



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. การสำรวจสมรรถภาพทางกายของประชาชน. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2525.
- _____. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531-2539). กรุงเทพมหานคร: กองการกีฬา, 2531.
- กรุงไกร เจนพานิช. วิธีรักษาสุขภาพพื้นฐาน. วารสารสุขภาพ 7 (กุมภาพันธ์ 2522): 115.
- คู่แข่งมอนิเตอร์. "จ็อกกิ้ง" กีฬาฮิตของคนวัยเด็ก. คู่แข่งธุรกิจ 124 (พฤษภาคม 2536): 41-42.
- จรรยาพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- _____. การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร. วารสารสุขภาพศึกษา และ สันทนการ 5 (เมษายน 2522): 38.
- จรินทร์ ธาณรัตน์. กีฬาเพื่อมวลชน. วารสารสุขภาพศึกษา และ สันทนการ 7 (เมษายน 2524): 202.
- เจก ชนะลิริ, นพ. ทำไมมนุษย์เราจึงต้องออกกำลังกาย ?. นิตยสารพิตเนส 3 (กุมภาพันธ์ 2535): 197-198.
- เฉลิม ชัยวัชราภรณ์. อย่าตาสก่อนกำหนดอันควร. วารสารสุขภาพศึกษา และ สันทนการ 8 (ธันวาคม 2525): 142.
- ฉัตรฤดี สุปรรณ ณ อุษงษา. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ณรงค์ หลงสมบูรณ์. ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย. วารสารแม่บ้าน 8 (สิงหาคม 2527): 97-100.

ถนนวงศ์ กฤษณ์เพ็ชรและรัชนี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป. รายงานการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

_____. เอกสารประกอบคำบรรยายเรื่อง"การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ". กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, 2536.

ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2531.

บุญชอบ พงษ์พานิชย์, สมชาติ โลจายะ และพันธ์พิชญ์ สาครพันธ์. ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือดสมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ยูไนเต็คโปรดักชั่น, 2524.

ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2525.

พงษ์รัตน์ รัตนโกศา. การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

พลศึกษา, กรม. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2526.

_____. ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8. รายงานการวิจัย หน่วยศึกษานิเทศก์, 2529.

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของตนเอง. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

ภูมิพลอดุลยเดช, พระเจ้าอยู่หัว. พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2523 (อัดสำเนา).

เฮาฬี พงษ์. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

- รัตนภรณ์ กันทกาญจนพันธ์. ความต้องการบริการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ
กองปราบปรามสามยอด. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2530.
- ✓ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง.
1 (มกราคม 2525): 37.
- _____. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารการท่าเรือ. 35 (มีนาคม 2531)
: 60-63.
- _____. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. ข้อเสนอแนะออกกำลังกาย. วารสารกีฬา. 18 (กรกฎาคม 2527)
: 7-10.
- ศักดิ์ชาย พิกัดช่วงศ์. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา. 17 (พฤศจิกายน
2526): 32-33.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่าง
สม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- สนอง อนุภูล. การออกกำลังกาย. วารสารสุขภาพ. 2 (ธันวาคม 2517): 26-27.
- สมภพ ศรีวรชาน. ค่ากล่าวรายงานเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15.
อุดรธานี, 2525 (อัดสำเนา).
- ✓ สมหวัง สมใจ. การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5
(มกราคม 2520): 9.
- สุชาติ โสภประสุร. การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขภาพศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ. 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520): 43.
- สุนิทร สมอาทิตย์. เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี. วารสารสุขภาพศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ. 8 (ธันวาคม 2525): 173.
- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายแบบสายกลาง. สมองโอรุสภาภาษาชด.
96 (กุมภาพันธ์-เมษายน 2531): 36-41.
- เสนอ อินทรสุขศรี. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ. วารสารสุขภาพศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ. 4 (มกราคม 2521): 27.

แสงเพชร คุณาเรืองรอง. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

สำนักนายกรัฐมนตรี, สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากร. กรุงเทพมหานคร: สำนักนายกรัฐมนตรี, 2530.

อวย เกตุสิงห์. ผลร้ายของการกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน. วารสารศึกษาศาสตร์ และสันตนาการ. 6 (มีนาคม 2523): 12.

_____. ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารศึกษาศาสตร์ และสันตนาการ. 2 (เมษายน 2525): 190.

อดิเรก จิระพงศ์. มาออกกำลังกายกันเถอะ. ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.

อนันต์ อัดชู. การอภิปรายเรื่องการผลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารศึกษาศาสตร์ และสันตนาการ. 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520): 46.

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. วังสวลีชีวิตใหม่. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.
อำนาจ อะโน. การบริหารกาย. กรุงเทพมหานคร: กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527.

ภาษาอังกฤษ

Francis, D. R. Self-concept changes in physically disabled adult men following eight weeks of physical fitness training. Dissertation Abstracts International 52 (August 1991): 465-A.

Ogura, O., and Yamaguchi, Y. A longitudinal study of dropout from a fitness club: A case study a management perspective. Abstracts New Horizons of Human Movement 1988: 129.

Pollock, M. L. Health and fitness through physical activity. New York: John Wiley and Sons, 1987.

Yamaguchi, Y., and Okada, K. A study of adherence to a fitness club: A user's perspective. Abstracts New Horizons of Human Movement 1988: 128.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ใช้เพื่อสำรวจ ความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ที่เป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพในเขตกรุงเทพมหานคร การตอบแบบสอบถามนี้ไม่มีผลเสียแต่ผู้ตอบประการใดแต่จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาและเสนอแนะการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ จึงขอความกรุณาให้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้ประกอบด้วย 2 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 รายละเอียดทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพผู้ตอบ
 - ตอนที่ 2 ความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร
2. แบบสอบถามนี้มีทั้งหมด 7 หน้า โปรดตอบแบบสอบถามทุกหน้า ทุกข้อ เพื่อผลการวิจัยจะได้สมบูรณ์ที่สุด
3. กรุณาตรวจว่าท่านตอบครบทุกหน้า ทุกข้อ ก่อนส่งแบบสอบถามคืน

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
สมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม สำหรับ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] หน้าข้อความ ตามความ
เป็นจริง ผู้วิจัย

- | | | | |
|--|---|--|----------------------------|
| 1. เพศ | 1. <input type="checkbox"/> ชาย | 2. <input type="checkbox"/> หญิง | <input type="checkbox"/> 4 |
| 2. อายุ | 1. <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 21 ปี | 2. <input type="checkbox"/> 21 - 30 ปี | |
| | 3. <input type="checkbox"/> 31 - 40 ปี | 4. <input type="checkbox"/> 41 - 50 ปี | |
| | 5. <input type="checkbox"/> 50 ปีขึ้นไป | | <input type="checkbox"/> 5 |
| 3. ประกอบอาชีพ | 1. <input type="checkbox"/> ธุรกิจส่วนตัว | 2. <input type="checkbox"/> บริษัท ห้างร้าน ธนาคาร | |
| | 3. <input type="checkbox"/> รับราชการ | 4. <input type="checkbox"/> รัฐวิสาหกิจ | |
| | 5. <input type="checkbox"/> นักเรียน นักศึกษา | 6. <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ)..... | <input type="checkbox"/> 6 |
| 4. รายได้สุทธิ
ต่อเดือน | 1. <input type="checkbox"/> ยังไม่มีรายได้ | 2. <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 5,000 | |
| | 3. <input type="checkbox"/> 5,000-10,000 | 4. <input type="checkbox"/> 11,000-20,000 | |
| | 5. <input type="checkbox"/> 21,000-30,000 | 6. <input type="checkbox"/> 31,000 ขึ้นไป | <input type="checkbox"/> 7 |
| 5. ตรวจสอบสุขภาพ | 1. <input type="checkbox"/> 3 เดือน/ครั้ง | 2. <input type="checkbox"/> 6 เดือน/ครั้ง | |
| | 3. <input type="checkbox"/> 1 ปี/ครั้ง | 4. <input type="checkbox"/> ไม่เคยตรวจ | <input type="checkbox"/> 8 |
| 6. ปัจจุบันมีโรค
ประจำตัว | 1. <input type="checkbox"/> มี | 2. <input type="checkbox"/> ไม่มี | <input type="checkbox"/> 9 |
| | ถ้ามี (โปรดระบุ)..... | | |
| 7. ปัจจุบันมี น้ำหนักตัว..... กก. ความสูง..... ซม. | | | |

ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความคาดหวังในการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์การพิจารณาดังนี้

1. ข้อใดเป็นความคาดหวังที่ท่านต้องการมากที่สุด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องมากที่สุด
2. ข้อใดเป็นความคาดหวังที่ท่านต้องการมาก โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องมาก
3. ข้อใดเป็นความคาดหวังที่ท่านต้องการน้อย โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องน้อย
4. ข้อใดเป็นความคาดหวังที่ท่านต้องการน้อยที่สุด โปรดขีดเครื่องหมาย / ลงในช่องน้อยที่สุด
5. นอกจากความคาดหวังที่กำหนดให้นี้ อาจมีความคาดหวังอื่น ๆ ที่ท่านต้องการเพิ่มเติม ขอให้ท่านเขียนข้อเสนอแนะในข้ออื่น ๆ ไว้ข้างท้ายของข้อความนั้น ๆ

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคาดหวัง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
0	ทำให้มีสุขภาพแข็งแรงและสมรรถภาพทางกายสูง	/			

คำอธิบาย จากตัวอย่างที่ 0 หมายความว่า ท่านมีความต้องการเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและสมรรถภาพทางกายสูง มากที่สุด

ความคาดหวังด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์).....	[] 10
2	วันเสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ..... <u>วันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์)</u>	[] 11
3	ช่วงเวลาเช้า (ก่อนทำงาน)(7.00-8.00)	[] 12
4	ช่วงเวลาดีกกลางวัน (12.00-13.00).... (พักรับประทานอาหาร)	[] 13
5	ช่วงเวลายืนหลังเลิกงาน(16.30-19.00)	[] 14
6	ช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00)..... <u>วันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ</u>	[] 15
7	ช่วงเวลาเช้า (8.30-12.00).....	[] 16
8	ช่วงเวลากลางวัน (13.00-16.30).....	[] 17
9	ช่วงเวลายืน (16.30-19.00).....	[] 18
10	ช่วงเวลากลางคืน (19.00-21.00).....	[] 19

ข้อเสนอแนะด้านช่วงวัน-เวลาในการออกกำลังกาย.....

ความคาดหวังด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	การเดิน.....	[] 20
2	การวิ่ง.....	[] 21
3	แอโรบิคคันทันซ์.....	[] 22
4	ว่ายน้ำ.....	[] 23
5	เทนนิส.....	[] 24
6	เดินแอโรบิคในน้ำ (วารีบำบัด).....	[] 25
7	ถีบจักรยานกล (ใช้ถีบอยู่กับที่).....	[] 26
8	สแกนน้ำหนัก.....	[] 27
9	อบไอน้ำ.....	[] 28
10	สติกเกอร์.....	[] 29
11	เวิร์ลพูล (สระน้ำวน).....	[] 30
12	เช่าบ้าน.....	[] 31
13	นวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อ.....	[] 32
14	ลีลาศ.....	[] 33
15	กอล์ฟคอมพิวเตอร์.....	[] 34
16	กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้บริหาร..	[] 35
17	กิจกรรมสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว.....	[] 36
18	กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ..	[] 37
19	กิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับคนอ้วน...	[] 38
20	อื่น ๆ (ระบุ).....	[] 39

ข้อเสนอแนะด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย.....

ความคาดหวังด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย)

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	ความรู้เพื่อการพัฒนาด้านสรีระ, รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว.....	[] 40
2	ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพ ด้านการ พักผ่อน โภชนาการ กิจกรรมด้านนันทนาการ และความปลอดภัย.....	[] 41
3	การจัดฉายภาพชนิดและเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย.....	[] 42
4	เอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย.....	[] 43
5	การเผยแพร่ข่าวสารและจัดสัปดาห์วิชาการ ด้านการออกกำลังกายสำหรับสมาชิก.....	[] 44
6	บริการรับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายแก่สมาชิก.....	[] 45
7	ความรู้ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย..	[] 46
8	การประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก..	[] 47

ข้อเสนอแนะด้านวิชาการ.....

ความคาดหวังด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	สถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณบ้าน.....	[] 48
2	สถานที่ออกกำลังกายใกล้บริเวณที่ทำงาน....	[] 49
3	สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอตามสัดส่วน ของสมาชิก.....	[] 50
4	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ ห้องอาบน้ำที่ถูกล้างลักษณะเพียงพอ.....	[] 51
5	สถานที่พักผ่อนก่อนและหลังจากการออกกำลัง กาย.....	[] 52
6	สถานที่สำหรับจอดรถยนต์เพียงพอ.....	[] 53
7	สถานที่รับดูแลเด็กเล็ก.....	[] 54
8	อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัย ได้มาตรฐานและเพียงพอ.....	[] 55
9	เปิดโอกาสให้สมาชิกพาบุคคลอื่นมาใช้สถานที่ และอุปกรณ์ได้.....	[] 56
10	อุปกรณ์ต่าง ๆ เช่น เครื่องวัดอัตราการเต้น ของหัวใจด้วยตนเอง, เครื่องเสริมสร้าง ระบบหัวใจและกล้ามเนื้อ ฯลฯ.....	[] 57
11	บริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพื่อ สุขภาพ.....	[] 58
12	โทรศัพท์สาธารณะไว้บริการ.....	[] 59
13	ห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ....	[] 60
14	น้ำดื่ม น้ำเย็น ไว้บริการด้วย.....	[] 61
15	ตู้เก็บของ ครีมอาบน้ำ ผ้าเช็ดตัวไว้บริการ	[] 62

ข้อเสนอแนะด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก.....

ความคาดหวังด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ

ข้อที่	ข้อความ	ระดับความคาดหวัง				สำหรับ ผู้วิจัย
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด	
1	แพทย์ตรวจสอบสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย...	[] 63
2	ครูฝึกคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้ อุปกรณ์ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง...	[] 64
3	ครูฝึกที่มีความรู้ในการออกกำลังกายสามารถ เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้สมาชิก.....	[] 65
4	ครูฝึกมีประสบการณ์สามารถเป็นผู้นำแอโรบิค กิจกรรมกีฬาเพื่อการออกกำลังกายแก่สมาชิก	[] 66
5	ครูฝึกที่มีบุคลิกภาพ, มนุษย์สัมพันธ์ที่ดี.....	[] 67
6	เจ้าหน้าที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัย แก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน.....	[] 68
7	ครูฝึกสอนว่ายน้ำหรือเทนนิสที่มีประสบการณ์.	[] 69
8	ครูฝึกที่มีวุฒิทางพลศึกษา.....	[] 70
9	ครูฝึกที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ.....	[] 71

ข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (แพทย์/พยาบาล/นักวิทยาศาสตร์การกีฬา/
นักสรีรวิทยา/นักพลศึกษา/นักสุขศึกษา/ผู้นำเดินแอโรบิค/ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำ, เทนนิส,
สกีน้ำหนัก).....

ขอขอบพระคุณอย่างสูง ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม และโปรด
กรุณาส่งแบบสอบถามคืนเจ้าหน้าที่ของศูนย์สุขภาพ หรือส่งคืนทางไปรษณีย์ (ตามที่ผู้วิจัยได้ปิด
แสตมป์ พร้อมทั้งอู่ไว้)

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- | | |
|---|--|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ | ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประจำ
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญส่ง โกสะ | รองศาสตราจารย์ ประจำ
ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. ดร. จรวรพร ธรรมินทร์ | นักวิชาการศึกษา 9 ผู้เชี่ยวชาญ
พิเศษด้านพลศึกษา กรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ |
| 4. มรว. ลักษมีฉัตร วรธรรม | ผู้จัดการฝ่ายกีฬาราชกรีฑาสโมสร
(โปโลคลับ) |

ภาคผนวก ค

รายชื่อศูนย์สุขภาพ

รายชื่อศูนย์สุขภาพ

ชื่อศูนย์สุขภาพ	สถานที่ตั้ง	เบอร์โทรศัพท์	การบริการ
1. ศูนย์สุขภาพและความงาม แจ่มจันทร์สมุนไพรม	544 ถ.เพชรบุรี พญาไท กรุงเทพฯ 10400	2089717-20	ทุกวัน 8.30-21.00 น.
2. ฟิตเนสอินเตอร์เนชั่นแนล	ถ.สีลม	2360450-5	จันทร์-เสาร์ 6.00-21.00 น. อาทิตย์ 9.00-21.00 น.
3. เอราวัณ เฮลท์คลับ	ถ.ราชดำริ	2541234	จันทร์-เสาร์ 6.00-21.00 น. อาทิตย์ 9.00-21.00 น.
4. นพรัตน์สปอร์ตคลับ	45/21 ถ.เอกชัย บางขุนเทียน กรุงเทพฯ 10150	4162332-3	ทุกวัน 10.00-22.00 น.
5. กิตติคมสปอร์ตคลับ	ถ.เพชรเกษม	4652610	ทุกวัน 10.00-21.00 น.
6. หมู่บ้านสุดจิตต์นิเวศน์	ถ.พระราม 2	4152534	ทุกวัน 9.00-21.00 น.
7. ราชมังการสโตร์ (โพลีคลับ)	ช.สนามคลี	2535382	จันทร์-เสาร์ 6.00-21.00 น. อาทิตย์ 9.00-21.00 น.
8. อีลิทคลับ คอมเพล็กซ์	821 ถ.พระราม 9 กรุงเทพฯ 10310	3198840-9	ทุกวัน 12.00-24.00 น.
9. รอยัล การ์เด้น ฟิตเนสคลับ	257/1-3 ถ.เจริญนคร กรุงเทพฯ 10600	4760021-2	จันทร์-ศุกร์ 6.00-21.00 น. เสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ 7.00-21.00 น.
10. คล้ายกษัตริย์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์	2 ถ.วิฑู กรุงเทพฯ 10330	2530123	จันทร์-ศุกร์ 6.30-21.30 น. เสาร์-อาทิตย์และวันหยุดราชการ 8.00-20.00 น.

ภาคผนวก ง

หนังสือขอความร่วมมือวิจัย

ที่ ทม 0209/491



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

มกราคม 2537

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้จัดการศูนย์สุขภาพ

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม

เนื่องด้วย นายวีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความคาดหวังเกี่ยวกับการจัดบริการด้านกายภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เฝ้าชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่สมาชิกของศูนย์สุขภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายวีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิชรภักษ์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ภาคผนวก จ

รายชื่อศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร

รายชื่อศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร

ชื่อศูนย์สุขภาพ	สถานที่ตั้ง	เบอร์โทรศัพท์
1. คีฟฟิต เซ็นเตอร์	โรงแรมควันนารามาดา	2360361
2. นารายณ์ฟิตเนสคอร์เนอร์	โรงแรมนารายณ์	2370100
3. ศูนย์กีฬาโรงแรมโอเรียนเต็ล	โรงแรมโอเรียนเต็ล	2360400
4. คล้ายก๊ากซ์ฟิตเนสเซ็นเตอร์	โรงแรมเคอวิลด์	5300560-79
5. ศูนย์กีฬาโรงแรมรามาการ์เดินส์	โรงแรมรามาการ์เดินส์	5795400
6. แชนกรี-ล่าเฮลท์คลับ	โรงแรมแชนกรี-ล่า	2367777
7. ฟิตเนสอินเตอร์เนชันแนลคลิตซาณี	โรงแรมคลิตซาณี	2360450-9
8. รีเจนท์สปอร์ตแอนด์เฮลท์คลับ	โรงแรมรีเจนท์ กรุงเทพฯ	2516127
9. เดอะรอยัลแลนด์มาร์คเฮลท์คลับ	เดอะรอยัลแลนด์มาร์ค	2540404
10. ฟิกเกอร์เซ็นเตอร์	โรงแรมแม่น้ำ	2891148
11. ศูนย์สุขภาพโรงแรมแอมบาสซาเดอร์	โรงแรมแอมบาสซาเดอร์	2540444
12. เอราวิงเฮลท์คลับ	โรงแรมเอราวิง	2541234
13. รอยัลการ์เดินนิคเนสคลับ	โรงแรมรอยัลการ์เดินริเวอร์ไซด์	4760021-2
14. ฮอลลีเดย์อินน์เฮลท์คลับ	ฮอลลีเดย์อินน์คราวันพลาซ่า	2384300
15. ชันรุตเฮลท์คลับ	โรงแรมชันรุต กรุงเทพฯ	2480011-90
16. โรงแรมโมนาร์กลีการ์เดินส์	ถ. สีลม	2381991
17. โรงแรมโนโวเทล	สยามสแควร์ซอย 6	2549310-2
18. โรงแรมเอเวอร์กรีนล่อเร็ด	ถ. สาทรเหนือ	2330778
19. โรงแรมฟอร์จูนบลูเวฟ	ถ. รัชดาภิเษก	2476333
20. โรงแรมไทปัน	สุขุมวิท 23	2609888
21. โรงแรมอินทรา	ถ. ราชปรารภ	2080022
22. โรงแรมเจ้าพระยาปาร์ค	ถ. รัชดาภิเษก	2900125
23. โรงแรมอโนมาสวิสโฮเต็ล	ถ. ราชดำริ	2553410

ชื่อศูนย์สุขภาพ	สถานที่ตั้ง	เบอร์โทรศัพท์
24. โรงแรมอริซาเบธ	ถ. ประดิพัทธ์	2710204
25. โรงแรมลิแอมเมอรัลด์	ช. เนียมอุทิศ	2764567
26. โรงแรมแรมแบรנדท์	ถ. สุขุมวิท	2617100
27. โรงแรมอเล็กซานเดอร์	รามคำแหง	3750300-40
28. แกรนด์แปซิฟิกโฮเต็ล	สุขุมวิท 19	2544998
29. โรงแรมชาลีน่า	ช. รามคำแหง 65	5422121
30. โรงแรมคลาสสิกเพลส	ถ. เพชรบุรีตัดใหม่	2554444-9
31. คล้ากแฮกซ์พิดเนสเซ็นเตอร์	ถ. วิทยุ	2530123
32. โรงแรมทาวน์อินทาวน์	ลาดพร้าว 86	5592222
33. คันทรีคลับ	หมู่บ้านปัญญา	3140741-3
34. สโมสรริชาสปอร์ตคลับ	หมู่บ้านริชาคันทรีคลับ	4155822-4
35. วินเนอร์คลับ	หมู่บ้านรัชดาภิเษก	2770698
36. สูดิจิตส์สปอร์ตคลับ	หมู่บ้านสูดิจิตส์ภิเษก	4152534
37. นกัคลับ	หมู่บ้านสัมมากร	3736802
38. อโศกสปอร์ตคลับ	หมู่บ้านทวิมิตร	2462260
39. สโมสรบ้านธารารมณ	หมู่บ้านธารารมณ	3734955
40. สโมสรหมู่บ้านพฤษชาติ	หมู่บ้านพฤษชาติ	3738376
41. เดอะสปรिंगเฮลท์คลับ	สุขุมวิท 19	2557138-9
42. เวิลด์คลับ	เดอะมอลล์ 4	3181000
43. โชนิตเฮลท์คลับ	อาคารมนรินทร์	2701870-2
44. ฟิลลิปเวาน	อาคารแปซิฟิกเพลส	2542544
45. ศูนย์สุขภาพและความงามแจ่มจันทร์	ถ. เพชรบุรี	2089717-20
46. ไตแอนน่าวีเมนส์คลับ	ช. กาญจนาคม	2783264
47. สลิมเมอร์	อาคารไทมส์แควร์	2539237
48. บาร์ราคาดาคลับ	ถ. สีลม	2381149

ชื่อศูนย์สุขภาพ	สถานที่ตั้ง	เบอร์โทรศัพท์
49. อีลิทคลับคอมเพล็กซ์	ถ.พระราม 9	3198840-9
50. บางนาสนามเทนนิส-สระว่ายนํ้า	ช. วิทยาลัยพาณิชย์การบางนา	3938276-8
51. สีวาลิสคลับไฮ้ส์	ถ. อีสร์ภาพ	4112649
52. สนามเทนนิสบางเขน	ถ. วิทยาลัยรังสิต	5797629
53. สโมสรเร้คเก็ตคลับ	สุขุมวิท 49	3910963
54. สระว่ายนํ้าเทนนิสแบดมินตันสาขาทิพย์	สุขุมวิท 56	3312037
55. สนามแบดมินตันสวนสงบ	ช. ลีรี	4384755
56. สนามแบดมินตันประชาชื่น	ประชาชื่น	5858804-5
57. สนามแบดมินตันเอ็นเออากาศ	ช. เอ็นเออากาศ	2496935-6
58. หัวหมากสนามแบดมินตัน	ช. เชื่อมสัมพันธ์ 2	2746460
59. กั้นท์ไพบูลย์สนามเทนนิส	สุขุมวิท	3918784
60. เซ็นทรัล เทนนิส คอร์ท	สาทรใต้	2131909
61. ศูนย์ฝึกเทนนิสใหญ่ศรีกาญจนา	รามคำแหง 12	3142443
62. แอลพี แร็กเก็ตคลับ	ลาดพร้าว	5381581
63. 71สปอร์ตคลับ	สุขุมวิท 71	3916773
64. เค. ซี. คอร์ท	ถ. สรงประภา	5661294
65. สมาคมชาวชอสนาลน้อย	สุขุมวิท 63	3925705
66. ลาดพร้าว 33	ช. ลาดพร้าว 33	5113413
67. เค. เอส. สปอร์ต	รามอินทรา	5171036-8
68. สันติคาม	สุขุมวิท 109	3938480
69. 71 เทนนิสคอร์ท	สุขุมวิท 71	3141080
70. ศูนย์ฝึกกีฬาเทนนิสเยาวชนหัวหมาก	หัวหมาก	3146142
71. สีวนารถ	ลาดพร้าว 84	5384591
72. นาที่ทอง	ช. เหล่าลดา	4230099
73. อีสร์ภาพ	ถ. ลาดหญ้า	4177316

ชื่อศูนย์สุขภาพ	สถานที่ตั้ง	เบอร์โทรศัพท์
74. คลองจั่น	สุขาภิบาล 1	5109567
75. บุญพร้อม	ปรีชาสัมพันธ์	2118974
76. สโมสรแบดมินตันบางโพ	ช. ไสวสุวรรณ	5860658
77. ราชมกรีฑาสโมสร (สปอร์ตคลับ)	ถ. อังรีตุนัง	2510184
78. กิตติมสปอร์ตคลับ	ถ. เพชรเกษม	4652610
79. นพรัตน์สปอร์ตคลับ	ถ. เอกชัย	4162332-3
80. ราชมกรีฑาสโมสร (โพลีคลับ)	ช. สนามคลี	2535382
ศูนย์สุขภาพของรัฐ		
1. ราชตฤณมัยสมาคม	นางเลิ้ง	2814320
2. สโมสรทหารบก	สี่เสาเทเวศร์	2818194
3. สโมสรทัพเรือ	ถ. ราชสีมา	2818532
4. ราชนาวีสโมสร	ท่าช้าง วังหลัง	2220193
5. สนามกีฬาแห่งชาติ	ปทุมวัน	2144860
6. การกีฬาแห่งประเทศไทย	หัวหมาก	3180940-4
7. ศูนย์กีฬากรมพลศึกษา	ปทุมวัน	2140132



ประวัติผู้วิจัย

นาย วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา เกิดวันที่ 4 มีนาคม 2513 ที่อำเภอชนบุรี กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2534 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต ที่จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2535