



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519
- ประคอง กรวรรณ. สถิติศาสตร์ประยุกต์สำหรับครู. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2517
- \_\_\_\_\_. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์และท่าปก เจริญผล, 2525
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523
- ไพรัช เทพมงคล. ความรู้เรื่องโรคมะเร็ง. กรุงเทพมหานคร : เมดิพัธมีเคีย, 2524
- เสก อักษรานุเคราะห์. การออกกำลังกายสำหรับคนวัยเสื่อม. กรุงเทพมหานคร : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525
- ณอมวงศ์ กฤษณไพโรจน์. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทความ

ทอง วิสุทธารมณ. "แผนการศึกษาแห่งชาติ." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 2 (เมษายน 2521) : 35.

จรินทร์ ธานีรัตน์. "กีฬาเพื่อมวลชน." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 7 (เมษายน 2524) : 202.

\_\_\_\_\_. "แนวคิดการพัฒนากีฬาแห่งชาติ." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 1 (มกราคม 2525) : 108 - 109.

เจริญ กระบวนรัตน์. "การออกกำลังกายสมัยใหม่." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ (เมษายน 2525) : 36.

\_\_\_\_\_. และสุพิศร สมบัติโก. "บทบาทของวิชาพลศึกษาต่อการเรียนการสอน." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 1 (กุมภาพันธ์ 2526) : 31.

จรววยพร ชรดิษฐ์. "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรอกทรงได้อย่างไร." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 5 (เมษายน 2526) : 38.

ปรีดา รอกโพธิ์ทอง. "แนวทางดำเนินการทางพลศึกษา." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 1 (มกราคม 2528) : 83.

\_\_\_\_\_. "แผนพัฒนา และส่งเสริมกีฬา." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 2 (เมษายน 2525) : 51 - 52.

ชูชวรา อ่างถึงโน สมอง อนุภาค. "มาออกกำลังกายกันเถอะ." วารสารเบาหวาน 4 (2525) : 17 - 20.

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. "การพลศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 1 - 4 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 45.

\_\_\_\_\_. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน." วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง 1 (มกราคม 2525) : 37.

- สนอง อุณาภูล. "การออกกำลังกาย." วารสารสุขภาพ 2 (ธันวาคม 2527) : 26 - 27  
 . "มาออกกำลังกายกันเถอะ." วารสารเบาหวาน 4 (2515) : 17 - 20.
- เสนอ อินทรสุขศรี. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 27.
- สุชาติ โสภประบูร. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 43.
- สุวิมล ทั้งสังขพันธ์. "การออกกำลังเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และ สันทนาการ 1 (มกราคม 2527) : 55 ข.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." เอกสารศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน." วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5 (มกราคม 2520) : 9.
- สำออง พ่วงบุกร "การพลศึกษาในทศวรรษใหม่." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และ สันทนาการ 8 (เมษายน 2525) : 5.
- ชนันท์ อัครฐ. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 46.
- โสภาส ธรรมวานิช. "การออกกำลังกาย." วารสารกรุงเทพมหานคร 1 (มกราคม 2517) : 46.
- อวย เกตุสิงห์ "ร่างกายกับการออกกำลังกาย." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และ สันทนาการ 2 (เมษายน 2524) : 190.
- \_\_\_\_\_ . "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 9.

เอกสารอื่น ๆ

พลศึกษา , กรม "การ เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" :  
รายงานการวิจัยกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษา กระทรวง  
ศึกษาธิการ , 2525.

จันทร์ ยองศรี และคณะ . "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย"  
พัฒนากีฬาจุฬาสาร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2521.

จิรกรณ ศิริประเสริฐ . "ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพ ของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" วิทยานิพนธ์ปริญญามหา-  
บัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2526.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของ  
ข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" รายงานการวิจัย  
สถาบันวิจัยและพัฒนาแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , 2525.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และรัชณี ขวัญบุญจันทร์ "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหา  
วิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป" รายงานการวิจัย  
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , 2525.

ภาพร ทศนัยนา "ปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัย  
มหิดล" รายงานการวิจัยภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และ  
มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล , 2521.

Articles

Ann, Elizabeth. "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests  
of Senior Citizens in Middle Tennessee." Dissertation  
Abstracts International 37 (April 1977) : 6341 - A.

- Hammond, K.C., and Garfinkel L. "Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm." Archives of Environmental Health (1969).
- Juncker, D.F. Anderson, B.D. and Mueller, C.E. "Sport Club Development Proceedings of the Nation Intramural Recreation Sports. Arthur Weston. The Recreational Sports Program : School, Colleges, and Communities, Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1978.
- Karpovich, Peter V. Physiology of Muscular Activity. (London : W.B. Saunders Company, 1962)
- Pollock, Michael L. Health and Fitness Through Physical Activity. (New York : John Wiley and Sons, 1978).

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิควรวางแบบสอบถาม

1. รองศาสตราจารย์ ทอง เกิกแก้ว  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ รัชณี ชวัญบุญจันทร์  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครฐ  
คณบดีคณะครุศาสตร์, อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เจริญ แสนภักดิ์  
หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา
6. อาจารย์บุญเจือ สุวรรณพฤษ  
อดีตรองอธิบดีกรมพลศึกษา
7. อาจารย์ บรรจง พงศ์ศาสตร์  
ผู้อำนวยการกองการมัธยมศึกษา
8. อาจารย์ เสงี่ยม พรหมบุญพงศ์  
ศึกษานิเทศสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดปทุมธานี
9. อาจารย์ สำเริง นิลประสิทธิ์  
ผู้อำนวยการโรงเรียนสุรศักดิ์มนตรี
10. อาจารย์ ละออศรี ชุมวรชาค  
ผู้อำนวยการโรงเรียนหอวัง
11. อาจารย์ พล ใจสว่าง  
ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดราชบพิตร



ที่ ทม 0309/8741

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท 10505

27 กันยายน 2527

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียน

เนื่องด้วย นายแสงเพชร คุณาเรืองรอง นิสิตปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเรื่อง "ความต้องการค่านิยมการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" ในการนี้ นิสิตจำต้องทำการสำรวจเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องของโครงการแจกแบบสอบถามแก่ครูของโรงเรียน

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่าน ให้นิสิตได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว ทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ

บัณฑิตวิทยาลัย หวังอย่างยิ่งในความกรุณาของท่าน และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายสรชัย พิศาลบุตร)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

ปฏิบัติราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

แผนกมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2527677



ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

20 ธันวาคม 2527

เรื่อง ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรียน ผู้ตอบแบบสอบถาม

เนื่องด้วยข้าพเจ้า นายแสงเพชร คุณาเรืองรอง นิสิตปริญญาโท ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย มีความประสงค์จะทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร" เพื่อนำเสนอบัณฑิตวิทยาลัยตามระเบียบการศึกษาชั้นปริญญาบัณฑิต ท่านเป็นผู้หนึ่งที่ได้รับเลือกให้เป็นผู้ออกความคิดเห็นดังกล่าว จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตรงกับความต้องการที่เป็นจริงของท่าน เพราะผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อตัวท่านเอง นอกจากนี้ยังเป็นแนวทางให้ผู้บริหารนำไปใช้ในการปรับปรุงแก้ไขค่าบริการการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานครต่อไป

ข้าพเจ้าหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี โดยข้าพเจ้าขอรับรองว่า ความคิดเห็นของท่านในครั้งนี้จะถือเป็นความลับ และขอขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
ขอแสดงความนับถือ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
(นายแสงเพชร คุณาเรืองรอง)

นิสิตภาควิชาพลศึกษา

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามทั้งหมดมี 13 หน้า แบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังต่อไปนี้

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

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ศูนย์วิจัยสหศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ตอนที่ 1

แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง  หน้าข้อความและเติมข้อความลงในช่องว่าง ..... ตามความเป็นจริง

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  21 - 25 ปี  26 - 30 ปี  
 31 - 35 ปี  36 - 40 ปี  
 สูงกว่า 40 ปี
3. สถานภาพการสมรส  โสด  สมรส  หย่าร้าง
4. วุฒิทางการศึกษาสูงสุด  ต่ำกว่าอนุปริญญา  อนุปริญญาหรือเทียบเท่า  
 ปริญญาตรี  ปริญญาโท  
 ปริญญาเอก
5. ประสบการณ์ในการทำงาน  1 - 5 ปี  6 - 11 ปี  
 11 - 15 ปี  16 - 20 ปี  
 มากกว่า 20 ปี
6. ท่านสอนวิชาทางด้านใด  ทฤษฎี  ปฏิบัติ  ทฤษฎีและปฏิบัติ
7. ที่พักปัจจุบัน  อยู่ในบริเวณโรงเรียน อยู่นอกบริเวณโรงเรียน
8. โรคประจำตัว  มี  ไม่มี  
ถ้ามีได้แก่ (1) ..... (2) ..... (3) .....
9. งานพิเศษอื่น ๆ นอกจากอาชีพครู  มี  ไม่มี  
ถ้ามีได้แก่ (1)..... (2) ..... (3) .....
10. ปัจจุบันท่านได้ออกกำลังกายบ้างหรือไม่  ออกกำลังกาย  ไม่ได้ออกกำลังกาย
11. สำหรับท่านที่ออกกำลังกายท่านออกกำลังกายเพียงใด  นาน ๆ ครั้ง  
 บ่อยครั้งแต่ไม่สม่ำเสมอ  เป็นประจำเสมอ

12. สำหรับท่านที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ไม่ออกกำลังกายเพราะสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

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



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



ตอนที่ 2

แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษา  
ในเขตกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขตามความต้องการที่ท่านต้องการ  
ให้โรงเรียนจัดบริการ

1. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มากที่สุด โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลง  
ในช่องหมายเลข (4)
2. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ มาก โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน  
ช่องหมายเลข (3)
3. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อย โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงใน  
ช่องหมายเลข (2)
4. ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการ น้อยที่สุด หรือไม่ต้องการ โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข (1)
5. นอกจากความต้องการที่กำหนดไว้ อาจมีความต้องการอื่น ๆ ที่ท่านต้องการเพิ่มเติม  
ขอให้ท่านเขียนเสนอแนะในข้ออื่น ๆ ว่างท้ายของความต้องการแต่ละด้าน

ตัวอย่างแบบสอบถาม

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
	ให้มีผู้สอนที่ตรงต่อเวลา .....				
	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				
	.....				

คำอธิบาย จากตัวอย่างข้อ ๐ เกี่ยวกับความต้องการให้มีผู้สอนที่ตรงต่อเวลาที่ผู้  
ตอบได้เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข ๓ หมายความว่า ในเรื่องให้มีผู้สอน  
ที่ตรงต่อเวลา ผู้ตอบมีความต้องการในระดั้มาก

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการ  
ออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมตลอดจนอำนวยความสะดวกให้เกิดประสิทธิภาพอย่างแท้จริง

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูในบริเวณ โรงเรียน .....				
2.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูภายนอก บริเวณโรงเรียน .....				
3.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง .....				
4.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม .....				
5.	ให้มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูโดย เฉพาะ ไม่มีนักเรียนเข้ามาเกี่ยวข้องกับในช่วง เวลาที่ครูออกกำลังกาย .....				
6.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูและนัก- เรียนใช้ร่วมกัน .....				
7.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีไฟฟ้าสำหรับการ ออกกำลังกายตอนกลางคืน .....				
8.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกาย แห่งหนึ่งจัดกิจกรรม ได้เพียงประเภทเดียว .....				

ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
9.	ให้มีสถานที่ออกกำลังกายแห่งหนึ่งสามารถ จัดกิจกรรมได้หลายประเภท .....				
10.	ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำ หรับครูอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน.....				
11.	ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่สิ้นเปลืองจำหน่ายในราคา ถูกกว่าท้องตลาด .....				
12.	ให้มีอุปกรณ์กีฬาสำหรับครูโดยเฉพาะใช้ใน การออกกำลังกาย .....				
13.	ให้มีอุปกรณ์เทคโนโลยีทางการศึกษา เช่น วีซีดี สไลด์ เป็นต้น ใช้ประกอบการสอน เกี่ยวกับการออกกำลังกาย .....				
14.	ให้มีห้องพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บใน การออกกำลังกายภายในบริเวณโรงเรียน .....				
15.	ให้มีห้องนันทนาการสำหรับครูภายในบริเวณ โรงเรียน .....				
16.	ให้โรงเรียนมีการติดต่อกับโรงพยาบาลเพื่อ ทำการรักษาเมื่อเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรง ในการออกกำลังกาย .....				
17.	ให้มีห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาด สักร่างกายสำหรับครู .....				
18.	ให้มีบริการเรื่องน้ำดื่มสำหรับครูในการออก กำลังกาย .....				



ข้อที่	ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
19.	ให้มีบริการ เครื่องดื่มจำหน่ายในช่วงเวลาที่ครูออกกำลังกาย .....				
20.	ให้มีตู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย .....				
21.	ให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย .....				
	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				
	.....				

2. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการนับว่าเป็นบุคคลสำคัญ เพราะว่าเป็นบุคคลที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องกับบริการด้านการออกกำลังกาย ซึ่งให้แก่ คณะผู้ดำเนินการ ผู้สอน เจ้าหน้าที่ พยาบาล คณงานการโรง เป็นต้น ซึ่งบุคคลเหล่านี้จะช่วยให้การออกกำลังกายของครูดำเนินไปด้วยดี และมีประสิทธิภาพ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ให้มีแพทย์ตรวจสอบสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย .....				
2.	ให้หมวดพลานามัยทำหน้าที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครูโดยเฉพาะ .....				

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
3.	ให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยครูหมวดต่าง ๆ เป็นผู้ดำเนินการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของครู โดยเฉพาะ.....				
4.	ให้มีผู้สอนที่เป็นครูภายในโรงเรียน .....				
5.	ให้มีผู้สอนที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถมาให้บริการ เป็นครั้งคราว .....				
6.	ให้มีผู้สอนที่มีวุฒิทางพลศึกษา .....				
7.	ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญเฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย .....				
8.	ให้มีผู้สอนที่สามารถและชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย .....				
9.	ให้มีผู้สอนที่มีบุคลิกภาพดีและมีสุขภาพแข็งแรง เพื่อเป็นแบบอย่าง .....				
10.	ให้มีผู้สอนที่ทำหน้าที่สอนประจำกิจกรรม .....				
11.	ให้มีผู้สอนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจได้ง่าย .....				
12.	ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี .....				
13.	ให้มีผู้สอนที่สามารถปฐมพยาบาลได้ .....				
14.	ให้มีผู้สอนที่สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาแต่ละอย่างที่ตนสอนได้ .....				
15.	ให้มีบุคลากรที่สามารถดูทิศเวลาให้กับครูในการออกกำลังกาย .....				

ข้อที่	ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
16.	ให้มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์				
17.	ให้มีผู้สอนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลในวัยต่าง ๆ				
18.	ให้มีเจ้าหน้าที่บริการการเบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย				
19.	ให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่ครูออกกำลังกาย				
20.	ให้มีคนงานภารโรงดูแลรักษาความสะอาดสถานที่ออก กำลังกาย อื่น ๆ (โปรดระบุ)				

### 3. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายควรเป็นเวลาที่ว่าง สะดวกมีความพร้อมที่จะออกกำลังกาย และเป็นเวลาที่ออกกำลังกายได้เป็นประจำสม่ำเสมอ

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ให้โรงเรียนจัดการออกกำลังกายเฉพาะในวันราชการ				
2.	ให้โรงเรียนจัดการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุด ราชการ				

ข้อที่	ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
3.	ให้โรงเรียนจัดการออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ .....				
4.	ให้โรงเรียนจัดช่วงเวลาหนึ่งบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาราชการ .....				
5.	ให้โรงเรียนจัดช่วงเวลาหนึ่งบริการด้านการออกกำลังกายนอกเวลาราชการ .....				
6.	ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายภายในเวลาราชการที่ครูว่างจากการสอนและต้องการออกกำลังกาย .....				
7.	ให้โรงเรียนจัดช่วงเวลาหนึ่งให้ครูว่างเป็นกลุ่มตามความเหมาะสมในการออกกำลังกายในเวลาราชการ .....				
8.	ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น. ....				
9.	ให้โรงเรียนจัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง .....				
10.	ให้โรงเรียนจัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง .....				
11.	ให้มีการออกกำลังกาย 1 - 2 วันต่อสัปดาห์ .....				
12.	ให้มีการออกกำลังกาย 3 - 4 วันต่อสัปดาห์ .....				
13.	ให้มีการออกกำลังกายมากกว่า 4 วันต่อสัปดาห์ .....				
	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				
	.....				

4. ความต้องการค่านรูปแบบของการจัดกิจกรรม

รูปแบบของการจัดกิจกรรมเป็นวิธีการจัดกิจกรรมที่ทำให้เกิดความพอใจ  
และอยากเข้าร่วม

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการค่านรูปแบบของการจัดกิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.	ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูสนใจเป็น ประจำทุกภาคเรียน .....				
2.	ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ครูสนใจระหว่างครู ภายในโรงเรียนอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง .....				
3.	ให้มีการแข่งขันกีฬาครูแบบเหยา - เยือนกับครู โรงเรียนอื่น ๆ เป็นครั้งคราว .....				
4.	ให้มีการแข่งขันกีฬาครูภายในกลุ่มโรงเรียนอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง .....				
5.	ให้มีการแข่งขันกีฬาครูนอกกลุ่มโรงเรียนอย่างน้อย ปีละ 1 ครั้ง .....				
6.	ให้มีการแข่งขันกีฬาครูกับหน่วยราชการที่อยู่ใกล้เคียง อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง .....				
7.	ให้มีการแข่งขันกีฬาครูกับหน่วยงานของ เอกชนที่อยู่ใกล้ เคียงอย่างน้อย 1 ครั้ง .....				
8.	ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับครูในวันสำคัญ เช่น วันมีใหม่ วันครู เป็นต้น .....				
9.	ให้มีการเล่นเกมสและกีฬาพื้นเมืองสำหรับครูภายใน โรงเรียนและนอกโรงเรียนเพื่อรักษาศิลปวัฒนธรรมไทย .....				

ข้อที่	ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
10.	กิจกรรมที่จัดควร เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้อง เสียค่าใช้จ่าย มากแต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ .....				
11.	กิจกรรมที่จัดควร เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้อง ใช้เวลามากแต่มี ประโยชน์ทางด้านสุขภาพ .....				
12.	กิจกรรมที่จัดควร เป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้ โดยไม่ต้องใช้ทักษะมาก .....				
	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				
	.....				

5. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมเกี่ยวกับพลศึกษาและนันทนาการในรูปของกีฬาและกิจกรรมต่าง ๆ เช่น วิ่ง บาสเกตบอล กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น ซึ่งครูบางท่านอาจต้องการกิจกรรมที่แตกต่างกัน

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	การบริหาร .....				
2.	กีฬาพื้นเมือง .....				
3.	กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทการ เต้นรำพื้นเมือง .....				



ข้อที่	ความต้องการทำกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
4.	กิจกรรมเข้าจังหวะประเภทแอโรบิคค่านซ์.....				
5.	ลีลาศ .....				
6.	วิ่ง .....				
7.	เดิน .....				
8.	เปตอง .....				
9.	เทเบิลเทนนิส .....				
10.	วอลเลย์บอล .....				
11.	บาสเกตบอล .....				
12.	ฟุตบอล .....				
13.	ตะกร้อ .....				
14.	แบดมินตัน .....				
15.	เทนนิส .....				
16.	ว่ายน้ำ .....				
	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

6. ความต้องการทำทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีส่วนสำคัญในการที่จะทำให้ทราบถึง  
การพัฒนาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ปฏิบัติอยู่ว่าดีขึ้นมากน้อยเพียงใด

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ



ไปรษณียบัตรแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูเป็นประจำ ทุกภาคเรียน .....				
2.	ให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....				
3.	ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในสถานศึกษาของแต่ละภาค .....				
4.	ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของแต่ละภาคเรียน .....				
5.	ให้มีสถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับครู .....				
6.	ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครู ได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ .....				
7.	ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น มีสวนสุขภาพ .....				
8.	ให้โรงเรียนติดต่อขอความร่วมมือจากองค์กรส่งเสริมกีฬา แห่งประเทศไทยหรือกรมพลศึกษามาทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้กับครู .....				
9.	ให้ครูพลศึกษาเป็นผู้บริหารจัดการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย .....				
10.	ให้ครูอื่น ๆ ที่มีความรู้เป็นผู้บริหารจัดการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย .....				
11.	ให้มีสื่อที่จะช่วยอธิบายชี้แนะเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย .....				



ข้อที่	ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
12.	ให้มีบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล .....				
13.	ให้มีเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบเพื่อจะได้ประเมินผลตนเอง .....				
	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				
	.....				

### 7. ความต้องการด้านวิชาการ

ความรู้ด้านวิชาการจะช่วยให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม

โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
1.	ให้มีการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูสนใจเป็นประจำ .....				
2.	ให้มีการอบรมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ครูสนใจเป็นครั้งคราว .....				
3.	ให้โรงเรียนเชิญวิทยากรมาบรรยายถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายและสาธิตวิธีการออกกำลังกาย .....				

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
4.	ให้โรงเรียนจ๊กประจักษ์มมณา เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นครั้งคราว .....				
5.	ให้โรงเรียนจ๊กอภิปราย เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเป็นครั้งคราว .....				
6.	ให้โรงเรียนจ๊กนิตยรศการ เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง .....				
7.	ให้โรงเรียนจ๊กป้ายนิเทศ เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ .....				
8.	ให้โรงเรียนจ๊กหาหนังสือ คำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการกีฬาไว้ในห้องสมุด .....				
9.	ให้โรงเรียนจ๊กหาภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ มาฉายให้ชมเป็นครั้งคราว .....				
10.	ให้โรงเรียนจ๊กทำจุดสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกายแจกสำหรับครู .....				
11.	ให้โรงเรียนมีการประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ครูเห็นคุณค่า และเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย .....				
12.	ให้โรงเรียนมีการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย .....				
13.	ให้โรงเรียนมีการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกากีฬาต่างๆ .....				
14.	ให้โรงเรียนมีการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ .....				

ข้อที่	ความต้องการด้านวิชาการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
15.	ให้โรงเรียนบริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลัง กายเพื่อสุขภาพ ..... อื่น ๆ (โปรดระบุ) ..... .....				

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นายแสงเพชร กุหาเรืองรอง เกิดวันที่ 2 ธันวาคม 2500 ที่อำเภอ แสงหา  
 จังหวัด อ่างทอง สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พณิชยการ  
 ปีการศึกษา 2524 เข้าศึกษาคือในภาควิชาพณิชยการ มัธยมศึกษาด้วย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยา  
 วิทยาลัย ปี พ.ศ. 2526 ปัจจุบันดำรงตำแหน่งอาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนสตรีศรีนครินทร  
 วิชาญ เขตมีนบุรี จังหวัดกรุงเทพมหานคร



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย