

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- จรรยาพร ชรฉินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- ประคอง กรรณสุข. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และท่าปกเจริญผล, 2525.
- _____. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2513.
- ประวิทย์ สุนทรสีมะ. กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สามมิตร, 2522.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วิเชียร เกตุสิงห์. คู่มือการวิจัย สถิติวิเคราะห์สำหรับการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : กองวิจัยการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2523.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สุนทร นวกิจกุล. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : บริษัทสารมวลชนจำกัด, 2519.

บทความ

- ชูศักดิ์ คงคานนท์. "ปัญหาการไร้ที่กินต่อการขยายเมือง," วิทยาสารสิ่งแวดล้อม. 2 (กันยายน 2525) : 30.
- ระปะนีย์ นาคกรทรพ. "เพื่อครูในอนาคต," วารสารครูศาสตร์. 4 (กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2517) : 6.
- พิทักษ์ เข้าวักรงค์. "โครงสร้างและลักษณะการขยายตัวของเมือง," วิทยาสารสิ่งแวดล้อม. 2 (กันยายน 2525) : 1.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง.

1 (มกราคม 2525) : 37 - 44.

_____. "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา," พลศึกษาสาร. 1(2512): 11.

อวย เกตุสิงห์. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ.

2 (เมษายน 2525) : 190.

โอภาส ธรรมวานิช. "การออกกำลังกาย," วารสารกรุงเทพมหานคร. 1 (มกราคม

2517) : 46.

_____. "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ. 6 (พฤศจิกายน 2520) : 46.

สายสุนี วนคุงศ์วรรณ และคณะ. "การฟื้นฟูสมรรถภาพผู้ป่วยโรคหัวใจขาดเลือด,"

วารสารสุขภาพ. 12 (พฤศจิกายน 2526) : 60 - 87.

เอกสารอื่นๆ

กระจ่าง วิสุทธารมณ. "โครงการกีฬาสำหรับทุกคน," เอกสารประกอบการประชุม

สัมมนาระดับชาติเรื่อง บทบาทของสถาบันการศึกษา กีฬา หน่วยงานต่างๆ

ในการส่งเสริมการกีฬา และออกกำลังกายสำหรับทุกคน วันที่ 21 - 24

พฤศจิกายน 2526. (อัดสำเนา).

กรุงเทพมหานคร, สำนักงานเลขาธิการ สำนักนโยบายและแผน. ข้อมูลกรุงเทพมหานคร

ฉบับย่อ 2525. เอกสารเผยแพร่.

จันทร์ ผ่องศรี และคณะ. "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,"

รายงานการวิจัยจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พ.ศ.2519.

จิรกรรม ศิริประเสริฐ. "ความต้องการและการจัดบริการค่านการออกกำลังกายเพื่อ

ส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย," วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. "ความต้องการรับบริการค่านการออกกำลังกายเพื่อ

ส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,"

รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525.

- นงคราญ ผาสุก. "ความคิดเห็นเกี่ยวกับสวัสดิการของพยาบาลในโรงพยาบาลกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.
- ประทีป สักกะพิสุทธิ์ และคณะ. "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร," รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. "แบบฝึกหัดที่เกี่ยวกับการสร้างเสริมทักษะบาสเกตบอลและความอดทน." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช พระราชทานเนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523. (อัครสำเนา).
- วิภาดา กฤติขจร. "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2520." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. กรมพลศึกษา. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร," รายงานการวิจัยปี 2526. (อัครสำเนา).
- _____. กองแผนงาน สำนักปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. รายงานการวิจัยการติดตามประเมินผลการแบ่งห้องที่การศึกษาในกรุงเทพมหานคร. กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, 2521.
- สมคิด บุญเรือง. "การเปรียบเทียบผลการฝึกร่างกายแบบอาร์วาร์ด สเต็ปเทสต์ และไนน์ สแควร์เทสต์ (อวย, ส เทสต์) ต่อสมรรถภาพทางกลไกของร่างกาย." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2518.

องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา. "ข้อบัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ."

____. "การฝึกความอดทน." คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

____. "จะออกกำลังกายอย่างไรดี." เอกสารเผยแพร่วิชาการ.

อรุณพล เพ็ญสุภา. "แบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาแบดมินตันและสมรรถภาพทางกาย." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517.

อวย เกตุสิงห์. "การออกกำลังกายกับการหายใจและโรคปอด," อ้างจาก เอกสารประกอบนิทรรศการการกีฬาเพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยศิลปากร ปีการศึกษา 2523.

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาษาอังกฤษ

Books

- Blundell, John W.F. The Muscular and Their History. London :
Chapman and Hall, 1864.
- Brown, Roscoe C. and Kenyon, Gerald S., eds. Classical
Studies on Physical activity. Englewood Cliffs, New
Jersey : Prentice-Hall, 1968.
- Seaton, Don Cash, et al. Physical Education Handbook. 3d ed.,
Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, 1959.

Article

- Whitty, Paul. " An Analysis of the Personality Traits of the
Effective Teacher," Journal of Educational Research.
27(May 1974) : 662 - 668.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ภาคผนวก

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

มกราคม 2527

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

เรียน ท่านผู้ปกครองนักเรียน

เนื่องด้วย ข้าพเจ้า นางยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กำลังทำวิทยานิพนธ์เรื่อง " ความคิดเห็นของผู้ปกครอง นักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย " เพื่อศึกษาความคิดเห็นของท่านเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย รวมทั้งศึกษารายละเอียดต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเพื่อนำผลเสนอบัณฑิตวิทยาลัยตามระเบียบ การศึกษาชั้นปริญญามหาบัณฑิต ความคิดเห็นของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษา และจะเป็นแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ดำเนินการเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายได้ถูกต้องและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น จึงใคร่ขอความกรุณาจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง และตรงกับความคิดเห็นและความรู้สึกของท่านอย่างแท้จริง

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นางยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์)

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง

ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย

- คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มี 14 หน้า แบ่งออกเป็น 5 ตอน ดังนี้
- ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับรายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปในการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 4 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย
- ตอนที่ 5 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ตอนที่ 1 รายละเอียดของผู้ตอบแบบสอบถาม

- คำชี้แจง 1. โปรดเติมเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่เป็นจริง
2. โปรดเติมข้อความลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ ต่ำกว่า 25 ปี 26 - 30 ปี
 31 - 35 ปี 36 - 40 ปี
 41 - 45 ปี 46 - 50 ปี
 มากกว่า 50 ปี
3. ภูมิลำเนาเดิม กรุงเทพมหานคร
 ต่างจังหวัด (โปรดระบุ)
4. ที่อยู่ปัจจุบัน ตำบล ถนน
อำเภอ/เขต กรุงเทพมหานคร
5. ระดับการศึกษาสูงสุด ประถมศึกษาหรือเทียบเท่า
 มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า
 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า
 ปริญญาโทหรือเทียบเท่า
 ปริญญาเอก
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
6. อาชีพ ข้าราชการทหาร
 ตำรวจ
 ข้าราชการอื่น ๆ (โปรดระบุ)
 พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 พนักงานธนาคาร
 พนักงานบริษัท
 กรรมกร
 ช่างนา
 ชาวน
 ชาวไร่
 ผู้มีอาชีพรับจ้าง
 ผู้มีอาชีพค้าขาย หรือธุรกิจส่วนตัว

7. มีรายได้เดือนละประมาณ ต่ำกว่า 1,500 บาท
 1,500 - 2,500 บาท
 2,501 - 3,500 บาท
 3,501 - 4,500 บาท
 4,501 - 5,500 บาท
 5,501 บาทขึ้นไป (โปรดระบุ) บาท
8. มีบุตร คน ชาย คน หญิง คน
9. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพียงไร
 เป็นประจำทุกวัน
 บ่อยครั้ง
 นาน ๆ ครั้ง
 ไม่เคยออกกำลังกายเลย
10. ท่านเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาหรือไม่
 ไม่เคย
 เคย ประเภทกีฬา
11. ท่านคิดว่าท่านออกกำลังกายมีประโยชน์มากน้อยเพียงไร
 มากที่สุด
 มาก
 น้อย
 น้อยที่สุด

ตอนที่ 2 ข้อมูลทั่วไปในการออกกำลังกาย

1. วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย
- คำชี้แจง ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์ที่ท่านเน้นมากที่สุด ให้เขียน ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
- ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์ที่ท่านเน้นมาก ให้เขียน ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
- ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์ที่ท่านเน้นน้อย ให้เขียน ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
- ข้อใดเป็นวัตถุประสงค์ที่ท่านเน้นน้อยที่สุด ให้เขียน ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

โปรดตอบทุกข้อ

วัตถุประสงค์	4	3	2	1
1. เพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง <u>อยู่เสมอ</u>				
2. เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน				
3. เพื่อประโยชน์ทางธุรกิจ				
4. เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความสดชื่นให้แก ร่างกาย				
5. เพื่อฝึกซ้อมสำหรับ <u>เข้าแข่งขัน</u>				
6. เพื่อลดความอ่อนทำให้ <u>ทรุดทรวงดี</u>				
7. เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและ <u>ป้องกันโรค</u>				
8. เพื่อรักษาอาการเจ็บป่วยบางชนิดตาม <u>คำแนะนำของแพทย์</u>				
9. เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ				
10. เพื่อให้เวลาว่างให้เกิด <u>ประโยชน์</u>				
11. เพื่อประโยชน์ทางสังคม				
12. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

2. กิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหลังชื่อกิจกรรมการออกกำลังกายที่ท่านปฏิบัติ
 ทุกครั้ง บ่อยครั้ง นาน ๆ ครั้ง หรือ ไม่เคยปฏิบัติเลย หรือหากไม่มีชื่อกิจกรรม
 ที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำทุกครั้ง บ่อยครั้ง หรือ นาน ๆ ครั้ง โปรดระบุชื่อกิจกรรม
 การออกกำลังกายประเภทนั้น ๆ ค่อย

โปรดตอบทุกข้อ

กิจกรรม	ทุกครั้ง	บ่อยครั้ง	นาน ๆ ครั้ง	ไม่เคยเลย
1. กายบริหาร				
2. บริหารกาย				
3. รำมวยจีน				
4. ศึกษาคู่				
5. เต้นรำ				
6. บาสเกตบอล				
7. ฟุตบอล				
8. วอลเลย์บอล				
9. วายน้ำ				
10. กระโดดเชือก				
11. ยิงปืน				
12. เทนนิส				
13. โยคะ				
14. แบดมินตัน				
15. วิ่งเหยาะ (จอกกิ้ง)				

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง และเติมคำลงในช่องว่างให้ได้ใจความสมบูรณ์

3. สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้หลายข้อ)
- บริเวณบ้าน ถนนในซอย
- สนามกีฬาของเอกชน ชื่อ(โปรดระบุ) สนามกีฬาของรัฐบาล ชื่อ(โปรดระบุ)
-
- สนามกีฬาของโรงเรียนหรือสถาบัน ศูนย์เยาวชน ชื่อ (โปรดระบุ)
- การศึกษาใกล้บ้าน ชื่อ(โปรดระบุ).
- บริเวณวัด ชื่อ(โปรดระบุ)
- สถานบริหารร่างกาย ชื่อ(โปรดระบุ)
- บริเวณในสวนสาธารณะ ชื่อ(โปรดระบุ)
-
4. ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้หลายข้อ)
- ก่อน 06.00 น.
- 06.00 - 08.00 น.
- 12.00 - 13.00 น.
- 16.00 - 18.00 น.
- หลังเวลา 18.00 น.
- เวลาอื่น ๆ (โปรดระบุ)
5. วันที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ (ตอบได้หลายข้อ)
- ทุกวัน วันจันทร์
- วันอังคาร วันพุธ
- วันพฤหัสบดี วันศุกร์
- วันเสาร์ วันอาทิตย์
- วันหยุดอื่น ๆ
6. ท่านออกกำลังกายครั้งละประมาณ
- ต่ำกว่า 15 นาที
- 15 นาที - 1 ชั่วโมง
- มากกว่า 1 ชั่วโมงขึ้นไป

ตอนที่ 3 ปัญหาการออกกำลังกาย

คำชี้แจง	ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหามากที่สุด	โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
	ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหามาก	โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
	ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหาน้อย	โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
	ท่านคิดว่าข้อใดเป็นปัญหาน้อยที่สุด	โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

โปรดตอบทุกข้อ

1. ปัญหาค่านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก



ปัญหา	4	3	2	1
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากที่พักเกินไป				
2. หาสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่ได้				
3. สถานที่คับแคบไม่ได้สัดส่วนกับผู้นมาใช้				
4. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย				
5. ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย				
6. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำห้องส้วมไม่สะอาด				
7. สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายไม่ได้แบ่งเป็นสัดส่วนระหว่างชายกับหญิง				
8. อุปกรณ์ไม่มีความคงทน ชำรุดง่าย				
9. สถานที่มีบริเวณจำกัด				
10. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายมีราคาแพง				
11. อุปกรณ์ไม่ครบตามความต้องการและความสนใจ				
12. ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์กีฬา				
13. สถานที่อยู่ใกล้กับถนนมีอากาศเสียมาก				
14. สถานที่ขรุขระไม่เรียบ				
15. สถานที่สิ้นเกินไป				
16. สนามกีฬาไม่มีเส้นแบ่งเขตแดน				
17. อุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐานสากล				
18. ไม่มีการตรวจตราสถานที่และอุปกรณ์ที่ติดตั้งให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเสมอ				

ปัญหา	4	3	2	1
19. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				

2. ปัญหาด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ปัญหา	4	3	2	1
1. ซากหักพังในกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย				
2. กิจกรรมการออกกำลังกายบางประเภทยากเกินไป ต้องใช้เวลายาวนาน				
3. ความสมบูรณ์ของร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาบางประเภท				
4. ไม่ได้จัดกิจกรรมให้มากพอกับความต้องการและความสนใจ				
5. ซากความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย				
6. จัดกิจกรรมไม่ตรงกับความต้องการและความสนใจ				
7. ผู้จัดกิจกรรมเปลี่ยนกิจกรรมใหม่เร็วเกินไป				
8. ซากเพื่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย				
9. การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายบางประเภทมีผู้อื่นจ้องมอง แล้วทำให้ไม่สะดวกใจ				
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

3. ปัญหาด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ปัญหา	4	3	2	1
1. มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเกินไป				
2. บางช่วงเวลามีคนมาใช้สถานที่มากเกินไป				
3. มีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ทำให้ออกกำลังกาย ไม่เป็นประจำสม่ำเสมอ				
4. ไม่มีเวลาออกกำลังกาย				
5. ไม่ได้ออกกำลังกายเวลาเช้าที่มีอากาศปลอดโปร่ง แจ่มใสและสดชื่น				
5. ใช้เวลาในการเดินทางไปออกกำลังกายมากเกินไป				
7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตอนที่ 4 ความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง

- ท่านคิดว่าข้อใดเป็นความต้องการของท่านมากที่สุด โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
 ท่านคิดว่าข้อใดเป็นความต้องการของท่านมาก โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
 ท่านคิดว่าข้อใดเป็นความต้องการของท่านน้อย โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
 ท่านคิดว่าข้อใดเป็นความต้องการของท่านน้อยที่สุด โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

โปรดตอบทุกข้อ

1. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการ	4	3	2	1
1. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่กว้างขวางเป็นสัดส่วน				
2. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งให้เพียงพอ กับจำนวนผู้มาใช้				
3. จัดให้มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่สะอาด ถูกสุขลักษณะ				
4. จัดให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการอย่างสันทัดและ ปลอดภัย				
5. จัดให้มีที่นั่งชมการแข่งขันอย่างพอเพียง				
6. จัดให้มีร้านจำหน่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม				
7. จัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มีราคาถูก หันสวยและมีคุณภาพ มาตรฐาน				
8. จัดอุปกรณ์ให้มากพอกับความต้องการและความสนใจของผู้ มาใช้บริการ				
9. จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา				
10. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้านและไม่เก็บค่าบริการ				
11. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลูกหญ้าเขียว				

ความต้องการ	4	3	2	1
12. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศวัย				
13. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย				
14. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการ	4	3	2	1
1. จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้มาใช้บริการ				
2. จัดกิจกรรมที่มีผู้สนใจมาหลาย ๆ กลุ่ม				
3. จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัย				
4. จัดให้มีการสอนทักษะเบื้องต้นในแต่ละกิจกรรมก่อนทุกครั้ง				
5. จัดกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองงบประมาณหรือต้องใช้อุปกรณ์มาก				
6. จัดกิจกรรมให้มากพอกับความต้องการและความสนใจ				
7. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

3. ความต้องการค่านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการ	4	3	2	1
1. จัดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ				
2. จัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำและสาธิตให้ชม				
3. จัดให้มีบุคลากรที่มีอัธยาศัยไมตรีและมีบุคลิกภาพดี				
4. จัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้ให้บริการ				
5. จัดให้มีบุคลากรที่เป็นหรือเคยเป็นนักศึกษาทีมชาติเป็นผู้ให้บริการ				
6. จัดให้มีบุคลากรให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน				
7. จัดให้มีบุคลากรให้บริการรับฝากสิ่งของของผู้มาใช้บริการ				
8. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

4. ความต้องการด้านการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความต้องการ	4	3	2	1
1. จัดให้มีหน่วยงานให้บริการด้านการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยไม่คิดค่าบริการ				
2. จัดให้มีอุปกรณ์การตรวจและทดสอบที่ทันสมัย				
3. จัดให้มีเอกสารเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง				
4. จัดให้มีสถานที่ตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายแยกกันระหว่างชายหญิง				
5. จัดให้มีแพทย์และนักพลศึกษาอยู่ประจำ				
6. จัดให้มีการบริการปฐมพยาบาลแก่ผู้มาใช้บริการที่ประสบอุบัติเหตุ				
7. จัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนเข้ารับบริการการออกกำลังกาย				
8. จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนออกกำลังกาย				
9. จัดให้มีการตรวจและทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกายปีละครั้ง				
10. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

5. ความต้องการด้านวิชาการ

ความต้องการ	4	3	2	1
1. จัดจำหน่ายหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีราคาถูก				
2. จัดฉายภาพยนตร์กีฬาให้ชมเป็นประจำ				
3. จัดหาวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายให้แก่นักเรียน				
4. จัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง				
5. จัดพิมพ์เอกสารและแผนภาพการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ แจกฟรีแก่ประชาชน				
6. จัดให้มีการบรรยายเกี่ยวกับประวัติของการออกกำลังกายหรือกีฬาบางประเภท				
7. จัดห้องสมุดที่มีเอกสารตำราด้านการออกกำลังกายให้ผู้ใช้บริการได้ศึกษาค้นคว้า				
8. จัดให้มีการประชุมสัมมนาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกปี				
9. ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อและเก็บรักษาอุปกรณ์				
10. จัดให้มีการเผยแพร่ข่าวสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายทางสื่อมวลชนต่าง ๆ				
11. อื่น ๆ (โปรดระบุ)				
.....				
.....				
.....				

ประวัติผู้เขียน

ข้าพเจ้า นางยุวดี ลักษณะพิสุทธิ์ เกิดวันที่ 2 กันยายน 2492 ณ จังหวัดกาญจนบุรี สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาบัณฑิต สาขามัธยมศึกษา วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทโภชนาการ ปีการศึกษา 2514 จากวิทยาลัยวิชาการศึกษา ประสานมิตร (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตประสานมิตร - ปัจจุบัน) เข้าศึกษาระดับปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2525 ปัจจุบันรับราชการในตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 5 โรงเรียนเบญจมราชาลัย สังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย