

REFERENCES

- Ains, W. et al. (2003). *Compendium of Physical Activities: Classification Of Energy Costs Of Human Physical Activities*. Retrieved August, 2003 from <http://www.yahoo.com>.
- Adisak Kosiyakul. (2000). *A Comparison on the Effect Training of Jogging and Aerobic Dance upon Physical Fitness of Senior High School Students*. A thesis of master degree. Srinakharinwirot University.
- Adisak Kosiyakul. (2000). *Physical fitness means the physical status in which enable to work and measure on some specific levels by the test*. A thesis of master degree. Srinakharinwirot University.
- Chaiya Aungsusuknarumol. (2000) ; Miller.(1965). *Psychosocial and Sociable Mographic Correlates of Exercise Behavior During Pregnancy*. A thesis of master degree. Srinakharinwirot University.
- Coburn, D. & Pope, C., R.(1974). *Socioeconomic Status and Preventive Health Behavior*. Journal of Health and Social Behavior. Fall,66-78.
- Center for Disease Control. (2003). *What Are Some Examples of Activities and Their Intensity Levels ?* Retrieved August 2003 from <http://www.cdc.gov/nccd>.
- Dumrong Kitkusol. (2003). *Journal Exercise for Health*.
- Herris & Guten (1979). *Health – Protective Behavior: An Exploratory Study*. Journal of Health and Social Behavior. fall,17-29.
- Jutikarn Charoensuk. (2001). *Research about knowledge, attitudes, behaviors of exercise and the personal physical fitness*. Sirinthorn Centre for The Nationally medical recovery.

- Ministry Education, (1999) ; Gereen & Kreuter. (1991). *Predisposing, Reinforcing, and Enabling, Causes in Education/Environmental, Diagnosis and Evaluation.*
Journal Research Theory.
- Ministry Education. (1999). *Report Explain Self – Efficacy Theory.* 1977,57
- Ministry Education. (1999) ; Lawrance & Mcleroy. (1986):317; (1990):19-24. *Thinking Process and Linked Between Knowledge and TheirBehaviors.*
- Ministry of Public Health. (2002). *The Accumulated Exercises.*
- Nipa Manunpiju. (1985). *The Changing Knowledge on Health Might Effect to the Attitudes, Practices.* Research of Education.
- Naiyana Nunin. (1998). *World Health Organization.* Journal of Health Family and Community. Songkla Prince of University.
- Napaporn Watthanapiboon. (2001). *Knowledge, Attitude and Practices of Elders at Obligation Institution, Ayutthaya Province.* A thesis of master Degree.
Srinakharinwirot University.
- Pradit Nadvichai. (1997). *Health Situation and the Exercise Behavior of Teachers in Chainad Province.* A thesis of master degree. Chaingmai University.
- Pakdee Posiri. (2002). *Move for Health.* Thailand Journal of Heath Promotion and Environment.
- Pensri Jungthanacharoenlerd. (1998). *Research about Knowledge, Attitudes and Practices.* Nursing College Boromrajchonne, Saraburi.
- Piyanuch Rakpanich. (1996). *Physical Activity with Heart Disease.* Report for Explain.
- Pattama Rodthuang. (1997). *Research about Spending on Sports During the Spare Time and Getting Exercise for People.*
- Praon Suntonvipart. (1990). Hippocrates, Johnlock, Cureton, T.D. and Prasertsiripan, S.
Definition Physical Fitness.

Prapapen Suwan. (1994). Likert, R.,N. *A Technique For the Measurement of Attitude*.

Prapapen Suwan.(1994). *Health Behavior. Journal of Education Learning*. fall,256-262.

Sake Aisaranukrau. (1991). *Middle Exercise to Move with Care for Health*.

Sukanya Dokpud. (2003). *Attitude Who Exercise With Use Fitness Center*, A thesis of master degree. Srinakharinwirot University.

Silman. (1979). *Survey of Attitude to Health Among School Leaves. Health Education Journal*. Fall,88-91.

Suchart Soamprayoun. (1997). *Health Behavior*_Journal of Health and Education. Fall,2.

Somchit Supannatus & Kanya Kanjanapuranon. (1989). *Health with Education*. Report for Education Learning. City of publication: Sukothai Thammathirat University,22.

Thawatchai Chaijirachayakul. (1984). *Knowledge, Attitudes, and Practices Always Taken on Together*. Goal of Education to Developing and Conceptualize.

University of Illinois at Chicago. *Correlates of physical activity in urban Midwestern Latinas*. American Journal of Preventive Medicine. Retrieved August 2003 from <http://www.cdc.gov/nccd>.

Vichain Katsing. (1981). *Analysis for Research*.

APPENDICES

APPENDIX 1

Questionnaire (English)

THE QUESTIONNAIRE KNOWLEDGE, ATTITUDE, AND PRACTICE ABOUT PHYSICAL ACTIVITY OF FAMILY HEALTH LEADERS, HUAIYOT DISTRICT TRANG PROVINCE

To Respondents:

My name is Ratre Siriponboon and I am a Master's Degree student at The College of Public Health, Chulalongkorn University. I am doing a study of the knowledge, attitude, and physical activity among people in Huaiyot District, Trang Province.

I would like to invite you to participate in this study. If you agree to participate, I would interview you regarding your personal information and health behaviors towards physical activity and ask you to complete a short questionnaire. The information gained from this study will help health professionals plan activities to develop family health leaders to promote good health behaviors for members of his family and the community which will lead to a better quality of life for all.

All information received from the interview and questionnaire will be kept strictly confidential. Your name will not be identified in any report. Your care at any health facility will not be affected by your decision to either participate or not. If you have any questions, please feel to ask and I will be more than happy to discuss them with you.

Thank you for taking the time to participate in this study.

Ratre Siriponbun

Master of Public Health student

The College of Public Health, Chulalongkon University

The Questionnaire

Knowledge, Attitude, and Practice about Physical Activity of Family Health Leaders,
Huaiyot District, Trang Province

Section 1 Questionnaire

Part 1 Demographic data

Instructions: Put a \surd check mark in the () box, or fill in the blank as is applicable for information about you for the following questions.

1. Gender

Male Female

2. Age on your last birthday.....Years

3. Marital status

Single Married Widowed Divorced/Separated

4. Highest level of education completed.....

5. Religion

Buddhism Islamism Christianity Other

6. Occupation.....

7. Personal income per month.....Baht

Part 2 Questionnaire of Knowledge about Physical Activity

Instructions: Put a \surd check in the () box that correctly describes your knowledge of physical activity.

	Knowledge about Physical Activity	Answer
1	Some physical activities could reduce the risk of being chronic	() Yes () No
2	Physical activities do not always mean exercise	() Yes () No
3	People should accumulate both walking and jogging activities of a total of 15 km per week for 25 weeks for 6-7 months	() Yes () No
4	People should accumulate 100 minutes of walking and 50 minutes of running for a total of 150 minutes per week for 25 weeks for 6-7 months	() Yes () No
5	Jogging 2.4 km in 15 minutes is a high intensity exercise in a short period of time	() Yes () No
6	Walking up a stairway for 15 minutes is a high intensity exercise in a short period of time	() Yes () No
7	Running for 2.4 kilometer in 15 minutes is a high intensity exercise in a short period of time	() Yes () No
8	Riding a bicycle for 6.4 kilometer in 15 minutes is a high intensity exercise in a short period of time	() Yes () No
9	Cleaning the car for 45-60 minute is a low intensity exercise	() Yes () No
10	Cleaning the house for 45-60 minute is a low intensity exercise	() Yes () No
11	Gardening and working with the ground for 30-45 minute are low intensity exercises	() Yes () No
12	Dancing for 30 minutes is a low intensity exercise	() Yes () No
13	Cutting grass with a harrow and scoop for 30 minutes is a low intensity exercise	() Yes () No
14	Riding a bicycle for 8 kilometer in 30 minutes is a low intensity exercise	() Yes () No

Part 3 Questionnaire of Attitude about Physical Activity

Instructions: Put a check mark \checkmark in the column next to each statement that shows your level of agreement or disagreement for each of the following.

5= absolutely agree 4 = agree 3= not sure 2= disagree 1= absolutely disagree

Item	Paragraph	5	4	3	2	1
	Positive					
1	Physical activities may contribute to good attitudes					
2	I am happy to watch family leaders do physical activities					
3	Diseases can be prevented by physical activities					
4	I believe that doing exercise correctly is a difficult thing to do.					
5	Seeing a physically fit model will encourage me to exercise in order too look like that model					
	Negative					
6	I am not sure that after getting good advice about exercising, people workout in the proper way.					
7	I am not sure that after watching people work out correctly, their health will be affected.					
8	I am not sure if people would do physical activity in their spare time.					
9	I am not sure if people would continue physical activity even if they had access to the equipment.					

Part 4 Questionnaire of Enabling for Physical Activity

Instructions: Put a check mark \checkmark in the () next to Yes or No or fill in the blank as applicable.

Please read the following items and answer if they can or cannot be used when exercising.

At Home

- | | | |
|-------------------------------|---------|--------|
| 1. Cleaning the car | () Yes | () No |
| 2. Cleaning the house | () Yes | () No |
| 3. Doing sports | () Yes | () No |
| 4. Riding a bicycle | () Yes | () No |
| 5. Dancing | () Yes | () No |
| 6. Working in the garden | () Yes | () No |
| 7. Jumping rope | () Yes | () No |
| 8. Walking up and down stairs | () Yes | () No |

In the community

- | | | |
|-----------------------------------|---------|--------|
| 1. Participating in sports | () Yes | () No |
| 2. Working in community garden | () Yes | () No |
| 3. Using local business resources | () Yes | () No |

How much time do you spend on exercise for the following?

- 1 Your job hour
- 2 Working at home hour
- 3 Doing your hobbies hour
- 4 Other hour

Where do you normally get knowledge related to physical exercise?

- | | | |
|---|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Training classes or courses | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 2. Television | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 3. Neighbors | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 4. Newspaper | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 5. Health care persons | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 6. Health volunteers | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 7. Books, magazines and other periodicals | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 8. Learn by doing exercises by yourself | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 9. Learning by doing exercises in a group | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |

How often do you get such knowledge?

- | | | |
|------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Every day | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 2. Two days per week | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 3. Once a week | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 4. Four days per week | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 5. Three days per week | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 6. Once a month | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |
| 7. Other | <input type="checkbox"/> Yes | <input type="checkbox"/> No |

Part 5 Questionnaire of Reinforcing for Physical Activity

Instructions: Put a check mark \surd in the () box for either yes or no to answer the questions.

	Reinforcing for Physical Activities	Yes or No
1	At least three days a week some members of your family do exercise.	() Yes () No
2	There is some support from your family members to do exercise.	() Yes () No
3	Your neighbors persuaded you to work like a team to exercise.	() Yes () No
4	Your neighbors suggested that you take part in an exercise club.	() Yes () No
5	Your friends often talk to you about exercising.	() Yes () No
6	There are policies in your community to support exercising.	() Yes () No
7	You usually acknowledge most of the physical activities in your community.	() Yes () No
8	You have been chosen as a referee for a sports competition.	() Yes () No
9	You get some recommendations about doing exercise when you examine your health.	() Yes () No
10	When you attend meetings about activities held in the community, the group leader comes up with interesting topics.	() Yes () No

Part 6 Questionnaire of Behaviors for Physical Activity

Instructions: Put a check mark \surd in the () box on either “Practice” or “Don’t practice” and if you marked “Practice” put a check mark in one of the boxes below to state frequency.

1. Cleaning the car () Practice () Don’t practice

() 45–60 minutes every day/3 day/week

() < 45 minutes each time

() < 3 days a week

() Inconsistently

2. Cleaning the house () Practice () Don’t practice

() 45-60 minutes every day/3 day/week

() <45 minutes each time

() < 3 days a week

() Inconsistently

3. Playing volleyball () Practice () Don’t practice

() 45 minutes every day/3 day/week

() < 45 minutes each time

() < 3 days a week

() Inconsistently

4. Gardening () Practice () Don’t practice

() 30-45 minutes every day /3 day/week

() <30 minutes each time

() < 3 days a week

() Inconsistently

5. Walking about 2.8 kilometer () Practice () Don’t practice

() 35 minutes every day/ 3 day/week

() < 35 minutes each time

() < 3 days a week

() Inconsistently

6. Playing basketball () Practice () Don't practice
 () 30 minutes every day/3day/ week
 () < 30 minutes each time
 () < 3 days a week
 () Inconsistently
7. Riding a bicycle about 8 kilometer () Practice () Don't practice
 () 30 minutes every day/3 day/week
 () <30minutes each time
 () < 3 days a week
 () Inconsistently
8. Dancing () Practice () Don't practice
 () 30 minutes every day/3 day/week
 () < 30 minutes each time
 () < 3 days a week
 () Inconsistently
9. Cutting the grass by harrow () Practice () Don't practice
 () 30 minutes every day/3 day/ week
 () < 30 minutes each time
 () < 3 days a week
 () Inconsistently
10. Walking about 3.2 kilometer () Practice () Don't practice
 () 30 minutes every day / 3 day/week
 () < 30 minutes each time
 () < 3 days a week
 () Inconsistently
11. Swimming () Practice () Don't practice
 () 20 minutes every day/3 day/week
 () <20 minutes each time
 () < 3 days a week
 () Inconsistently

12. Riding a bicycle for about 6.4 kilometer () Practice () Don't practice
() 15 minutes every day/3 day/week
() < 15 minutes each time
() < 3 days a week
() Inconsistently
13. Jumping rope () Practice () Don't practice
() 15 minutes every day/3 day/week
() < 15 minutes each time
() < 3 days a week
() Inconsistently
14. Running for about 2.4 kilometer () Practice () Don't practice
() 15 minutes every day/ 3 day/week
() <15 minutes each time
() < 3 days a week
() Inconsistently
15. Walking up and down stairs () Practice () Don't practice
() 15 minutes every day/3 day/week
() <15 minutes each time
() < 3 days a week
() Inconsistently
16. Doing aerobics () Practice () Don't practice
() 30 minutes every day/3 day/week
() <30 minutes each time
() < 3 days a week
() Inconsistently

APPENDIX 2

Questionnaire

(Thai)

เลขที่แบบสอบถาม

() () ()

แบบสัมภาษณ์

เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย

ของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว อำเภอห้วยยอด

จังหวัดตรัง

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความรู้ ทัศนคติและการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว ซึ่งผลการวิจัยนี้จะเป็นทิศทางเพื่อพัฒนา กสศ.ให้เป็นแบบอย่างการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายแก่สมาชิกในครอบครัว ชุมชน ส่งผลให้ประชาชนมีร่างกายแข็งแรงสามารถป้องกันโรคได้

ข้อมูลที่ได้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำไปใช้ประโยชน์ทางวิชาการเท่านั้น ดังนั้น ข้อมูลที่ท่านได้ตอบในแบบสัมภาษณ์จะไม่มีผลกระทบแก่ท่านทุกประการ ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นางราตรี ศิริพลบุญ

ผู้ดำเนินการวิจัย

นิสิตหลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

วิทยาลัยการสาธารณสุข จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

เลขที่แบบสัมภาษณ์.....

แบบสัมภาษณ์ เรื่อง ความรู้ ทศนคติ และการปฏิบัติการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย

คำชี้แจง แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สัมภาษณ์ แกนนำสุขภาพประจำครอบครัว
ทำเครื่องหมาย / ลงใน () หรือ.....หรือ เติมคำตอบตามความเป็นจริง
ชื่อผู้สัมภาษณ์.....วันที่สัมภาษณ์.....เดือน.....

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

1. บ้านเลขที่.....หมู่ที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....
2. เพศ () 1. ชาย () 2. หญิง
3. อายุ.....ปี
4. สถานภาพสมรส
() 1. โสด () 2. คู่ () 3. หม้าย () 4. หย่า/แยก () 5. อื่นๆระบุ.....
5. ศาสนา
() 1. พุทธ () 2. อิสลาม () 3. คริสต์ () 4. อื่นๆระบุ.....
6. ระดับการศึกษาที่จบชั้นสูงสุด.....
7. อาชีพ.....
8. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน.....บาท

ส่วนที่ 2 ความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย

โปรดเลือกทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ท่านคิดว่าข้อใด ถูก หรือข้อใด ผิด

ข้อ	ข้อความ	ถูก	ผิด	สำหรับผู้วิจัย
1	การเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายลดปัจจัยเสี่ยงที่เป็นสาเหตุของการเกิดโรคเรื้อรัง			
2	การเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายนั้นมีได้หมายถึงการออกกำลังกายที่เป็นกิจจะลักษณะแต่เพียงอย่างเดียวแต่รวมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายทุกชนิด			
3	สะสมระยะทางเดิน – วิ่ง สะสม 15 กิโลเมตรต่อสัปดาห์ สะสมให้ได้ 25 สัปดาห์ ภายในระยะเวลา 6 – 7 เดือน			
4	สะสมเวลาเดิน – วิ่ง สะสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ สะสมให้ได้ 25 สัปดาห์ ภายในระยะเวลา 6 – 7 เดือน			
	กิจกรรมเคลื่อนไหว ต่อไปนี้			
5	กระโดดเชือก 15 นาที เป็นกิจกรรมหนักระยะเวลาสั้น			
6	เดินขึ้นบันได 15 นาที เป็นกิจกรรมหนักระยะเวลาสั้น			
7	วิ่งประมาณ 2.4 กิโลเมตร 15 นาที เป็นกิจกรรมหนักระยะเวลาสั้น			
8	ถีบจักรยานประมาณ 6.4 กิโลเมตร 15 นาที เป็นกิจกรรมหนักระยะเวลาสั้น			
9	ล้างและเช็ดถูรถยนต์ 45 – 60 นาที เป็นกิจกรรมเบา			
10	เช็ดถูบ้าน หน้าต่าง 45 – 60 นาที เป็นกิจกรรมเบา			
11	ทำสวน ขุดดิน 30 – 45 นาที เป็นกิจกรรมเบา			
12	เดินรำจังหวะเร็ว 30 นาที เป็นกิจกรรมเบา			
13	คราดหญ้า โกยหญ้า 30 นาที เป็นกิจกรรมเบา			
14	ถีบจักรยานประมาณ 8 กิโลเมตร 30 นาที เป็นกิจกรรมเบา			

ส่วนที่ 3 ทักษะคติต่อการออกกำลังกาย

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดของท่าน

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างมาก	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก
1. ข้าพเจ้ามีความรู้สึกที่ดีเกี่ยวกับ ผลดีของการออกกำลังกาย					
2. ข้าพเจ้ารู้สึกกลัวอย่างมากเมื่อ คิดว่าต้องออกกำลังกายทุกวัน					
3. ข้าพเจ้ารู้สึกมีความสุขที่ได้เห็น การออกกำลังกายของกลุ่มแกน นำ					
4. ข้าพเจ้ามีความเชื่อว่าการออก กำลังกายทุกวันเป็นสิ่งที่ทำได้ ยาก					
5. ข้าพเจ้าแน่ใจว่าการออกกำลังกาย สามารถป้องกันโรคได้					
6. ข้าพเจ้าเชื่อว่าหากได้รับคำแนะนำ ที่ดีสามารถออกกำลังกายได้ ถูกต้อง					
7. ข้าพเจ้ามั่นใจว่าการได้เห็นตัว แบบที่ออกกำลังกายต่อเนื่องมี ผลต่อสุขภาพที่ดี เชื่อว่าตนก็ สามารถปฏิบัติได้					
8. ข้าพเจ้าไม่มีความมั่นใจว่าการได้ เห็นผู้ที่ประสบผลสำเร็จในการจัด การโดยการใช้เวลาว่างออกกำลังกาย ข้าพเจ้าก็สามารถปฏิบัติได้					
9. ข้าพเจ้าไม่มั่นใจว่าหากมีอุปกรณ์ ในการออกกำลังกายพร้อม สามารถออกกำลังกายต่อเนื่องได้					

ส่วนที่ 4 ปัจจัยเอื้อในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย

1. ท่านมีอุปกรณ์เพื่อใช้ในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย ดังต่อไปนี้หรือไม่
โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ()

- | | | |
|--|--------|-----------|
| 1. อุปกรณ์ในการล้างรถ เช็ดถู เช่น แปรง สายยาง แหล่งน้ำ | () มี | () ไม่มี |
| 2. อุปกรณ์ในการเช็ดถูบ้าน เช่น ไม้กวาด ไม้ถูพื้น | () มี | () ไม่มี |
| 3. อุปกรณ์ในการทำสวน ขุดดิน เช่น จอบ เสียม มีดดายหญ้า | () มี | () ไม่มี |
| 4. อุปกรณ์ในการเล่นกีฬา เช่น ลูกบอล ไม้เทนนิส ลูกตะกร้อ | () มี | () ไม่มี |
| 5. รถจักรยาน | () มี | () ไม่มี |
| 6. อุปกรณ์ในการเดินร่ำ เช่น เครื่องเล่น เทป ม้วนเทป | () มี | () ไม่มี |
| 7. อุปกรณ์ในการตกแต่งสวน หรือตัดหญ้า เช่น คราด กรรไกรตัดหญ้า | () มี | () ไม่มี |
| 8. อุปกรณ์ในการกระโดดเชือก เช่น เชือกสำหรับกระโดด | () มี | () ไม่มี |
| 9. ลักษณะที่อาศัยที่มีบันได ขึ้น – ลง | () มี | () ไม่มี |

2. ในชุมชนของท่าน คณะกรรมการบริหารชุมชนได้จัดให้มีอุปกรณ์เพื่อการ
เคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายดังต่อไปนี้หรือไม่

- | | | |
|--|--------|-----------|
| 1. มีลานเล่นกีฬา | () มี | () ไม่มี |
| 2. สวนสุขภาพ | () มี | () ไม่มี |
| 3. แหล่งความรู้ เช่น แผ่นป้าย เอกสาร ไปสเตอร์ | () มี | () ไม่มี |
| 4. ร้านค้าในชุมชน มีอุปกรณ์การเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายขาย | () มี | () ไม่มี |

3. การดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน โปรดระบุเวลา

- | |
|--|
| 1. งานเกี่ยวกับการประกอบอาชีพประจำวัน ตั้งแต่เวลา.....ถึงเวลา.....รวม.....ชั่วโมง |
| 2. งานบ้านตั้งแต่เวลา.....ถึงเวลา.....รวม.....ชั่วโมง |
| 3. งานอดิเรก เช่น ปลูกต้นไม้ ให้อาหารสัตว์เลี้ยง จักสาน ตั้งแต่เวลา.....ถึงเวลา.....รวม....ชั่วโมง |
| 4. อื่นๆระบุ.....ตั้งแต่เวลา.....ถึงเวลา.....รวม.....ชั่วโมง |

4. แหล่งที่ได้รับความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
1. () จากการอบรม
 2. () วิทยุโทรทัศน์
 3. () เพื่อนบ้าน เครือญาติ
 4. เอกสาร หนังสือพิมพ์ ไปสเตอร์
 5. () เจ้าหน้าที่การสาธารณสุข
 6. () อสม.
 7. หอกระจายข่าว
 8. () การร่วมรณรงค์การออกกำลังกาย
 9. () ชมรมการออกกำลังกาย
 10. () อื่นๆระบุ.....

5. ความถี่เนื้อหาของความรู้ที่ได้รับ ตอบเพียงข้อเดียว

1. () ทุกวัน
2. () 2 ครั้งต่อสัปดาห์
3. () สัปดาห์ละครั้ง
4. () 2 สัปดาห์ต่อครั้ง
5. () 3 สัปดาห์ต่อครั้ง
6. () เดือนละ 1 ครั้ง
7. () อื่นๆระบุ.....

ส่วนที่ 5 ปัจจัยเสริม

โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่เป็นจริง และทำเครื่องหมาย x หน้าข้อความที่ไม่เป็นจริง

- 1.....สมาชิกในครอบครัวของท่านมีการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
- 2.....สมาชิกในครอบครัวของท่านมีการสนับสนุนให้มีการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย
- 3.....เพื่อนบ้านของท่านชักชวนให้ท่านเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายร่วมกันเป็นทีม
- 4.....เพื่อนบ้านของท่านแนะนำท่านเข้าร่วมเป็นสมาชิกชมรมเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย
- 5.....เพื่อนสนิทของท่านพูดคุยกับท่านเรื่องการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายตลอด
- 6.....ชุมชนมีนโยบายให้ประชาชนในชุมชน/หมู่บ้านมีการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย
- 7.....ท่านรับทราบนโยบายการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายของชุมชนเป็นอย่างดี
- 8.....ท่านได้รับคัดเลือกเป็นกรรมการประกวดการแข่งขันการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายของชุมชน
- 9.....เมื่อท่านตรวจสอบสุขภาพท่านได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายทุกครั้ง
- 10.....เมื่อท่านเข้าร่วมประชุมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมต่างๆในชุมชน ผู้นำการประชุมได้มีวาระการประชุมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายทุกครั้ง

ส่วนที่ 6 พฤติกรรมการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายของแกนนำสุขภาพประจำครอบครัว โปรดทำเครื่องหมาย / หน้าข้อที่ท่านปฏิบัติจริง เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกาย หากท่านตอบข้อปฏิบัติขอให้ท่านตอบรายละเอียดการปฏิบัติอย่างไรของข้อที่ตอบด้วย หากตอบข้อไม่ปฏิบัติไม่ต้องตอบรายละเอียดของข้อที่ตอบ

1. ล้างและเช็ดถูรถยนต์

สำหรับผู้วิจัย

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () ล้างและเช็ดถูรถยนต์ 45 – 60 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

2. เช็ดถูบ้าน หน้าต่างและอื่นๆ

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เช็ดถูบ้าน หน้าต่างและอื่นๆ 45 – 60 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

3. เล่นวอลเลย์บอล

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เล่นวอลเลย์บอล 45 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

4. ทำสวน ขุดดิน

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () ทำสวน ขุดดิน 30 – 45 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

5. เดินประมาณ 2.8 กิโลเมตร

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เดินประมาณ 2.8 กิโลเมตร 35 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

6. ชู้ตลูกบาสเกตบอล

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () ชู้ตลูกบาสเกตบอล 30 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

7. ถีบจักรยานประมาณ 8 กิโลเมตร

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () ถีบจักรยานประมาณ 8 กิโลเมตร 30 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () ถีบจักรยานประมาณ 8 กิโลเมตร น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง
 () ถีบจักรยานประมาณ 8 กิโลเมตร น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

8. เดินรำจังหวะเร็ว

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เดินรำจังหวะเร็ว 30 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

9. คราดหญ้า โยหญ้า

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () คราดหญ้า โยหญ้า 30 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

10. เดินประมาณ 3.2 กิโลเมตร

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เดินประมาณ 3.2 กิโลเมตร 30 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () เดินประมาณ 3.2 กิโลเมตร น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง
 () เดินประมาณ 3.2 กิโลเมตร น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

11. ว่ายน้ำ

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () ว่ายน้ำ 20 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

12. ถีบจักรยานประมาณ 6.4 กิโลเมตร

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () ถีบจักรยานประมาณ 6.4 กิโลเมตร 15 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () ถีบจักรยานประมาณ 6.4 กิโลเมตร น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง
 () ถีบจักรยานประมาณ 6.4 กิโลเมตร น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

13. กระโดดเชือก

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () กระโดดเชือก 15 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () กระโดดเชือกน้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () กระโดดเชือกน้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์
 () ไม่สม่ำเสมอ

14. วิ่งประมาณ 2.4 กิโลเมตร

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () วิ่งประมาณ 2.4 กิโลเมตร 15 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () วิ่งประมาณ 2.4 กิโลเมตร น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง
 () วิ่งประมาณ 2.4 กิโลเมตร น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์ () ไม่สม่ำเสมอ

15. เดินขึ้นบันได

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เดินขึ้นบันได 15 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () เดินขึ้นบันได น้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () เดินขึ้นบันได น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์
 () ไม่สม่ำเสมอ

16. เต้นแอโรบิค

- () ปฏิบัติ () ไม่ปฏิบัติ
 () เต้นแอโรบิค 30 นาที ทุกวัน/หรือสัปดาห์ละ 3 วัน
 () เต้นแอโรบิคน้อยกว่า 15 นาที ทุกครั้ง () เต้นแอโรบิค น้อยกว่า 3 วัน/สัปดาห์
 () ไม่สม่ำเสมอ



CURRICULUM VITAE

Mrs. Ratee Siriponbon was born on January 23, 1953 in Trang Province. She received her Diploma of Nursing Science from The College of Nursing in Yala, in 1977. In 1985, she received her Bachelor's Degree of Public Health from Sukhothai Rajavidyalaya Open University.

As for her experience, she worked for public health as a community health worker at The Public Health Center in Trang for ten years before becoming a health professional and academic at Huaiyot District, Trang Province.