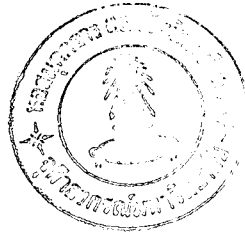


บรรณานุกรม



ภาษาไทย

หนังสือ

คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 13. ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 จังหวัดลำปาง. เชียงใหม่ : เจริญ การค้า, 2523.

ชูศักดิ์ เวชแพทย. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชา สรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.

ป. มหาจันทร์. เทนนิสเบื้องต้น. พระนคร : โอเคียนสโตร์, 2508.

ประคอง กรรณสุต. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2517.

\_\_\_\_\_. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และทำปกเจริญสุข, 2525.

เปรม คิมสุลานนท์. ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 จังหวัดปัตตานี. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2524.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

บทความ

- กรุงไกร เจนพานิช. "วิธีรักษาสุขภาพขั้นพื้นฐาน." วารสารสุขภาพ 7 (กุมภาพันธ์ 2522) : 115.
- จรินทร์ ชานีรัตน์. "กีฬาเพื่อมวลชน." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 7 (เมษายน 2524) : 202.
- จรวยพร ชรณินทร์. "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 5 (เมษายน 2522) : 38.
- เฉลิม ชัยวัชรารณ. "อย่าตายก่อนวัยอันควร." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 142.
- เปรม คิณสุลานนท์. "คำกล่าวเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย." รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 จังหวัดอุดรธานี (2524) : 37.
- ไพชยนต์ ชาคิมินทร์. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 28.
- บุษาวา. อ่างถึงใน สมอง อุณาภูด. "มาออกกำลังกายกันเถอะ." วารสารเบาหวาน 6 (2525) : 17 - 20.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 - 4 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 45.
- \_\_\_\_\_ . "การออกกำลังกายสำคัญไฉน." วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง 1 (มกราคม 2525) : 37.

- สนอง อุณาภูล. "การออกกำลังกาย." วารสารสุขภาพ 2 (ธันวาคม 2517) : 26 - 27.
- \_\_\_\_\_. "มาออกกำลังกายกันเถอะ." วารสารเบาหวาน 4 (2515) : 17 - 20.
- เสนอ อินทรสุขศรี. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 27.
- สุชาติ โสสมประยูร. "การพลศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 43.
- สุพิตร สมมติโต. "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 173.
- สุวิทย์ อารีกุล. "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย." วารสารสุขภาพ 7 (มีนาคม 2522) : 77 - 80.
- สมภาพ ศรีวรรณ. "คำกล่าวรายงานเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย." รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 จังหวัดอุดรธานี (2524) : 35.
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน." วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5 (มกราคม 2520) : 9.
- สำออง พวงบุตร. "การพลศึกษาในทศวรรษใหม่." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 8 (เมษายน 2525) : 5.
- อนันต์ อัทธู. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520) : 46.

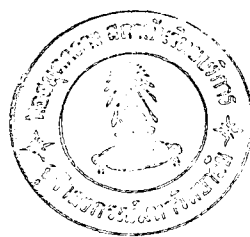
โสภาส ธรรมวานิช. "การออกกำลังกาย." วารสารกรุงเทพมหานคร 1 (มกราคม 2517) : 46.

อวย เกตุสิงห์. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ 2 (เมษายน 2524) : 190.

\_\_\_\_\_ . "ผลร้ายของกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ 6 (มีนาคม 2523) : 12.

\_\_\_\_\_ . "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 9.

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## เอกสารอื่น ๆ

- กัลยา บุญชูเศรษฐ์. "การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนรัฐบาล ในจังหวัดพระนครและธนบุรี ที่มีต่อวิชาพลศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2508.
- กิติมา เขอร์เจริญ. "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2507 จังหวัดพระนครและธนบุรี ที่มีต่อวิชาสุขศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2507.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. "ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์." รายงานการวิจัยสถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชนี ชวัญบุญจัน. "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป." รายงานการวิจัยภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ทองมาก หงประภัศร. "การจัดโรงเรียนมัธยมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของเด็กวัยรุ่น." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2500.
- นภาพร ทศนัยนา. "ปัญหาเจตคติ และความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล." รายงานการวิจัยภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โปรดเกล้าพระราชทาน  
ในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." ณ  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม  
2523.

มาลี สิริ. "ปัญหาและความต้องการในการจัดตั้งโปรแกรมพลศึกษา สุขศึกษา และ  
สันนากการ ของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต  
แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.

พจนาน สีตะกัณณะ. "การสำรวจทัศนคติของนักเรียนฝึกหัดครู ประศาสน์บริหารวิชา  
การศึกษา." วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2503.

#### Books

Byrd, O.E. ล้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา  
กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

#### Articles

Ann, Elizabeth. "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of  
Senior Citizens in Middle Tennessee." Dissertation Abstracts  
International 37 (April 1977) : 6341 - A.

Griffin, Loon Everret. "An Evaluation of Physical Education Programs  
for Men in selected Universities." Dissertation Abstracts  
International 27 (May 1967) : 3703 - 3718 A.

Hammond, E.C., and Garfinkel L. "Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm." Archives of Environmental Health (1969).

H.H. Clarke. อ้างถึงใน จรรยาพร ธรนิทร์. "ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อ สรีรภาพ และสมรรถภาพของคนไทยในวัยผู้ใหญ่." งานวิจัยเสนอต่อคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2520.

Juncker, D.F., Anderson, B.D. and Mueller C.E. "Sport Club Development the 70's Community Involvement." 26<sup>th</sup> Annual Conference Proceedings of the Nation Intramural - Recreation Sports Association, p.p. 144-147 quoted in Viola K. Kliendienst and Arthur Weston. The Recreational Sports Program : School, Colleges, and Communities. Englewood Cliffs, N.J." Prentice - Hall, (1978).

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย





ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

31 มกราคม 2526

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นางสาวจิรกรณ ศิริประเสริฐ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์จะทำกรวิจัยเรื่อง "ความต้องการและการจัดบริการคานการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" เพื่อนำเสนอบัณฑิตวิทยาลัยตามระเบียบการศึกษาชั้นปริญญาโทบัณฑิต ทานเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับเลือกให้เป็นผู้ออกความคิดเห็นดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตรงกับความเป็นจริง ความคิดเห็น ความเข้าใจ และความรู้สึกรของท่าน เพราะผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางให้ผู้บริหารนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขคานบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัยต่อไป

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี โดยข้าพเจ้าขอรับรองว่า ความคิดเห็นของท่านในครั้งนี้จะถือเป็นความลับ และขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

สิริกานะ   
(นางสาวจิรกรณ ศิริประเสริฐ)

นิสิตภาควิชาพลศึกษา

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการและการจัดบริการค่านการ ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 14 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการค่านการ ออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย แยกออกเป็น 6 ค่าน ดังนี้

1. ความต้องการค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความต้องการค่านกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. ความต้องการค่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. ความต้องการค่านบุคลากรผู้ให้บริการ
5. ความต้องการค่านวิชาการ
6. ความต้องการค่านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการค่านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ในลักษณะของรูปแบบของกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้ ตามการรับรู้ของผู้ตอบแบบสอบถามกับรูปแบบของกิจกรรมที่ผู้ตอบแบบสอบถามต้องการ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ



ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานการณ์ของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความ และเติมข้อความหรือตัวเลขลงในช่องว่าง.....ตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  21-30 ปี  31-40 ปี  
 41-50 ปี  51-60 ปี
3. สถานภาพทางการสมรส  โสด  สมรส
4. ทานสังกัดมหาวิทยาลัย.....
5. ที่พัก  อยู่ในบริเวณมหาวิทยาลัย  
 อยู่นอกบริเวณมหาวิทยาลัย
6. ปัจจุบันท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสัปดาห์ละ.....วัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการค่านการออกกำลังกายเพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ในมหาวิทยาลัย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องหมายเลข 1
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อย โปรดกาเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องหมายเลข 2
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มาก โปรดกาเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องหมายเลข 3
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓  
ลงในช่องหมายเลข 4

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ความต้องการ	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
0	บุคลากร เป็นผู้ตรงต่อเวลา			✓	

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อ ๐ เกี่ยวกับความต้องการบุคลากรที่เป็นผู้ตรงต่อเวลา ที่ผู้ตอบ  
ได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3 หมายความว่า ในเรื่อง  
บุคลากรเป็นผู้ตรงต่อเวลา ผู้ตอบมีความต้องการในระดับมาก

1. ความต้องการค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการออกกำลังกาย  
ที่จะช่วยส่งเสริมตลอดจนอำนวยความสะดวกให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริง ควรจัดให้เพียงพอ  
และอยู่ในสภาพใช้การได้ดี

ขอให้ท่านพิจารณาถึงความต้องการต่าง ๆ ในแบบสอบถามข้างล่างนี้ แล้วไปกรอกเขียน  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน และนอกจากความต้องการที่ได้  
กำหนดไว้นี้ อาจมีความต้องการอื่น ๆ ที่ท่านต้องการ ขอให้ท่านระบุในข้ออื่น ๆ

ไปรคอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการบริการค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด	น้อย	มาก	มาก ที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)
1	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
2	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง				
3	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ และไปมาสะดวก				

ข้อที่	ความต้องการบริการค่านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ			
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
4	สถานที่ที่จัดกิจกรรมได้หลายประเภท.....				
5	สถานที่ที่จัดกิจกรรมได้เพียงประเภทเดียวโดยเฉพาะ.....				
6	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ.....				
7	สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและคึกคักสดใส.....				
8	ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ.....				
9	สถานที่นั่งสำหรับผู้ชมการเล่นหรือการแข่งขันเป็นสัดส่วน.....				
10	ห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย.....				
11	มีบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม.....				
12	สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็นสัดส่วนจากนิสิต.....				
13	เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวใช้สถานที่และอุปกรณ์ได้.....				
14	สถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนจำนวนผู้ใช้บริการ.....				
15	อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ.....				
16	สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน.....				
17	อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน.....				
18	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				



## 2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่เกี่ยวกับพลศึกษาที่อยู่ในรูปของกีฬา และกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ เช่น กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอล ลีลาศ เป็นต้น บางท่านอาจจะต้องการประเภทของกิจกรรมที่แตกต่างกัน

ขอให้ท่านพิจารณาถึงความต้องการต่าง ๆ ของท่านในแบบสอบถามข้างล่างนี้ แล้วโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน และนอกจากความต้องการที่กำหนดไว้ นี้ อาจมีกิจกรรมอื่น ๆ ที่ท่านต้องการออกกำลังกายขอให้ท่านระบุลงในช่องอื่น ๆ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
1	กายบริหาร.....				
2	กิจกรรมเซ้าจั้งหะ.....				
3	เทนนิส.....				
4	เทเบิลเทนนิส.....				
5	แบดมินตัน.....				
6	เปตอง.....				
7	ธนู.....				
8	บาสเกตบอล.....				
9	วอลเลย์บอล.....				



ข้อที่	ความต้องการบริการด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มาก ที่สุด (4)
10	แท่นออกกำลังกาย				
11	ว่ายน้ำ				
12	แอโรบิค				
13	แอโรบิค				
14	กรีฑา				
15	ฟุตบอล				
16	ฮอกกี				
17	โบว์ลิ่ง				
18	กอล์ฟ				
19	ยิมนาสติก				
20	ลีลาศ				
21	ยูโด				
22	อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

### 3. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้โคจร รุจुकประสงคํากนอยเพิงโรนั้ นอกเหนือจากองคประกอบตาง ๆ ที่โคกลาวมาแลว การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีสวนสําคัญในการที่จะทําใหการออกกำลังกายคํา เนินไปควยคึ

ขอใหทานพิจารณาถึงความต้องการตาง ๆ ในแบบสอบถามขางลางนี้ แลวไปรคเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในขอมูลเลขตามความต้องการของทาน และนอกจากความต้องการที่กำหนดไวนี้ อาจมีความต้องการอื่น ๆ ที่ทานต้องการ ขอใหทานระบุในขอมูลอื่น ๆ

#### ไปรคตอบแบบสอบถามทุกขอ

ขอที่	ความต้องการบริการคานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ			
		นอยที่สุด (1)	นอย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
1	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคคลากร เป็นประจำ				
2	มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคคลากร กอนเขา รวมการแขงขันกีฬา				
3	หองทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
4	สถานที่สํารับฝึกกิจกรรมสรางเสริมสมรรถภาพทางกาย				

ข้อ	ความต้องการบริการด้านการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มาก ที่สุด (4)
5	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด มากาวขึ้น-ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจ ไขมัน เป็นต้น				
6	แผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายและวิธีปฏิบัติ				
7	แผนภาพอธิบายท่าทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
8	อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

#### 4. ความต้องการคำแนะนำจากผู้ให้บริการ

บุคลากรนับว่าเป็นบุคคลสำคัญเพราะจะเป็นผู้คอยให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ และดำเนินการ  
ให้เป็นไปด้วยดีและมีประสิทธิภาพ

ขอให้ท่านพิจารณาถึงความต้องการต่าง ๆ ในแบบสอบถามข้างล่างนี้ แล้วไปกรอกเขียน  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน และนอกจากความต้องการที่ได้  
กำหนดไว้ นี้ อาจมีความต้องการอื่น ๆ ที่ท่านต้องการ ขอให้ท่านระบุในข้ออื่น ๆ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อ ข้อที่	ความต้องการบริการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด	น้อย	มาก	มาก ที่สุด
		(1)	(2)	(3)	(4)
1	มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออก กำลังกายของบุคลากร ในมหาวิทยาลัยโดยเฉพาะ.....				
2	บุคลากรผู้ให้บริการที่มีวุฒิทางพลศึกษา.....				
3	บุคลากรผู้ให้บริการที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ.....				
4	บุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย ที่มีความรู้ ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละคานอย่างถ่องถ้วน.....				
5	บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและ ดำเนินการคานพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรม ที่เหมาะสม.....				
6	บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกตองเหมาะสม.....				
7	บุคลากรผู้ให้บริการที่ทำหน้าที่ฝึกสอนประจำกิจกรรม.....				
8	บุคลากรผู้ให้บริการแต่งตัวเหมาะสมกับกิจกรรมสดอาด เรียบร้อย และมีกิริยาวาจาสุดภาพ.....				
9	บุคลากรผู้ให้บริการมีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ.....				
10	บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี.....				
11	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาสิ่งของให้สมาชิก.....				
12	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในชวงบริการ.....				
13	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย.....				
14	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				

## 5. ความต้องการด้านวิชาการ

ความรู้ด้านวิชาการจะช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง  
เหมาะสม

ขอให้ท่านพิจารณาถึงความต้องการต่าง ๆ ในแบบสอบถามข้างล่างนี้ แล้วไปกรอกเขียน  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน และนอกจากความต้องการที่  
ได้กำหนดไว้นี้ อาจมีความต้องการอื่น ๆ ที่ท่านต้องการ ขอให้ท่านระบุในข้ออื่น ๆ

### ไปกรอกแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการบริหารด้านวิชาการ	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มาก ที่สุด (4)
1	หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออก กำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาคนควา เพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน.....				
2	ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย.....				
3	ความรู้เกี่ยวกับประวัติและกติกากการ เล่นกีฬาหรือกิจกรรม พลศึกษา.....				
4	เชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิต ในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ.....				

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านวิชาการ	ความต้องการ			
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
5	มีภาพยนตร์ หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ				
6	ปรากฏการณ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
7	ประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อที่สมาชิกผู้ใช้บริการจะได้แลกเปลี่ยนความรู้ ความคิดเห็นซึ่งกันและกัน				
8	จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างมีประสิทธิภาพ				
9	สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเอง เป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป				
10	หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ				
11	อื่น ๆ (โปรดระบุ)				





## 6. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายควรเป็นเวลาที่ว่าง สะดวก ปราศจากงานในหน้าที่ มีความพร้อมที่จะออกกำลังกาย และเป็นเวลา que อออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ

ขอให้ท่านพิจารณาถึงความต้องการต่าง ๆ ในแบบสอบถามข้างล่างนี้ แล้วโปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการของท่าน และนอกจากความต้องการที่กำหนดไว้แล้ว อาจมีช่วงเวลาอื่น ๆ ที่ท่านต้องการในการออกกำลังกาย ขอให้ท่านระบุลงในข้ออื่น ๆ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อ ข้อที่	ความต้องการบริการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
		น้อยที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มากที่สุด (4)
1	วันจันทร์.....				
2	วันอังคาร.....				
3	วันพุธ.....				
4	วันพฤหัสบดี.....				
5	วันศุกร์.....				
6	วันเสาร์.....				
7	วันอาทิตย์.....				



ข้อที่	ความต้องการบริการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
		น้อย ที่สุด (1)	น้อย (2)	มาก (3)	มาก ที่สุด (4)
	<u>วันธรรมดา วันจันทร์-วันศุกร์</u>				
8	เวลา 06.00-08.00 น.....				
9	เวลา 12.00-13.00 น.....				
10	เวลา 16.30-18.30 น.....				
11	เวลา 18.30-20.30 น.....				
	<u>วันเสาร์-วันอาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>				
12	เวลา 06.00-08.00 น.....				
13	เวลา 08.00-10.00 น.....				
14	เวลา 10.00-12.00 น.....				
15	เวลา 12.00-13.00 น.....				
16	เวลา 13.00-15.00 น.....				
17	เวลา 15.00-16.30 น.....				
18	เวลา 16.30-18.30 น.....				
19	เวลา 18.30-20.30 น.....				
20	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				

ตอนที่ 3

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรม รมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย  
 ในลักษณะของรูปแบบของกิจกรรม ที่มหาวิทยาลัยจัดให้ตามการรับรู้ของท่าน กับรูปแบบของกิจกรรม รมที่ท่านต้องการ

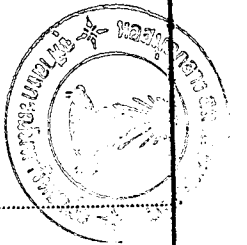
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงตามการรับรู้ของท่าน และตามความต้องการของท่านในแบบสอบถาม  
 ข้างล่างนี้

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	รูปแบบของกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้ตามการรับรู้ของท่าน				รูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ			
		ไม่จัด (1)	จัด 1-2 ครั้ง 1/ปี (2)	จัด 3-4 ครั้ง 1/ปี (3)	จัดมากกว่า 4 ครั้ง/ปี (4)	ไม่จัด (1)	จัด 1-2 ครั้ง 1/ปี (2)	จัด 3-4 ครั้ง 1/ปี (3)	จัดมากกว่า 4 ครั้ง/ปี (4)
0	ฟุตบอลบุคลากรระหว่างมหาวิทยาลัย		✓						✓

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อ 0 เกี่ยวกับรูปแบบของกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้ ผู้ตอบแบบสอบถามได้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องจัด 1-2 ครั้ง/ปี  
 หมายความว่า ฟุตบอลบุคลากรระหว่างมหาวิทยาลัยนั้น มหาวิทยาลัยให้ 1-2 ครั้ง/ปี และเกี่ยวกับรูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ ที่ผู้ตอบ  
 แบบสอบถามได้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องจัดมากกว่า 4 ครั้ง/ปี หมายความว่า ฟุตบอลบุคลากรระหว่างมหาวิทยาลัยนั้น ผู้ตอบ  
 แบบสอบถามมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้มากกว่า 4 ครั้ง/ปี

ข้อที่	รูปแบบของกิจกรรม	รูปแบบกิจกรรมที่มหาวิทยาลัยจัดให้ตามการบริหารของท่าน				รูปแบบกิจกรรมที่ท่านต้องการ			
		ไม่จัด (1)	จัด 1-2 ครั้ง 1/ปี (2)	จัด 3-4 ครั้ง 1/ปี (3)	จัดมากกว่า 4 ครั้ง/ปี (4)	ไม่จัด (1)	จัด 1-2 ครั้ง 1/ปี (2)	จัด 3-4 ครั้ง 1/ปี (3)	จัดมากกว่า 4 ครั้ง/ปี (4)
1	เดินเพื่อสุขภาพ								
2	วิ่งเพื่อสุขภาพ								
3	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย								
4	กีฬาฮอดเฮ เช่น เกมส์เดินกระสอบ เลี้ยงลูกบอล ควยไม้ ฯลฯ								
5	กีฬาพื้นเมือง เช่น สะบ้า ตีจับ ไม้หึ่ง ตีคี่ เตย ฯลฯ								
6	กีฬาระหว่างบุคลากรในหน่วยงานของมหาวิทยาลัย								
7	กีฬามุคลากรระหว่างมหาวิทยาลัย								
8	กีฬาประเพณีระหว่างมหาวิทยาลัยของบุคลากร เช่น จุฬาลงกรณ์-ธรรมศาสตร์, เกษตรศาสตร์ มหิดล, จุฬาลงกรณ์-รามคำแหง-เกษตรศาสตร์ เป็นต้น								
9	อื่น ๆ (โปรดระบุ)								



## ประวัติผู้เขียน

ข้าพเจ้า นางสาวจิรกรณ ศิริประเสริฐ เกิดวันที่ 12 มีนาคม 2503 ณ จังหวัดอุตรธานี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยศรีนรินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา วิชาเอก พลศึกษา วิชาโท สุขศึกษา เข้าศึกษาในภาควิชา พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2524.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย