



## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การประเมินผลแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540 – 2544) ระยะครึ่งแผน พ.ศ. 2540 – 2542. กรุงเทพมหานครสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2542.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์,2537.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การศึกษาดำรงซึ่งการพัฒนากีฬาของไทย การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2541.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. รายงานผล “การสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย”. กรุงเทพมหานคร : ฟรีเมีย เมย์ออฟ เซ็ท,2538.

โกเมท ทิมา. “ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.

จรรยาพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายแลกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ตะเกียง,2534.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. “ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย” รายงานผลการวิจัย. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2535.

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. “ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2533.

แจก ธนะศิริ. การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. กรุงเทพมหานคร : สยามรัฐ,2527.

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์. “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา”. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2528.

- ชูดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร ; สารมวลชน,2525.
- ดวงเดือน พยอมหอม. "การศึกษาพฤติกรรมการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา  
สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขา  
วิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
- ดวงทิพย์ วรพันธ์. หลักการวางแผนและการบริหารวิทยุโทรทัศน์. การวางแผนและการ  
จัดการงานสื่อสารมวลชน หน่วยที่ 1 – 8 (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช,2535) :  
473-479.
- ดำรง กิจกุล. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์,2527.
- ดำรง กิจกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน,2532.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และรัชนี ขวัญบุญจันทร์. "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป". รายงานผลการวิจัย  
สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2524.
- ถนอมวรรณ อยู่ข้า. "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรม  
พลศึกษาในสวนกลาง". วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,2536.
- ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล. จุดมุ่งหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร  
แนวคิดและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์,2527.
- นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. จิตวิทยาพัฒนาการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา  
ลาดพร้าว,2515.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 6.  
กรุงเทพมหานคร: B and B Publishing,2535.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย,2535.
- ประทีป ตั้งรุ่งวงศ์ธนา. "การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยม  
ศึกษาดอนปลายในกรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย.  
กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์,2526.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร :  
เจ้าพระยาการพิมพ์, 2536.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. สุวิชาชีพลศึกษาและธุรกิจกีฬา. ขอนแก่น : ขอนแก่นการพิมพ์, 2536.  
พลศึกษา, กรม. การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา  
ลาดพร้าว, 2528.
- พลศึกษา, กรม. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อแสวงหาลู่ทางไปสู่สุขภาพดีถ้วน  
หน้าเมื่อปี 2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. กรุงเทพมหานคร  
: กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, ม.ป.ป.
- พลศึกษา, กรม. "รายงานประจำปีงบประมาณ. กรุงเทพมหานคร : กองแผนงานกรมพลศึกษา,  
2539.
- พันธุ์ปรี ดาบเงิน. "การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสมาคมกีฬาจังหวัด".  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2539.
- พิชัย เจริญพานิช. สถิติศาสตร์พื้นฐานและปัญหา. กรุงเทพมหานคร : บริษัท 21 เซ็นจูรี่, 2540.
- พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : ต้นอ้อ, 2533.
- ไพวัลย์ ตันลาพุดม. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. "พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา". วิทยานิพนธ์  
การศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วรรณวรรณ ผาโคตร. "พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองในการป้องกันโรคไวรัสตับ  
อักเสบบี ของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สังกัดการแพทย์  
กรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2537.
- สงัด อุทรานันท์. พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2528.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมกีฬา  
ผ่านศึก, 2541.

- สายนต์ ฎฎาการ. "ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์ฝึกกีฬาการศึกษาแห่งประเทศไทย". วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,2538.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, "การพุดติกรรมการเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากร" รายงานผล, กรุงเทพมหานคร : อักษรไทย,2530.
- สุชาติ มโนทัย. "การศึกษาพุดติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร". วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย,2539.
- สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,2528.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,2528.
- เสก อักษรานุเคราะห์. "การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่". กรุงเทพมหานคร : คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2534.
- อรวรรณ วรณฤทัย. "การเปรียบเทียบผลของการสอนทันตสุขศึกษาระหว่างการใช้เพลง กับการใช้สื่อมคราบลจลินทรีย์ที่มีผลต่อพุดติกรรมทันตสุขภาพของนักเรียนชั้น ประถมศึกษาชั้นปีที่ 3". วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2541.
- อวย เกตุสิงห์. "ผลร้ายของการกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 6 (มีนาคม 2523) : 12.
- อวย เกตุสิงห์. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย". วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 2 (เมษายน 2523) : 19.
- อำนาจ อะโน. การบริหารกาย. กรุงเทพมหานคร : กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ , 2527.
- อุทุมพร จามรมาน. การสู่มตัวอย่างทางการศึกษา : กรุงเทพฯ : โครงการตำราวิทยาศาสตร์ อุตสาหกรรม, 2527.

## ภาษาอังกฤษ

- Best, J.W. **Research in education**. 2<sup>nd</sup> ed. Englewood Cliffe, New Jersey : Printice Hall Inc., 1963.
- Bloom, Benjamin. **Taxonomy of Education Objectives**. Handbook I Cognitive Domain, Mckay New York, 1975.
- Khasem, N., Physical activity attitude as a function of sociocultural differences, **Dissertation Abstracts International**. 50/12 (June 1990) : 389 - A.
- O' Connor. M.J. The effectiveness of exercise behavior change intervention in university physical education classes, university of Georgia, 1993. **Dissertation Abstracts International**. 54 (1994) : 2948 A.
- Roski, G., Sport and health - related values and their reflection in youngster sport activities during leisure time. **Dissertation Abstracts International**. 11 ( 1992 ).
- Schwartz, Nancy E. Nutrition Knowledge ; attitudes and practices of high – school graduates. **The Journal of American Dietetic Association** 66 (january 1975):28–51.
- Wood. L.K., A Comparative study of attitude toward physical activity of academically gifted and academically nongifted. **Dissertation Abstracts international**. 48/08 (february 1988) : 2017 - A.
- Zimbardo , Phillip ., et al. **Influencing Attitude and Changing Behavior**. London : Addison, Wesley company, 1977.

ภาคผนวก

## ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่พิจารณาความเหมาะสมของตัวอย่างแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร  
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. อาจารย์ดร. จุฑา ดิงศรัทธี  
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. อาจารย์ดร. ดารณี คำแหง  
คณะวิชาศึกษาทั่วไป สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี
4. อาจารย์ดร. ไพฑูรย์ พลเสน  
คณะวิชาศึกษาทั่วไป สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ
5. อาจารย์ สุริยงค์ ชวนขยัน  
รองอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา สถาบันราชภัฏ กาญจนบุรี

ภาคผนวก ข  
จดหมายขอความร่วมมือ





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.218-2680

ที่ ทม.0302(2770.0603)360

วันที่ มกราคม 2545

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นายสุวิกร กระจ่างจันทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ" โดยมี รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในกรณีนี้จึงขอเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น ตามเอกสารที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ที่ ทม.0302(2770.0603)359

ฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

๓๑ มกราคม ๒๕๔๕

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัย

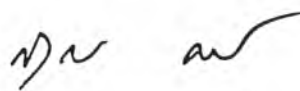
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ด้วย นายสุภกร กระจ่างจันทร์ นิสิตชั้นปริญญาโท มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาวุฒิกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ" โดยมี รองศาสตราจารย์เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสัมภาษณ์ และแบบสอบถามกับนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงทุกชั้นปี และนักศึกษาสถาบันราชภัฏระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี ทั้งนี้ นิสิตผู้วิจัยจะได้ประสานงานในรายละเอียดต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นายสุภกร กระจ่างจันทร์ ได้ทำการเก็บข้อมูลวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุลักษณ์ ศรีบุรี)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

ฝ่ายวิชาการ

โทร.218-2680

ภาคผนวก ค  
แบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์

## แบบสอบถาม

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 12 หน้า
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นพฤติกรรมด้านความรู้สึกเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

3. กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย / ลงใน [ ] ตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. นักศึกษาสถาบัน  สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล  สถาบันราชภัฏ  
 ชั้นปีที่ศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง  ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  
 ชั้นปีที่ 3  ชั้นปีที่ 4  
 ปริญญาตรี  ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  
 ชั้นปีที่ 3  ชั้นปีที่ 4
3. สถานที่อยู่อาศัย  บ้านตนเอง  หอพัก  
 ห้องเช่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
4. ที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันหรือวิทยาเขต  
 ภาคเหนือ  ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
 ภาคตะวันออก  ภาคกลาง  
 ภาคใต้
5. ท่านลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันหรือวิทยาเขตของท่านหรือไม่  
 เรียน  ไม่เรียน  
 ไม่เปิดสอนในสถาบันหรือวิทยาเขต  อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตรหรือไม่  
 เล่นกีฬา  ไม่ออกกำลังกาย  
 ไม่เล่นกีฬา  ออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ว่ายน้ำเป็นต้น
7. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา  
 ไม่มีเวลา  ไม่มีเพื่อน  ไม่มีอุปกรณ์  
 ไม่ทราบถึงประโยชน์  ไม่สนใจไม่ชอบ  เล่นกีฬาไม่เป็น  
 ไม่มีสถานที่เล่น  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

ถ้าตอบว่าไม่ออกกำลังกายและหรือไม่เล่นกีฬาให้ข้ามไปตอบข้อ 16

จากข้อ 8 – 16 ท่านตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

8. ชนิดกีฬาที่ท่านทั้งเล่นเป็นและดูกีฬาเป็น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [ ] ฟุตบอล [ ] มวยสากล [ ] วอลเลย์บอล  
 [ ] มวยไทย [ ] บาสเกตบอล [ ] ตะกร้อ  
 [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

9. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [ ] กายบริหาร [ ] เดินแอโรบิค  
 [ ] ยกน้ำหนัก [ ] วิ่งเหยาะ  
 [ ] ว่ายน้ำ [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

10. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ

- [ ] บ้าน [ ] สนามกีฬาของสถานศึกษา  
 [ ] สโมสรกีฬาเอกชน [ ] สวนสาธารณะและสวนสุขภาพของรัฐ  
 [ ] ลานกีฬาของ กทม. [ ] ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน  
 [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

11. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- [ ] เพื่อสุขภาพ [ ] เพื่อความสนุกสนาน  
 [ ] เพื่อสังสรรค์สมาคม [ ] เพื่อการแข่งขัน  
 [ ] เพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย  
 [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

12. ถ้าท่านมาที่สถาบันหรือวิทยาเขตในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ ส่วนมากมาเพื่อทำอะไร

- [ ] เล่นกีฬา [ ] ดูกีฬา  
 [ ] คั่นคว่ำในห้องสมุด [ ] ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน  
 [ ] ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน [ ] พุดคุยพบปะเพื่อน  
 [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

13. เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร

- [ ] ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา [ ] เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์  
 [ ] ไปเที่ยวนอกบ้าน [ ] อ่านหนังสือการ์ตูน  
 [ ] โทรศัพท์คุยกับเพื่อน [ ] อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน  
 [ ] นอน [ ] ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์  
 [ ] ทำความสะอาดบ้าน [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

14. ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่
- [ ] เคย [ ] ไม่เคย
- ถ้าเคย ท่านเรียนรู้จากแหล่งใด
- [ ] ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา [ ] ศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุด
- [ ] รายการโทรทัศน์ [ ] สื่ออื่นๆ (โปรดระบุ).....
15. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร
- [ ] ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย
- [ ] น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์
- [ ] มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์
- [ ] มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 30 นาที
- [ ] มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 30 นาที
- [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....
16. ท่านดูกีฬาหรือไม่
- [ ] ดู [ ] ไม่ดู
- 16.1 ถ้าท่านดูกีฬา ท่านดูอย่างไร (ถ้าตอบว่าไม่ดู ให้ยุติการตอบ)
- [ ] ดูทุกวัน [ ] ดูเป็นบางครั้ง
- [ ] เฉพาะโอกาสเกมสัการแข่งขันนัคสำคัญ [ ] ดูตามโอกาส
- 16.2 กีฬาที่ท่านดูเป็นประจำได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ฟุตบอล [ ] มวยสากล [ ] วอลเลย์บอล
- [ ] มวยไทย [ ] บาสเกตบอล [ ] ตะกร้อ
- [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- 16.3 เหตุผลที่ท่านดูกีฬาเป็นประจำเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ [ ] รู้กฏกติกากีฬา
- [ ] มีทักษะพื้นฐานของกีฬา [ ] สนุกสนานและท้าทาย
- [ ] ชอบแข่งขัน [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- 16.4 ส่วนใหญ่ดูกีฬาแต่ละประเภทจากไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ดูในสนามกีฬา [ ] ดูจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์
- [ ] ดูวิดีโอ [ ] ดูจากภาพข่าวกีฬา
- [ ] ดูจากหนังสือพิมพ์ [ ] ดูจากนิตยสารกีฬา
- [ ] ดูจากอินเทอร์เน็ต

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

**คำชี้แจง** คำถามเป็นแบบเลือกตอบมี 2 คำเลือก ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ “ถูก”  
ถ้าเห็นว่า “ถูก” ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ “ผิด” ถ้าเห็นว่า “ผิด” ทำเครื่องหมาย / ลง  
ในช่องถูกหรือผิดเพียงช่องเดียว

ลำดับที่	ข้อความ	ถูก	ผิด
1	การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง		
2	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของจนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที		
3	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ แป้ง		
4	ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน		
5	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและกระเพาะอาหารอาจ แตกได้		
6	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบาย เหงื่อมากขึ้น		
7	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่ เหนื่อยง่าย		
8	กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือ น้อยนั้นจะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย		
9	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำงานรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็น ประโยชน์ต่อร่างกาย		
10	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อ ทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด		



ลำดับที่	ข้อความ	ถูก	ผิด
11	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น		
12	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย		
13	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น		
14	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้ำเท้าแพลงควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม		
15	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น		
16	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น		
17	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น		
18	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน		
19	คนที่มีร่างกายแข็งแรง จีพจรขณะพักจะเดินช้ากว่าคนปกติ		
20	การออกกำลังกายวันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง		
21	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้ จาการหายใจที่เร็วขึ้น และมีเหงื่อออกมาก		
22	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้		
23	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้		
24	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า		

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**คำชี้แจง** เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด  
 เห็นด้วย หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านเห็นด้วย  
 ไม่เห็นด้วย หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เห็นด้วย  
 ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เห็นด้วยมากที่สุด

ลำดับที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้คืออยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก				
2	ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน				
3	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อช่วยเหลือความแก่				
4	ท่านเห็นว่าการให้ ฮา ขว้าง ปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้				
5	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท				
6	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน				

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
7	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา				
8	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง				
9	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น				
10	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา				
11	ท่านเห็นว่าคนที่เด็กเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงคืออยู่แล้ว				
12	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ				
13	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ				
14	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
15	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายเป็นประจำเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลาและค่าใช้จ่าย				

ลำดับ ร.	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
16	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา				
17	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น				
18	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น				
19	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง				
20	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้				
21	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น				
22	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย				
23	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์				
24	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคาแพง				
25	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง				

ลำดับ ที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
26	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก				
27	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิตประจำวันได้				
28	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น				
29	ท่านรับรู้ว่าคุณที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง				
30	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาการเล่นเสมอ				

## ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**คำชี้แจง** เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ทำเป็นประจำ หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำ  
 ทำบางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติเป็นบางครั้ง  
 ไม่เคยทำ หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		เป็นประจำ	บางครั้ง	ไม่เคย
1	ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเอง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ			
2	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน			
3	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว			
4	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันทีโดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน			
5	ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย			
6	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะนำมาปฏิบัติ			
7	ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
8	ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่าง ทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
9	ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
10	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน			
11	ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย			
12	ขณะที่ท่านดูกีฬา เมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้			
13	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อเนื่องด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
14	ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม			
15	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
16	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ			
17	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน			
18	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย			
19	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมกับท้องถิ่น			
20	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้			
21	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา			
22	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มีความรู้เหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ๆ			
23	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
24	ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ			
25	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			
26	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ๆ			
27	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ			
28	ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น			
29	เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน			
30	ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการ ออกกำลังกาย			



## แบบสัมภาษณ์

แบบสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ

ชื่อสถาบัน .....

ที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบัน .....

### คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สำหรับสัมภาษณ์นักศึกษา ผู้ที่ได้รับเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏเพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัย โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ซึ่งแบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ และตอนที่ 2-4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ขอให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์บันทึกข้อความหรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างของแต่ละรายการตามข้อมูลที่เป็นจริง

## ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย / ลงใน [ ] ตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. นักศึกษาสถาบัน  สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล  สถาบันราชภัฏ  
 ชั้นปีที่ศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง  ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  
 ชั้นปีที่ 3  ชั้นปีที่ 4  
 ปริญญาตรี  ชั้นปีที่ 1  ชั้นปีที่ 2  
 ชั้นปีที่ 3  ชั้นปีที่ 4
3. สถานที่อยู่อาศัย  บ้านตนเอง  หอพัก  
 ห้องเช่า  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
4. ที่ตั้งตามภูมิภาคของสถาบันหรือวิทยาเขต  
 ภาคเหนือ  ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
 ภาคตะวันออก  ภาคกลาง  
 ภาคใต้
5. ท่านลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในสถาบันหรือวิทยาเขตของท่านหรือไม่  
 เรียน  ไม่เรียน  
 ไม่เปิดสอนในสถาบันหรือวิทยาเขต  อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาที่เรียนในหลักสูตรหรือไม่  
 เล่นกีฬา  ไม่ออกกำลังกาย  
 ไม่เล่นกีฬา  ออกกำลังกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ ภายหลังเรียน เป็นต้น
7. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา  
 ไม่มีเวลา  ไม่มีเพื่อน  ไม่มีอุปกรณ์  
 ไม่ทราบถึงประโยชน์  ไม่สนใจไม่ชอบ  เล่นกีฬาไม่เป็น  
 ไม่มีสถานที่เล่น  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

ถ้าตอบว่าไม่ออกกำลังกายและหรือไม่เล่นกีฬาให้ข้ามไปตอบข้อ 16

จากข้อ 8 – 16 ท่านตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

8. ชนิดกีฬาที่ท่านทั้งเล่นเป็นและดูกีฬาเป็น (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |                                    |                                     |
|--|------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ฟุตบอล                | <input type="checkbox"/> มวยสากล   | <input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล |
| <input type="checkbox"/> มวยไทย                | <input type="checkbox"/> บาสเกตบอล | <input type="checkbox"/> ตะกร้อ     |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |                                    |                                     |

9. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                    |  |
|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> กายบริหาร | <input type="checkbox"/> เดินแอโรบิค           |
| <input type="checkbox"/> ยกน้ำหนัก | <input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ             |
| <input type="checkbox"/> ว่ายน้ำ   | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |

10. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> บ้าน                  | <input type="checkbox"/> สนามกีฬาของสถานศึกษา         |
| <input type="checkbox"/> สโมสรกีฬานอกชน        | <input type="checkbox"/> สวนสาธารณะและสวนสุขภาพของรัฐ |
| <input type="checkbox"/> ลานกีฬาของ กทม.       | <input type="checkbox"/> ลานกีฬาของชุมชนหรือหมู่บ้าน  |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... |   |

11. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อวัตถุประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> เพื่อสุขภาพ           | <input type="checkbox"/> เพื่อความสนุกสนาน               |
| <input type="checkbox"/> เพื่อสังสรรค์สมาคม    | <input type="checkbox"/> เพื่อการแข่งขัน                 |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> เพื่อแก้ไขความบกพร่องทางร่างกาย |

12. ถ้าท่านมาที่สถาบันหรือวิทยาเขตในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ ส่วนมากมาเพื่อทำอะไร

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เล่นกีฬา                     | <input type="checkbox"/> ดูกีฬา                |
| <input type="checkbox"/> คั่นคว่ำในห้องสมุด           | <input type="checkbox"/> ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน |
| <input type="checkbox"/> ร่วมกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียน | <input type="checkbox"/> พุดคุยพบปะเพื่อนๆ     |
| <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ).....        |  |

13. เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการ กิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา | <input type="checkbox"/> เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์     |
| <input type="checkbox"/> ไปเที่ยวนอกบ้าน         | <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือการ์ตูน       |
| <input type="checkbox"/> โทรศัพท์คุยกับเพื่อน    | <input type="checkbox"/> อ่านหนังสือหรือทำการบ้าน |
| <input type="checkbox"/> นอน                     | <input type="checkbox"/> ฟังเพลงหรือดูโทรทัศน์    |
| <input type="checkbox"/> ทำความสะอาดบ้าน         | <input type="checkbox"/> อื่นๆ (โปรดระบุ).....    |

14. ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่
- [ ] เคย [ ] ไม่เคย
- ถ้าเคย ท่านเรียนรู้จากแหล่งใด
- [ ] ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา [ ] ศึกษาด้วยตนเองและห้องสมุด
- [ ] รายการโทรทัศน์ [ ] สื่ออื่นๆ (โปรดระบุ).....
15. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างไร
- [ ] ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเลย
- [ ] น้อยกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์
- [ ] มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์
- [ ] มากกว่า 2 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 30 นาที
- [ ] มากกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์ ครั้งละมากกว่า 30 นาที
- [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....
16. ท่านดูกีฬาหรือไม่
- [ ] ดู [ ] ไม่ดู
- 16.1 ถ้าท่านดูกีฬา ท่านดูอย่างไร (ถ้าตอบว่าไม่ดู ให้ยุติการตอบ)
- [ ] ดูทุกวัน [ ] ดูเป็นบางครั้ง
- [ ] เฉพาะโอกาสเกมสัการแข่งขันนัดสำคัญ [ ] ดูตามโอกาส
- 16.2 กีฬาที่ท่านดูเป็นประจำได้แก่ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ฟุตบอล [ ] มวยสากล [ ] วอลเลย์บอล
- [ ] มวยไทย [ ] บาสเกตบอล [ ] ตะกร้อ
- [ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....
- 16.3 เหตุผลที่ท่านดูกีฬาเป็นประจำเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ [ ] รู้กฎกติกากีฬา
- [ ] มีทักษะพื้นฐานของกีฬา [ ] สนุกสนานและท้าทาย
- [ ] ชอบแข่งขัน [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
- 16.4 ส่วนใหญ่ดูกีฬาแต่ละประเภทจากไหน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- [ ] ดูในสนามกีฬา [ ] ดูจากการถ่ายทอดสดของโทรทัศน์
- [ ] ดูวีดีโอ [ ] ดูจากภาพข่าวกีฬา
- [ ] ดูจากหนังสือพิมพ์ [ ] ดูจากนิตยสารกีฬา
- [ ] ดูจากอินเตอร์เน็ต

## ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้าน พหุทธิพิสัย

จงกาเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านตอบว่าถูก และกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความ  
ที่ท่านตอบว่าผิด

- ..... 1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง
- ..... 2. อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที
- ..... 3. อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ แป้ง
- ..... 4. ในการแข่งขันวอลเลย์บอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 5 คน
- ..... 5. ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หลังจากรับประทานอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้
- ..... 6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในที่ที่อากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น
- ..... 7. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึงคนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย
- ..... 8. กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลังกาย
- ..... 9. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำงานรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย
- ..... 10. กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด
- ..... 11. ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น
- ..... 12. กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทวิ่งเหยาะๆ ไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย
- ..... 13. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

- ..... 14. หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ถ้าทำ  
 แพลงควอร์ใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม
- ..... 15. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ จะทำ  
 ให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น
- ..... 16. ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น
- ..... 17. ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้  
 แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น
- ..... 18. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน
- ..... 19. คนที่มีร่างกายแข็งแรง จึงพจขณะมักจะได้้นช้ากว่าคนปกติ
- ..... 20. การออกกำลังกาย วันละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะ ทำให้ร่างกาย  
 แข็งแรง
- ..... 21. ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้น  
 และมีเหงื่อออกมาก
- ..... 22. การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้
- ..... 23. การเหยียดยืคกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้
- ..... 24. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโต  
 ช้า

**ตอนที่ 3** ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต้านจิตพิสัย  
จงกาเครื่องหมาย / ตรงกับข้อความที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่าน

เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	
.....	.....	.....	.....	1. ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก
.....	.....	.....	.....	2. ท่านชอบเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน
.....	.....	.....	.....	3. ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อ ช่วยชะลอความแก่
.....	.....	.....	.....	4. ท่านเห็นว่าการโหม่ ฮา ขว้าง ปาขอใส่ นักกีฬาและผู้ตัดสินเป็นสิ่งที่กระทำได้
.....	.....	.....	.....	5. ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการ ทะเลาะวิวาท
.....	.....	.....	.....	6. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อ ระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่างๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน
.....	.....	.....	.....	7. ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา
.....	.....	.....	.....	8. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่น กีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธี หนึ่ง
.....	.....	.....	.....	9. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรค คิดเชื่อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หัวค และอาการเจ็บคอ เป็นต้น

เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	
.....	.....	.....	.....	10. ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
.....	.....	.....	.....	11. ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว
.....	.....	.....	.....	12. ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ
.....	.....	.....	.....	13. หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ
.....	.....	.....	.....	14. ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	.....	15. ท่านเห็นว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่าใช้จ่าย
.....	.....	.....	.....	16. ท่านเห็นว่า การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา
.....	.....	.....	.....	17. ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพ ของร่างกายดีขึ้น
.....	.....	.....	.....	18. ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น



เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง	
.....	.....	.....	.....	19. ท่านคิดว่านักกีฬาสมัครเรียนหนังสือไม่เก่ง
.....	.....	.....	.....	20. ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถ สร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้
.....	.....	.....	.....	21. ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกายและ เล่นกีฬา ควรมีความรู้เรื่องกติกาและ ทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น
.....	.....	.....	.....	22. ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีควรให้แพทย์ แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย
.....	.....	.....	.....	23. ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใส ย่อมอยู่ใน ร่างกายที่สมบูรณ์
.....	.....	.....	.....	24. ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีราคา แพง
.....	.....	.....	.....	25. ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเมื่อมี เวลาว่าง
.....	.....	.....	.....	26. ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกาย ที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก
.....	.....	.....	.....	27. ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬา หรือ ออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ชีวิต ประจำวันได้
.....	.....	.....	.....	28. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาจะทำให้สัถยภาพในการเคลื่อนไหว ของร่างกายดีขึ้น

เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วยอย่าง ยิ่ง
.....	.....		..... 29. ท่านรับรู้ว่ามีผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ จะเป็นผู้ที่มีความสุขภาพ ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง
.....	.....		..... 30. ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่าน เรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกติกาก การเล่นเสมอ

## ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมกรออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้าน จิตพิสัย

จงกาเครื่องหมาย / ตรงกับข้อความที่ท่านปฏิบัติ

ทำเป็นประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ	
.....	.....	.....	1. ท่านตรวจสอบร่างกายของตนเองโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
.....	.....	.....	2. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน
.....	.....	.....	3. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาและนำความรู้ที่นำมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว
.....	.....	.....	4. ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันที โดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกาย
.....	.....	.....	5. ท่านหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทันที เมื่อมีอาการผิดปกติของร่างกาย
.....	.....	.....	6. ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องก่อนจะนำมาปฏิบัติ
.....	.....	.....	7. ท่านชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	8. ท่านนำทักษะกีฬาและการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปออกกำลังกายและเล่นกีฬา
.....	.....	.....	9. ท่านวางแผนตั้งจุดมุ่งหมายและจัด โปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
.....	.....	.....	10. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน
.....	.....	.....	11. ท่านเลือกอุปกรณ์และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย
.....	.....	.....	12. ขณะท่านดูกีฬา เมื่อนักกีฬาเล่นได้ประทับใจก็มักจะปรบมือให้

ทำเป็นประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ	
.....	.....	.....	13. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อหรือเดินหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	14. ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วนเหมาะสม
.....	.....	.....	15. ในวันหยุดราชการหรือวันเสาร์-อาทิตย์ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา
.....	.....	.....	16. ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้นๆ
.....	.....	.....	17. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน
.....	.....	.....	18. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำเพื่อ ไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย
.....	.....	.....	19. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น
.....	.....	.....	20. ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้งก่อนนำไปใช้
.....	.....	.....	21. ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
.....	.....	.....	22. ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มิทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่ๆ
.....	.....	.....	23. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อป้องกันอันตรายที่อาจเกิดขึ้น
.....	.....	.....	24. ในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ
.....	.....	.....	25. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกายควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ทำเป็นประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ	
.....	.....	.....	26. ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ๆ
.....	.....	.....	27. ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ
.....	.....	.....	28. ท่านมักขอโทษผู้เล่นคนอื่น เมื่อเกิดการผิดพลาดในการเล่น
.....	.....	.....	29. เมื่อเกิดการบาดเจ็บในขณะที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ท่านหยุดเล่นเพื่อทำการปฐมพยาบาลก่อน
.....	.....	.....	30. ท่านไม่คำนึงถึงการแต่งกายกับชนิดของกีฬาและการออกกำลังกาย

ภาคผนวก ง  
การนำกลุ่มตัวอย่าง  
และสถิติที่ใช้ในการวิจัย

## 1. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างประชากร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

(Yamane, 1970 อ้างถึงโบประลอง กรรณสูตร , 2535)

เมื่อ	n	=	ขนาดตัวอย่างประชากร
	N	=	ขนาดของประชากร
	e	=	ความคลาดเคลื่อนที่ยอมรับได้

การคำนวณ

ขนาดของตัวอย่างประชากรทั้งหมด

$$N = 242,703 \text{ คน}$$

$$e = .05$$

$$h = \frac{243,703}{1 + (243,703)(.05)^2}$$

$$n = 400$$

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งหมด สถาบันละ 500 คน

## 2. การหาขนาดตัวอย่างสัดส่วนของนักศึกษาในแต่ละสถาบัน และแต่ละวิทยาเขต

2.1 หาขนาดตัวอย่างประชากร จากประชากรในแต่ละสถาบันที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จากสูตร  
ขนาดตัวอย่างประชากรแต่ละสถาบัน

$$= \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างประชากร} \times \text{ประชากรในแต่ละสถาบัน}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

2.2 หาขนาดตัวอย่างประชากรแยกตามระดับชั้น และเพศ จากสูตร ขนาดตัวอย่างประชากร  
ในแต่ละสถาบันแยกตามระดับชั้นและเพศ

$$= \frac{\text{ขนาดตัวอย่างประชากรแต่ละสถาบัน} \times \text{ประชากรแยกตามระดับชั้นและเพศ}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมดในแต่ละสถาบัน}}$$

### 3. การคำนวณหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Level of difficulty) ของข้อกระทงในแบบสอบถามด้านพุทธิพิสัย โดยใช้เทคนิค 27%

จากสูตร ค่าความยาก

$$P = \frac{P_H + P_L}{N_H + N_L}$$

เมื่อ	$P_H$	=	จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง
	$P_L$	=	จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
	$N_H$	=	จำนวนคนในกลุ่มสูง
	$N_L$	=	จำนวนคนในกลุ่มต่ำ



3.2 การคำนวณหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านพุทธิพิสัย ใช้สูตรคูเดอริ์ - ริชาร์ดสัน (Kuder - richardson Formula 20)

$$K = R_{20} : r_{xx} = \frac{n}{n-1} \left[ \frac{1 - \sum pq}{S_x^2} \right]$$

(ประคอง กรรณสูตร , 2535)

เมื่อ	$r_{xx}$	=	สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง
	$n$	=	จำนวนข้อสอบ
	$p$	=	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้องในแต่ละข้อ
	$q$	=	สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบผิดในแต่ละข้อ
	$S_x^2$	=	ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทดสอบทั้งหมด

3.3 การคำนวณหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา



ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (a – Coefficient)

$$a = \frac{n}{n-1} \left[ \frac{1 - \sum Si^2}{Sx^2} \right]$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ a = สัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อมั่น

n = จำนวนข้อสอบ

$Si^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อกระทง

$Sx^2$  = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติต่าง ๆ คือ

การคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ( $\bar{x}$ ) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเปรียบเทียบค่า "ที" (t – test) และการหาค่าสัมประสิทธิ์สัมพันธ์ ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the social sciences) ซึ่งเทียบกับสูตรการคำนวณดังนี้

##### 4.1 หาค่าร้อยละ (Percentage) จากสูตร

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใด ๆ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

##### 4.2 หาค่ามัชฌิมเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย (arithmetic mean) จากสูตร

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{N}$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ  $\bar{x}$  = ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$\sum x$  = ผลรวมของข้อมูลของคะแนนนั้น

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

#### 4.3 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากสูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ	SD	=	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
	$\sum fx$	=	ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น
	$\sum fx^2$	=	ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกำลังสองกับความถี่ของคะแนนนั้น
	N	=	จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

#### 4.4 การทดสอบค่าที (t - test)

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับความแปรปรวน ( $\sigma_1^2 / \sigma_2^2$ ) เมื่อใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} \quad \begin{array}{l} df = n_1 - 1 \\ df = n_2 - 1 \end{array}$$

(บุญธรรม กิจปริดาบริสุทธิ์, 2535)

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับ  $\mu_1 - \mu_2$  เมื่อไม่ทราบค่า  $\sigma_1^2$  และ  $\sigma_2^2$  และผลการทดสอบพบว่า  $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$  ใช้สูตร t - Pooled variance

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_p^2 (1/n_1 + 1/n_2)}}$$

เมื่อ  $S_p^2$  เป็นความแปรปรวน ซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับ  $\mu_1 - \mu_2$  เมื่อไม่ทราบค่า  $\sigma_1^2$  และ  $\sigma_2^2$  และผลการทดสอบพบว่า

$$\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2 \quad \text{ใช้สูตร } + - \text{ Separate Variance}$$

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{S_p^2/h_1 + S_2^2/h_2}}$$

$$df = \frac{(S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2)^2}{\sqrt{(S_p^2/h_1)^2 + (S_2^2/n_2)^2}}$$

$$n_1 - 1 \quad h_2 - 1$$

#### 4.5 การทดสอบรายคู่โดยวิธีของเซฟเฟ (Scheff for all possible comparison)

$$\text{สูตร } F = \frac{m_1 - m_2}{m S_n [1/n_1 + 1/n_2]} \quad (k - 1)$$

เมื่อ  $r \times y =$  สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง  $x$  และ  $y$

$N =$  จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

$x =$  คะแนนของกลุ่ม  $x$

$Y =$  คะแนนของกลุ่ม  $y$

ภาคผนวก ๑

### รายชื่อสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ ที่ใช้เป็นตัวอย่าง

1. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี
2. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ
3. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพณิชยการพระนคร
4. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตวังไกลกังวล
5. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคพายัพ
6. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตกาฬสินธุ์
7. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตบางพระ
8. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตพระนครเหนือ
9. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคใต้
10. สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตจักรพงษ์ภูวนารอด

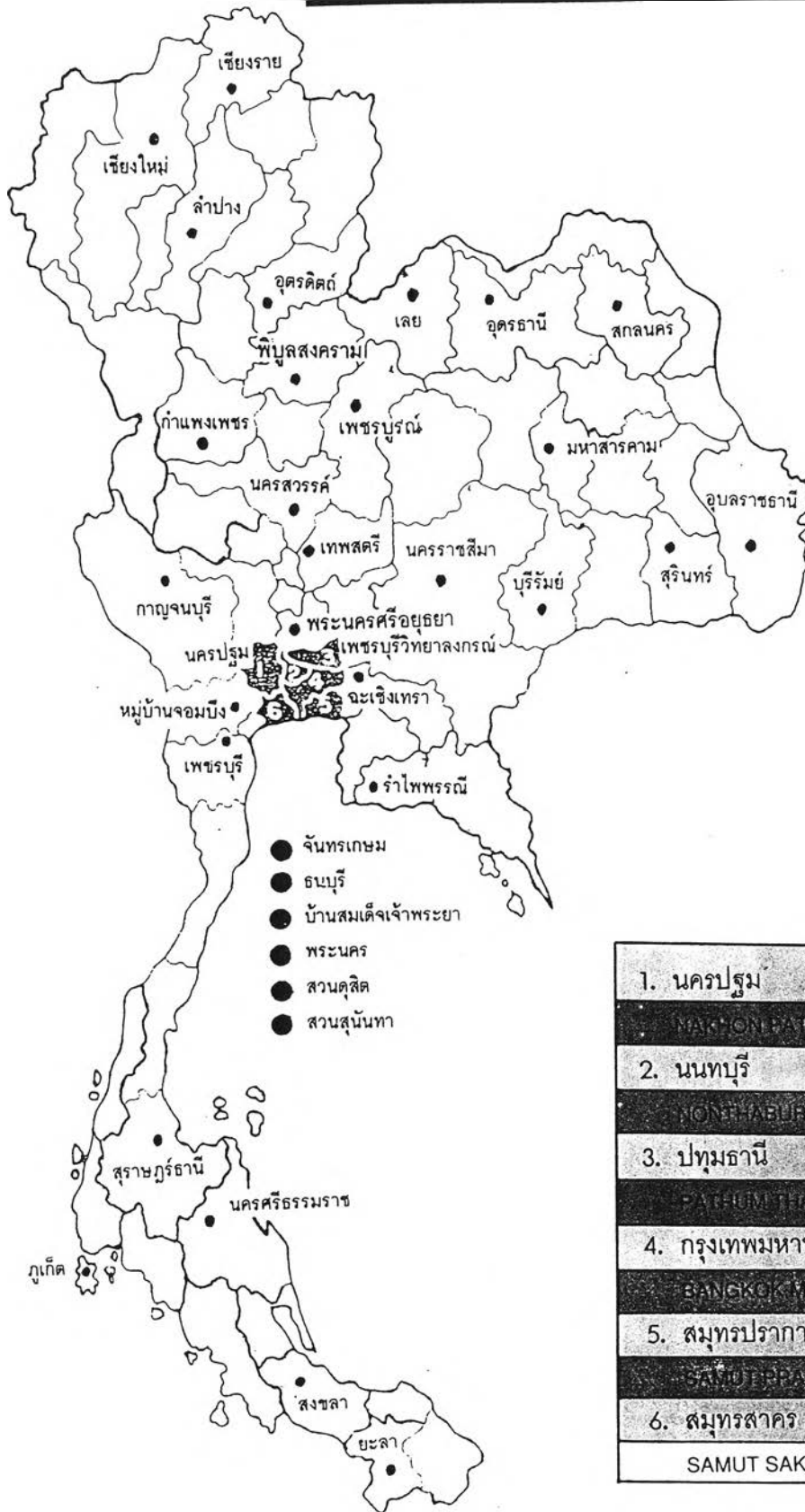
### สถาบันราชภัฏ

1. สถาบันราชภัฏ สอนสุนันทา
2. สถาบันราชภัฏ จันทร์เกษม
3. สถาบันราชภัฏ สอนดุสิต
4. สถาบันราชภัฏ กาญจนบุรี
5. สถาบันราชภัฏ เชียงใหม่
6. สถาบันราชภัฏ ฉะเชิงเทรา
7. สถาบันราชภัฏ นครราชสีมา
8. สถาบันราชภัฏ สุราษฎร์ธานี
9. สถาบันราชภัฏ นครปฐม
10. สถาบันราชภัฏ บุรีรัมย์

## ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จากการสำรวจในระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีการศึกษา 2544 พบว่า เป็นนักศึกษาชายจำนวน 41,566 คน เป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 38,554 คน เป็นระดับ ปวส. ชั้นปีที่ 1 จำนวน 21,983 คน ปวส. ชั้นปีที่ 2 จำนวน 20,687 คน ปวส. ชั้นปีที่ 3 จำนวน 19,367 คน ปวส. ชั้นปีที่ 4 จำนวน 18,083 คน รวมทั้งสิ้น 80,120 คน (สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล , กองแผนงาน , 2544) และนักศึกษาในสถาบันราชภัฏ จากการสำรวจในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2544 พบว่าเป็นนักศึกษาชายจำนวน 76,561 คน เป็นนักศึกษาหญิงจำนวน 86,022 คน เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 44,305 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 42,145 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 3 จำนวน 39,690 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 4 จำนวน 36,443 คน รวมทั้งสิ้น 162,583 คน (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ , 2544)

**แสดงที่ตั้งสถาบันราชภัฏทั้ง 36 แห่ง**



1. นครปฐม
NAKHON PATHOM
2. นนทบุรี
NONTHABURI
3. ปทุมธานี
PATHUMTHANI
4. กรุงเทพมหานคร
BANGKOK METROPOLIS
5. สมุทรปราการ
SAMUT PRAKAN
6. สมุทรสาคร
SAMUT SAKHON





ภาคผนวก ข  
การจัดระดับคะแนนด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการ  
ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสถาบัน

แบบทดสอบด้านพุทธิพิสัย 24 ข้อ คะแนนเต็ม 24 คะแนน ในการจัดระดับคะแนน พุทธิพิสัยได้นำคะแนนเต็มไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ โดยใช้ขีดจำกัดขั้นที่แท้จริงของคะแนนเป็นเกณฑ์ประกอบการจัดระดับพุทธิพิสัยของนักศึกษา

ตาราง ๖ แสดงการเปรียบเทียบระดับคะแนนจากเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ

ระดับความรู้	เกณฑ์การประเมินผล ของกรมฯ (ร้อยละ)	คะแนนเทียบจากเกณฑ์
ดีมาก	80 – 100	21 – 24
ดี	70 – 79	18 – 20
ปานกลาง	60 – 69	15 – 17
พอใช้	50 – 59	12 – 14
ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง	0 – 49	0 – 11

**เฉลยคำตอบ**  
**พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ**  
**การเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ**

ข้อ	1.	ผิด		ข้อ	13.	ผิด
ข้อ	2.	ถูก		ข้อ	14.	ผิด
ข้อ	3.	ถูก		ข้อ	15.	ผิด
ข้อ	4.	ผิด		ข้อ	16.	ผิด
ข้อ	5.	ถูก		ข้อ	17.	ถูก
ข้อ	6.	ผิด		ข้อ	18.	ถูก
ข้อ	7.	ถูก		ข้อ	19.	ถูก
ข้อ	8.	ถูก		ข้อ	20.	ถูก
ข้อ	9.	ผิด		ข้อ	21.	ถูก
ข้อ	10.	ผิด		ข้อ	22.	ผิด
ข้อ	11.	ถูก		ข้อ	23.	ผิด
ข้อ	12.	ผิด		ข้อ	24.	ถูก

**ลักษณะข้อความเป็นบวกและลบ**

ของแบบสอบถามจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และสถาบันราชภัฏ

แบบสอบถามด้านจิตพิสัย แบ่งออกเป็นข้อความจิตพิสัยทางบวก จำนวน 18 ข้อ และข้อความจิตพิสัยจำนวน 12 ข้อ

ข้อความทางบวกได้แก่ 2 , 3 , 6 , 7 , 8 , 9 , 10 , 12 , 16 , 17 , 21 , 22 , 23 , 25 , 28 , 29 , 30

ข้อความทางลบ ได้แก่ 1 , 4 , 5 , 11 , 13 , 14 , 15 , 18 , 19 , 20 , 24 , 26



### ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นายสุวิกร กระจ่างจันทร์ เกิดเมื่อวันที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2511 ตำบลบ้านเหนือ อำเภอเมือง จังหวัดกาญจนบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เมื่อปีการศึกษา 2534 และเข้ารับราชการครั้งแรก ในตำแหน่งนักกิจกรรมนักศึกษา 3 ที่สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนนทบุรี และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541