

## รายการอ้างอิง

### ภาษาไทย

- การศึกษาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตร  
การพิมพ์ 2537.
- การศึกษาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (2531-2539). กรุงเทพมหานคร  
กองการศึกษา, 2531.
- กรุงไกร เจนพานิช. วิธีรักษาสุขภาพพื้นฐาน. วารสารสุขภาพ 7 (กุมภาพันธ์ 2522) : 115.
- จรวพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร ไทยวัฒนาพานิช,  
2525.
- จรวพร ธรณินทร์. ออกกำลังกายและกีฬาแห่งสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ตะเกียง, 2534.
- จรวพร ธรณินทร์. การออกกำลังกายช่วยรักษาทรดทรงได้อย่างไร วารสารสุขภาพ พลศึกษา  
และสันทนาการ 5 (เมษายน 2522):38.
- จรวพร ธรณินทร์. ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา. ใกล้หมอ. 11 (ธันวาคม 2530)  
: 57.
- จรรยา มีสิน. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2536.
- จรินทร์ ธานีรัตน์ กีฬาเพื่อมวลชน. วารสารสุขภาพ และศึกษาและสันทนาการ 7 (เมษายน 2524)  
:202.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2529.
- จันทร์ ผ่องศรี. สมบัติ กาญจนกิจ และ อนันต์ อัฒช. ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย. พัฒนากีฬาจุฬาสาร 9 (พฤศจิกายน 2521):9.
- จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ  
บุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา 6 มีนาคม-  
กรกฎาคม 2530) : 45.53

- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยี-  
ราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- ชัชชัย มุ่งการดี มิติใหม่ในการส่งเสริมคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์  
ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสรีรวิทยา  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ดำรงศักดิ์ ชัยสนธิ และก่อเกียรติ วิริยะกิจพัฒนา. เศรษฐศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
วังอักษร, 2538
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชรและรัชณี ขวัญบุญจันทร์. ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อ  
การเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป. รายงานการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ทองสุข สัมปหังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2531
- นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูล. การศึกษาการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงานอุตสาหกรรม  
อิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- พงษ์รัตน์ รัตนโกคา. การศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของสตรีมีครรภ์และมารดาหลังคลอด  
วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย, 2533.
- พงษ์รัตน์ รัตนโกคา. ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขต  
การศึกษา 8. รายงานการวิจัย หน่วยศึกษานิเทศก์, 2529.
- พลศึกษา, กรม. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร :  
กรมพลศึกษา, 2538.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและ  
สมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้  
ของตน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย, 2530

- พงษ์รัตน์ รัตนโกคา. การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์  
คุรุสภาลาดพร้าว, 2538.
- พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพมหานคร : แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.
- ไพวัลย์ ดัฒลาพุม. พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์-  
มหาวิทยาลัย, 2530.
- ฟอง เกิดแก้ว. ภาวะบริหารแบบมาตรฐาน. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2515.
- ยูวดี ลักษณะพิสุทธ์. ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครเกี่ยวกับปัญหา  
และความต้องการในการออกกำลังกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- เยาวณี ผจญ. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ปริญญา  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.
- รัตนกรรณ์ ทันทกาญจนานันท์. ความต้องการบริการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกอง  
ปราบปรามสามยอด. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ประสานมิตร, 2530.
- รัตนกรรณ์ ทันทกาญจนานันท์. การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ  
สันทนาการ. 8 (ตุลาคม 2525) : 56-64.
- วรศักดิ์ เทียรชอบ. การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา  
และสันทนาการ 1-4 (มกราคม - ตุลาคม 2520).
- วรศักดิ์ เทียรชอบ. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. นิตยสารกีฬาเพื่อ. 35 (มีนาคม 2531) :  
60-63.
- วรศักดิ์ เทียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- วีระวัฒน์ ปัญญาบุรพา. ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  
ของสมาชิก ศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชา  
พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.
- วิจิต กนิงสุขเกษม. ข้อเสนอแนะออกกำลังกาย. วารสารกีฬา. 18 กรกฎาคม 2527) : 7-10.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2537.
- วนิดา ศศิวิมลกุล. ปัญหาสุขภาพจากมลพิษการจราจรโดยการวิเคราะห์ผลการตรวจสุขภาพในปี  
2535 และ 2537 ในตำรวจจราจรกลาง. งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลตำรวจ, 2538.

- วนิดา ศศิวิมลกุล. เอกสารประกอบการแถลงข่าวโครงการตรวจสุขภาพตำรวจจราจรใน กรุงเทพมหานคร, 2538.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา. 17 (พฤศจิกายน 2526) : 32-33.
- ศุภชัย มั่นใจคน. ทักษะคตินักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, ม.ป.ป (อัดสำเนา)
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2532.
- สมบัติ กาญจนกิจ. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ: ทางเลือกบวกลบหรือลบ. NIKE BULLETIN เล่มที่ 78, 2536.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกายในโครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ ยืนยาว. เอกสารประกอบการแพทย์กระทรวงสาธารณสุข, 2540.
- สมบัติ กาญจนกิจ. วิทยาศาสตร์การกีฬากับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. NIKE BULLETIN เล่มที่ 78, 2536.
- สมภพ ศรีวรรณ. ถ้ำกล้ารายงานเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. อุดรธานี, 2525 (อัดสำเนา)
- สมหวัง สมใจ. การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5 (มกราคม 2520)
- สุชาติ โสมประยูร. การบริหารงานสุขศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.
- สุชาติ โสมประยูร. การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520) : 43.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.
- สุพิตร สมานิติ. เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. 8 (ธันวาคม 2525) : 173.

- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายแบบสายกลาง. *สนองโอรุสภาภาษาศ.* 96 (กุมภาพันธ์ - เมษายน 2531) : 36-41.
- เสนอ อินทรสุขศรี. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ.* 4 (มกราคม 2521)
- แสงเพชร กุหาเรืองรอง. *ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาใน กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.*
- อนันต์ อัดชู. การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ.* 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520) : 46.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. *วังสุวิถีสวัสดิ์ใหม่.* กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2528.
- อวย เกตุสิงห์. ผลร้ายของการกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ สันทนาการ* 6 (มีนาคม) : 12
- อารมณี สวัสดิ์รักษา. *สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายร้อยตำรวจ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.*
- อำนาจ อะโน. *การบริหารกาย.* กรุงเทพมหานคร : กองบริการการศึกษา งานตำราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527.

### ภาษาอังกฤษ

- Ann, E. A survey of the lifetime sports needs and interests of senior citizens in middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International* 37 (April 1977) : 6341 - A.
- Francis, D.R. Self-concept changes in physically disabled adult men following eight weeks of physical fitness training. *Dissertation Abstracts International* 52 (August 1991) : 463-A.
- Huntley, T.C., Marian, E.K., Michael, L.P. Effect of selected activities up on physical fitness and motor ability of first, second, and third graders. *Dissertation Abstracts International* 34 (September 1973) : 5688-A.

- Kneer, M.E..Influence of selected factors and techniques on student satisfaction with a Physical Education experience. Dissertation Abstracts International, 33 (December 1972) : 6714-a.
- Pollock, M.P. Health and fitness through physical activity. New York : John Wiley and Sons, 1987.
- 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.
- 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.



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต กนิงสุขเกษม  
ภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร  
ภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัดชู  
ภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทิพย์ศิริ กาญจนวาสิ  
ภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. อาจารย์วิภาวดี แดงลิ้ม  
ภาคพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. รองศาสตราจารย์ ดร.จันทร์พิมพ์ พลพงษ์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9. พญ.วนิดา ศศิวิมลกุล  
งานผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลตำรวจ

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานมาตรฐานการศึกษา โทร.2183530

ที่ ทม 0309/1๕๕๕๐

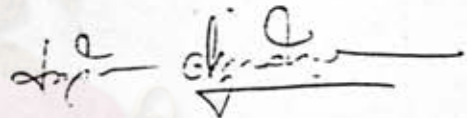
วันที่ ๕๕ ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน

เนื่องด้วย นายโกเมท ทิมมา นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย



(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ สกุนตะลักษณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ที่ ทม 0309/12036

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

17 ธันวาคม 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม และแบบทดสอบ

เนื่องด้วย นายโกเมท ทิมา นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการจัดบรรยายเรื่องสุขภาพและสมรรถภาพโดยเชิญวิทยากร ประกอบกับการทดสอบสมรรถภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดให้การอนุเคราะห์อุปการณณ์เครื่องมือเจ้าหน้าที่ พร้อมทั้งข้อเสนอแนะแก่นิสิต เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ สกุนตะดักษณ์)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530



19 พฤศจิกายน 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้บัญชาการตำรวจนครบาล

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม แบบทดสอบสมรรถภาพ

เนื่องด้วย นายโกเมท ทิมมา นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาในการนี้ นิสิตจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการนำเครื่องมือในการวิจัยมาเก็บข้อมูลกับตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครตอบแบบสอบถาม แบบทดสอบสมรรถภาพ และร่วมฟังการบรรยายเรื่องสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาอนุญาตให้ นายโกเมท ทิมมา ได้เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

๐๕๑๔.๑๓๓/ ๒๕๓๙

ก.น. เหมือ , น. ใ้ , น. ธ. และ จร.

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประจักษ์ สกุนตะลักษณะ)

รักษาราชการแทนรองคณบดีฝ่ายวิชาการ

พิจารณาในความร่วมมือกับนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการศึกษาเรื่องความคงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร เพื่อเป็นประโยชน์ต่อตำรวจจราจรต่อไป โดยนายโกเมท ทิมมา นิสิตชั้นปริญญาโท บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จะไปประสานงานรายละเอียดต่อไป

พล.ท.ท.

( ม.ล.ฉลองลาภ ทวีวงศ์ )

งานมาตรฐานการศึกษา รอง ผบ.ตร. ยชช.น.

โทร. 2183530

๘ ม.ค. ๒๕๔๐

๘

แบบฟอร์มการทดสอบสมรรถภาพ  
ตำรวจจราจร ในกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2540

กองบังคับการที่สังกัด

บก.น.เหนือ

บก.น.ใต้

บก.น.ธนบุรี

บก.จร.บชน.

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ทดสอบ

1. อายุ.....ปี      น้ำหนัก.....กก.      ส่วนสูง.....ซม.  
2. ความดันโลหิต.....มม.ปรอท      ชีพจร.....ครั้ง/นาที

ผลการทดสอบสมรรถภาพ

3. ความทนทานของระบบไหลเวียนและหายใจ.....  
.....  
.....  
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน.....  
ขา.....  
5. ความอ่อนตัว.....  
6. วัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน - ไบเซ็น .....  
- ไตรเซ็น .....  
- ซับ-สแคปูลาร์ .....  
- ซูพรา-อิลลิแอค .....  
7. ความจุปอด.....

สำหรับเจ้าหน้าที่

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจร  
ในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 16 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของตำรวจจราจร  
ในกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 7 ด้าน ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม
5. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
6. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
7. ความต้องการด้านวิชาการ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

(กรุณาตอบให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริงและ/หรือความคิดเห็นของท่าน ข้อมูลทั้งหมดจะเก็บไว้  
เป็นความลับเฉพาะตัวท่าน)

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 1

## แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง  หน้าข้อความ และเติมข้อความลงในช่องว่าง.....ตามความเป็นจริง

## 1. อายุ

- |  |  |
|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 25 ปี | 2. <input type="checkbox"/> 25 - 30 ปี |
| 3. <input type="checkbox"/> 31 - 40 ปี     | 4. <input type="checkbox"/> 41 - 50 ปี |
| 5. <input type="checkbox"/> 51 - 60 ปี     |  |

## 2. สถานภาพการสมรส

- |                                      |  |
|--------------------------------------|--|
| 1. <input type="checkbox"/> โสด      | 2. <input type="checkbox"/> สมรส       |
| 3. <input type="checkbox"/> หย่าร้าง | 4. <input type="checkbox"/> แยกกันอยู่ |
| 5. <input type="checkbox"/> หม้าย    |  |

## 3. ระดับการศึกษาสูงสุด

- |  |  |
|--|--|
| 1. <input type="checkbox"/> ต่ำกว่าอนุปริญญา | 2. <input type="checkbox"/> อนุปริญญาหรือเทียบเท่า |
| 3. <input type="checkbox"/> ปริญญาตรี        | 4. <input type="checkbox"/> ปริญญาโท               |
| 5. <input type="checkbox"/> ปริญญาโทขึ้นไป   |  |

## 4. ระดับยศตำแหน่ง

- |   |  |
|---|--|
| 1. <input type="checkbox"/> พลจ-สิบตำรวจเอก | 2. <input type="checkbox"/> จ่าสิบตำรวจ-นายดาบ |
| 3. <input type="checkbox"/> ร้อยตรี-ร้อยเอก | 4. <input type="checkbox"/> พันตรีขึ้นไป       |

## 5. ประสบการณ์การทำงาน

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| 1. <input type="checkbox"/> 1-3 ปี   | 2. <input type="checkbox"/> 4-6 ปี        |
| 3. <input type="checkbox"/> 7-9 ปี   | 4. <input type="checkbox"/> 10-12 ปี      |
| 5. <input type="checkbox"/> 13-15 ปี | 6. <input type="checkbox"/> 16-18 ปี      |
| 7. <input type="checkbox"/> 19-21 ปี | 8. <input type="checkbox"/> มากกว่า 21 ปี |

6. ท่านต้องการการออกกำลังกายหรือไม่

1.  ต้องการ

2.  ไม่ต้องการ

7. จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์

1.  ไม่ได้ออกกำลังกาย (ท่านที่ตอบข้อนี้ให้ข้ามไปตอบข้อ 9)

2.  วันละ 15 นาที

3.  3-4 วัน

4.  4-6 วัน

5.  ทุกวัน

8. ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละวัน

1.  น้อยกว่า 15 นาที

2.  วันละ 15 นาที

3.  วันละ 30 นาที

4.  วันละ 1 ชั่วโมง

5.  มากกว่า 1 ชั่วโมง (โปรดระบุ).....

9. สาเหตุที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1.  ไม่มีเวลา

2.  ทำงานหนักเป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว

3.  ไม่สะดวก ต้องเสียเวลา

4.  ออกกำลังกายเพื่อพัฒนา ระบบหัวใจ ปอดและหลอดเลือดเป็นสิ่งที่ไม่สนุก

5.  เพิ่มค่าใช้จ่าย เช่น อุปกรณ์, เครื่องแต่งกาย

6.  หลังออกกำลังกายแล้วต้องเสียเวลามาก ในการชำระล้างร่างกาย เป็นภาระ

7.  เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่เป็น

8.  ไม่มีสนาม

9.  ขาดอุปกรณ์ที่ดีมีมาตรฐาน

10.  สนามมีน้อย

11.  การจราจรติดขัด

12.  การปฏิบัติหน้าที่ คือการออกกำลังกายที่เพียงพอแล้ว

13.  อื่น ๆ.....

## 10. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกาย (โปรดระบุ)

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



## ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ  
ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้ แล้วเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่  
ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมากที่สุด โปรดเขียนเครื่องหมาย /  
ลงในช่องหมายเลข 4
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมาก โปรดเขียนเครื่องหมาย /  
ลงในช่องหมายเลข 3
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อย โปรดเขียนเครื่องหมาย /  
ลงในช่องหมายเลข 2
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อยที่สุด โปรดเขียนเครื่องหมาย /  
ลงในช่องหมายเลข 1

## ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
(0)	ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องออกกำลังกายที่มีออร์มณซ์ชัน	.....	...../.....	.....	.....

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อ (0) เกี่ยวกับความต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องออกกำลังกายที่มี  
ออร์มณซ์ชัน และผู้ตอบได้เขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข 3

หมายความว่า ในเรื่องที่มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องออกกำลังกายที่มีออร์มณซ์ชัน ผู้ตอบมีความ  
ต้องการในระดับมาก

## 1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะช่วยส่งเสริม ตลอดจนอำนวยความสะดวกให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริงในการออกกำลังกาย

## โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
1	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในบริเวณสถานีดำรง.....	.....	.....	.....	.....
2	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายนอกบริเวณสถานีดำรง..	.....	.....	.....	.....
3	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง.....	.....	.....	.....	.....
4	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม.....	.....	.....	.....	.....
5	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการออก กำลังกายตอนกลางคืน.....	.....	.....	.....	.....
6	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับ กิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่งโดยเฉพาะ.....	.....	.....	.....	.....
7	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่สามารถใช้ประกอบ กิจกรรมการออกกำลังกายได้หลายประเภท.....	.....	.....	.....	.....
8	ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่าง เพียงพอและได้มาตรฐาน.....	.....	.....	.....	.....
9	ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลืองจำหน่ายในราคาถูกกว่า ท้องตลาด.....	.....	.....	.....	.....
10	ให้มีอุปกรณ์เทคโนโลยี เช่น วีดีโอ สไลด์ เป็นต้น ใช้ประกอบการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
11	ให้มีห้องปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บในการ ออกกำลังกายในบริเวณสถานีดำรง และมีการติด ต่อกับโรงพยาบาลเพื่อทำการรักษาเมื่อเกิดการ บาดเจ็บที่รุนแรง.....	.....	.....	.....	.....
12	ให้มีห้องนันทนาการภายในบริเวณสถานีดำรง.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
13	ให้มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายและมีตู้เก็บของ (locker) สำหรับตำรวจจราจรที่ออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
14	ให้มีบริการเครื่องดื่มราคาถูกจำหน่ายในช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
15	ให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## 2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการนับว่าเป็นบุคคลสำคัญ เพราะว่าเป็นบุคคลที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับ การให้บริการด้านการออกกำลังกาย ซึ่งได้แก่ คณะผู้ดำเนินการ ผู้สอน บุคลากรทางพลศึกษา แพทย์ พยาบาลและคณงานภารโรง เป็นต้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้การออกกำลังกายดำเนินไป ด้วยดี และมีประสิทธิภาพ

### โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1	ให้มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกายเป็น ครั้งคราว.....	.....	.....	.....	.....
2	ให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่ตำรวจ จราจรออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
3	มีแพทย์แนะนำหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น.....	.....	.....	.....	.....
4	มีแพทย์หรือพยาบาลประจำทุกครั้งที่แข่งขันกีฬา เพื่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....
5	ให้มีแผนกพลานามัยทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับ การออกกำลังกายโดยเฉพาะ.....	.....	.....	.....	.....
6	ให้มีผู้สอนที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถให้ บริการเป็นครั้งคราวในด้านการออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
7	ให้มีผู้สอนที่มีวุฒิทางพลศึกษาและกีฬา.....	.....	.....	.....	.....
8	ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญเฉพาะอย่างใน กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....
9	ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญหลายอย่างใน กิจกรรมการออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
10	ให้มีผู้สอนที่มีบุคลิกภาพดีและมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อเป็นแบบอย่าง.....	.....	.....	.....	.....
11	ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอน หรือวิธีฝึกหัดที่เข้าใจได้ง่าย.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
12	ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพ ได้เป็นอย่างดี.....	.....	.....	.....	.....
13	ให้มีบุคลากรที่สามารถดูทิศเวลาให้กับตำราจราจร ในการออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
14	ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัย ต่างๆ.....	.....	.....	.....	.....
15	ให้มีเจ้าหน้าที่บริการการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
16	ให้คนงานภารโรงดูแลรักษาความสะอาด ความเป็น ระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 3. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรเป็นช่วงเวลาที่ว่าง สะดวก มีความพร้อมที่จะออกกำลังกาย และเป็นเวลาที่ออกกำลังกายได้เป็นประจำสม่ำเสมอ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
	ช่วงเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย				
1	ช่วงก่อนการทำงาน.....	.....	.....	.....	.....
2	ช่วงระหว่างการทำงาน.....	.....	.....	.....	.....
3	ช่วงหลังเวลาทำงาน.....	.....	.....	.....	.....
4	ช่วงวันหยุด.....	.....	.....	.....	.....
	จำนวนวัน/สัปดาห์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย				
1	ทุก ๆ วัน.....	.....	.....	.....	.....
2	วันเว้นวัน.....	.....	.....	.....	.....
3	สองครั้ง/สัปดาห์.....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. ความต้องการด้านรูปแบบการจัดกิจกรรม

รูปแบบการจัดกิจกรรมเป็นวิธีการจัดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพอใจและอยากเข้าร่วมในกิจกรรมนั้น ๆ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
1	ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ตำรวจจราจรสนใจเป็นประจำ.....	.....	.....	.....	.....
2	ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ตำรวจจราจรสนใจ ระหว่างตำรวจจราจรภายในสถานีตำรวจอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
3	ให้มีการแข่งขันกีฬาดำรวจจราจรรวมทุกสถานีอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
4	ให้มีการแข่งขันกีฬารวมถึงกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของตำรวจจราจรกับหน่วยงานราชการที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
5	ให้มีการแข่งขันกีฬารวมถึงกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพของตำรวจจราจรกับหน่วยงานเอกชนที่อยู่ใกล้เคียงอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง.....	.....	.....	.....	.....
6	กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....

ในความคิดเห็นของท่าน ตามข้อ 6 ท่านคิดว่ากิจกรรมที่ควรจัดจะเป็นกิจกรรมใดบ้าง (โปรดระบุ)

.....

.....

.....

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
7	กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลา แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....
8	กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ตำรวจ สามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก.....	.....	.....	.....	.....
9	มีการจัดการรางวัลการแข่งขันกีฬาเพื่อสุขภาพให้ตาม โอกาส.....	.....	.....	.....	.....
10	จัดลำดับกิจกรรมต่าง ๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่ และฤดูกาล.....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



### 5. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการในรูปของกีฬาและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ภายบริหาร วิ่งเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเข้าจังหวะ เทนนิส เป็นต้น ซึ่งตำรวจจราจรแต่ละท่านอาจจะต้องการกิจกรรมที่แตกต่างกัน

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
1	เดินเร็วเพื่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....
2	วิ่งเพื่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....
3	ภายบริหาร.....	.....	.....	.....	.....
4	กีฬาพื้นเมือง ไทย.....	.....	.....	.....	.....
5	กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการเดินรำพื้นเมือง.....	.....	.....	.....	.....
6	กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิคคันทันซ์.....	.....	.....	.....	.....
7	เทนนิส.....	.....	.....	.....	.....
8	ว่ายน้ำ.....	.....	.....	.....	.....
9	แร็กเก็ตบอล หรือ สควอช.....	.....	.....	.....	.....
10	ยกน้ำหนักเพื่อสุขภาพ (weight training).....	.....	.....	.....	.....
11	กระโดดเชือก.....	.....	.....	.....	.....
12	แบดมินตัน.....	.....	.....	.....	.....
13	การออกกำลังกายในน้ำ (บริหารกายในน้ำ).....	.....	.....	.....	.....
14	ขี่จักรยาน.....	.....	.....	.....	.....
15	มวยไทย.....	.....	.....	.....	.....
16	เทควันโด.....	.....	.....	.....	.....
17	ยูโด.....	.....	.....	.....	.....
18	คาราเต้.....	.....	.....	.....	.....
19	ไทเก๊ก หรือ มวยจีนอื่น ๆ.....	.....	.....	.....	.....
20	วอลเลย์บอล.....	.....	.....	.....	.....

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
21	บาสเก็ตบอล.....	.....	.....	.....	.....
22	ฟุตบอล.....	.....	.....	.....	.....
23	ศิลปะการป้องกันตัว.....	.....	.....	.....	.....
24	กรรเชียงเรือ.....	.....	.....	.....	.....
25	ไตรกีฬา (วิ่ง ว่ายน้ำ จักรยาน).....	.....	.....	.....	.....
26	ทวีกีฬา (วิ่ง ว่ายน้ำ).....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

### 8. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีส่วนสำคัญในการที่จะทำให้ทราบถึงพัฒนาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายและระดับสมรรถภาพทางกายของบุคคล

#### โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
	ต้องการทดสอบสมรรถภาพในด้าน				
1	วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% bodyfat).....	.....	.....	.....	.....
2	วัดความอ่อนตัว (flexibility).....	.....	.....	.....	.....
3	ความทนทานของกล้ามเนื้อ (muscle endurance).....	.....	.....	.....	.....
4	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (muscle strength).....	.....	.....	.....	.....
5	ความสมดุล หรือการทรงตัว (balance).....	.....	.....	.....	.....
6	การใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO 2 MAX).....	.....	.....	.....	.....
7	กำลังกล้ามเนื้อ (muscular power).....	.....	.....	.....	.....
8	ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (cardiorespiratory endurance).....	.....	.....	.....	.....
9	การประสานสัมพันธ์ในการทำงานของอวัยวะและ ระบบประสาท (coordination).....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 7. ความต้องการด้านวิชาการ

ความรู้และความเข้าใจด้านวิชาการ จะช่วยให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสม และเกิดประโยชน์แก่ตัวเราจริงจริงเพิ่มมากขึ้น

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด ( 4 )	มาก ( 3 )	น้อย ( 2 )	น้อยที่สุด ( 1 )
1	การป้องกันและบำบัดการบาดเจ็บทางกีฬา.....	.....	.....	.....	.....
2	จิตวิทยาการกีฬา.....	.....	.....	.....	.....
3	กีฬาเพื่อสุขภาพ.....	.....	.....	.....	.....
4	อาหารที่มีประโยชน์และโทษต่อร่างกายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
5	สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.....	.....	.....	.....	.....
6	กฎและกติกากีฬา.....	.....	.....	.....	.....
7	การปฐมพยาบาล.....	.....	.....	.....	.....
8	การฝึกหัดกล้ามเนื้อ.....	.....	.....	.....	.....
9	การออกกำลังกายแบบใหม่.....	.....	.....	.....	.....
10	การทดสอบสมรรถภาพตนเองแบบง่าย.....	.....	.....	.....	.....
11	เครื่องมือและอุปกรณ์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสมัยใหม่.....	.....	.....	.....	.....

ข้อเสนอแนะอื่น ๆ (ถ้ามี).....

.....

.....

.....

.....

.....

## ตอนที่ 3

แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับความต้องการการ  
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้วิจัย

นายโกเมท ทิมา เกิดวันที่ 27 สิงหาคม พ.ศ. 2514 ที่จังหวัดอุบลราชธานี สำเร็จ การศึกษาระดับปริญญาตรี สาขาภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา เมื่อปี การศึกษา 2536 เข้าศึกษาในระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะ ครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2538 ปัจจุบันทำงานบริษัท คาโกต้า จำกัด เขตจตุจักร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย