

## บรรณานุกรม

### ภาษาไทย

#### หนังสือ

ประคอง กรรณสูกร. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และทำปกเจริญผล, 2525.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

วันดี เจนศิริสกุล และสมชาติ โลจายะ. "การทดสอบสมรรถภาพหัวใจด้วยการออกกำลังกาย." ตำราโรคหัวใจและหลอดเลือด. สมาคมแพทย์โรคหัวใจแห่งประเทศไทย กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์กรุงเทพเวชสาร, 2524..

สุชาติ โสมประยูร. การบริหารงานสุขศึกษาในโรงเรียน. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2526.

อติเรก จิระพงศ์. "มาออกกำลังกายกันเถอะ." ออกกำลังกายเป็นนิสัยชีวิตจะเป็นสุข. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.

#### บทความ

จรรยาพร ชรินทร. "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรงโค้งได้อย่างไร." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 5 (เมษายน 2522) : 30.

จันทร์ บองศรี. สมบัติ กาญจนกิจ และ อนันต์ อัทธ. "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." พัฒนากีฬารุฬาสาร 9 (พฤศจิกายน 2521) : 9.

- เฉลิม ชัยวัชรารักษ์. "อย่าท่ายกอนวัยอันควร" วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ  
สันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 142.
- เปรม ภิฑูลานนท์. "คำกล่าวเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย."  
รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 จังหวัดปัตตานี  
(2524) : 1
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสาร  
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 1 - 4 (มกราคม - ตุลาคม 2520)  
: 45.
- \_\_\_\_\_ . "สมรรถภาพทางกาย." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ  
ปีที่ 6 เล่มที่ 4 (ตุลาคม 2523) : 69.
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน." วารสารสุขภาพ สำหรับ  
ประชาชน 5 (มกราคม 2520) : 9.
- สุพิทร สมานทิโก. "เกินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี." วารสารสุขศึกษา  
พลศึกษาและสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 173.
- โอภาส ธรรมวานิช. "การออกกำลังกาย." วารสารสุขภาพ 6 (พฤศจิกายน  
2520) : 46.
- อวย เกตุสิงห์. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ."  
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (มกราคม - ตุลาคม  
2520) : 9.

#### เอกสารอื่น ๆ

- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. "ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทมหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2526.

- จันทร์ มงศรี. สมบัติ กาญจนกิจ และ อนันต์ อักษร. "ความสนใจในการ  
กีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย." พัฒนากีฬาสาร 9  
(พศจิกายน 2521) : 9.
- เฉลิม ชัยวัชรารณ. "อย่าตายก่อนวันอันควร" วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ  
สันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 142.
- เปรม ทัศนุลาพันธ์. "คำกล่าวเปิดการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย."  
รายงานการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 จังหวัดอุดรธานี  
(2524) : 37.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสาร  
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 1 - 4 (มกราคม - ตุลาคม 2520)  
: 45.
- \_\_\_\_\_. "สมรรถภาพทางกาย." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ  
ปีที่ 6 เล่มที่ 4 (ตุลาคม 2523) : 69.
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน." วารสารสุขภาพ สำหรับ  
ประชาชน 5 (มกราคม 2520) : 9.
- สุพิทร สมานทิโก. "เคินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี." วารสารสุขศึกษา  
พลศึกษาและสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 173.
- อวย เกตุสิงห์. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ."  
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (มกราคม - ตุลาคม  
2520) : 9.

#### เอกสารอื่น ๆ

- จิรกรณ ศิริประเสริฐ. "ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย." วิทยานิพนธ์  
ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,  
2526.

- วิภาดา กฤติขจร. "การ เล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520." วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2521.
- วาสนา คูมาอภิสิทธิ์. "การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขต กรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523.
- สุชาติ ทวีพรปฐมกุล. "คุณลักษณะที่พึงปรารถนาของบุคลากรทางพลศึกษา ตามความคิดเห็นของผู้บริหารหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร." วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.

### ภาษาอังกฤษ

#### Books

- Bucher, Charls A. Foundations of Physical Education. 5<sup>th</sup> ed. Saint Louis : The C. V. Mosby Co., 1968.
- Hart, Marcia E. and Shay Clayton. "Relationship Between Physical Fitness and Academic Success," The Research Quarterly 35: 443 - 445, October, 1964.
- Juncker, D. F., Anderson, B.D and Mueller C. E. "Sport Club Development the 70's Community Involvement." 26<sup>th</sup> Annual Conference Proceedings of the Nation Intramunal-Recreation Sports Association, p.p. 144 - 147 quoted in Viola K. Kliendienst and Arthur Weston. The Recreational Sports Program : School, Colleges, and Communities. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1974.
- Oberteuffer, Delbert and Ulrich Celest. Physical Education p.92. New York : Harper and Row Publishers, 1962.

ກາລຸພນາວ

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

1 กรกฎาคม 2529

เรื่อง ขอความร่วมมือออกแบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรียน ท่านผู้ควบคุมแบบสอบถาม ที่เคารพ

ข้าพเจ้า นายเพชรรัตน์ หิรัญชาติ นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์จะทำการวิจัยเรื่อง "ความถี่ของการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร" เพื่อนำเสนอบัณฑิตวิทยาลัย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดกรุณาออกแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตรงกับความ เป็นจริง ความคิดเห็นความเข้าใจ และความรู้สึกของท่าน เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขด้านการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย บุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครต่อไป

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คงจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี โดยข้าพเจ้าขอรับรองว่า ความคิดเห็นของท่านในครั้งนี้จะถือเป็นความลับ และขอขอบพระคุณท่านไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ

(นายเพชรรัตน์ หิรัญชาติ)

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการ และการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 14 หน้า แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร

1. ความต้องการของบุคลากรให้บริการ
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ความต้องการด้านสมรรถภาพทางกาย
4. ความต้องการด้านวิชาการ
5. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
6. ความต้องการช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากรของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร ในลักษณะรูปแบบของกิจกรรมที่ผู้ตอบแบบสอบถาม ต้องการ

ตอนที่ 1



แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพของบุคคลแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ลงในช่องว่าง หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ ชาย หญิง
2. อายุ  
น้อยกว่า 21 ปี 21-30 ปี 31-40 ปี  
41-50 ปี 50 ปี ขึ้นไป
3. สถานภาพทางการสมรส  
โสด สมรส
4. ระยะเวลาที่ท่านปฏิบัติงานที่หน่วยงานแห่งนี้จนถึงปัจจุบัน  
น้อยกว่า 5 ปี 6-10 ปี 31-15 ปี  
16-20 ปี 21-25 ปี  
มากกว่า 25 ปีขึ้นไป
5. จำนวนวันในการออกกำลังกายต่อ 1 สัปดาห์  
ไม่ออกกำลังกาย 1-2 วัน 3-4 วัน  
5-6 วัน ตลอดสัปดาห์
6. จำนวนพนักงานในหน่วยงาน  
100-500 คน 501-1,000 คน  
1,001-1,500 คน 1,501-2,000 คน
7. หน่วยงานของท่านมีโครงการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายหรือไม่  
มี ไม่มี
8. หน่วยงานของท่านมีการจัดการแข่งขันกีฬา แก่พนักงานหรือไม่  
มี ไม่มี
9. หน่วยงานของท่านมีการจัดกิจกรรมการพักผ่อนหย่อนใจ หรือไม่  
มี ไม่มี
10. ท่านเคยมีส่วนร่วมในโครงการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายหรือไม่  
เคย ไม่เคย



ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดอ่านและพิจารณาข้อความต่อไปนี้และทำเครื่องหมาย ลงในช่องหมายเลขที่ ท่านต้องการมากที่สุด โดยใช้เกณฑ์พิจารณาดังนี้

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ลงในช่องหมายเลข 4
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มาก โปรดกาเครื่องหมาย ลงในหมายเลข 3
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อย โปรดกาเครื่องหมาย ลงในหมายเลข 2
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ลงในหมายเลข 1

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ความต้องการ	ความต้องการ			
		มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
0	บุคลากรเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและสมรรถภาพทางกายสูง .....				

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อที่ 0 หมายความว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการให้บุคลากรเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง และสมรรถภาพสูงอยู่ในระดับมาก

1. ความต้องการงานบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการงานบุคลากรผู้ให้บริการ	ความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		4	3	2	1
1.	มีบุคลากรรับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของบุคลากรในหน่วยงานโดยเฉพาะ .....				
2.	บุคลากรมีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกสรรกิจกรรมที่เหมาะสมและถูกต้อง .....				
3.	บุคลากรมีวุฒิทางพลศึกษา .....				
4.	บุคลากรเป็นนักกีฬาทีมชาติ .....				
5.	บุคลากรเป็นแม่แบบคุณภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ .....				
6.	บุคลากรทำหน้าที่ฝึกสอนประจำแต่ละกิจกรรม .....				
7.	บุคลากรที่รู้จักบริหารอุปกรณ์การออกกำลังกาย .....				
8.	บุคลากรที่มีสุขภาพเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี .....				
9.	บุคลากรทั้งหมดมีคุณสมบัติครบถ้วน .....				
10.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย .....				
11.	เจ้าหน้าที่ที่คอยรับฝากสิ่งของให้สมาชิก .....				
12.	เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย .....				
13.	เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำบริการในคานต่าง ๆ สำหรับผู้ใช้บริการ .....				
14.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

2. ความต้องการบริการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการบริการ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ			
		มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง				
2.	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
3.	สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ภายในหน่วยงาน				
4.	สถานที่ออกกำลังกายคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน				
5.	สถานที่ออกกำลังกายของบุคลากรควรแยกเป็น สัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล, สนามแบดมินตัน เป็นต้น				
6.	สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอตามสัดส่วนของ จำนวนผู้ใช้บริการ				
7.	สถานที่จัดกิจกรรมใช้ได้เพียงพอประเภทเดียว โดยเฉพาะ				
8.	สถานที่นั่งสำหรับชมการเล่น หรือการแข่งขัน กีฬา				
9.	สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนที่แน่นอนและ ติดต่อได้สะดวก				
10.	สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาด ร่างกายอย่างเพียงพอ และถูกสุขลักษณะ				
11.	ตู้เก็บของ (Locker) สำหรับผู้ใช้บริการ				
12.	อุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้ใช้บริการ				
13.	อุปกรณ์ออกกำลังกายคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน				
14.	อุปกรณ์เก็บรักษาอย่างมีระเบียบ และเป็นหมวดหมู่				
15.	อุปกรณ์บังคับเคลื่อนที่ เช่น โส้ตที่ศูนย์อุปกรณ์ เครื่องชั่งน้ำหนัก ที่วัดส่วนสูง เป็นต้น				

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
		4	3	2	1
16.	ห้องปฐมพยาบาล สำหรับผูกเข็มจากการ ออกกำลังกาย .....				
17.	มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่ม .....				
18.	เปิดโอกาสให้สมาชิกในครอบครัวใช้สถานที่ และอุปกรณ์ได้ .....				
19.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

## 3. ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ความต้องการ			
		มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	จัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ .....				
2.	จัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรก่อนเข้าร่วมการแข่งขันกีฬา .....				
3.	ห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....				
4.	สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย .....				
5.	อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและมาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด มากกว่าชั้นลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดไขมัน เป็นต้น .....				
6.	จัดบริการตรวจร่างกายก่อนจะออกกำลังกาย เช่น เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องวัดความดัน เครื่องวัดความจุปอด เป็นต้น .....				
7.	จัดบริการตรวจโรคการ X-RAY เป็นประจำทุกปี .....				
8.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

## 4. ความต้องการด้านวิชาการ

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ	ความต้องการ			
		มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	หนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ เกี่ยวกับหลักการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพเพื่อให้ สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้า .....				
2.	ความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย .....				
3.	ความรู้เกี่ยวกับประวัติ และการศึกษาของกิจกรรมกีฬา ประเภทต่าง ๆ .....				
4.	ให้ความรู้พนักงาน เพื่อให้มีทัศนคติที่ดีต่อการ ออกกำลังกาย .....				
5.	เชิญวิทยากรบรรยาย สาธิต ในหลักการ วิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก .....				
6.	ความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย .....				
7.	จัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในหน่วยงาน .....				
8.	สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตน เป็นประจำ เพื่อจะได้ปรับปรุงแก้ไขต่อไป.....				
9.	มีภาพยนตร์ และเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬา เสนอ ๆ .....				
10.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

## 5. ความต้องการค่านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการค่านกิจกรรม	ความต้องการ			
		มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. กรีฑา .....					
2. กิจกรรมเข้าจังหวะ .....					
3. กอล์ฟ .....					
4. แอโรบิค .....					
5. ตะกร้อ .....					
6. เทนนิส .....					
7. เทเบิลเทนนิส (ปิงปอง) .....					
8. บาสเกตบอล .....					
9. แบดมินตัน .....					
10. เบดอง .....					
11. ฟุตบอล .....					
12. มวย .....					
13. ยิงปืน .....					
14. ยิงธนู .....					
15. ยูโด .....					
16. ยิมนาสติก .....					
17. รักบี้ฟุตบอล .....					
18. วอลเลย์บอล .....					
19. วายน้ำ .....					
20. ศิลปะป้องกันตัว .....					
21. แอสนบอล .....					
22. อื่น ๆ (โปรดระบุ)					
1.....					
2.....					

## 6. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการบริการ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	ความต้องการ			
		มากที่สุด 4	มาก 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1.	วันอาทิตย์ .....				
2.	วันจันทร์ .....				
3.	วันอังคาร .....				
4.	วันพุธ .....				
5.	วันพฤหัสบดี .....				
6.	วันศุกร์ .....				
7.	วันเสาร์ .....				
	<u>วันหยุดทำงาน</u>				
8.	เวลา 06.00 – 08.00 น. ....				
9.	เวลา 12.00 – 13.00 น. ....				
10.	เวลา 15.00 – 18.00 น. ....				
11.	เวลา 13.00 – 20.00 น. ....				
	<u>วันหยุดงาน</u>				
12.	เวลา 06.00 – 08.00 น. ....				
13.	เวลา 08.00 – 10.00 น. ....				
14.	เวลา 10.00 – 12.00 น. ....				
15.	เวลา 12.00 – 13.00 น. ....				
16.	เวลา 13.00 – 15.00 น. ....				
17.	เวลา 15.00 – 16.00 น. ....				
18.	เวลา 16.00 – 18.00 น. ....				
19.	เวลา 18.00 – 20.00 น. ....				
20.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				



ตอนที่ 3

ความต้องการรูปแบบกิจกรรมที่ใช้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริม  
สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามโดยเขียนลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริง ความความ  
ต้องการของท่าน

ข้อที่	รูปแบบกิจกรรม	จำนวนครั้งของรูปแบบกิจกรรม ที่จัดในเวลา 1 ปี
1.	การทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	.....
2.	การวิ่งเพื่อสุขภาพ .....	.....
3.	การเดินเพื่อสุขภาพ.....	.....
4.	การแข่งขันกีฬาพนักงานระหว่างหน่วยงาน .....	.....
5.	การแข่งขันกีฬาพนักงานในหน่วยงานเอกชน .....	.....
6.	เกมเบ็กเทลล์ เพื่อเล่นในโอกาสต่าง ๆ เช่น วิ่งกระสอบ กินวิบาก เป็นต้น .....	.....
7.	การละเล่นพื้นเมือง เช่น สะบ้า, ทิ้ง ไม้ทิ้ง เป็นต้น .....	.....
8.	กายบริหาร และกิจกรรมเช้าจังหวะ .....	.....
9.	จัดการแข่งขันกีฬาเพื่อการกุศล .....	.....
10.	กีฬาประเพณีระหว่างหน่วยงาน .....	.....
11.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....	.....

## ประวัติผู้วิจัย

นายเพชรรัตน์ นีรัญชาติ เกิดเมื่อวันที่ 16 พฤษภาคม พ.ศ. 2498 สำเร็จการศึกษาศาสตรบัณฑิตจากคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2520 เข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2526 ปัจจุบันดำรงตำแหน่ง อาจารย์ 1 ระดับ 4 โรงเรียนประถมนทวีธาภิเศก

