

บรรณานุกรม

หนังสือ

จรินทร์ ชานีรัตน์. วิชาการพลศึกษา. พระนคร : อักษรบริการ, 2513.

บทความ

กอง วิสุทธารมณ. "เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1-4 (มกราคม-ตุลาคม 2520) : 30-31.

_____ . "แผนการกีฬาแห่งชาติ" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (เมษายน 2521) : 37-38.

เจริญ กระบวนรัตน์ และสุพิศร สมานีโต. "บทบาทของพลศึกษาคือการเรียนการสอน" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 1 (กุมภาพันธ์ 2526) : 30.

จันทร์ ผ่องศรี, สมบัติ กาญจนกิจ และอนันต์ อัครชู. "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" พัฒนาจุฬาสาร 9 (พฤศจิกายน 2521) : 9.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. "ความหมายและลักษณะที่สำคัญของกีฬา" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 7 (ตุลาคม 2524) : 7-10.

สำออง พวงบุตร. "การพลศึกษาในทศวรรษใหม่" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 2 (เมษายน 2525) : 4.

เสนอ อินทรสุขศรี. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 27.

โอภาส ชรรณวานิช. "การออกกำลังกาย" วารสารสุขภาพ 6 (พฤศจิกายน 2520) : 46.

เอกสารอื่น ๆ

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. "ความต้องการและการจัดบริการค่านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิตภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.

เจริญทัศน์ จินคนเสรี. "การเลือกเล่นกีฬา" ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" รายงานการวิจัย ภาควิชาพลศึกษา คณะสังคมศาสตร์มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2521.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และรัชนี ชวัญบุญจันทร์. "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป" รายงานการวิจัย ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- นภพร ทศนิยานา. "ปัญหา เจตคติและความต้องการทางค่านิยมพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล" รายงานการวิจัย ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์. "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร" รายงานการวิจัย สถาบันวิจัยสภาวะแวดล้อม จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- พลศึกษา, กรม. "การ เล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" รายงานการวิจัย กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2526.
- . "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8" รายงานการวิจัย หน่วยศึกษานิเทศก์, 2529.
- มาลี ศิริ. "ปัญหาและความต้องการในการจัดตั้งโปรแกรมพลศึกษา สุขศึกษาและสันทนาการของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516.
- โรนัล เบร็ค. "การพลศึกษาและการกีฬาในการสร้างชาติ" แปลโดย พรศรี ใจงาม (อัครสำเนา).
- วิภาคา กฤติขจร. "การ เล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. "ทิศทางแผนพัฒนาการศึกษาศาสนาและศิลปวัฒนธรรม ระยะที่ 6 (พ.ศ. 2530-2535)" สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา (อัครสำเนา).

- สุพิตร โชคินุกูล. "ปัญหาและความต้องการทางก้านสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ
ของเยาวชนในศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนชนบทในภาคใต้" วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2516.
- แสงเพชร คุหา เรืองรอง. "ความต้องการบริการก้านการออกกำลังกายของครู
โรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร" วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2528.
- ส่ง เสริมกีฬา, องค์การ. "พระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพล
อดุลยเดช" เอกสารพิพิธภัณฑกีฬา (อัครสำเนา).

ภาษาอังกฤษ

- Elizabeth Ann. "A Survey of the Life Time Sports Weed and
Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee,"
Dissertation Abstracts International 37 (April 1977) :
6341-A.
- John Ademola Adedeji. "The Role of Physical Education in the
Nation Building of Nigeria," Dissertation Abstracts
International 33 (April 1972) : 1481-A.
- Junker, D.F., Anderson B.D., and Mueller C.E. "Sports Club
Development The 70's Community Invelerment," The
Recreation Sport Program : School, Colleges and
Communities Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall,
1978.

ภาคผนวก

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

$$1. \text{ ค่าร้อยละ} = \frac{\text{จำนวนค่าตอบทั้งหมด}}{\text{จำนวนผู้ตอบทั้งหมด}} \times 100$$

2. ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ใช้สูตร (ประคอง กรรณสูต, 2517 : 41)

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

$$\bar{x} = \text{ค่าเฉลี่ย}$$

$$fx = \text{ผลรวมของคะแนนทั้งหมด}$$

$$N = \text{จำนวนประชากร}$$

3. ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ใช้สูตร (ประคอง กรรณสูต, 2517 : 51-52)

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

$$SD = \text{ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน}$$

$$N = \text{จำนวนประชากรทั้งหมด}$$

$$x = \text{คะแนนดิบ}$$

$$f = \text{จำนวนผู้ตอบในแต่ละช่อง}$$

$$fx = \text{ผลบวกของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่}$$

$$fx^2 = \text{ผลบวกของผลคูณระหว่างคะแนนยกกำลังสองกับความถี่}$$

4. การทดสอบเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่ม โดยใช้ t-test จากสูตร (ประคอง กรรณสูต, 2517 : 88)

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sigma(\bar{x}_1 - \bar{x}_2)}$$

$$\sigma(\bar{x}_1 - \bar{x}_2) = \sqrt{\frac{\sigma_1^2}{N_1} + \frac{\sigma_2^2}{N_2}}$$

$$t = \text{ค่าที่ใช้พิจารณา}$$

$$\bar{X}_1 - \bar{X}_2 = \text{ค่าเฉลี่ยของตัวอย่างประชากรสองชุดที่ต้องการเปรียบเทียบ}$$

$$\sigma(\bar{X}_1 - \bar{X}_2) = \text{แทนค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐานของความแตกต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย}$$

$$N = \text{แทนจำนวนบุคคลากรในกลุ่มตัวอย่าง}$$

5. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance)
โดยไช้สูตร (ประคอง กรรณสูตร, 2525 : 197)

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม	K-1	SS _a	MS _a = SS _a /K-1	F = $\frac{MS_a}{MS_w}$
ภายในกลุ่ม	(N-1)-(K-1) = (N-K)	SS _w = SS _t - SS _a	MS _w = SS _w /N-K	
รวม	(N-1)	SS _t		

6. การทดสอบความแตกต่าง เป็นรายคู่ตามวิธีของนิวแมน คูลส์ (Newman-Keuls)

$$qr = \frac{T_j - T_i}{\sqrt{nMS_w}}$$

7. การวัดความเที่ยงควยสูตรสัมประสิทธิ์ ∞ (∞ Coefficient)

$$\infty = \frac{n}{n-1} \left(1 - \frac{\sum x_i^2}{n \bar{x}^2} \right)$$

- n = จำนวนข้อสอบ
 s_i^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อ
 s_x^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบ
 ทั้งหมด หรือกำลังสองของส่วนเบี่ยงเบน
 มาตรฐานของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์รัชนี้ ชวีบุญจัน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชรภรณ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ดร.จรวพร ธรณินทร์
นักวิชาการศึกษา 8 กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
4. นายพิพิธพร แก้วมุกดา
ผู้อำนวยการกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
5. นายธีระ รมยาคม
ผู้อำนวยการกองกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
6. นายบุญส่ง เอี่ยมละออ
หัวหน้าสำนักงานโครงการพิเศษ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
7. นายบุญเลิศ ศรีสว่าง
หัวหน้าหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
8. นายเสถียร สมิตภาพงษ์
หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมสุขภาพ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ
9. นายสมชาย กล้าเวช
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร
10. นายโกสินทร์ น้ำใจทหาร
ศึกษานิเทศก์กรมพลศึกษา จังหวัดชุมพร

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน
เป้าหมายจังหวัดชุมพร

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 9 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
ของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร แบ่งออกเป็น 7 ก้าน
ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
5. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
6. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
7. ความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

แบบสอบถาม

เรื่อง ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย
จังหวัดชุมพร

ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงในช่อง หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่าง..... ตามความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ 15-25 ปี 26-35 ปี
 36-45 ปี 46-55 ปี
 56 ปีขึ้นไป
3. การศึกษา ประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น
 มัธยมศึกษาตอนปลาย อนุปริญญาหรือเทียบเท่า
 ปริญญาตรี สูงกว่าปริญญาตรี
 อื่น ๆ (โปรดระบุ)
4. อาชีพ รับราชการ พนักงานรัฐวิสาหกิจ
 ค้าขาย เกษตรกรรม (ทำสวน ทำนา)
 รับจ้าง อื่น ๆ (โปรดระบุ)
5. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาบ้างหรือไม่
 ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา
 ไม่ได้ออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬา
6. ท่านมีความต้องการออกกำลังกายและ เล่นกีฬาหรือไม่
 ต้องการ ไม่ต้องการ
7. ถ้าออกกำลังกายหรือ เล่นกีฬาท่านปฏิบัติอย่างไร
 นาน ๆ ครั้ง บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ
 เป็นประจำสม่ำเสมอ

8. ท่านที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | | | |
|--------------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | ไม่มีเวลา | <input type="checkbox"/> | สุขภาพไม่ดี |
| <input type="checkbox"/> | ไม่เห็นประโยชน์ | <input type="checkbox"/> | ไม่กล้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา |
| <input type="checkbox"/> | เล่นกีฬาไม่เป็น | <input type="checkbox"/> | ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ |
| <input type="checkbox"/> | ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ | | |
| <input type="checkbox"/> | อื่น ๆ (โปรดระบุ) | | |

ตอนที่ 2

แบบสอบถามความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน
ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการที่ท่าน
ต้องการให้จัดบริการ

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องหมายเลข 4
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มาก โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องหมายเลข 3
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อย โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องหมายเลข 2
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน
ช่องหมายเลข 1
5. นอกจากความต้องการที่กำหนดให้แล้ว อาจมีความต้องการอื่น ๆ ที่ท่านต้องการเพิ่มเติม
ขอให้ท่านเขียนเสนอแนะในข้ออื่น ๆ ไว้ข้างท้ายของความต้องการแต่ละด้าน



1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชน ในบริเวณโรงเรียนของหมู่บ้าน				
2. ให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชน ในบริเวณหมู่บ้านนอกโรงเรียน				
3. ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง				
4. ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
5. ให้มีสนามสำหรับออกกำลังกายแต่ละอย่าง				
6. ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง				
7. ให้จัดอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สำหรับประชาชนอย่างเพียงพอและได้ มาตรฐาน				
8. ให้มีอุปกรณ์กีฬาขายในราคาถูกกว่าท้องตลาด				
9. ให้มีสถานที่พยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บ ในการออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน				
10. ให้มีการติดต่อกับโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษา เมื่อเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงในการออก กำลังกาย				
11. ให้จัดบริการ เรื่องน้ำดื่มในบริเวณออกกำลังกาย				
12. ให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณที่ ออกกำลังกาย				
อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้มีแพทย์ตรวจสอบสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย				
2. ให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชน ในหมู่บ้านเป็นผู้นำดำเนินงานเกี่ยวกับการออก กำลังกายโดยเฉพาะ				
3. ให้มีผู้สอนที่อยู่ภายในหมู่บ้าน				
4. ให้มีผู้สอนที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถ มาให้บริการ เป็นครั้งคราว				
5. ให้มีผู้สอนที่เป็นครูพลศึกษา				
6. ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญ เฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย				
7. ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญ หลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย				
8. ให้มีผู้สอนที่ทำหน้าที่สอนประจำกิจกรรม				
9. ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้ เป็นอย่างดี				
10. ให้มีผู้สอนที่สามารถช่วยเหลือ เมื่อเกิดการ บาดเจ็บได้				
11. ให้มีผู้สอนที่สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬา แต่ละอย่างที่ท่านสอนได้				
12. ให้จัดบุคลากรที่สามารถดูพิเศษเวลาให้กับ ประชาชนในการออกกำลังกาย				
13. ให้จัดเจ้าหน้าที่บริการ เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ ในการออกกำลังกาย				

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
14. ให้จัดเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่ ประชาชนออกกำลังกาย				
อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

3. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้จัดการออกกำลังกายเฉพาะในวันราชการ				
2. ให้จัดการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ				
3. ให้จัดการออกกำลังกายทั้งในวันราชการและ วันหยุดราชการ				
4. ให้จัดช่วงเวลาหนึ่งบริการเกี่ยวกับการออก กำลังกายนอกเวลาราชการ				
5. ให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วง เวลา 16.00-18.00 น.				
6. ให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง				
7. ให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง				
8. ให้จัดการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์				
9. ให้จัดการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์				
10. ให้จัดการออกกำลังกายมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

4. ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ ประชาชนสนใจเป็นประจำ				
2. ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ประชาชน สนใจระหว่างประชาชนภายในหมู่บ้านอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง				
3. ให้มีการแข่งขันกีฬาแบบเหยา—เยือนกับหมู่บ้าน อื่น ๆ เป็นครั้งคราว				
4. ให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านภายในอำเภออย่าง น้อยปีละ 1 ครั้ง				
5. ให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านภายในจังหวัดอย่าง น้อยปีละ 1 ครั้ง				
6. ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับประชาชนในหมู่บ้าน ในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น				
7. ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับ ประชาชนในหมู่บ้านและหมู่บ้านใกล้เคียง เพื่อ รักษาศิลปวัฒนธรรม				
8. กิจกรรมที่จัดควร เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่า ใช้จ่ายมากแต่มีประโยชน์ทางค่านสุขภาพ				
9. กิจกรรมที่จัดควร เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลาย มากแต่มีประโยชน์ทางค่านสุขภาพ				
10. กิจกรรมที่จัดควร เป็นกิจกรรมที่ประชาชน สามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถ				
อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

5. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. การ เคนออกกำลังกาย				
2. การวิ่ง				
3. จักรยาน				
4. กายบริหาร				
5. กีฬาพื้นเมือง				
6. กรีฑา				
7. ปิงปอง				
8. วอลเลย์บอล				
9. บาสเกตบอล				
10. ฟุตบอล				
11. ตะกร้อ				
12. แบดมินตัน				
13. วายน้ำ				
อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

6. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับ ประชาชนเป็นประจำทุกปี				
2. ให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถ ภาพทางกาย				

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
3. ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย				
4. ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนหลังการออกกำลังกาย				
5. ให้จัดสถานที่สำหรับทดสอบสมรรถภาพทางกายภายในหมู่บ้าน				
6. ให้อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้				
7. ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ				
8. ให้มีการติดต่อหน่วยงานทางด้านการกีฬา มาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน				
9. ใ้ผู้ที่มีความรู้หรือครูพลศึกษา เป็นผู้บริการเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
10. ให้มีสิ่งที่จะช่วยอธิบายชี้แนะเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
11. ให้มีครุภัณฑ์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำตัวแต่ละคน				
12. ให้มีคำแนะนำการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะ				
ใ้รู้ความสามารถของตนเอง				
อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

7. ความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. ให้มีการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายที่ ประชาชนสนใจเป็นประจำ				
2. ให้มีการอบรมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ ประชาชนสนใจเป็นครั้งคราว				
3. ให้กรรมการหมู่บ้านเชิญผู้มีความรู้มาพูดถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายและวิธี การเล่นกีฬา				
4. ให้จัดงานแสดง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
5. ให้จัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นประจำทุกสัปดาห์				
6. ให้จัดหาหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ในห้องสมุด หมู่บ้าน				
7. ให้จัดฉายภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับ กีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชม เป็นครั้งคราว				
8. ให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น				
9. ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออก กำลังกายแก่ประชาชนที่สนใจ				
10. ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับการ เล่นกีฬาต่าง ๆ				
11. ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออก กำลังกายของบุคคลในวัยต่าง ๆ				

ข้อความ	มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
12. ให้บริการคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สถานามัยที่สมบูรณ์ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....				

ประวัติผู้เขียน

ข้าพเจ้า นายกวิน คเชนทร์เคษา เกิดวันที่ 28 มกราคม 2499
ณ จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พลศึกษา วิชาเอกพลศึกษา วิชาโทสุขศึกษา เข้าศึกษาในภาควิชาพลศึกษา บัณฑิต
วิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2525

