลฯ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องการให้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงเวลาสั้น ๆ ตามความต้องการของการออกแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง แต่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมการทำงานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การวิ่งแข่ง การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงและคงทน (Strength and Endurance) เป็นการออกกำลังกายซึ่งทำให้เกิดความแข็งแรง ความคงทนของระบบกล้ามเนื้อ และระบบโครงร่างของร่างกาย ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น การฝึกยกน้ำหนัก การเพาะกาย

4. การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความยืดหยุ่น (Stretching Activities) เป็นการเคลื่อนไหวที่ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ ได้ยืดตัว เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้จะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

ทรวดทรงดีขึ้น รวมทั้งทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายจากการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ตัวอย่างกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทนี้ เช่น โยคะ การเดินระบำ ฯลฯ

นฤมล สืบอายุวัฒน์ (2553 : 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบ่งได้หลายชนิดแล้วแต่ประเภทของการแบ่ง

1. แบ่งตามแหล่งพลังงาน

1.1 Anaerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่เซลล์ไม่ใช้ออกซิเจน โดยใช้พลังงานจาก Phosphocreatine (PCr) หรือไกลโคเจนหรือกลูโคสในกล้ามเนื้อ

1.2 Aerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่เซลล์ใช้ออกซิเจนในการสันดาปสารอาหาร

2. แบ่งตามจำนวนครั้งของการออกกำลังกาย

2.1 Acute Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำเพียงครั้งเดียว

2.2 Chronic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ทำเป็นประจำต่อเนื่อง

3. แบ่งตามชนิดของการฝึก

3.1 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรง (Strengthening Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อทำงานต้านน้ำหนักจากภายนอกหรือจากร่างกายตนเอง เช่น การยกดัมเบลล์ที่มีน้ำหนักมาก

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอดทน (Endurance Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่มีแรงต้านทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อน้อยแต่ทำเป็นเวลานาน เช่น การวิ่งมาราธอน

3.3 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความคล่องแคล่ว (Agility) เป็นการออกกำลังกายที่เน้นการเปลี่ยนแปลงทิศทางการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วเพื่อให้ความว่องไวในการเคลื่อนไหว เช่น วิ่งหลบหลีกคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล

3.4 การออกกำลังกายแบบเพิ่มความยืดหยุ่น (Flexibility) เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เน้นการมีแรงต้านทานต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ แต่เน้นการยืดกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เช่น การฝึกยืดเอ็นและกล้ามเนื้อของข้อต่อในกีฬายิมนาสติก

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (2546 อ้างถึงใน กุลธิดา เทมาเพชร และคนอื่น ๆ, 2555) ได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น 7 ประเภทด้วยกัน คือ

1. การบริหารด้วยมือเปล่า (Calisthenics Exercise) ใช้กระตุ่นร่างกายก่อนประกอบกิจกรรมออกกำลังกาย

2. การบริหารแบบยืด-เหยียด (Stretching Exercise) เพื่อให้ข้อต่อมีความตึงอยู่ระยะหนึ่งควรทำก่อนออกกำลังกายที่หนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งสักครู่แล้วคลายแล้วเกร็งใหม่ทำสลับกันหรือออกแรงต้านวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น การดันพื้น เป็นต้นนอกจากนี้ การเกร็งกล้ามเนื้อกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้งจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

4. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวด้วย ซึ่งหมายถึง มีการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นแล้ววางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ โดยตรงทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นแข็งแรงขึ้น

5. การออกกำลังกายแบบไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ ได้แก่ ลูกกลิ้ง ผู้เดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนเข้ามาด้วยความเร็วสม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้มีการติดตั้งอุปกรณ์การวัดการเดินของหัวใจด้วย

6. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงาน หรือ ATP ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบา ๆ การวิ่งเป็นการระยะสั้น 50 เมตร 100 เมตร หรือการยกน้ำหนัก เป็นต้น

7. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถในการรับออกซิเจนทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกายด้วยความเร็วปานกลางในระยะเวลาอย่างน้อย 10 นาที ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือดทำงานมากขึ้นระยะเวลาหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2551 : 8) ได้แบ่งประเภทการออกกำลังกายเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. ชนิด Dynamic หรือ Isotonic เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนไปแต่ tone ของกล้ามเนื้อนั้นเปลี่ยนแปลงเล็กน้อย เช่น การเดินแอโรบิก การวิ่ง การว่ายน้ำ การเดินไกล และการถีบจักรยาน เป็นต้น การออกกำลังกายชนิดนี้บางครั้งเรียกว่า การออกกำลังกายแบบอากาศนิยม (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ระบบหัวใจและปอดแข็งแรงขึ้นร่างกายจะใช้พลังงานมากขึ้น ทำให้มีการเก็บสะสมของไขมันได้มีไขมันน้อยลง

2. ชนิด Static หรือ Isometric เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้ว ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนเล็กน้อย แต่ tone ของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก การออกกำลังกายชนิดนี้จะก่อให้เกิดการขยายตัวของกล้ามเนื้อแต่ละมัดเช่น การยกน้ำหนักการแบกของการขว้างจักร ซึ่งเป็นประโยชน์ในการเสริมสร้างสัดส่วนของร่างกายบางแห่งเท่านั้นแต่ไม่ค่อยเอื้อประโยชน์ต่อสุขภาพโดยรวมของร่างกาย แต่ส่วนใหญ่การออกกำลังกายมักจะเป็นลักษณะของการผสมผสานไม่เฉพาะเจาะจงว่าเป็นแบบใดแบบหนึ่งเพียงอย่างเดียว

กรมพลศึกษา (2555 : 2 - 3) ได้แบ่งประเภทการออกกำลังกายออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ กล้ามเนื้อจะมีการหดตัวและคลายตัวตลอดเวลาเราจึงควรออกกำลังกายให้ร่างกายทำงานประมาณ 65 - 85% ของความสามารถสูงสุดของหัวใจ เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที จะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบหัวใจ หลอดเลือด ทั้งยังช่วยในการลดน้ำหนักอีกด้วย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่นิยม ได้แก่ การเดินแอโรบิก การวิ่ง การเดิน การขี่จักรยาน และการว่ายน้ำ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงอย่างทันทีทันใดโดยใช้เวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 2 นาทีแล้วหยุดพัก ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้จะไม่มีการใช้ออกซิเจนในขณะที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะใช้พลังงานในการเล่นหรือที่เรียกว่า “แรงระเบิด” เช่น การยกน้ำหนัก การดันพื้น การลุก-นั่ง การใช้บาร์เทียวและการขว้างจักร เป็นต้น

เจริญ กระบวนรัตน์ (2553) ได้เสนอว่าการออกกำลังกายเพื่อชีวิตและสุขภาพที่ดีมีคุณค่า และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพของตนเองอย่างแท้จริงควรตั้งอยู่บนพื้นฐานของการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภท ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (Cardio-Respiratory Endurance) เป้าหมายสำคัญของการออกกำลังกายประเภทนี้มุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างปอดและหัวใจให้แข็งแรงอดทนเป็นหลัก การออกกำลังกายประเภทนี้เรียกโดยรวมว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercises)

2. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Endurance) การออกกำลังกายประเภทนี้มุ่งเน้นการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูกให้แข็งแรงอดทน เพื่อช่วยรองรับแรงกระแทก น้ำหนักตัว และช่วยชะลอหรือป้องกันการเสื่อมสภาพของเซลล์กล้ามเนื้อและเซลล์กระดูก รวมทั้งระบบโครงสร้างร่างกาย ก่อนวัยอันควร เป็นการออกกำลังกายที่จัดอยู่ในประเภทที่ไม่ได้ใช้อากาศ

เป็นพลังงานในขณะที่กำลังออกแรงเคลื่อนไหว เรียกการออกกำลังกายประเภทนี้ว่า การออกกำลังกายแบบแอนโรบิก (Anaerobic Exercise)

3. การออกกำลังกายประเภทพัฒนาและเสริมสร้างความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Muscular Flexibility and Elasticity) การออกกำลังกายประเภทนี้ต้องการเพิ่มระยะหรือมุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทำให้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายในทุกอิริยาบถได้ด้วยความสะดวกคล่องตัว ใช้แรงน้อย ช่วยลดแรงต้านทานภายในกล้ามเนื้อและข้อต่อ รูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การบริหารร่างกายด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching Exercises) ฤาษีตัดตน พิลาทิส และการฝึกโยคะในรูปแบบต่าง ๆ

ชนาเดช โปธิศรี (2554) กล่าวว่า การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายและเครื่องมือ การแบ่งประเภทของการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้หลายประเภท ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1.1 Isometric Exercise เป็นการออกกำลังกายโดยไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และไม่มีการเคลื่อนที่ของข้อ แต่ใช้การเกร็งกล้ามเนื้อ เช่น การยืนเอามือออกแรงดันผนัง

1.2 Isotonic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อ โดยแรงต้านทานคงที่ เช่น การงอเหยียดของข้อศอก หัวเข่า ซึ่งมี 2 ลักษณะ คือ

1.2.1 กล้ามเนื้อหดตัวขณะเกร็งสู้แรงต้านทาน (Concentric) เช่น การถือตุ้มน้ำหนักด้วยมือแล้วค่อย ๆ งอข้อศอกเข้าหาตัว

1.2.2 กล้ามเนื้อมีการยืดตัวขณะเกร็งสู้แรงต้านทาน (Eccentric) เช่น การถือตุ้มน้ำหนักด้วยมืองอศอกไว้ แล้วค่อย ๆ เหยียดข้อศอกออก

1.3 Isokinetic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ และมีการเคลื่อนที่ของข้อต่อ โดยมีความเร็วในการเคลื่อนไหวของข้อคงที่และให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อสูงสุดตลอดเวลา ซึ่งจำเป็นต้องเครื่องมือและอุปกรณ์เฉพาะในการฝึก

2. แบ่งตามแหล่งการใช้พลังงาน

2.1 แบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เช่น การเดินไกล ๆ การวิ่งระยะยาว หรือการทำกิจกรรมที่ต่อเนื่องนาน ๆ

2.2 แบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เช่น การวิ่ง 100 เมตร หรือกีฬาการยกน้ำหนัก

3. แบ่งตามวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายเพื่อการรักษา (Therapeutic Exercise)

3.1 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพิสัยของข้อ (Range of Motion Exercise) ทำให้ข้อต่อทำงานได้ดีขึ้น หลังจากมีการบาดเจ็บ หรือยึดติดของข้อต่อ

3.2 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง และคงทน (Exercise for Strength and Endurance) การออกกำลังกายจะช่วยให้อาการบาดเจ็บ หายได้เร็วขึ้น และทำให้กล้ามเนื้อกลับมาทำงานได้ตามปกติ

3.3 ออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการประสานงานของกล้ามเนื้อ (Coordination Exercise) การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อทำงานประสานกันได้ดีขึ้น

3.4 ออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลาย (Relaxation Exercise) เช่น การเหยียดยืดกล้ามเนื้อ

4. แบ่งตามผู้ออกแรง

4.1 Active Exercise คือ ให้ผู้ป่วยออกแรงทำเองทั้งหมด มักใช้ในกรณีที่ไม่มีการติดขัดของข้อ

4.2 Passive Exercise ผู้ป่วยอยู่เฉย ๆ โดยจะมีผู้บำบัดหรือเครื่องมือช่วยในการเคลื่อนไหวข้อมักจะใช้การออกกำลังกายแบบนี้ในกรณีที่พิสัยของข้อปกติแต่ผู้ป่วยไม่มีแรงที่จะขยับข้อได้เอง หรือผู้ป่วยไม่รู้สึกรักตัว

4.3 Active Assistive Exercise ให้ผู้ป่วยทำเองให้มากที่สุด แล้วจึงใช้แรงจากภายนอก ช่วยให้เคลื่อนไหวจนครบพิสัยของข้อมักใช้ในกรณีที่ผู้ป่วยอ่อนแรง

4.4 Passive stretching Exercise ให้ผู้ป่วยผ่อนคลายกล้ามเนื้อ แล้วใช้แรงจากภายนอกดัดข้อให้ยืดออก

ดำรง กิจกุลศล (2527 : 61 - 83 อ้างถึงใน ชาณุชลักษณ์ เขี่ยมมิตร, 2555) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ ดังนี้

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational Exercise) ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือไม่ขึ้นอยู่กับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (General Fitness Exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรำมวยจีน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary Exercise, True Fitness Exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอด และหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อแบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกขึ้นได้ และแบบเคลื่อนที่เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเคลื่อนที่เปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควร เดินติดต่อกัน 20 - 30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and Relaxation Activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อและเอ็น เพื่อให้ความสามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (Tai Chi) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้

โดยสรุปแล้ว การออกกำลังกายสามารถแบ่งออกได้เป็นหลายประเภท ได้แก่ การแบ่งตามวัตถุประสงค์การออกกำลังกาย การแบ่งตามจุดมุ่งหมายในการออกกำลังกาย การแบ่งตามอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย การแบ่งตามลักษณะวิธีการฝึกการออกกำลังกาย การแบ่งการออกกำลังกายตามวัยที่เหมาะสม

หลักการออกกำลังกาย

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (2555 : 4 - 7) ได้กล่าวถึง หลักการที่ต้องคำนึงถึงในการออกกำลังกาย (FITT) ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency : F) ความถี่ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความแข็งแรงของระบบต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ควรทำอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์ แต่สำหรับคนที่

เพียงจะเริ่มต้นออกกำลังกายนั้นไม่ควรออกกำลังกายถึงเกินไปในแต่ละสัปดาห์ ควรเริ่มจากการออกกำลังกายวันเว้นวันไปก่อน โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพ เช่น คนป่วย หรือผู้สูงอายุ อาจออกกำลังกายวันละหลาย ๆ ครั้ง ๆ ละ 5 - 10 นาที ก็ได้ เพราะจะได้ไม่เกิดความท้อแท้หรือไม่เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายมากเกินไป เมื่อสามารถปรับตัวได้แล้ว จึงออกกำลังกายด้วยความถี่มากขึ้นจนเกือบทุกวันในสัปดาห์ก็ย่อมทำได้ก็จะส่งผลดีต่อร่างกายมากยิ่งขึ้น

2. ความหนัก (Intensity : I) ความหนักในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้น ถ้าจะให้เกิดประโยชน์อย่างสูงสุดต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายให้หนักเพียงพอ กล่าวคือ หัวใจหรือชีพจรเต้นอยู่ระหว่าง 60 - 80% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ (MHR : Maximum Heart Rate = 220 - อายุ) ซึ่งอัตราควรเต้นสูงสุดของหัวใจมีประโยชน์ในการกำหนดชีพจรเป้าหมายที่เหมาะสม ในแต่ละอายุของคนในขณะที่ออกกำลังกาย

การหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

ชีพจรเป้าหมาย (ครั้ง/นาที)

ขั้นตอนการคำนวณหาชีพจรเป้าหมาย

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 100% (MHR.) = 220 - อายุ

ชีพจรเป้าหมาย = MHR คูณ _____ % ครั้งต่อนาที

ตัวอย่าง เช่น คนอายุ 50 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด คือ $220 - 50 = 170$ ครั้งต่อนาที แต่ในการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายนั้นไม่จำเป็นและไม่สมควรอย่างยิ่งที่จะต้องออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นถึง 170 ครั้ง แต่ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นอยู่ระหว่าง 60 - 80% ของ 170 ครั้งต่อนาทีคือ อยู่ระหว่าง 102 - 136 ครั้งต่อนาที แต่สำหรับคนที่มียายุ 50 ปี ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนต้องค่อย ๆ ทำ อาจใช้เวลา 2 - 3 เดือนในการออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นถึง 60% ของอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ

ตารางที่ 2.1 จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 10 วินาที

จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 10 วินาที ตาม% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด							
อายุ (ปี)	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20 - 29	17 - 18	19 - 20	20 - 21	22 - 23	24 - 25	25 - 27	27 - 28
30 - 39	16 - 17	18 - 19	19 - 20	21 - 22	23 - 24	24 - 25	26 - 27
40 - 49	15 - 16	17 - 18	18 - 19	20 - 21	21 - 23	23 - 24	24 - 26
50 - 59	14 - 15	16 - 17	17 - 18	19 - 20	20 - 21	21 - 23	23 - 24
60 ขึ้นไป	13 - 14	14 - 16	15 - 17	16 - 18	17 - 20	19 - 21	20 - 23

ตารางที่ 2.2 จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 15 วินาที

จำนวนชีพจรที่นับได้ในช่วง 15 วินาที ตาม% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด							
อายุ (ปี)	55%	60%	65%	70%	75%	80%	85%
20 - 29	26 - 28	28 - 30	31 - 33	33 - 35	36 - 38	38 - 40	40 - 42
30 - 39	25 - 26	27 - 28	29 - 31	32 - 33	34 - 36	36 - 38	38 - 40
40 - 49	24 - 25	26 - 27	28 - 29	30 - 32	32 - 34	34 - 36	36 - 38
50 - 59	22 - 24	24 - 26	26 - 28	28 - 30	30 - 32	32 - 34	34 - 36
60 ขึ้นไป	19 - 22	21 - 24	23 - 26	25 - 28	26 - 30	28 - 32	30 - 34

แล้วนำอัตราการเต้นของหัวใจไปทำให้เป็น 1 นาที ดังนี้

10×6 หรือ 15×4 จะได้อัตราการเต้นของหัวใจใน 1 นาที ว่าได้กี่ครั้ง

3. ระยะเวลา (Time : T) ระยะเวลาหรือความนานในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนั้นขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ และความหนักของการออกกำลังกาย ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อระบบหัวใจ จะต้องใช้เวลาประมาณ 15 - 60 นาที โดยเริ่มต้นใช้การออกกำลังกายในการอบอุ่นร่างกาย และผ่อนคลายร่างกายด้วยความหนักขั้นต่ำ เช่น ประมาณ 60 - 70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด นาน 15 - 20 นาที แล้วจึงเข้าช่วงการออกกำลังกายที่มีความหนัก 70 - 80% โดยใช้เวลาประมาณ 30 นาทีต่อครั้ง ในการออกกำลังกายที่นานเกิน 60 นาที นั้นเป็นการฝึกความอดทนเพื่อใช้ในการแข่งขัน ไม่มีความจำเป็นในการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นควรใช้ระยะเวลาประมาณ 30 - 45 นาที ขึ้นอยู่กับความหนักในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้าท่านใช้ความหนักในการออกกำลังกายมากควรใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายน้อย แต่ถ้าหลังการออกกำลังกายไปแล้ว 1 ชั่วโมง ท่านยังรู้สึกเหนื่อยอยู่ แสดงว่าท่านออกกำลังกายที่ใช้ความหนักหรือเวลาที่ยาวเกินไป ความพอดีของร่างกาย

4. ประเภท/ชนิด (Type : T) ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเป็นกิจกรรมที่ตนเองชอบ สามารถทำได้และช่วยในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเอง ซึ่งกิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ด้วยจังหวะที่ไม่เร่งเร็ว แต่มีความต่อเนื่องและนานพอสมควร แต่ถ้าผู้ออกกำลังกายมีความสนุกไปด้วยจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายมากขึ้น ซึ่งรูปแบบที่ใช้ในการออกกำลังกายทั่วไป ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การขี่จักรยาน การเดินแอโรบิก และการเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์ เป็นต้น สำหรับผู้ที่เริ่มออกกำลังกายใหม่ ๆ ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่ทำได้ง่ายไม่ต้องใช้ทักษะมากและควรเป็นประเภทกิจกรรมที่เรา

ให้ความสนใจด้วยอย่างยิ่งดี เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เปลี่ยนเป็นแบบที่สนุกขึ้น ใช้ความสามารถและทักษะที่สลับซับซ้อนมากขึ้น

ดวงพงศ์ พงศ์สยาม (2555) ได้อธิบายว่าหลักการออกกำลังกายที่ถูกวิธีทำให้ร่างกายได้รับประโยชน์สูงสุดมีความปลอดภัยและมีความสุขกันไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งควรยึดหลักปฏิบัติ ดังนี้

1. ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
2. ออกกำลังกายครั้งละ 15 - 30 นาที
3. ออกกำลังกายแบบค่อยเป็นค่อยไปอย่าหักโหม
4. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย
5. ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย
6. เลือกออกกำลังที่ให้ความสนุกสนาน
7. แต่งกายให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
8. ออกกำลังกายในสถานที่ที่ปลอดภัย
9. ควรออกกำลังกายหลากหลายวิธี
10. ผู้หญิงสูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้มีโรคประจำตัวต้องตรวจสอบสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

รูปแบบการออกกำลังกาย

การเลือกประเภท รูปแบบ และกิจกรรมออกกำลังกายให้สอดคล้องกับเป้าหมายและวัตถุประสงค์ของสุขภาพในแต่ละด้านที่ตนเองต้องการ ที่สำคัญไม่ควรออกกำลังกายซ้ำซากด้วยรูปแบบวิธีการ หรือกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเพียงอย่างเดียว ซึ่งจะทำให้สูญเสียโอกาสของการเรียนรู้และการพัฒนาความสัมพันธ์ทางด้านทักษะการเคลื่อนไหว ความสมดุล และการทรงตัว ที่จะนำไปสู่การเชื่อมโยง การประสานงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ตลอดจนความสามารถในการรับรู้ เรียนรู้ และการสั่งงานของสมองที่จะช่วยพัฒนาเซลล์สมองให้แข็งแรงมากขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์, 2553) การออกกำลังกายแต่ละวัยมีความแตกต่างกันออกไปตามความเหมาะสมและความต้องการของร่างกายในแต่ละบุคคล อายุจึงเป็นตัวแปรสำคัญต่อการเลือกวิธีออกกำลังกาย (เสาวลีย์ แก้วช่วย, 2557) ในแต่ละวัยมีความพร้อมของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมแตกต่างกัน มีแนวทางในการตัดสินใจเลือกเข้าร่วมกิจกรรมของคนในวัยต่าง ๆ โดยในวัยรุ่นตอนปลายและวัยหนุ่มสาว (15 - 30 ปี) เป็นวัยที่ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว สามารถฝึกสมรรถภาพทางกายและเล่นกีฬาได้ทุกประเภท กีฬาที่มีเทคนิควิธีการเล่นสูงหรือมีการปะทะจะเล่นได้ดี ถือเป็นช่วงที่มีระดับความสามารถทางสมรรถภาพสูงที่สุด (อมรา จินดาผล, 2542 : 56 - 57) ซึ่งนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยควรออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสม เนื่องจากการออกกำลังกายจะช่วยลดระดับความเครียด ทำให้มีสุขภาพจิตที่ดี ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อันจักส่งผลให้เกิดความสำเร็จในการศึกษา การออกกำลังกายของนักศึกษานั้นมีความแตกต่างกันไปตามบริบท (Kaplan et al, 2005 อ้างถึงใน แสงว วัชรธนกิจ และคณะ, 2555)

แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการออกกำลังกายที่มีการใช้ออกซิเจนในขณะที่ออกกำลังกาย ซึ่งแอโรบิกแดนซ์เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมจากคนทุกเพศทุกวัย เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน สามารถทำได้ทุกสถานที่จะทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ และยังเป็น การออกกำลังกายที่ช่วยสร้างคนให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ช่วยลดและผ่อนคลายความเครียด ทำให้มีสมาธิมากขึ้น ทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นและกล้าแสดงออกได้พบปะสังคมใหม่ ๆ เพื่อนใหม่ เกิดความสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน ทำให้รวมกันเป็นกลุ่ม เป็นชมรม และสร้างภูมิด้านทานโรคต่าง ๆ ให้แก่ร่างกาย และเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทอื่น เพราะมีการนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ ทำการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้าวเท้า และท่าในการเต้นรำต่าง ๆ มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนให้เข้ากับจังหวะเพลงหรือเสียงดนตรี (Aerobic Dance = Calisthenies + Basic Movement + Dance Step) และแอโรบิกแดนซ์นี้ ยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2555 : 25)

การออกกำลังกายแบบ TRX (Total Body Resistance Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน (Resistance Training) ด้วยทุกส่วนของร่างกาย TRX มีส่วนประกอบของอุปกรณ์ คือ สายพร้อมที่แขวน ตะขอ ตัวปรับความสั้น - ยาว ที่จับของมือ และที่ใส่รองเท้าที่นำมาใช้ฝึกแบบแรงต้าน โดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ซึ่งสามารถฝึกโดยใช้ทุกส่วนของร่างกายในหลายสถานที่และในทุกระดับของผู้ฝึก การฝึก TRX สามารถที่จะฝึกแบบส่วนตัวหรือฝึกแบบกลุ่มก็ได้ ผู้ฝึกที่มีประสบการณ์การฝึก TRX จะนิยมฝึกแบบส่วนตัวเนื่องจากสามารถที่จะออกแบบโปรแกรมการฝึกได้ด้วยตนเอง และไม่ต้องเสียเวลารอคอยผู้ฝึกคนอื่น สำหรับผู้ที่เลือกฝึกแบบกลุ่มนั้นส่วนใหญ่เป็นผู้เพิ่งเริ่มที่จะหัดเล่นหรือผู้ที่ต้องการความท้าทาย โดยการฝึก TRX แบบกลุ่มนั้นจะมีครูฝึกคอยออกแบบโปรแกรมการฝึกให้โดยฝึกไปพร้อมกับผู้ฝึกท่านอื่น ๆ TRX สามารถดัดแปลงเป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายได้มากมายหลายรูปแบบ สามารถเล่นได้ทุกเพศทุกวัย และเป็นรูปแบบการออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง แล้วแต่การดัดแปลง ทำให้สะดวกต่อการออกกำลังกายไม่ว่าจะอยู่ที่ใดก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นสวนสาธารณะ โดยนำแขวนกับต้นไม้ สนามเด็กเล่น ประตูบ้านหรือเสา จึงกล่าวได้ว่า TRX สามารถพกพาไปออกกำลังกายได้ในทุก ๆ ที่ และทุกเวลา

บันเทิง เกิดปราชญ์ (2541 อ้างถึงใน อธิพัชร์ คาคี, 2555) ได้กล่าวไว้ว่า รูปแบบของการออกกำลังกาย คือ การเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้ร่างกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างประกอบกัน ในทางปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งให้ได้ “ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” ครบทุกข้อ แต่ก็ไม่มีข้อใดห้ามผู้ปฏิบัติเลือกกิจกรรมหลายอย่างมาประกอบกัน ตัวอย่างของรูปแบบและพฤติกรรม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมี ดังนี้

1. กีฬาแข่งขัน ถ้าดูจากการแข่งขันกีฬาจะเห็นได้ว่าการแข่งขันกีฬาหลายประเภทไม่เข้าลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น ไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้เล่น (อายุน้อยหรือมากเกินไป) ผู้เล่นไม่สามารถควบคุมความหนักเบาในการเล่นได้ เพราะถูกบังคับโดยเกมหรือคู่แข่ง ซึ่งลักษณะการแข่งขันไม่เป็นการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต (เช่น วิ่งเพียง 100 เมตร) รวมทั้งมีอันตรายมากในตัวเอง เนื่องจากมีการปะทะกันอย่างรุนแรง แต่ถ้าดูจากการฝึกซ้อมที่มีการเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านที่จำเป็นต้องใช้การแข่งขัน เช่น กีฬามวย ยกน้ำหนัก การทำกายบริหาร ชกมวย ชกกระสอบทราย วิ่ง เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพได้ทั้งสิ้น การนำวิธีการฝึกของกีฬาแข่งขันต่าง ๆ มาฝึกฝนร่างกายจึงถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย

2. เกมและการเล่นที่ใช้ร่างกาย หลายชนิดที่สามารถนำมาจัดเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากผลสุขภาพทางกายแล้วยังมีผลต่อสุขภาพจิต เพราะไม่เคร่งเครียดมาก ช่วยให้ผ่อนคลายและสนุกสนานเพลิดเพลินกับเกมการเล่นที่บ้าน รวมทั้งการแสดงศิลปวัฒนธรรมหลายอย่าง เช่น การเล่นตีจ๊อบ ลิงของบอล ตะกร้อวง เก็ดเทิง กลองยาว ฯลฯ มีลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในตัวหลายข้ออยู่แล้ว

3. การบริหารให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือ ข้อและกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความคล่องแคล่วและทรงตัวดีขึ้น แต่ให้ผลน้อยต่อระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เนื่องจากมักจะไม่ต้องเนื่องนานพอและหนักพอ โดยทั่วไปจะใช้ประกอบกับการออกกำลังกายอื่น ๆ และใช้เป็นส่วนสำคัญของการอบอุ่นร่างกายในการฝึกซ้อมหรือแข่งกีฬา การบริหารร่างกายที่มีรูปแบบพิเศษและนิยมปฏิบัติกันอยู่ เช่น การบริหารแบบแกว่งแขน โยคะ ธารมวญจีน ส่วนใหญ่จะเป็นการฝึกหายใจและจิตใจ (สมาธิ) ซึ่งเป็นผลดีต่อสุขภาพอีกทางหนึ่ง แต่ประโยชน์ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจะไม่แตกต่างจากการบริหารโดยทั่วไปมากนัก

4. การออกกำลังกายโดยทั่วไป การออกกำลังกายในสถานที่บริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ กระโดดเชือก การถีบจักรยานเพื่อเล่นหรือการถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตโดยตรง การออกกำลังกายโดยยกลูกน้ำหนัก (แบบเล่นกล้ามเนื้อ) เพียงอย่างเดียว โดยไม่มีกิจกรรมอื่นที่ฝึกการหายใจและการไหลเวียนโลหิต ไม่ถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายในสถานที่บริหารกาย ส่วนใหญ่จะเป็นการออกกำลังกายหลาย ๆ แบบรวมกัน มีข้อดีที่มีผู้ควบคุมแนะนำ มีอุปกรณ์ที่ดีและปลอดภัย และมีผู้รับผิดชอบเรื่องผล แต่มีข้อเสียที่ต้องเดินทางและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย ตัวอย่างการออกกำลังกายที่สามารถนำไปปฏิบัติได้ง่ายและเหมาะกับทุกเพศทุกวัยและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายสูงมากจนเกินไป ได้แก่

4.1 การเดิน (Walking) การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้เพิ่งเริ่มออกกำลังกาย (Beginner) โดยจะต้องคำนึงถึงความพร้อมของร่างกายเป็นอันดับแรก จุดมุ่งหมายของการเดิน คือ เพื่อให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สัญญาณการเตือนให้รู้ว่าการเดินได้ประโยชน์ คือ มีอาการเมื่อย หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้น ตามลำดับ การฝึกเดินควรเริ่มจากระยะน้อย ๆ ไม่ถึง 1 กิโลเมตรในเวลา 1 สัปดาห์ 3 วัน เป็นอย่างน้อย

4.2 การฝึกโดยใช้จักรยานอยู่กับที่ (Bicycle Ergo Meter) การฝึกใช้จักรยานอยู่กับที่โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่ขี่จักรยานเท่ากับ 140 - 150 ครั้งต่อนาทีและเพิ่มขึ้นเมื่อฝึกไปได้ 2 สัปดาห์เป็น 150 - 160 ครั้งต่อนาที

โพวล์ย์ ดันลาพูน (2530 : 29 - 30 อ้างถึงใน ขาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร, 2555) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกล และเดินเร็วพอสมควร การเดินในระยะต้น ควรใช้เวลาประมาณ 15 - 30 นาที ขึ้นอยู่กับสุขภาพของคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด การวิ่งให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5 - 10 นาที หากรู้สึกเมื่อยมากควรหยุด หรือเปลี่ยนเป็นเดินหายใจเหนื่อยแล้วค่อยวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยระยะทางหรือเพิ่มความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำในระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่ง และการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นเริ่มจากการว่ายน้ำช้าหรือว่ายน้ำ 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกันโดยเฉพาะในท้องถิ่น การจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การปั่นเพื่อออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือทัศนศึกษา หรือการใช้จักรยานเพื่อสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ เป็นต้น วิธีปั่นเพื่อทำให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอหรือปั่นช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 - 6 กิโลเมตร ต่อไปจึงเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มี การปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้กีฬาที่มีการปะทะ ได้แก่ ฟุตบอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย ก็ไม่ควรหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้าน อาจออกกำลังกายด้วยมือเปล่าหรืออาจมีอุปกรณ์ เช่น ลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การบริหารให้ร่างกายให้มีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้อ อ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วต้องฝึกให้นานและมากพอควรและสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่าย ๆ หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อไม่ออกแสดงว่าน้อยเกินไป ถ้าออกกำลังกายแล้ว นอนไม่หลับแสดงว่ามากเกินไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เป็นมหาวิทยาลัยที่ตั้งขึ้นตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัย ราชภัฏ พ.ศ. 2547 ซึ่งประกาศใช้เมื่อ วันที่ 15 มิถุนายน พ.ศ. 2547 ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏ สุราษฎร์ธานีมีการบริหารจัดการหน่วยงานต่าง ๆ ประกอบด้วย 7 คณะ และ 6 สำนัก/สถาบัน เปิดสอนระดับปริญญาตรี 48 หลักสูตร ระดับประกาศนียบัตร 1 หลักสูตร ระดับปริญญาโท 6 หลักสูตร และระดับปริญญาเอก 1 หลักสูตร โดยมีพัฒนาการมาเป็นลำดับ ดังนี้

พ.ศ. 2516 ก่อตั้งเป็นวิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี ตามนโยบายและเป้าหมายของแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2515 - 2519)

พ.ศ. 2519 เปิดรับนักศึกษารุ่นแรกเข้าศึกษาในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศึกษา (ป.กศ.)

พ.ศ. 2521 เปิดรับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศึกษาระดับสูง

พ.ศ. 2522 เปิดโครงการอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาประจำการ (อคป.) ในวันเสาร์ - อาทิตย์ นักศึกษา อคป. รุ่นนี้ได้รับปริญญาครุศาสตรบัณฑิต เป็นรุ่นแรก

พ.ศ. 2523 เปิดรับนักศึกษาระดับปริญญาตรีสาขาครุศาสตร์เพิ่มอีกระดับหนึ่งและ งดรับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษาศึกษา

พ.ศ. 2524 โครงการอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาประจำการได้เปิดศูนย์อบรม ขึ้นที่วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชุมพร ในปี พ.ศ. 2525 และปีนี้อย่างเปิดสอนวิชาเอกพลศึกษาภาคปกติ เป็นโครงการร่วมวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรอีกด้วย ส่วนในปี พ.ศ. 2526 ได้เปิดรับนักศึกษา

หลักสูตรประกาศนียบัตรอาชีพ (ป.ทอ.) ภาคสมทบเข้าศึกษาต่ออีกพวกหนึ่ง และในปี พ.ศ. 2527 เปิดรับนักศึกษาหลักสูตรนี้ เข้าศึกษาในภาคปกติ

พ.ศ. 2528 วิทยาลัยขยายฐานการศึกษากว้างขึ้น เนื่องจากพระราชบัญญัติวิทยาลัยครู (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2527 กำหนดให้วิทยาลัยจัดการศึกษาในสาขาวิชาอื่นได้ จึงเปิดรับนักศึกษา ระดับอนุปริญญาและระดับปริญญาตรี นอกเหนือจากสาขาครุศาสตร์ ในขณะเดียวกันนี้ได้ังได้รับ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรเทคนิคการอาชีพ ในปีนี้สภาการฝึกหัดครูได้ออกข้อบังคับว่าด้วย กลุ่มวิทยาลัยครู จึงส่งผลให้กลุ่มวิทยาลัยครูพัฒนาเป็นสหวิทยาลัย ในภาคใต้จึงมีสหวิทยาลัยทักษิณขึ้น ประกอบด้วย วิทยาลัยครูทั้งหมดที่มีในภาคใต้ 5 แห่ง มีสำนักงานของสหวิทยาลัยครูอยู่ที่วิทยาลัยครู สุราษฎร์ธานี หนึ่งในปีเดียวกันนี้ได้เปิดรับนักศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย เข้าเรียน ในโรงเรียนสาธิตวิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี เป็นรุ่นแรก

พ.ศ. 2529 การดำเนินงานโครงการอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาประจำการ เปลี่ยนรูปแบบเป็นการดำเนินงานตามโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการ (กศ.บป.) โดยเปิดโอกาสให้ทั้งภาครัฐและเอกชนในอาชีพต่างๆ นอกเหนือจากอาชีพครูเข้าศึกษาตามความต้องการ

พ.ศ. 2530 การจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการได้เปิดศูนย์อบรมขึ้นที่โรงเรียน สอาดเผดิมวิทยา จังหวัดชุมพรอีกครั้งหนึ่ง

พ.ศ. 2533 ในปีนี้มีโครงการความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ประเทศแคนาดากับวิทยาลัยครูสุราษฎร์ธานี เพื่อพัฒนาโปรแกรมวิชาการจัดการ มีระยะเวลา 3 ปี หนึ่งในปีวิทยาลัยได้เปิดโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพภาคปกติ โดยร่วมมือกับ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร อีกด้วย

พ.ศ. 2534 การดำเนินงานการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรประจำการซึ่งมีศูนย์อบรม อยู่ที่จังหวัดชุมพรนั้น ได้เปลี่ยนไปดำเนินการที่โรงเรียนศรียางัย ในปีนี้มีมหาวิทยาลัยได้รับความร่วมมือ จากองค์กรความร่วมมือระหว่างประเทศของรัฐบาลญี่ปุ่น (JICA) จัดโครงการทดลองจัดตั้งศูนย์ศึกษา ประจำภูมิภาคขึ้นเพื่อพัฒนาอาจารย์ของสหวิทยาลัยทักษิณด้านเคมีและคอมพิวเตอร์

พ.ศ. 2535 ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระ กรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามวิทยาลัยครูว่า “สถาบันราชภัฏ”

พ.ศ. 2538 มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538 และสถาบัน ราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้ดำเนินการกิจการตามพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538

พ.ศ. 2542 สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานีได้มีการจัดตั้งบัณฑิตวิทยาลัยและเปิดรับ นักศึกษาระดับปริญญาโทเป็นรุ่นแรก โดยเปิดสอนในสาขาสังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา

พ.ศ. 2543 ปรับปรุงโครงการ กศ.บป. เป็นโครงการจัดการศึกษาสำหรับบุคลากรท้องถิ่น (กศ.บท.) เพื่อเปิดรับบุคคลทั่วไปโดยไม่จำกัดอาชีพ และได้ขยายการเปิดศูนย์ให้การศึกษา นอกสถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานีจากที่มี 1 ศูนย์ คือ ศูนย์ชุมพรไปยังจังหวัดระนองเพิ่มอีก 1 ศูนย์

พ.ศ. 2544 ขยายการศึกษาระดับปริญญาโท โดยเปิดเพิ่มอีก 2 สาขา คือ สาขาการบริหารการศึกษา และสาขายุทธศาสตร์การพัฒนาท้องถิ่น นอกจากนี้ยังเปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพครู และประกาศนียบัตรบัณฑิตสาขาการจัดการและการประเมินโครงการ ตามโครงการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการกองทุนหมู่บ้านและชุมชนเมืองเพิ่มขึ้นอีกด้วย

พ.ศ. 2545 สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้เปิดรับสมัครนักศึกษาระดับปริญญาตรีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะสาขาวิทยาศาสตร์ และขยายการศึกษาสำหรับบุคลากรท้องถิ่นไปยังอำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พ.ศ. 2546 สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานี ได้มีการพัฒนาเพื่อเตรียมเป็นมหาวิทยาลัย โดยสมบูรณ์ทั้งในส่วนการขยายฐานการจัดการศึกษาเพิ่มอีกหลายสาขา ทั้งระดับปริญญาตรี และระดับบัณฑิตศึกษา

พ.ศ. 2547 สถาบันราชภัฏสุราษฎร์ธานีได้เปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 และมหาวิทยาลัยได้กำหนดให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นคณะหนึ่งในมหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2548 มหาวิทยาลัยได้ลงนามความร่วมมือกับบริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน) ในการพัฒนามูลากรและผลิตบัณฑิตในสาขาอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวแขนงวิชาธุรกิจการบิน

พ.ศ. 2549 มหาวิทยาลัยได้ขยายพื้นที่ทางการศึกษาเกี่ยวกับด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ โดยสร้างอาคารที่ปึงกรรรมิโชติ

พ.ศ. 2550 ขยายพื้นที่ทางการศึกษาสร้างอาคารเรียนวิทยาลัยนานาชาติ ณ อำเภอเกาะสมุย

พ.ศ. 2551 มหาวิทยาลัยได้เปิดการสอนคณะนิติศาสตร์ และมีโครงการจัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์เปิดหลักสูตรอุตสาหกรรมท่องเที่ยว (ธุรกิจการบิน) หลักสูตรภาษาอังกฤษ

พ.ศ. 2552 จัดตั้งคณะพยาบาลศาสตร์ และเปิดสอนหลักสูตรพยาบาลบัณฑิต

พ.ศ. 2553 มหาวิทยาลัยได้เปิดสอนระดับปริญญาเอก ในหลักสูตรครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาภาวะผู้นำการจัดการศึกษาเป็นหลักสูตรแรก และเปิดการเรียนการสอนสาขาวิชาอุตสาหกรรมท่องเที่ยว (ธุรกิจการบิน) ที่วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว อำเภอเกาะสมุย จังหวัดสุราษฎร์ธานี

พ.ศ. 2554 ดำเนินการปรับปรุงหลักสูตรตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา

พ.ศ. 2556 ดำเนินการจัดตั้งศูนย์อาเซียนศึกษา เพื่อขับเคลื่อนและเตรียมการเข้าสู่ประชาคมอาเซียน

พ.ศ. 2558 เปิดดำเนินการหลักสูตรบูรณาการสร้างความเข้มแข็งที่ตอบโจทย์ความต้องการของชุมชนในพื้นที่ เช่น หลักสูตรการจัดการภัยพิบัติ หลักสูตรการจัดการค้าปลีก หลักสูตรการจัดการธุรกิจอาหาร หลักสูตรอนามัยสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

โดยมีลำดับของผู้บริหารดังตารางที่ 2.3

ตารางที่ 2.3 ผู้บริหารมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (อดีต - ปัจจุบัน)

ลำดับ	ผู้บริหาร	ตำแหน่ง	ระยะเวลาบริหาร
1	นายกสาย กระจ่ายวงศ์	อธิการ	พ.ศ.2517 - พ.ศ.2521
2	ดร.ผดุงชาติ สุวรรณวงศ์	อธิการ	พ.ศ.2521 - พ.ศ.2522
3	ผศ.ดร.โกสินทร์ รังสยาพันธ์	อธิการ	พ.ศ.2522 - พ.ศ.2529
4	ผศ.จรัญ ปัทมดิลก	อธิการ	พ.ศ.2529 - พ.ศ.2530
5	ผศ.สถิต แก้วเชื้อ	อธิการ	พ.ศ.2531 - พ.ศ.2537
6	ผศ.สถิต แก้วเชื้อ	อธิการบดี	พ.ศ.2538 - พ.ศ.2542
7	รศ.ปราณี เพชรแก้ว	อธิการบดี	พ.ศ.2542 - พ.ศ.2546
8	ผศ.ดร.ณรงค์ พุทธิชีวิน	อธิการบดี	พ.ศ.2546 - พ.ศ.2547
9	ผศ.ดร.ณรงค์ พุทธิชีวิน	อธิการบดี	พ.ศ.2547 - พ.ศ.2551
10	ผศ.ดร.ณรงค์ พุทธิชีวิน	อธิการบดี	พ.ศ.2552 - พ.ศ.2556
11	ผศ.ดร.ประโยชน์ คุปต์กาญจนากุล	อธิการบดี	พ.ศ.2556 - พ.ศ.2560
12	ผศ.ดร.วัฒนา รัตนพรหม	รักษาราชการแทน อธิการบดี	พ.ศ.2560 - ปัจจุบัน

ข้อมูลของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ปรัชญา

สร้างปัญญาเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่น

ค่านิยมหลักองค์กร

สร้างปัญญาศรัทธาความดี

วิสัยทัศน์

มหาวิทยาลัยพลังแผ่นดิน สร้างแผ่นดินด้วยภูมิปัญญาให้เป็นพลัง ภายใต้หลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง

อัตลักษณ์

วิศกรสังคม

ประเด็นยุทธศาสตร์

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 2 การผลิตและพัฒนาครู

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 3 การยกระดับคุณภาพการศึกษา

ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาระบบบริหารจัดการ

แผนปฏิบัติการ

1. “สร้างสรรค์” คุณภาพท้องถิ่นและสังคมอย่างยั่งยืน
2. “ขับเคลื่อน” คุณภาพการวิจัยและนวัตกรรม
3. “อนุรักษ์” พื้นฟู ส่งเสริมและพัฒนาขนบธรรมเนียมประเพณีและศิลปวัฒนธรรม
4. “พัฒนา” คุณภาพการผลิตและพัฒนาครู
5. “ยกระดับ” คุณภาพการศึกษาและการจัดการเรียนรู้สำหรับศตวรรษที่ 21
6. “เพิ่มประสิทธิภาพ” การพัฒนาบุคลากร การเงินและงบประมาณ และการบริหารจัดการ

จัดการบ้านเมืองที่ดี

ยุทธศาสตร์การพัฒนา

มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีเป้าหมายหลักในการขับเคลื่อนมหาวิทยาลัยเพื่อการใช้ชุมชนท้องถิ่นอย่างยั่งยืนสู่สากล ผลผลิตบัณฑิตมีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์สามารถเรียนรู้ คิดเป็น ทำเป็น มีศักยภาพการแข่งขันด้านการวิจัยได้รับการยอมรับในด้านการส่งเสริมความรู้ สร้างความเข้มแข็งแก่ชุมชนท้องถิ่นเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมและเป็นมหาวิทยาลัย เป็นมหาวิทยาลัยแห่งการเรียนรู้ยึดหลักธรรมาภิบาลและการมีส่วนร่วมและค้อยอดการดำเนินการ ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยในการพัฒนาและปรับปรุงการ จึงได้กำหนดนโยบายและแนวทางการพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พ.ศ. 2560 - 2563 ดังนี้

นโยบายที่ 1 ผลผลิตบัณฑิตมีคุณภาพได้มาตรฐาน

นโยบายที่ 2 พัฒนาศักยภาพการวิจัยเพื่อพัฒนาชุมชนท้องถิ่น

นโยบายที่ 3 ถ่ายทอดองค์ความรู้สู่ความเข้มแข็งของชุมชนท้องถิ่น

นโยบายที่ 4 ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาท้องถิ่น และภูมิปัญญาสากล

นโยบายที่ 5 พัฒนาศักยภาพอาจารย์และบุคลากรเข้าสู่เกณฑ์มาตรฐาน

นโยบายที่ 6 พัฒนาระบบบริหารจัดการรองรับการเข้าสู่สังคมดิจิทัล

นโยบายและทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัย

การนำปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ ถือเป็นแนวทางสำคัญในการบริหารงานมหาวิทยาลัย และสำหรับมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีเพื่อให้เป็นไปตามนัยแห่งความเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏที่แท้จริงตั้งความต่อไปนี้ “มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏชั้นนำที่น้อมนำพระราชปณิธานและปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นต้นแบบในการประกอบพันธกิจสู่การเป็นพลังทางปัญญาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นและประเทศด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมภายใต้การให้โอกาสกับทุกคนอย่างทั่วถึงและเท่าเทียม” นัยของวิสัยทัศน์นี้ประกอบด้วย 9 คำสำคัญ ดังนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏชั้นนำ พระราชปณิธาน เศรษฐกิจพอเพียง พันธกิจพลังแผ่นดิน การพัฒนาท้องถิ่นและประเทศการมีส่วนร่วมการให้โอกาส และทั่วถึงและเท่าเทียม

เพื่อให้วิสัยทัศน์บรรลุได้จริงนัยของคำสำคัญ 9 คำนี้ได้สะท้อนออกมาในรูปของยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยพลังแผ่นดินอันเป็นยุทธศาสตร์หลัก ซึ่งประกอบด้วย ยุทธศาสตร์สำคัญเพื่อขับเคลื่อนอีก 10 ยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์เพื่อการขับเคลื่อน เพื่อให้เป็นไปตามเจตนารมณ์พันธกิจและหลักการสำคัญของยุทธศาสตร์หลักจึงกำหนดยุทธศาสตร์เพื่อการขับเคลื่อน10ยุทธศาสตร์ดังนี้

ยุทธศาสตร์ที่1 การปฏิรูปการเรียนการสอน (Learning Methodology Reform)

ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนานักศึกษา (Student Development)

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ปฏิรูปการวิจัยและนวัตกรรม (Research and Innovation Reform)

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาบุคลากร (Staff Development)

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การสร้างระบบการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษา (PPCP : Public – Private – Community – Partnership)

ยุทธศาสตร์ที่ 6 ระบบงบประมาณและการจัดสรรทรัพยากรเพื่อพันธกิจ (Financing & Allocation System)

ยุทธศาสตร์ที่ 7 อุดมศึกษาดิจิทัล (Digital Higher Education)

ยุทธศาสตร์ที่ 8 การจัดการศึกษาวิเทศพันธกิจ (Outbound/Frontier Education)

ยุทธศาสตร์ที่ 9 ปฏิรูประบบธรรมาภิบาลและการบริหารจัดการ (The Reform of Management)

ยุทธศาสตร์ที่10 การจัดการศึกษาสำหรับคนทั้งมวล (Education for All, All for Education)

พันธกิจ

1. แสวงหาความจริงเพื่อสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการบนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาสากล
2. ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรมสำนึกในความเป็นไทยมีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่นอีกทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชน เพื่อช่วยให้คนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง มีจำนวนและคุณภาพสอดคล้องกับแผนการผลิตบัณฑิตของประเทศ
3. เสริมสร้างความรู้ ความเข้าใจในคุณค่า ความสำคัญ และความภูมิใจในวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ
4. เรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชนผู้นำศาสนาและนักการเมืองท้องถิ่นให้มีจิตสำนึกประชาธิปไตยคุณธรรมจริยธรรมและความสามารถในการบริหารงานพัฒนาชุมชนและท้องถิ่น เพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
5. เสริมสร้างความเข้มแข็งของวิชาชีพครูผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง
6. ประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกันระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
7. ศึกษาและแสวงหาแนวทางพัฒนาเทคโนโลยีพื้นบ้านและเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิตและการประกอบอาชีพของคนในท้องถิ่นรวมถึงการแสวงหาแนวทางเพื่อส่งเสริมให้เกิดการจัดการ การบำรุงรักษา และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน
8. ศึกษาวิจัย ส่งเสริมและสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริในการปฏิบัติภารกิจของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

ภารกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏ

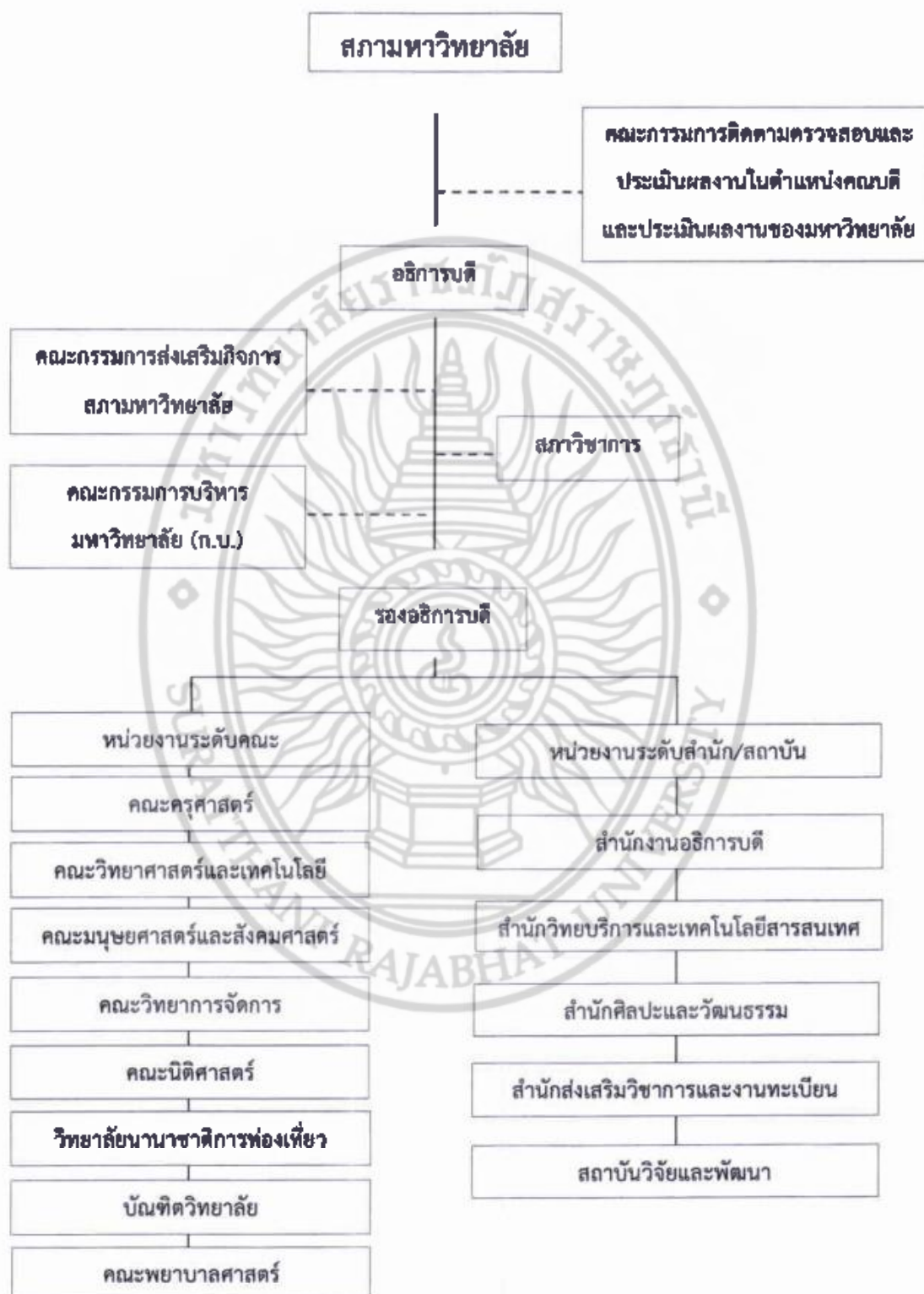
พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตราที่ 8 ได้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ดังนี้

1. แสวงหาความจริงเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการบนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทยและภูมิปัญญาสากล
2. ผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น อีกทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชนเพื่อช่วยให้คนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การผลิตบัณฑิตดังกล่าวจะต้องให้มีจำนวนและคุณภาพสอดคล้องกับแผนการผลิตบัณฑิตของประเทศ
3. ส่งเสริมความรู้ความเข้าใจในคุณค่าความสำคัญและความภาคภูมิใจในวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ

4. เรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน ผู้นำทางศาสนาและนักการเมืองท้องถิ่น ให้มีจิตสำนึกในประชาธิปไตย มีคุณธรรม จริยธรรม และความสามารถในการบริหารงานพัฒนาชุมชนและท้องถิ่นเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
5. ผลิตและพัฒนาครู บุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและเหมาะสมกับวิชาชีพ
6. ประสานความร่วมมือ ช่วยเหลือซึ่งกันและกันระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศในการพัฒนาท้องถิ่น
7. ศึกษาวิจัย ส่งเสริม สืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริในการปฏิบัติภารกิจของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น



โครงสร้างการบริหารงานของมหาวิทยาลัย



ภาพที่ 2.1 โครงสร้างการบริหารงานมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประสิทธิ์ กมลพรมงคล และคนอื่น ๆ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการโดยสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 17 ท่าน วิเคราะห์โดยหาค่ามัธยฐาน และค่าพิสัย ระหว่างควอไทล์ ผลการวิจัยพบว่า แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ ประกอบด้วย 3 ส่วน 1) แนวทางด้านการวางแผนการส่งเสริมการออกกำลังกาย ประกอบด้วย มีการกำหนดนโยบายและประกาศนโยบาย มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการและกำหนดบทบาทหน้าที่ มีการสำรวจและจัดทำข้อมูลมีการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย จัดทำแผนงาน/โครงการ ให้การสนับสนุนทรัพยากร 2) แนวทางปฏิบัติงานการส่งเสริมการออกกำลังกายมีกลวิธีการดำเนินงาน ประกอบด้วย การมีส่วนร่วม การสนับสนุนและการสร้างแรงจูงใจ การสื่อสารสุขภาพ การสร้างทักษะส่วนบุคคล การเข้าถึงบริการสุขภาพและการออกกำลังกาย และ 3) แนวทางการประเมินผล การส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ ประกอบด้วย การประเมินผลเป็นระยะ ๆ การประเมินผลที่ได้รับจากการดำเนินการ การประเมินผลลัพธ์ที่ได้รับจากการดำเนินการ การประเมินผลกระทบที่ได้รับจากการดำเนินการรายงานผลและการเผยแพร่ผลการดำเนินการ ความเป็นไปได้ในระดับมากถึงมากที่สุด ส่วนความสอดคล้องของคำตอบในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่า ส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกันในทุก ๆ ด้าน ในระดับสูงถึงสูงมาก

กุลธิดา เหมเพชร และคนอื่น ๆ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำนวน 341 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสูงสุดและค่าต่ำสุด ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 57.5 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี ร้อยละ 41.6 มีส่วนสูงเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 161 - 170 เซนติเมตร ร้อยละ 42.6 น้ำหนักเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 61 - 70 กิโลกรัม ร้อยละ 30.5 ระยะเวลาที่ทำงานในหน่วยงานมากกว่า 7 ปี ร้อยละ 35.5 มีรายได้ต่อเดือนระหว่าง 10,000 - 15,000 บาท ร้อยละ 34.0 ส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว ร้อยละ 83.3 เคยรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกาย ร้อยละ 95.9 เวลาว่างดูโทรทัศน์หรือฟังเพลง ร้อยละ 74.8 ส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละครั้ง ร้อยละ 26.1 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาประมาณ 30 นาที ร้อยละ 31.7 จุดประสงค์ในการออกกำลังกาย พบว่ากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ร้อยละ 56.0 และออกกำลังกายด้วยการวิ่ง ร้อยละ 35.2 ด้านความรู้พบว่า กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความรู้อยู่ในระดับปานกลางระหว่าง 5 - 9 คะแนน ร้อยละ 54.0 ด้านทัศนคติกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่อยู่ในระดับดี ร้อยละ 66.57 และด้านพฤติกรรม

และปัจจัยส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้ พหุผลการขอ เหมเพชรชอน ชอนกรรณ และอนุชิต เทตธอนกรรณ ที่ส่งผลต่อการพัฒนาเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล (ทั้งนักศึกษา บุคลากร อาจารย์ และผู้บริหาร) การใช้สถานที่ และอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกาย การจัดสรรงบประมาณ การประชาสัมพันธ์ การกำหนดนโยบาย แผน และ

การปฏิบัติตน อยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 80.06 ดังนั้น เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมออกกำลังกายในทางที่ดีจึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

นพตล นิมสุวรรณ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ใช้การวิจัยแบบผสมผสาน (Mixed-Methods Research) ซึ่งประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการวิจัยเชิงปริมาณ และเทคนิควิธีการวิจัยเชิงคุณภาพมาผสมผสานกันหลายขั้นตอน (Multi phases) ดำเนินการ 3 ระยะ คือ ระยะที่ 1 การกำหนดทิศทางร่างยุทธศาสตร์ ใช้การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก (In-depth Interview) กับผู้ปฏิบัติงานด้านกีฬาและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) รวมถึงอาจารย์ บุคลากร นักศึกษาของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ ทั้ง 5 วิทยาเขต จำนวน 30 คน โดยยึดหลักการวิเคราะห์สภาวะองค์กร (SWOT Analysis) เพื่อศึกษาบริบท และทิศทางการพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย และนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ระยะที่ 2 การพัฒนายุทธศาสตร์ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเทคนิคเดลฟาย (Delphi Technique) เพื่อรวบรวมความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ด้านการออกกำลังกายและการดำเนินการด้านกีฬา จำนวน 23 คน เกี่ยวกับร่างยุทธศาสตร์ของการพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายในอนาคต และเพื่อวิเคราะห์ความสอดคล้องของความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ และระยะที่ 3 การยืนยันความเป็นไปได้ของยุทธศาสตร์ โดยผู้มีอำนาจในการกำหนดนโยบายมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ จำนวน 8 คน ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหารระดับสูงของมหาวิทยาลัยตำแหน่งอธิการบดี และรองอธิการบดี ทั้ง 5 วิทยาเขต ได้ตรวจสอบความชัดเจน และยืนยันความเป็นไปได้ของร่างยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ผลของการวิจัยมีดังนี้ 1) การวิเคราะห์สภาวะองค์กร พบว่า มีจุดแข็ง คือ มหาวิทยาลัยมีสถานที่เพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ทันสมัย และมีงบประมาณเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกาย การที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงทั้งในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ ทำให้มีโอกาสดังกล่าวจะได้รับความเชื่อมั่น ไว้วางใจ และการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอกด้านการกีฬา และการส่งเสริมการออกกำลังกายสูง แต่มหาวิทยาลัยก็มีจุดอ่อน อุปสรรค และปัญหาหลายประการที่ส่งผลต่อการพัฒนาเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล (ทั้งนักศึกษา บุคลากร อาจารย์ และผู้บริหาร) การใช้สถานที่ และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การจัดสรรงบประมาณ การประชาสัมพันธ์ การกำหนดนโยบาย แผน และ

ทิศทางการส่งเสริมสุขภาพ และการบริหารจัดการ 2) ยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายมีดังนี้ วิสัยทัศน์ : เป็นองค์กร
ทางการศึกษาในภาคใต้ที่มุ่งพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้บุคลากรทุกภาคส่วนบนรากฐาน
ของความสำเร็จอย่างยั่งยืน พันธกิจ ประกอบด้วย 1) พัฒนาการบริหารจัดการด้านการกีฬาและ
การออกกำลังกายอย่างเป็นระบบ โดยการมีส่วนร่วมของนักศึกษา บุคลากรฝ่ายวิชาการ ฝ่ายสนับสนุน
และเจ้าหน้าที่ทุกภาคส่วน 2) สร้างความตระหนักถึงการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายของ
บุคลากรทุกภาคส่วนในมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ 3) ดำเนินการพัฒนาประชากรของมหาวิทยาลัย
สร้างองค์ความรู้วัฒนธรรม และเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในมหาวิทยาลัย
4) พัฒนาสุขภาพดีชีวิที่มีสุขให้กับบุคลากรมหาวิทยาลัยและชุมชนในสังคมส่งเสริมและพัฒนาการออก
กำลังกายให้เป็นวัฒนธรรมและวิถีชีวิตสำหรับประชากรของมหาวิทยาลัย 5) ส่งเสริมและสนับสนุน
การพัฒนาผู้นำทางการกีฬาและการออกกำลังกายให้มีขีดความสามารถ และความรู้สูงขึ้น ยุทธศาสตร์
ได้แก่ 1) ยุทธศาสตร์ด้านคน ประกอบด้วย ยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์ด้านกีฬาและการออก
กำลังกาย 13 กลยุทธ์ ยุทธศาสตร์การพัฒนาศูนย์สายวิชาการและสายสนับสนุน 10 กลยุทธ์
ยุทธศาสตร์การพัฒนานักศึกษา 7 กลยุทธ์ 2) ยุทธศาสตร์ด้านการจัดสรรงบประมาณ ประกอบด้วย
ยุทธศาสตร์การจัดสรร งบประมาณ 8 กลยุทธ์ และยุทธศาสตร์การหาแหล่งทุน 6 กลยุทธ์ 3) ยุทธศาสตร์
ด้านสถานที่และอุปกรณ์ ประกอบด้วย 16 กลยุทธ์ 4) ยุทธศาสตร์ด้านการประชาสัมพันธ์ ประกอบด้วย
11 กลยุทธ์ 5) ยุทธศาสตร์ด้านการกำหนดนโยบาย แผน และทิศทางการส่งเสริมสุขภาพ 13 กลยุทธ์
6) ยุทธศาสตร์ด้านการบริหารและการจัดการ ประกอบด้วย 17 กลยุทธ์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ดำเนินการศึกษาวิจัยด้วยวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มุ่งเน้นการประเมินการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เปรียบเทียบระดับความคิดเห็นของบุคลากรตามปัจจัยส่วนบุคคล และนำเสนอข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยผู้วิจัยได้วางแผนทางวิธีการดำเนินการวิจัยดังต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

รูปแบบการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี กำหนดรูปแบบการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) มีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม (Questionnaire)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเชิงปริมาณ ได้แก่ บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งประกอบด้วย บุคลากรสายวิชาการที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 438 คน (ไม่รวมอาจารย์ชาวต่างชาติ และอาจารย์ที่ลาศึกษาต่อทั้งในและต่างประเทศ) และบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 394 คน (ไม่รวมพนักงานสัญญาจ้าง สังกัดสำนักจัดการทรัพย์สิน ที่จ้างด้วยเงินรายได้สำนักงานจัดการทรัพย์สิน จำนวน 126 คน) รวมทั้งสิ้นจำนวน 832 คน (กองการเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 2561) จำแนกตามประเภทของบุคลากร และหน่วยงาน ดังตารางที่ 3.1

ตารางที่ 3.1 จำนวนบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีจำแนกตามประเภทของบุคลากรและหน่วยงาน

สังกัดหน่วยงาน	จำนวน
บุคลากรสายวิชาการ	
1. คณะครุศาสตร์	71
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	76
3. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	125
4. วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว	22
5. คณะนิติศาสตร์	27
6. คณะพยาบาลศาสตร์	39
7. คณะวิทยาการจัดการ	78
รวม	438
บุคลากรสายสนับสนุน	
1. คณะครุศาสตร์	11
2. คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	16
3. คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	31
4. วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว	45
5. คณะนิติศาสตร์	8
6. คณะพยาบาลศาสตร์	7
7. คณะวิทยาการจัดการ	17
8. บัณฑิตวิทยาลัย	14
9. สถาบันวิจัยและพัฒนา	8
10. สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ	41
11. โครงการจัดตั้งสถาบันภาษา	6
12. สำนักศิลปะและวัฒนธรรม	7
13. สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน	16
14. สำนักงานอธิการบดี	153
15. สำนักงานสภามหาวิทยาลัย	8
16. กองตรวจสอบภายใน	4
17. สำนักจัดการทรัพย์สิน	2
รวม	394
รวมทั้งหมด	832

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นส่วนหนึ่งของประชากรทั้งหมด ซึ่งประกอบด้วย บุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวนทั้งสิ้น 832 คน โดยมีรายละเอียดการคำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้วิธีการของยามานะ (Yamane, 1967) ซึ่งได้เสนอสูตรการคำนวณตัวอย่างสัดส่วน 1 กลุ่ม โดยสมมติค่าสัดส่วนเท่ากับ 0.5 และที่ระดับความเชื่อมั่น 95% ซึ่งมีสูตรในการคำนวณ ดังต่อไปนี้

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

เมื่อ n = ขนาดตัวอย่างที่คำนวณได้

e = ค่าความคลาดเคลื่อนที่จะยอมรับได้ (Allowable Error)

N = จำนวนประชากรที่ทราบค่า

กำหนดระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 5% จะใช้ค่า 0.05 แทนค่าในสูตร

$$\begin{aligned} \text{แทนค่าในสูตร } n &= \frac{832}{1 + 832(0.05)^2} \\ &= 270.13 \end{aligned}$$

นั่นคือ $n \approx 271$ คน

ดังนั้น เมื่อแทนค่าตามสูตรจะได้กลุ่มตัวอย่าง คือ บุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 271 คน ทั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 300 คน

การสุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) กับกลุ่มประชากรตัวอย่างของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 300 คน โดยมีรายละเอียดดังนี้

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสายวิชาการที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (ไม่รวมอาจารย์ชาวต่างชาติ และอาจารย์ที่ลาศึกษาต่อทั้งในและต่างประเทศ) และบุคลากรสายสนับสนุนที่ปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (ไม่รวมพนักงานสัญญาจ้างสังกัดสำนักจัดการทรัพยากรสัตว์น้ำ ที่จ้างด้วยเงินรายได้สำนักงานจัดการทรัพยากรสัตว์น้ำ) โดยกำหนดจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจากประเภทของบุคลากรซึ่งใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\frac{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}}{\text{จำนวนบุคลากรทั้งหมด}} \times \text{จำนวนบุคลากรสายวิชาการ}$$

$$\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง} = 300 \text{ คน}$$

$$\text{จำนวนบุคลากรสายวิชาการ} = 438 \text{ คน}$$

$$\text{จำนวนบุคลากรทั้งหมด} = 832 \text{ คน}$$

$$\text{แทนค่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายวิชาการ} = \frac{300 \times 438}{832}$$

$$\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายวิชาการ} = 157.94$$

$$\text{ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายวิชาการ} = 158 \text{ คน}$$

จากนั้นกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างจากประเภทของบุคลากรสายวิชาการ จำแนกตามหน่วยงาน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายวิชาการ ดังตารางที่ 3.2

ตารางที่ 3.2 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรสายวิชาการ จำแนกตามหน่วยงานที่ใช้ในการวิจัย

สังกัดหน่วยงาน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
บุคลากรสายวิชาการ		
คณะครุศาสตร์	71	26
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	76	27
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	125	45
วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว	22	8
คณะนิติศาสตร์	27	10
คณะพยาบาลศาสตร์	39	14
คณะวิทยาการจัดการ	78	28
รวม	438	158

และกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างจากประเภทของบุคลากรสายสนับสนุนโดยใช้สูตรการคำนวณ ดังนี้

$$\frac{\text{จำนวนกลุ่มตัวอย่าง}}{\text{จำนวนบุคลากรทั้งหมด}} \times \text{จำนวนบุคลากรสายสนับสนุน}$$

จำนวนกลุ่มตัวอย่าง = 300 คน

จำนวนบุคลากรสายสนับสนุน = 394 คน

จำนวนบุคลากรทั้งหมด = 832 คน

แทนค่า จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายสนับสนุน = $\frac{300 \times 394}{832}$

ดังนั้น จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายสนับสนุน = 142 คน

จากนั้นกำหนดสัดส่วนของกลุ่มตัวอย่างจากประเภทของบุคลากรสายสนับสนุน จำแนกตามหน่วยงาน ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างบุคลากรสายสนับสนุน ดังตารางที่ 3.3

ตารางที่ 3.3 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของบุคลากรสายสนับสนุนจำแนกตามหน่วยงานที่ใช้ในการวิจัย

สังกัดหน่วยงาน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
บุคลากรสายสนับสนุน		
คณะครุศาสตร์	11	4
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	16	5
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	31	12
วิทยาลัยนานาชาติการท่องเที่ยว	45	17
คณะนิติศาสตร์	8	3
คณะพยาบาลศาสตร์	7	2
คณะวิทยาการจัดการ	17	6
บัณฑิตวิทยาลัย	14	5
สถาบันวิจัยและพัฒนา	8	3
สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ	41	15
โครงการจัดตั้งสถาบันภาษา	6	2
สำนักศิลปะและวัฒนธรรม	7	2

ตารางที่ 3.3 (ต่อ)

สังกัดหน่วยงาน	จำนวนประชากร	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน	16	5
สำนักงานอธิการบดี	153	55
สำนักงานสภานมหาวิทยาลัย	8	3
กองตรวจสอบภายใน	4	2
สำนักจัดการทรัพย์สิน	2	1
รวม	394	142

ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้วิธีจับฉลากจากใบรายชื่อบุคลากรของมหาวิทยาลัยจำแนกตามหน่วยงาน (กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี, 2562) โดยหยิบทีละใบแล้วไม่ใส่คืน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามที่ใช้ถามความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยได้แบ่งเป็น 3 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เป็นคำถามเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ประเภทบุคลากร สถานภาพบุคลากร และระยะเวลาในการปฏิบัติงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวนทั้งหมด 7 ข้อ โดยมีลักษณะเป็นคำถามแบบเลือกตอบหลายตัวเลือก ให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกตอบเพียงตัวเลือกเดียวที่สอดคล้องกับตนเองมากที่สุด

ตอนที่ 2 เป็นคำถามการวัดระดับความคิดเห็นของบุคลากรเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกระดับความคิดเห็นเพียงตัวเลือกเดียว โดยให้ค่าคะแนนตามแนวคิดของ Likert Scale ที่มี 5 ระดับ (5 Point Rating Scale) ซึ่งมีเกณฑ์การให้คะแนนข้อคำถามดังต่อไปนี้

ระดับการปฏิบัติ	ระดับคะแนน
มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3

น้อย	2
น้อยที่สุด	1

โดยเกณฑ์ในการวิเคราะห์และแปลผลข้อมูลแต่ละช่วงคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี สามารถจัดช่วงคะแนนเฉลี่ยอยู่ระหว่าง 1 - 5 คะแนน โดยกำหนดการแบ่งช่วงคะแนนเฉลี่ยเท่า ๆ กัน โดยนำระดับของช่วงชั้นมากำหนดเป็นคะแนนเฉลี่ย (Best, 1981 : 182) ดังนี้

ระดับการปฏิบัติ	ระดับคะแนน
มากที่สุด	4.51 - 5.00
มาก	3.51 - 4.50
ปานกลาง	2.51 - 3.50
น้อย	1.51 - 2.50
น้อยที่สุด	1.00 - 1.50

ตอนที่ 3 เป็นคำถามปลายเปิดเพื่อแสดงความคิดเห็นข้อเสนอแนะของบุคลากรเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยเป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบแบบสอบถามมีอิสระในการแสดงความคิดเห็นและเสนอแนะเพิ่มเติม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการในส่วนของการเก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม มีขั้นตอน ดังนี้

1. ขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลจากบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. เมื่อได้รับการอนุญาตให้เก็บข้อมูลได้ นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง ตามประเภทและหน่วยงานที่กำหนดไว้ทั้งหมด จำนวน 300 ชุด และดำเนินการเก็บแบบสอบถามคืนจากผู้กรอกแบบสอบถามพร้อมตรวจสอบความถูกต้องสมบูรณ์
3. นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์และประมวลผลโดยโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม

จากที่ได้ทำการเก็บรวบรวมแบบสอบถามในการวิจัยแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์สถิติทางสังคมศาสตร์ซึ่งมี รายละเอียดการใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ปัจจัยส่วนบุคคล ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)

2. ผู้วิจัยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สำหรับการวิเคราะห์ระดับความคิดเห็นโดยรวมของบุคลากรเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย

การวิเคราะห์ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage) ทั้งนี้ เพื่อนำข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติมของบุคลากรมาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ต่อไป

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากการวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย สารสำคัญเกี่ยวกับสัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล และผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

สัญลักษณ์ทางสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการแปลความหมายของการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยกำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ ไว้ในการแปลความหมาย ดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
t	แทน	ค่าสถิติที (t - test)
f	แทน	ค่าสถิติเอฟ (F - test)
df	แทน	ค่าความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลรวมกำลังสอง (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยกำลังสอง (Mean of Squares)
Sig.	แทน	นัยสำคัญทางสถิติ (Significant)
*	แทน	ค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการจำแนกความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ตอนที่ 2 ระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล โดยการทดสอบ t - test (Independent Samples) และ F - test (One - way ANOVA)

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงด้วยตารางที่ 4.1 - 4.7

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

	เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ชาย		107	35.70
หญิง		193	64.30
	รวม	300	100.00

จากตารางที่ 4.1 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 193 คน คิดเป็นร้อยละ 64.30 รองลงมาเป็นเพศชาย จำนวน 107 คน คิดเป็นร้อยละ 35.70

ตารางที่ 4.2 ข้อมูลอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

	อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 30 ปี		36	12.00
30 - 39 ปี		145	48.30
40 - 49 ปี		87	29.00
50 - 59 ปี		28	9.30
60 ปีขึ้นไป		4	1.30
	รวม	300	100.00

จากตารางที่ 4.2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุ 30 - 39 ปี จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 48.30 รองลงมา มีอายุ 40 - 49 ปี จำนวน 87 คน คิดเป็นร้อยละ 29.00 รองลงมา มีอายุต่ำกว่า 30 ปี จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.00 รองลงมา มีอายุ 50 - 59 ปี จำนวน 28 คน คิดเป็นร้อยละ 9.30 และมีอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.30

ตารางที่ 4.3 ข้อมูลระดับการศึกษาสูงสุดของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ปริญญาตรี	99	33.00
ปริญญาโท	171	57.00
ปริญญาเอก	30	10.00
รวม	300	100.00

จากตารางที่ 4.3 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จบการศึกษาระดับสูงสุดปริญญาโท จำนวน 171 คน คิดเป็นร้อยละ 57.00 รองลงมา คือ จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 99 คน ร้อยละ 33.00 และจบการศึกษาระดับปริญญาเอก จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.4 ข้อมูลรายได้เฉลี่ยของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
10,000 - 20,000 บาท	50	16.70
20,001 - 30,000 บาท	148	49.30
30,001 - 40,000 บาท	69	23.00
40,001 - 50,000 บาท	33	11.00
รวม	300	100.00

จากตารางที่ 4.4 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 49.30 รองลงมา คือ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 30,001 - 40,000 บาท จำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 23.00 รองลงมา คือ มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 10,000 - 20,000 บาท จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 16.70 และมีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 40,001 - 50,000 บาท จำนวน 33 คน คิดเป็นร้อยละ 11.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.5 ข้อมูลประเภทบุคลากรของผู้ตอบแบบสอบถาม

ประเภทบุคลากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บุคลากรสายวิชาการ	158	52.70
บุคลากรสายสนับสนุน	142	47.30
รวม	300	100.00

จากตารางที่ 4.5 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นบุคลากรสายวิชาการ จำนวน 158 คน คิดเป็นร้อยละ 52.70 รองลงมาเป็นบุคลากรสายสนับสนุน จำนวน 142 คน คิดเป็นร้อยละ 47.30

ตารางที่ 4.6 ข้อมูลสถานภาพบุคลากรของผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพบุคลากร	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ข้าราชการ	35	11.70
พนักงานมหาวิทยาลัย	167	55.70
พนักงานราชการ	10	3.30
บุคลากรประจำตามสัญญา	82	27.30
ลูกจ้างประจำ	6	2.00
รวม	300	100.00

จากตารางที่ 4.6 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นพนักงานมหาวิทยาลัย จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 55.70 รองลงมาเป็นบุคลากรประจำตามสัญญา จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 27.30 รองลงมาเป็นข้าราชการ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.70 รองลงมาเป็นพนักงานราชการ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.30 รองลงมาเป็นลูกจ้างประจำ จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00 ตามลำดับ

ตารางที่ 4.7 ข้อมูลระยะเวลาการปฏิบัติงานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่า 5 ปี	80	26.70
5 - 9 ปี	111	37.00
10 - 15 ปี	73	24.30
16 - 20 ปี	12	4.00
มากกว่า 21 ปี	24	8.00
รวม	300	100.00

ตารางที่ 4.7 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีระยะเวลาการทำงาน 5 - 9 ปี จำนวน 111 คน คิดเป็นร้อยละ 37.00 รองลงมา มีระยะเวลาการทำงานต่ำกว่า 5 ปี จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70 รองลงมา มีระยะเวลาการทำงาน 10 - 15 ปี จำนวน 73 คน คิดเป็นร้อยละ 24.30 รองลงมา มีระยะเวลาการทำงานมากกว่า 21 ปี จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 รองลงมา มีระยะเวลาการทำงาน 16 - 20 ปี จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 4.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ผู้วิจัยใช้ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สำหรับการวิเคราะห์ระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยรวม โดยผู้วิจัยได้แปลค่าคะแนนของข้อคำถามในตารางที่ 4.8 - 4.15 ดังนี้

ตารางที่ 4.8 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับการบริหารจัดการส่งเสริม
การออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านการวางแผน	3.65	0.67	มาก
2. ด้านการจัดองค์การ	3.67	0.61	มาก
3. ด้านการบริหารงานบุคคล	3.57	0.66	มาก
4. ด้านการอำนวยความสะดวก	3.62	0.63	มาก
5. ด้านการประสานงาน	3.56	0.65	มาก
6. ด้านการรายงานผล	3.54	0.64	มาก
7. ด้านงบประมาณ	3.63	0.62	มาก
รวม	3.60	0.49	มาก

จากตารางที่ 4.8 ระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านการจัดองค์การ ($\bar{X} = 3.67$, S.D. = 0.61) ด้านการวางแผน ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.67) ด้านงบประมาณ ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.62) ด้านการอำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 3.62$, S.D. = 0.63) ด้านการบริหารงานบุคคล ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.66) ด้านการประสานงาน ($\bar{X} = 3.56$, S.D. = 0.65) และด้านการรายงานผล ($\bar{X} = 3.54$, S.D. = 0.64) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.9 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการวางแผน

ด้านการวางแผน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากร ของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย	3.65	0.78	มาก
2. ผู้บริหารมีการนำเสนอแผนงานและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย	3.63	0.82	มาก
3. มีการปรับแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริม ให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกายให้เหมาะสม กับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ	3.75	0.84	มาก
4. มีการนำข้อมูลที่ได้จากบุคลากรมาใช้สำหรับวางแผน ปรับปรุงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม การออกกำลังกาย	3.70	0.82	มาก
รวม	3.68	0.67	มาก

จากตารางที่ 4.9 ระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการวางแผน พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.67) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มีการปรับแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ ($\bar{X} = 3.75$, S.D. = 0.84) มีการนำข้อมูลที่ได้จากบุคลากรมาใช้สำหรับวางแผนปรับปรุงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.70$, S.D. = 0.82) มีแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.78) และผู้บริหารมีการนำเสนอแผนงานและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.82) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.10 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดองค์การ

ด้านการจัดองค์การ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ผู้บริหารมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้บริหาร	3.57	0.69	มาก
2. มหาวิทยาลัยมีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรตามสายบังคับบัญชาที่ชัดเจน	3.47	0.91	ปานกลาง
3. โครงสร้างการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม	3.00	0.75	ปานกลาง
รวม	3.45	0.60	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.10 ระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดองค์การ พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.45$, S.D. = 0.60) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้บริหารมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้บริหารรองลงมา ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.69) อยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มหาวิทยาลัยมีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรตามสายบังคับบัญชาที่ชัดเจน ($\bar{X} = 3.47$, S.D. = 0.91) และโครงสร้างการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม ($\bar{X} = 3.00$, S.D. = 0.75)

ตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารงานบุคคล

ด้านการบริหารงานบุคคล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีบุคลากรที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกาย ของบุคลากรโดยตรง	3.51	0.82	มาก
2. มีการสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการออก กำลังกาย/แข่งขันกีฬาภายนอกมหาวิทยาลัย โดยมีสวัสดิการสนับสนุน	3.52	0.82	มาก
3. มีการจัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง	3.44	0.87	ปานกลาง
รวม	3.49	0.66	ปานกลาง

จากตารางที่ 4.11 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารงานบุคคล พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, S.D. = 0.66) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย/แข่งขันกีฬานอกมหาวิทยาลัย โดยมีสวัสดิการสนับสนุน ($\bar{X} = 3.52$, S.D. = 0.82) และมีบุคลากรที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรโดยตรง ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.82) อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย และการจัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่องอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.87)

**ตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการอำนวยความสะดวก**

ด้านการอำนวยความสะดวก	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. เสริมสร้าง สนับสนุนบุคลากรที่สนใจในการ ออกกำลังกาย	3.51	0.79	มาก
2. มีการสร้างระบบจุดใจในการออกกำลังกายให้แก่ บุคลากร โดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องเชิดชู	3.61	0.80	มาก
3. มีการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการนำแผนการส่งเสริม การออกกำลังกายไปปฏิบัติร่วมกัน	3.53	0.88	มาก
รวม	3.55	0.63	มาก

จากตารางที่ 4.12 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.55$, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ มีการสร้างระบบจุดใจในการออกกำลังกายให้แก่บุคลากร โดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องเชิดชู ($\bar{X} = 3.61$, S.D. = 0.80) มีการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการนำแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายไปปฏิบัติร่วมกัน ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.88) และการเสริมสร้าง สนับสนุนบุคลากรที่สนใจในการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.79) ตามลำดับ

ตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการประสานงาน

ด้านการประสานงาน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มหาวิทยาลัยมีระบบการประสานงานให้บุคลากรสามารถสอบถามในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น การจองสนามกีฬา การยืม-คืน วัสดุ อุปกรณ์กีฬา	3.44	0.81	ปานกลาง
2. มหาวิทยาลัยมีการให้ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรม/ข้อมูลการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง	3.57	0.83	มาก
3. มีการประสานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย	3.51	0.81	มาก
4. มีการจัดระบบการสื่อสารความเข้าใจร่วมกัน โดยการจัดประชุมเพื่อทราบปัญหาในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	3.48	0.77	ปานกลาง
รวม	3.50	0.64	มาก

จากตารางที่ 4.13 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการประสานงาน พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.50$, S.D. = 0.64) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มหาวิทยาลัยมีการให้ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรม/ข้อมูลการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.83) และมีการประสานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย ($\bar{X} = 3.51$, S.D. = 0.81) อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย และมีการจัดระบบการสื่อสารความเข้าใจร่วมกัน โดยการจัดประชุมเพื่อทราบปัญหาในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.48$, S.D. = 0.77) และมหาวิทยาลัยมีระบบการประสานงานให้บุคลากรสามารถสอบถามในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น การจองสนามกีฬา การยืม-คืน วัสดุอุปกรณ์กีฬา ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.81) อยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

ตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการรายงานผล

ด้านการรายงานผล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีการรายงานผลการปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัย ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมให้การออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจุบัน	3.44	0.62	ปานกลาง
2. มีการประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัย ที่ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกาย ให้บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง	3.57	0.75	มาก
3. มีการติดตามและตรวจสอบการดำเนินโครงการ/ กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย	3.59	0.65	มาก
รวม	3.53	0.45	มาก

จากตารางที่ 4.14 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการรายงานผล โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D. = 0.45) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การติดตามและตรวจสอบการดำเนินโครงการ/กิจกรรม ที่ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.59$, S.D. = 0.65) และการประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยที่ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายให้บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.75) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ และการรายงานผลการปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมให้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจุบัน ($\bar{X} = 3.44$, S.D. = 0.62) อยู่ในระดับปานกลาง

**ตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านงบประมาณ**

ด้านงบประมาณ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. มีระเบียบในการควบคุมการงบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	3.68	0.79	มาก
2. มีการทำสรุปรายงานผลการใช้งบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	3.57	0.63	มาก
3. มีการบริหารจัดการงบประมาณที่เกิดความคุ้มค่า สามารถดำเนินการตามแผนงานได้อย่างเพียงพอ	3.65	0.75	มาก
รวม	3.63	0.42	มาก

จากตารางที่ 4.15 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านงบประมาณ โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.63$, S.D. = 0.42) เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ มีระเบียบในการควบคุมการงบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.68$, S.D. = 0.79) มีการบริหารจัดการงบประมาณที่เกิดความคุ้มค่า สามารถดำเนินการตามแผนงานได้อย่างเพียงพอ ($\bar{X} = 3.65$, S.D. = 0.75) และมีการทำสรุปรายงานผลการใช้งบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย ($\bar{X} = 3.57$, S.D. = 0.63)

ตอนที่ 3 เปรียบเทียบระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

จากสมมติฐาน “บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีสถานภาพส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีแตกต่างกัน ผู้วิจัยใช้ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน รวมถึงสถิติ t - test แบบสองหาง (two - tail t - test) เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างระดับประสิทธิภาพการปรัหารทุนมนุษย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี อันเนื่องมาจากสถานภาพส่วนบุคคลที่มีกลุ่มประชากร 1 คู่ ได้แก่ เพศ และประเภทบุคลากร โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผู้วิจัยใช้สถิติ F - test เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายอันเนื่องมาจากสถานภาพส่วนบุคคลที่มีกลุ่มประชากรมากกว่า 1 คู่ ได้แก่ อายุ ระดับการศึกษาสูงสุด รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพบุคลากร และระยะเวลาการทำงาน โดยกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

สำหรับกรณีที่มีความแตกต่างระหว่างระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายมาจากสถานภาพส่วนบุคคลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จะใช้การวิเคราะห์เปรียบเทียบรายคู่ (Post - hoc Comparison) โดยการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีแบบเชฟเฟ้ (Scheffe') เพื่อวิเคราะห์ความแตกต่างของระดับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี อันเนื่องมาจากสถานภาพส่วนบุคคลทั้งนี้ ผู้วิจัยใช้โปรแกรมประยุกต์ด้านสังคมศาสตร์ ในการคำนวณสำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อทดสอบสมมติฐาน ผู้วิจัยได้แปลค่าคะแนนของข้อคำถามในตารางที่ 4.16 - 4.22

ตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ

การบริหารจัดการส่งเสริม การออกกำลังกาย	เพศ				t - test	Sig.
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการวางแผน	3.56	0.71	3.68	0.64	2.03	0.08
2. ด้านการจัดองค์การ	3.48	0.64	3.64	0.57	0.50	0.61
3. ด้านการบริหารงานบุคคล	3.56	0.66	3.78	0.65	0.80	0.42
4. ด้านการอำนวยความสะดวก	3.45	0.66	3.48	0.61	1.00	0.31
5. ด้านการประสานงาน	3.69	0.66	3.65	0.63	0.99	0.32
6. ด้านการรายงานผล	3.62	0.68	3.62	0.65	0.84	0.45
7. ด้านงบประมาณ	3.56	0.67	3.65	0.58	0.65	0.65
รวม	3.56	0.52	3.64	0.48	1.39	0.16

* Sig < 0.05

จากตารางที่ 4.16 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ พบว่า โดยรวมบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีเพศต่างกัน มีความเห็นคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามประเภทบุคลากร

การบริหารจัดการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ประเภทบุคลากร				t - test	Sig.
	บุคลากร สายวิชาการ		บุคลากร สายสนับสนุน			
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านการวางแผน	3.64	0.69	3.65	0.64	-1.80	0.85
2. ด้านการจัดองค์การ	3.28	0.60	3.46	0.59	-2.52	0.56
3. ด้านการบริหารงานบุคคล	3.23	0.63	3.51	0.65	-4.13	0.75
4. ด้านการอำนวยความสะดวก	3.36	0.65	3.60	0.58	-3.54	0.68
5. ด้านการประสานงาน	3.30	0.60	3.60	0.65	-4.05	0.07
6. ด้านการรายงานผล	3.56	0.62	3.65	0.62	-2.45	0.45
7. ด้านงบประมาณ	3.45	0.63	3.45	0.64	-3.65	0.65
รวม	3.40	0.46	3.56	0.51	-3.64	0.25

* Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.17 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามประเภทบุคลากร พบว่า โดยรวมบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่ประเภทบุคลากรแตกต่างกัน มีความเห็นคิดเห็นเกี่ยวกับบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.18 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามอายุ

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านการวางแผน	ระหว่างกลุ่ม	2.03	4	0.51	1.13	0.34
	ภายในกลุ่ม	132.54	295	0.44		
	รวม	134.57	299			
ด้านการจัดองค์การ	ระหว่างกลุ่ม	0.52	4	0.13	0.36	0.84
	ภายในกลุ่ม	108.41	295	0.36		
	รวม	108.94	299			
ด้านการบริหารงานบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	2.39	4	0.59	1.37	0.24
	ภายในกลุ่ม	128.65	295	0.43		
	รวม	131.04	299			
ด้านการอำนวยการ	ระหว่างกลุ่ม	1.89	4	0.47	1.19	0.31
	ภายในกลุ่ม	117.38	295	0.39		
	รวม	119.28	299			
ด้านการประสานงาน	ระหว่างกลุ่ม	2.76	4	0.69	1.68	0.15
	ภายในกลุ่ม	121.17	295	0.41		
	รวม	123.94	299			
ด้านการรายงานผล	ระหว่างกลุ่ม	2.76	4	0.67	1.45	0.23
	ภายในกลุ่ม	121.17	295	0.45		
	รวม	123.94	299			
ด้านงบประมาณ	ระหว่างกลุ่ม	2.39	4	0.68	1.65	0.45
	ภายในกลุ่ม	128.65	295	0.35		
	รวม	131.04	299			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.02	4	0.25	1.03	0.39
	ภายในกลุ่ม	73.44	295	0.24		
	รวม	74.46	299			

* Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.18 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามอายุ พบว่า โดยภาพรวมและรายด้านบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่อายุแตกต่างกัน มีความเห็นคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.19 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านการวางแผน	ระหว่างกลุ่ม	1.46	2	0.73	1.63	0.19
	ภายในกลุ่ม	133.11	297	0.44		
	รวม	134.57	299			
ด้านการจัดองค์การ	ระหว่างกลุ่ม	2.63	2	1.31	3.68	0.13
	ภายในกลุ่ม	106.30	297	0.35		
	รวม	108.94	299			
ด้านการบริหารงานบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	8.25	2	4.12	9.97	0.16
	ภายในกลุ่ม	122.79	297	0.41		
	รวม	131.04	299			
ด้านการอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	6.82	2	3.41	9.01	0.08
	ภายในกลุ่ม	112.46	297	0.38		
	รวม	119.28	299			
ด้านการประสานงาน	ระหว่างกลุ่ม	3.79	2	1.89	4.68	0.18
	ภายในกลุ่ม	120.16	297	1.79		
	รวม	123.94	299			
ด้านการรายงานผล	ระหว่างกลุ่ม	6.82	2	3.41	5.01	0.23
	ภายในกลุ่ม	112.46	297	0.37		
	รวม	119.28	299			

ตารางที่ 4.19 (ต่อ)

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านงบประมาณ	ระหว่างกลุ่ม	5.82	2	4.16	6.01	0.35
	ภายในกลุ่ม	111.46	297	0.45		
	รวม	119.28	299			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	3.59	2	1.80	7.53	0.16
	ภายในกลุ่ม	70.87	297	0.23		
	รวม	74.46	299			

* Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.19 ผลการเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด พบว่า โดยภาพรวมบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่ระดับการศึกษาสูงสุดแตกต่างกัน มีความเห็นคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ตารางที่ 4.20 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านการวางแผน	ระหว่างกลุ่ม	0.87	3	0.29	0.64	0.51
	ภายในกลุ่ม	133.69	296	0.45		
	รวม	134.57	299			
ด้านการจัดองค์การ	ระหว่างกลุ่ม	4.37	3	0.14	0.39	0.87
	ภายในกลุ่ม	108.50	296	0.36		
	รวม	108.94	299			

ตารางที่ 4.20 (ต่อ)

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านการบริหารงานบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	1.26	3	1.17	0.95	0.25
	ภายในกลุ่ม	129.79	296	0.39		
	รวม	131.05	299			
ด้านการอำนวยการ	ระหว่างกลุ่ม	3.52	3	1.16	2.99	0.12
	ภายในกลุ่ม	115.76	296	0.40		
	รวม	119.28	299			
ด้านการประสานงาน	ระหว่างกลุ่ม	3.59	3	1.19	2.94	0.15
	ภายในกลุ่ม	120.35	296	0.42		
	รวม	123.94	299			
ด้านการรายงานผล	ระหว่างกลุ่ม	1.26	3	1.00	2.04	0.18
	ภายในกลุ่ม	129.79	296	0.42		
	รวม	131.05	299			
ด้านงบประมาณ	ระหว่างกลุ่ม	3.52	3	0.19	1.94	0.12
	ภายในกลุ่ม	115.76	296	0.42		
	รวม	119.28	299			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.76	3	0.25	1.02	0.38
	ภายในกลุ่ม	73.70	296	0.24		
	รวม	74.46	299			

* Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.20 ผลการเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามรายได้เฉลี่ยต่อเดือน พบว่า โดยภาพรวมบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.21 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพบุคลากร

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านการวางแผน	ระหว่างกลุ่ม	3.39	4	0.85	1.91	0.11
	ภายในกลุ่ม	131.17	295	0.45		
	รวม	134.57	299			
ด้านการจัดองค์การ	ระหว่างกลุ่ม	0.60	4	0.15	0.41	0.80
	ภายในกลุ่ม	108.34	295	0.37		
	รวม	108.94	299			
ด้านการบริหารงานบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	0.62	4	0.15	0.35	0.84
	ภายในกลุ่ม	130.43	295	0.44		
	รวม	131.05	299			
ด้านการอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	0.71	4	0.18	0.44	0.78
	ภายในกลุ่ม	118.57	295	0.40		
	รวม	119.28	299			
ด้านการประสานงาน	ระหว่างกลุ่ม	1.79	4	0.49	1.08	0.37
	ภายในกลุ่ม	122.15	295	0.41		
	รวม	123.94	299			
ด้านการรายงานผล	ระหว่างกลุ่ม	3.39	4	0.85	1.91	0.11
	ภายในกลุ่ม	131.17	295	0.45		
	รวม	134.57	299			
ด้านงบประมาณ	ระหว่างกลุ่ม	0.60	4	0.15	0.41	0.80
	ภายในกลุ่ม	108.34	295	0.37		
	รวม	108.94	299			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	0.62	4	0.15	0.35	0.84
	ภายในกลุ่ม	130.43	295	0.44		
	รวม	131.05	299			

* Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.21 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพบุคลากร พบว่า โดยภาพรวมและรายด้าน บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีสถานภาพบุคลากรแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4.22 การเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระยะเวลาการทำงาน

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านการวางแผน	ระหว่างกลุ่ม	1.33	4	0.33	0.74	0.57
	ภายในกลุ่ม	133.24	295	0.45		
	รวม	134.57	299			
ด้านการจัดองค์การ	ระหว่างกลุ่ม	0.63	4	0.16	0.43	0.79
	ภายในกลุ่ม	108.31	295	0.37		
	รวม	108.94	299			
ด้านการบริหารงานบุคคล	ระหว่างกลุ่ม	2.62	4	0.65	1.50	0.20
	ภายในกลุ่ม	128.43	295	0.43		
	รวม	131.05	299			
ด้านการอำนวยการ	ระหว่างกลุ่ม	4.42	4	1.10	2.83	0.13
	ภายในกลุ่ม	114.86	295	0.39		
	รวม	119.28	299			
ด้านการประสานงาน	ระหว่างกลุ่ม	7.06	4	1.76	4.45	0.64
	ภายในกลุ่ม	106.88	295	0.40		
	รวม	123.94	299			
ด้านการรายงานผล	ระหว่างกลุ่ม	6.06	4	0.16	0.43	0.79
	ภายในกลุ่ม	116.88	295	0.37		
	รวม	123.94	299			

ตารางที่ 4.22 (ต่อ)

การบริหารจัดการการส่งเสริม การออกกำลังกาย	ค่าความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	Sig.
ด้านงบประมาณ	ระหว่างกลุ่ม	5.06	4	0.65	1.50	0.20
	ภายในกลุ่ม	103.88	295	0.43		
	รวม	123.94	299			
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.88	4	0.47	1.91	0.10
	ภายในกลุ่ม	72.58	295	0.25		
	รวม	74.47	299			

* Sig. < 0.05

จากตารางที่ 4.22 ผลการเปรียบเทียบการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามระยะเวลาการทำงาน พบว่า โดยภาพรวมบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีระยะเวลาการทำงานแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยการจำแนกความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Percentage)

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 11.11 ดังนี้

ตารางที่ 4.23 ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ลำดับ	รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1.	ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมโดยรวมในมหาวิทยาลัย เช่น แอโรบิก	8	26.68
2.	ควรปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายทุกประเภทให้มีความพร้อม มีมาตรฐาน	7	23.33
3.	ควรมีการให้บริการวัสดุอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ	5	16.67
4.	มีกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้	4	13.33
5.	สนับสนุนการแข่งขันในระดับต่าง ๆ	3	10.00
6.	การมีบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะ	1	3.33
7.	จัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย	1	3.33
8.	ควรมีแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับบุคลากรแต่ละคน	1	3.33
รวม		30	100.00

จากตารางที่ 4.23 ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมโดยรวมในมหาวิทยาลัย เช่น แอโรบิก ควรปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายทุกประเภทให้มีความพร้อม มีมาตรฐาน ควรมีการให้บริการวัสดุอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ มีกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ สนับสนุนการแข่งขันในระดับต่าง ๆ การมีบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะ จัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรมีแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับบุคลากรแต่ละคน

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อเปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล และเพื่อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นบุคลากรสายวิชาการและบุคลากรสายสนับสนุนของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 832 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คำนวณโดยใช้สูตรของยามานะ (Yamane, 1967) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน ผู้วิจัยทำการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการวิจัย ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน พิสูจน์สมมติฐานโดยการทดสอบโดยใช้ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) โดยสถิติที่ใช้วิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือใช้สูตรของ Cronbach ที่เรียกว่า สัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-coefficient) มีความเชื่อมั่น 0.97 ซึ่งผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

สรุปผล

ข้อมูลพื้นฐานของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุ 30 - 39 ปี มีระดับการศึกษาสูงสุดคือปริญญาโท มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 20,001 - 30,000 บาท เป็นบุคลากรสายวิชาการ ซึ่งเป็นพนักงานมหาวิทยาลัย มีระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี 5 - 9 ปี

การบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

การบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านการจัดองค์การ (Organizing) ด้านการวางแผน (Planning) ด้านงบประมาณ (Budgeting) ด้านการอำนวยความสะดวก (Directing) ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing) ด้านการประสานงาน (Co-ordinating) และด้านการรายงานผล (Reporting) ตามลำดับ

1. ด้านการวางแผน (Planning) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีด้านการวางแผน พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มีการปรับแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ มีการนำข้อมูลที่ได้จากบุคลากรมาใช้สำหรับวางแผน ปรับปรุงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย และผู้บริหารมีการนำเสนอแผนงานและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย ตามลำดับ

2. ด้านการจัดองค์การ (Organizing) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดองค์การ พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า ผู้บริหารมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้บริหารรองลงมาอยู่ในระดับมาก ส่วนด้านอื่นอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ มหาวิทยาลัยมีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรตามสายบังคับบัญชาที่ชัดเจน และโครงสร้างการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

3. ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารงานบุคคล พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย/แข่งขันกีฬากายนอكمหาวิทยาลัย โดยมีสวัสดิการสนับสนุน และมีบุคลากรที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรโดยตรง อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย และการจัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่องอยู่ในระดับปานกลาง

4. ด้านการอำนวยการ (Directing) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการอำนวยการ โดยภาพรวมความคิดเห็นในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมากทุกข้อ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ มีการสร้างระบบจูงใจในการออกกำลังกายให้แก่บุคลากร โดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องเชิดชู มีการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการนำแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายไปปฏิบัติร่วมกัน และการเสริมสร้างสนับสนุนบุคลากรที่สนใจในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

5. ด้านการประสานงาน (Co-ordinating) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการประสานงาน พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า มหาวิทยาลัยมีการให้ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรม/ข้อมูลการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง และมีการประสานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย และมีการจัดระบบการสื่อสารความเข้าใจร่วมกัน โดยการจัดประชุมเพื่อทราบปัญหาในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และมหาวิทยาลัยมีระบบการประสานงานให้บุคลากรสามารถสอบถามในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น การจองสนามกีฬา การยืม-คืน วัสดุอุปกรณ์กีฬาอยู่ในระดับปานกลาง เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

6. ด้านการรายงานผล (Reporting) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการรายงานผล โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า การติดตามและตรวจสอบการดำเนินโครงการ/กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยที่ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายให้บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ และการรายงานผลการปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการส่งเสริมให้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจุบัน อยู่ในระดับปานกลาง

7. ด้านงบประมาณ (Budgeting) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านงบประมาณ โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณารายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกด้าน เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ มีระเบียบในการควบคุมการงบประมาณที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีการบริหารจัดการงบประมาณที่เกิดความคุ้มค่า สามารถดำเนินการตามแผนงานได้อย่างเพียงพอ และมีการทำสรุปรายงานผลการใช้งบประมาณที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

**การเปรียบเทียบประสิทธิภาพการบริหารจัดการส่งเสริมมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลของบุคลากร**

สรุปผลการเปรียบเทียบประสิทธิภาพการบริหารจัดการส่งเสริมมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคลของบุคลากร พบว่า บุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีที่มีสถานภาพทั่วไปแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมโดยรวมในมหาวิทยาลัย เช่น แอโรบิก ควรปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายทุกประเภทให้มีความพร้อม มีมาตรฐาน ควรมีการให้บริการวัสดุอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ มีกิจกรรมสร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ สนับสนุนการแข่งขันในระดับต่าง ๆ การมีบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรมีแผนการออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับบุคลากรแต่ละคน

อภิปรายผล

การบริหารจัดการการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ได้แก่ ด้านการจัดองค์การ (Organizing) ด้านการวางแผน (Planning) ด้านงบประมาณ (Budgeting) ด้านการอำนวยความสะดวก (Directing) ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing) ด้านการประสานงาน (Co-ordinating) และด้านการรายงานผล (Reporting) ตามลำดับ

1. ด้านการวางแผน (Planning) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการวางแผน พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า มหาวิทยาลัยมีการปรับแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ มีการนำข้อมูลที่ได้จากบุคลากรมาใช้สำหรับวางแผนปรับปรุงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย และผู้บริหารมีการนำเสนอแผนงานและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย

2. ด้านการจัดองค์การ (Organizing) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการจัดองค์การ ความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง แสดงให้เห็นว่าผู้บริหารมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้บริหารรองลงมา แต่ทั้งนี้มหาวิทยาลัยควรมีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรตามสายบังคับบัญชาที่ชัดเจน และกำหนดโครงสร้างการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายมีความยืดหยุ่นและสามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม

3. ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการบริหารงานบุคคล พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่า การสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย/แข่งขันกีฬากายนอกมหาวิทยาลัย โดยมีสวัสดิการสนับสนุน และมีบุคลากรที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรโดยตรง แต่ควรมีการจัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับงานวิจัยของ กุลธิดา เหมาเพชร และคนอื่น ๆ (2555) ได้ศึกษาเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา จำนวน 341 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เพื่อพัฒนาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในทางที่ดี จึงควรจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง และส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีมากขึ้น และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีอย่างยั่งยืนต่อไป

4. ด้านการอำนวยความสะดวก (Directing) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่ามหาวิทยาลัยมีการสร้างระบบจูงใจในการออกกำลังกายให้แก่บุคลากร โดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องเชิดชู มีการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการนำแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายไปปฏิบัติร่วมกัน และการเสริมสร้าง สนับสนุนบุคลากรที่สนใจในการออกกำลังกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของ นพดล นิมสุวรรณ (2559) ได้ศึกษาเรื่อง ยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า จุดแข็งของมหาวิทยาลัย คือ มหาวิทยาลัยมีสถานที่เพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ทันสมัย และมีงบประมาณเพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกาย การที่มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เป็นมหาวิทยาลัยที่มีชื่อเสียงทั้งในระดับภูมิภาคและระดับประเทศ ทำให้มีโอกาสดังกล่าวจะได้รับความเชื่อมั่น ไว้วางใจ และการสนับสนุนจากหน่วยงานภายนอก ด้านการกีฬา และการส่งเสริมการออกกำลังกายสูง แต่มหาวิทยาลัยก็มีจุดอ่อน อุปสรรค และปัญหาหลายประการที่ส่งผลต่อการพัฒนาเป็นมหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เกี่ยวข้องกับตัวบุคคล (ทั้งนักศึกษา บุคลากร อาจารย์ และผู้บริหาร) การใช้สถานที่ และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย การจัดสรรงบประมาณ การประชาสัมพันธ์ การกำหนดนโยบาย แผน และทิศทางการส่งเสริมสุขภาพ และการบริหารจัดการ

5. ด้านการประสานงาน (Co-ordinating) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการประสานงาน พบว่า โดยภาพรวมความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า มหาวิทยาลัยมีการให้ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรม/ข้อมูลการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง และมีการประสานเกี่ยวกับ

การส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย มีการจัดระบบการสื่อสารความเข้าใจร่วมกัน โดยการจัดประชุมเพื่อทราบปัญหาในการดำเนินงาน ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และมหาวิทยาลัยมีระบบการประสานงานให้บุคลากร สามารถสอบถามในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น การจองสนามกีฬา การยืม-คืน วัสดุอุปกรณ์กีฬา

6. ด้านการรายงานผล (Reporting) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านการรายงานผล โดยภาพรวมความคิดเห็นในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า มหาวิทยาลัยมีการติดตามและตรวจสอบการดำเนินโครงการ/กิจกรรมที่ส่งเสริม ให้บุคลากรออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยที่ส่งเสริม สนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายให้บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง แต่ทั้งนี้ การรายงานผลการปฏิบัติงาน ของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมให้การออกกำลังกายควรเป็นไปอย่างสม่ำเสมอและเป็น ปัจจุบัน

7. ด้านงบประมาณ (Budgeting) การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ด้านงบประมาณ โดยภาพรวมความคิดเห็นในระดับมากทุกด้าน แสดงให้เห็นว่า มหาวิทยาลัยมีระเบียบในการควบคุมการงบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออก กำลังกาย มีการบริหารจัดการงบประมาณที่เกิดความคุ้มค่า สามารถดำเนินการตามแผนงานได้อย่าง เพียงพอ และมีการทำสรุปรายงานผลการใช้งบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ผลการเปรียบเทียบการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัย ราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล พบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ที่มีสถานภาพทั่วไปแตกต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พบว่า ควรมีการจัดกิจกรรมร่วมโดยรวมในมหาวิทยาลัย เช่น แอโรบิก การปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกาย ทุกประเภทให้มีความพร้อม มีมาตรฐาน ควรมีการให้บริการวัสดุอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ มีกิจกรรม สร้างแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้ สนับสนุนการแข่งขันในระดับต่าง ๆ การมีบุคลากร ที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายโดยเฉพาะจัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรมีแผน การออกกำลังกายที่เหมาะสมให้กับบุคลากรแต่ละคน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประสิทธิ์ กมลทรงศล และคนอื่น ๆ (2560) ได้ศึกษาเรื่อง แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงาน ในสถานประกอบการโดยสอบถามความคิดเห็นจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านการสร้างเสริมสุขภาพ จำนวน 17 ท่าน วิเคราะห์โดยหาค่ามัธยฐาน และค่าพิสัยระหว่างควอไทล์ ผลการวิจัยพบว่า แนวทาง การจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการประกอบด้วย 3 ส่วน

1) แนวทางด้าน การวางแผนการส่งเสริมการออกกำลัง ประกอบด้วย มีการกำหนดนโยบายและ

ประกาศนโยบาย มีคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการและกำหนดบทบาทหน้าที่ มีการสำรวจและจัดทำข้อมูลมีการวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จัดทำแผนงาน/โครงการ ให้การสนับสนุนทรัพยากร 2) แนวทางปฏิบัติงานการส่งเสริมการออกกำลังกายมีกลวิธีการดำเนินงาน ประกอบด้วย การมีส่วนร่วม การสนับสนุนและการสร้างแรงจูงใจ การสื่อสารสุขภาพ การสร้างทักษะส่วนบุคคล การเข้าถึงบริการสุขภาพและการออกกำลังกาย และ 3) แนวทางการประเมินผลการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับพนักงานในสถานประกอบการ ประกอบด้วย การประเมินผลเป็นระยะ ๆ การประเมินผลที่ได้รับจากการดำเนินการ การประเมินผลลัพธ์ที่ได้รับจากการดำเนินการ การประเมินผลกระทบที่ได้รับจากการดำเนินการรายงานผลและการเผยแพร่ผลการดำเนินการ มีความเป็นไปได้ในระดับมากถึงมากที่สุด ส่วนความสอดคล้องของคำตอบในกลุ่มผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสุขภาพ พบว่าส่วนใหญ่มีความสอดคล้องกันในทุก ๆ ด้าน ในระดับสูงถึงสูงมาก

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากการวิจัยเรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ผู้วิจัยขอเสนอประเด็นที่ควรกำหนดเป็นนโยบายเพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปใช้ คือ มหาวิทยาลัยควรเสริมสร้างแรงจูงใจให้บุคลากรในการให้หันมาสนใจดูแลสุขภาพเพิ่มมากขึ้น

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติ

1. ผู้บริหารและบุคลากรในแต่ละองค์กรควรมีความรู้ความเข้าใจ และให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายทั้งในระดับตนเองและระดับองค์กร เพื่อส่งผลให้การบริหารทุนมนุษย์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ควรกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ และวัตถุประสงค์ขององค์กร มาเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาวิจัยปัญหา และอุปสรรคในการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

2. ควรทำการศึกษาวิจัยโดยการสัมภาษณ์เชิงลึกบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อให้ได้ข้อมูลการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรของที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

3. ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการกำหนดแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี



บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2555). แอโรบิกดำนซ์. กรุงเทพฯ : กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2551). คู่มือวิทยากรแอโรบิกมวยไทย. กรุงเทพฯ :
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
กองการเจ้าหน้าที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี. (2562). สถิติบุคลากร [Online]. เข้าถึงได้จาก
: <http://personal.sru.ac.th/publications/statistics /statistics-personnel/>
[2562, มีนาคม 15].
- กิตติพงษ์ ชติยะ. (2557). กิจกรรมทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยแม่โจ้
จังหวัดเชียงใหม่. เชียงใหม่ : มหาวิทยาลัยแม่โจ้.
- กุลธิดา เหมเพชร และคนอื่น ๆ. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. นครปฐม : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2553). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ : ความรู้ที่ยังต้องการความเข้าใจ.
[Online]. เข้าถึงได้จาก : <http://hp.anamai.moph.go.th/download/document.pdf>
[2562, มีนาคม 13]
- ชาญลักษณ์ เขียมมิตร. (2556). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏรำไพพรรณี ปีการศึกษา 2554. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ชาญชัย อาจิมสมาจาร. (2551). ทฤษฎีการบริหารตามแนวคิดของปราชญ์ตะวันตก. กรุงเทพฯ :
ปัญญาชน.
- ชาญณรงค์ หวังเจริญ. (2558). ความสัมพันธ์ระหว่างอุปนิสัยส่วนบุคคลกับประสิทธิภาพในการ
ปฏิบัติงานของพนักงานในบริษัท ไบท์แฟรงค์ชาร์เตอร์ (ประเทศไทย) จำกัด.
วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม.
- ดวงพงศ์ พงศ์สยาม. (2555, มกราคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี. วารสารวิชาการปทุมวัน,
2(3), 68 - 73.
- เด่นหล้า ปาลเดชพงศ์ และ นิพนธ์ พวงวรินทร์. (2552, พฤษภาคม). การออกกำลังกายในน้ำ-
ทางเลือกใหม่เพื่อสุขภาพดี. เวชบัณฑิตศิริราช, 2(2), 92 -95.
- ธนาเดช โพธิ์ศรี. (2554). การออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย
และระบบประสาทอัตโนมัติ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา.

- นพดล นิมสุวรรณ. (2559). ยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์สู่การเป็น
มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาพด้านการส่งเสริมการออกกำลังกาย.
วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
- นฤมล ลีลาวัฒน์. (2553). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น
- นิตยรัตน์ ใจอาษา. (2555). ความคิดเห็นของบุคลากรที่มีต่อกระบวนการบริหารจัดการในองค์การ
บริหารส่วนจังหวัดจันทบุรี. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต
วิทยาลัยการบริหารรัฐกิจ มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เนติมา คูณีย์. (2555). แนวทางเวชปฏิบัติการออกกำลังกายในผู้ป่วยเบาหวานและความดัน
โลหิตสูง. นนทบุรี : องค์การส่งเสริมสุขภาพแห่งประเทศไทย กรมการแพทย์.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2551). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ : หมอชาวบ้าน.
- ประสิทธิ์ กมลพรมงคล และคนอื่น ๆ. (2560, มกราคม). แนวทางการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย
สำหรับพนักงานในสถานประกอบการ. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขาวิทยาศาสตร์
และเทคโนโลยี, 12(1), 51-62.
- ปิ่นนัท นอชนทด. (2556). ปัจจัยที่มีผลต่อการบริหารจัดการองค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
กรณีศึกษาขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในอำเภอสามสะแกแสง จังหวัดนครราชสีมา.
วิทยานิพนธ์วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- พิชยา ขันดีเรือง. (2557). การพัฒนาหลักสูตรการควบคุมน้ำหนัก สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา
ปีที่ 1 โรงเรียนเทพศิรินทร์คลองสิบสาม ปทุมธานี. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาการวิจัยและพัฒนาหลักสูตร คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม มหาวิทยาลัย
เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี.
- มานิตย์ อยู่สำราญ. (2554, มกราคม). การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย. วารสารวิชาการสถาบัน
การพลศึกษา, 3(1), 185 - 194.
- มูนา จารง. (2560). การบริหารงานวิชาการของผู้บริหารสถานศึกษาตามทัศนะครูผู้สอนในศูนย์
เครือข่ายดลิ่งชั้น สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษายะลา เขต 2.
วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา.
- สนธยา สีสะมาต. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2559). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและ
สังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - 2564 [Online]. เข้าถึงได้จาก :
<http://www.odd.go.th/www/files/78292.pdf> [2562, มีนาคม 12].

- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2558). คู่มือการปฏิบัติงานสนามการสำรวจอนามัยและสวัสดิการ พ.ศ. 2558 และการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2558. กรุงเทพฯ : สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุชาติ โสมประยูร และ สุพัฒน์ อีระเวชเจริญชัย. (2550). สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุเดช จอจวรรณศิริ. (2555). Luther Gulick And his work POSDCoRB. กรุงเทพฯ : ทริสอะคาเดมี.
- เสาวลีย์ แก้วช่วย. (2557, กรกฎาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล. วารสารคณะพลศึกษา, 17(2), 8-15
- แสง วัชรธนกิจ และคนอื่น ๆ. (2555, กรกฎาคม). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. วารสารเภสัชศาสตร์อีสาน, 8(3), 35-47.
- อโณทัย งามวิชัยกิจ. (2558, มกราคม). การวิจัยแบบผสมผสานเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ. วารสารจัดการสมัยใหม่, 13(1), 1 - 12.
- อชิพัชร ดาดี. (2555). พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต.
- Best, John W. (1981). *Research in Education*. (4th ed). New Jersey : Prentice - Hall.
- Yamane, T. (1967). *Statistics and Introductory Analysis* (2nd ed). New York : Harper and Row.



ภาคผนวก



ภาคผนวก ค

ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือวิจัย

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.970	23

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha If Item Deleted
item1	78.43	184.116	.836	.968
item2	78.43	185.013	.845	.968
item3	78.23	186.944	.744	.969
item4	78.30	184.976	.729	.969
item5	78.57	184.116	.748	.969
item6	78.33	183.264	.898	.967
item7	78.43	188.116	.683	.969
item8	78.73	187.168	.604	.970
item9	78.63	182.999	.807	.968
item10	78.33	187.264	.696	.969
item11	78.27	191.582	.641	.970
item12	78.53	183.982	.717	.969
item13	78.60	188.179	.683	.969
item14	78.43	184.392	.822	.968
item15	78.37	183.068	.848	.968
item16	78.20	185.476	.782	.968
item17	78.30	184.286	.761	.969
item18	78.53	183.223	.749	.969
item19	78.30	182.355	.899	.967
item20	78.37	186.999	.702	.969

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
item21	78.73	186.616	.628	.970
item22	78.60	181.559	.826	.968
item23	78.33	186.713	.723	.969





ภาคผนวก ข
ค่าความสอดคล้อง (IOC)

**ผลการประเมินความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับรูปแบบและเนื้อหา (ค่า IOC) ของ
แบบสอบถาม**

คำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
1. ด้านการวางแผน (Planning)							
1.1 มีแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริม ให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.2 ผู้บริหารมีการนำเสนอแผนงานและ โครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้บุคลากร ของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.3 มีการปรับแผนงานในการดำเนินงาน ที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัย ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ ปัจจุบันอยู่เสมอ	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
1.4 มีการนำข้อมูลที่ได้จากบุคลากรมาใช้ สำหรับวางแผนปรับปรุงการดำเนินงาน ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
2. ด้านการจัดองค์การ (Organizing)							
2.1 ผู้บริหารมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่ เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมการออก กำลังกายให้กับผู้บริหารรองลงมา	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
2.2 มหาวิทยาลัยมีการมอบหมายหน้าที่ ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริม การออกกำลังกายของบุคลากรตามสาย บังคับบัญชาที่ชัดเจน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
2.3 โครงสร้างการดำเนินงานส่งเสริมการออก กำลังกายมีความยืดหยุ่นและสามารถ ปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสม ตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้

คำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
3. ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing)							
3.1 มีบุคลากรที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรโดยตรง	0	0	+1	+1	+1	0.60	ใช้ได้
3.2 มีการสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย/แข่งขันกีฬากายนอกมหาวิทยาลัย โดยมีสวัสดิการสนับสนุน	0	+1	0	+1	+1	0.60	ใช้ได้
3.3 มีการจัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4. ด้านการอำนวยความสะดวก (Directing)							
4.1 เสริมสร้าง สนับสนุนบุคลากรที่สนใจในการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
4.2 มีการสร้างระบบจูงใจในการออกกำลังกายให้แก่บุคลากร โดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องเชิดชู	0	0	+1	+1	+1	0.60	ใช้ได้
4.3 มีการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการนำแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายไปปฏิบัติร่วมกัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5. ด้านการประสานงาน (Co-ordinating)							
5.1 มหาวิทยาลัยมีระบบการประสานงานให้บุคลากรสามารถสอบถามในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น การจองสนามกีฬา การยืม-คืน วัสดุอุปกรณ์กีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5.2 มหาวิทยาลัยมีการให้ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรม/ข้อมูลการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้

คำถาม	ความคิดเห็น ของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	แปลผล
	1	2	3	4	5		
5.3 มีการประสานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออก กำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงาน ภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
5.4 มีการจัดระบบการสื่อสารความเข้าใจร่วมกัน โดยการจัดประชุมเพื่อทราบปัญหาในการ ดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม การออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6. ด้านการรายงานผล (Reporting)							
6.1 มีการรายงานผลการปฏิบัติงานของ มหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมให้ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นปัจจุบัน	+1	+1	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
6.2 มีการประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของ มหาวิทยาลัยที่ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากร ออกกำลังกายให้บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง	0	+1	+1	+1	+1	0.80	ใช้ได้
6.3 มีการติดตามและตรวจสอบการดำเนิน โครงการ/กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคลากร ออกกำลังกาย	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
7. ด้านงบประมาณ (Budgeting)							
7.1 มีระเบียบในการควบคุมการงบประมาณ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
7.2 มีการทำสรุปรายงานผลการใช้งบประมาณ ที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
7.3 มีการบริหารจัดการงบประมาณที่เกิด ความคุ้มค่า สามารถดำเนินการตามแผนงาน ได้อย่างเพียงพอ	+1	+1	0	+1	+1	0.80	ใช้ได้
รวม						0.87	ใช้ได้



ภาคผนวก ค
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย



แบบสอบถามการวิจัย

เรื่อง การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง

1. งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เปรียบเทียบระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามสถานภาพส่วนบุคคล และเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของบุคลากรทุกท่านจะมีคุณค่าอย่างยิ่ง และส่งผลต่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ต่อไป

2. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย

3. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อมีฉะนั้นแบบสอบถามจะไม่สมบูรณ์

4. ข้อมูลจากแบบสอบถามฉบับนี้ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ ซึ่งจะไม่ส่งผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถาม

นางสาวจุฑามาศ โชนชา

นักศึกษาระดับปริญญาโท หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง ผู้ตอบแบบสอบถามกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวงเล็บ () หรือเพิ่มเติมข้อมูลที่เกี่ยวข้องให้ตรงตามสภาพความเป็นจริงมากที่สุด

1. เพศ

- () 1) ชาย () 2) หญิง

2. อายุ

- () 1) ต่ำกว่า 30 ปี () 2) 30 - 39 ปี
() 3) 40 - 49 ปี () 4) 50 - 59 ปี
() 5) 60 ปีขึ้นไป

3. ระดับการศึกษาสูงสุด

- () 1) ปริญญาตรี () 2) ปริญญาโท
() 3) ปริญญาเอก () 4) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน

- () 1) 10,000 - 20,000 บาท () 2) 20,001 - 30,000 บาท
() 3) 30,001 - 40,000 บาท () 4) 40,001 บาทขึ้นไป

5. ประเภทบุคลากร

- () 1) บุคลากรสายวิชาการ () 2) บุคลากรสายสนับสนุน

6. สถานภาพบุคลากร

- () 1) ข้าราชการ () 2) พนักงานมหาวิทยาลัย
() 3) พนักงานราชการ () 4) บุคลากรสัญญาจ้าง
() 5) ลูกจ้างประจำ

7. ระยะเวลาการทำงานในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี (เศษ 6 เดือนขึ้นไป ให้ปรับเป็น 1 ปี เช่น 9 ปี 6 เดือน ให้นับเป็น 10 ปี)

- () 1) ต่ำกว่า 5 ปี () 2) 5 - 9 ปี
() 3) 10 - 15 ปี () 4) 16 - 20 ปี
() 5) มากกว่า 21 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นต่อการบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

คำชี้แจง โปรดแสดงความคิดเห็น โดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่กำหนดให้ตรงตามระดับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด ซึ่งมีรายละเอียดระดับประสิทธิภาพและระดับคะแนน ดังนี้

ระดับการปฏิบัติ	ระดับคะแนน
ดีที่สุด	5
ดี	4
ปานกลาง	3
พอใช้	2
ปรับปรุง	1

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ด้านการวางแผน (Planning)					
1.1 มีแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย					
1.2 ผู้บริหารมีการนำเสนอแผนงานและโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกาย					
1.3 มีการปรับแผนงานในการดำเนินงานที่ส่งเสริมให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานการณ์ปัจจุบันอยู่เสมอ					
1.4 มีการนำข้อมูลที่ได้จากบุคลากรมาใช้สำหรับวางแผนปรับปรุงการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย					
2. ด้านการจัดองค์การ (Organizing)					
2.1 ผู้บริหารมีการมอบหมายอำนาจหน้าที่เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับผู้บริหารรองลงมา					
2.2 มหาวิทยาลัยมีการมอบหมายหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรตามสายบังคับบัญชาที่ชัดเจน					
2.3 โครงสร้างการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายมีความยืดหยุ่น และสามารถปรับเปลี่ยนการปฏิบัติงานได้อย่างเหมาะสมตามสถานการณ์และสภาพแวดล้อม					

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
3. ด้านการบริหารงานบุคคล (Staffing)					
3.1 มีบุคลากรที่รับผิดชอบการส่งเสริมการออกกำลังกายของบุคลากรโดยตรง					
3.2 มีการสนับสนุนให้บุคลากรเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย/แข่งขันกีฬาภายนอกมหาวิทยาลัย โดยมีสวัสดิการสนับสนุน					
3.3 มีการจัดอบรม/ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรอย่างต่อเนื่อง					
4. ด้านการอำนวยความสะดวก (Directing)					
4.1 เสริมสร้าง สนับสนุนบุคลากรที่สนใจในการออกกำลังกาย					
4.2 มีการสร้างระบบจูงใจในการออกกำลังกายให้แก่บุคลากร โดยมีการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ ยกย่องเชิดชู					
4.3 มีการสร้างความเข้าใจร่วมกันในการนำแผนการส่งเสริมการออกกำลังกายไปปฏิบัติร่วมกัน					
5. ด้านการประสานงาน (Co-ordinating)					
5.1 มหาวิทยาลัยมีระบบการประสานงานให้บุคลากรสามารถสอบถามในการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ของมหาวิทยาลัย เช่น การจองสนามกีฬา การยืม-คืน วัสดุอุปกรณ์กีฬา					
5.2 มหาวิทยาลัยมีการให้ข้อมูลข่าวสารและการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับโครงการ/กิจกรรม/ข้อมูลการออกกำลังกายให้แก่บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง					
5.3 มีการประสานเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีความต่อเนื่องกันทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกมหาวิทยาลัย					
5.4 มีการจัดระบบการสื่อสารความเข้าใจร่วมกันโดยการจัดประชุมเพื่อทราบปัญหาในการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย					

การบริหารจัดการส่งเสริมการออกกำลังกาย	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
6. ด้านการรายงานผล (Reporting)					
6.1 มีการรายงานผลการปฏิบัติงานของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการส่งเสริมให้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจุบัน					
6.2 มีการประชาสัมพันธ์ผลการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยที่ส่งเสริมสนับสนุนให้บุคลากรออกกำลังกายให้บุคลากรทราบอย่างทั่วถึง					
6.3 มีการติดตามและตรวจสอบการดำเนินโครงการ/กิจกรรมที่ส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกาย					
7. ด้านงบประมาณ (Budgeting)					
7.1 มีระเบียบในการควบคุมการงบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย					
7.2 มีการทำสรุปรายงานผลการใช้งบประมาณที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกาย					
7.3 มีการบริหารจัดการงบประมาณที่เกิดความคุ้มค่า สามารถดำเนินการตามแผนงานได้อย่างเพียงพอ					

ประวัติผู้ทำการค้นคว้าอิสระ

ชื่อ - นามสกุล นางสาวจุฑามาศ ไชนชา

วัน เดือน ปีเกิด 6 พฤษภาคม พ.ศ. 2534

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ 161/16 หมู่ 8 ตำบลขุนทะเล อำเภอเมืองฯ
จังหวัดสุราษฎร์ธานี รหัสไปรษณีย์ 84100

ประวัติการศึกษา ครุศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

ตำแหน่งหน้าที่ นักวิชาการศึกษา

สถานที่ทำงานปัจจุบัน กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

โทรศัพท์ 092 - 6848098, 077 - 913326

โทรสาร 077 - 913327

E - mail juthamas8098@gmail.com