



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กวิน คเชนทร์เดชา. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน.
กรุงเทพมหานคร : ไทยมิตรการพิมพ์, 2537.

จรววยพร ธรณินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพ
มหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

_____. ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์ตะเกียง, 2534.

_____. ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา. ไกล้มอ.
11 (ธันวาคม 2530) : 57.

จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร :
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์, 2529.

จรรยา มีสิน. การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร :
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

จิราภรณ์ ศิริประเสริฐ. ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย
เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์
ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.

เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสาร
กรมพลศึกษา. 6 (มีนาคม-กรกฎาคม 2530) : 45-53.

ถนอมวรรณ อยู่ขำ. พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัด
กรมพลศึกษาในส่วนกลาง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

- ทวิทอง หงษ์วิวัฒน์. แนวความคิดทางด้านพฤติกรรมอนามัย. ใน รายงานการสัมมนาระดับชาติ เรื่องการพัฒนางานวิจัยทางสุขภาพ และพฤติกรรมอนามัย. หน้า 26. กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2524.
- ธงชัย ศิริทัฬห. การเปรียบเทียบพฤติกรรมสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัดนครสวรรค์ระหว่างโรงเรียนในโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอนกับโรงเรียนนอกโครงการส่งเสริมสมรรถภาพการสอน. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2530.
- ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล. จุดมุ่งหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตรแนวคิดและแนวปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเคียนส์โตร, 2527.
- ธัชชัย มุ่งการดี. มิติใหม่ในการส่งเสริมคุณภาพ. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่ รพ.องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, ม.ป.ป.
- นักวิจัยทางสังคมศาสตร์รุ่นที่ 27. พฤติกรรมการบริโภคของประชาชนในภาคเหนือและภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ในพื้นที่ดำเนินงานสาธารณสุขมูลฐาน พ.ศ.2528. ศูนย์ศึกษาและฝึกอบรมการวิจัยทางสังคมศาสตร์ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ, 2528.
- นันทนาการ, งาน. โครงการกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของข้าราชการ ลูกจ้าง กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร : งานนันทนาการ กรมพลศึกษา, 2538.
- นิตยา เป็นฉ่ำ. ความเชื่อด้านสุขภาพ และการปฏิบัติตนเพื่อคงสุขภาพของบุคลากรชายในโรงพยาบาล. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2535.
- นิภา มนูญิจ. การวิจัยทางสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : อักษรบัณฑิต, 2528.
- ประคอง กรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา สุขศึกษา หน่วยที่ 1-7. หน้า 155-185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2532.
- _____ . ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงและพฤติกรรมอนามัย. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2526.
- ปวีรบรรต มโนรมชัชวาล. การปฏิบัติตนทางด้านสุขภาพตามบทสัจบัญญัติแห่งชาติ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. วิทยาลัยอาชีวศึกษาพนัสนิคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2533.
- พลศึกษา, กรม. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพมหานคร : กรมพลศึกษา, 2534.
- _____ . การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2538.
- _____ . 60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2536.
- _____ . แนวโน้มนโยบายพลศึกษาในทศวรรษหน้า. รายงานวิจัยฝ่ายแผนงาน และติดตามผล สำนักงานเลขาธิการกรม, 2531.
- _____ . แบบรายงานการศึกษา (ภาคสถิติ) และรายงานครุ ปีการศึกษา 2538. สำนักพัฒนาวิทยาลัยและโรงเรียนกีฬา กองแผนงาน กรมพลศึกษา, 2538.
- พูนทรัพย์ ทองบพิตร. การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับ อำเภอ ของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9. วิทยาลัยอาชีวศึกษาพนัสนิคม มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2535.
- ไพวัลย์ ตันลาพิศ. พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ภรณ์ สุศิริ. การปฏิบัติตนทางด้านความปลอดภัยของนักศึกษาในวิทยาลัย พลศึกษา. วิทยาลัยอาชีวศึกษาพนัสนิคม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531.

- มุกธิกา ตระกูลวงศ์. พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ 6 ประการ เพื่อให้
ทุกชีวิที่มีสุข. วารสารสุขศึกษา. 12 (มกราคม-มีนาคม 2532)
: 53-56.
- มยุณา ช่างภิญโญ. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาในวิทยาลัย
พลศึกษาเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา. ปรินญา
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2534.
- ยวดี ลักษณะพิสุทธ์. ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพ
มหานครเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย.
วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา.
ปรินญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2535.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- _____ . การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันตนาการ. 8 (ตุลาคม 2525) : 56-64.
- วัชรา เล่าเรียนดี. ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูผู้สอนวิชาพลศึกษา
เกี่ยวกับคุณลักษณะ คุณสมบัติ และความสามารถในการปฏิบัติงาน
ของครูพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา
ในเขตการศึกษา 9. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย, 2525.
- วาสนา ปุรมณีวิวัฒน์. เปรียบเทียบแบบแผนชีวิตระหว่างผู้ป่วยความดันโลหิต
สูงและผู้ที่มีความดันโลหิตปกติ. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

- วรุณวรรณ ผาโคตร. พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองในการป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี ของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลเพื่อการแพทย์ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร. ปรินญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2537.
- วิจิต คณิงสุขเกษม, ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และเฉลิม ชัยวัชราภรณ์. เอกสารประกอบการสอนวิชาสรีรวิทยาการออกกำลังกาย 1. ม.ป.ท.พ 2535.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาการ. การออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โอเดียนสโตร์, 2537.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, ม.ป.ป. (อัดสำเนา)
- ศึกษาธิการ, กระทรวง. คู่มือการประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ.2533). พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2535.
- ศุภชัย มั่นใจตน. ทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- สุชาญ โภคิน. องค์ประกอบของการเป็นผู้นำมีอะไรบ้าง. วารสารผู้นำ. 2 (มิถุนายน 2527) : 72-73.
- สุชาติ โสภประบุร. สุขวิทยา. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2528.

- สุชาติ ไสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพมหานคร :
ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สุชิน บัวงาม. การศึกษาเจตคติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาที่มีต่อความรู้เรื่องเพศ. ปรินญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2528.
- สุปราณี ขวัญบุญจัน. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร. รายงานวิจัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, ม.ป.ป.
- สุนันต์ รัตนรังสิกุล. การรับรู้เกี่ยวกับโรคเอดส์ของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ปรินญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2534.
- สุระ สุนันต์. การศึกษาสมรรถภาพของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2527.
- สุรี ชันธรักขวงศ์. พฤติกรรมสุขภาพของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลทั่วไปของรัฐ ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2532.
- สุวิมล ตั้งสัจจพจน์. หลักการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร :
ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2526.
- หฤยา อาริวงศ์. มโนทัศน์ทางสุขภาพและการดูแลสุขภาพตนเองของครูที่ทำงานด้านสุขภาพกับครูที่ไม่ได้ทำงานด้านสุขภาพในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา เขตการศึกษา 1. วิทยานิพนธ์ปรินญามหาบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- อนามัย, กรม. คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ
มหานคร : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2535.
- อุบลรัตน์ เฟิงสติด. จิตวิทยาพัฒนาการ. พิมพ์ครั้งที่ 4 กรุงเทพมหานคร :
คัมพินอักษรกิจ, 2529.

อวย เกตุสิงห์. ผลร้ายของการกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน.

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 6 (มีนาคม 2523)

: 12.

ภาษาอังกฤษ

Best, J.W. Research in education. 2nd ed. New Jersey
: Prentice Hall Inc., Englewood Cliffe, 1963.

Cronbach, L.J. Essential of psychological testing. 3 rd
ed. New York : Harper and Row, 1970.

Fox, E.L. Sports physiology. Tokyo : Holt-Saunders
College Publishing, 1984.

Good, C.V. Dictionary of education. New York : McGraw-
Hill Book, 1959.

Jacobson, L.B. The relapse prevention model and exercise
maintenance behavior. University of Oregon, 1992.
Dissertation Abstracts International. 54 (1993)
: 860 A.

Kandzari, J.C. The effectiveness of two behavioral
techniques in generating and maintaining adherence
to a self-conducted walking program, University of
West Virginia, 1993. Dissertation Abstracts
International. 54 (1994) : 3998 A.

Lam, D.R. Physiology of exercise. New York : Macmillan
Publishing Company, 1984.

- Liska, L.Z. Affect, cognition, and behavior : An investigation into the effects of schemas and scripts on exercise behavior, University of Texas at Arlington, 1993. Dissertation Abstracts International. 52 (1994) : 321 A.
- O' Connor, M.J. The effectiveness of exercise behavior change intervention in university physical education classes, University of Georgia, 1993. Dissertation Abstracts International. 54 (1994) : 2948 A.
- Petosa, P.S. Use of social cognitive theory to explain exercise behavior among adults, University of Ohio State, 1993. Dissertation Abstracts International. 54 (1994) : 4103 B.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คิลปชัย สุวรรณธาดา
อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ดร.จรววยพร ธรณินทร์
รองเลขาธิการคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
4. อาจารย์เสถียร สภาพงศ์
ผู้เชี่ยวชาญพิเศษกรมพลศึกษา
5. อาจารย์ทรงสวัสดิ์ ไชยมภู
ผู้อำนวยการสำนักพัฒนาการพลศึกษา
สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา

ภาคผนวก ข

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานมาตรฐานการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โทร.2183530
ที่ ทม 0309/11989 วันที่ 4 ธันวาคม 2538
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน

เนื่องด้วย นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา
กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต เป็นอาจารย์
ที่ปรึกษา ในการนี้ นิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น
จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย
ที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ กุญสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

ที่ ทม 0309/11992

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

4 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ

เรียน

เนื่องด้วย นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต เป็นอาจารย์ ที่ปรึกษา ในการนั้นนิสิตขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้น

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ ฤงสูรธรรม)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ที่ ทม 0309/12086

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ 10330

6 ธันวาคม 2538

เรื่อง ขอความร่วมมือในการวิจัย

เรียน อธิบดีกรมพลศึกษา

- สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบสอบถาม
2. รายชื่อวิทยาลัยพลศึกษา

เนื่องด้วย นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้สัปดาห์ก่อนจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่อาจารย์

จึงเรียนมาเพื่อขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดพิจารณาอนุมัติให้ นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ เก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สันติ กุญสุวรรณ)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

งานมาตรฐานการศึกษา

โทร. 2183530

ที่ ศช 0504.05/556

กรมพลศึกษา

ถนนพระราม 1 กรุงเทพฯ 10330

8 กุมภาพันธ์ 2539

เรื่อง ขอความร่วมมือในการเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษา

ด้วย นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ นิสิตชั้นปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์เรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา" โดยมี รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูลที่เกี่ยวข้องโดยการแจกแบบสอบถามแก่อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ในสังกัดของกรมพลศึกษา

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านได้โปรดพิจารณาตรวจสอบเครื่องมือวิจัยที่นิสิตสร้างขึ้นดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการ และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(นายทองคุณ หงส์พันธุ์)

รองอธิบดี ปฏิบัติราชการแทน

อธิบดีกรมพลศึกษา

สำนักงานพัฒนาวิทยาลัยและโรงเรียนกีฬา

โทร. 2157612

ภาคผนวก ค

รายชื่อวิทยาลัยพลศึกษา จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

วิทยาลัยพลศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	อาจารย์ชาย	อาจารย์หญิง	รวม	อาจารย์ชาย	อาจารย์หญิง	รวม
กรุงเทพ	24	17	41	23	16	39
เชียงใหม่	34	22	56	33	21	54
มหาสารคาม	36	11	47	35	10	45
ยะลา	25	15	40	24	14	38
ชลบุรี	33	18	51	32	17	49
อุดรธานี	30	12	42	29	11	40
ชุมพร	27	12	39	26	11	37
อ่างทอง	23	11	34	22	10	32
สุพรรณบุรี	28	12	40	27	11	38
สุโขทัย	17	15	32	16	14	30
กระบี่	20	15	35	19	14	33
ศรีสะเกษ	25	9	34	24	8	32
สมุทรสาคร	24	17	41	23	16	39
ลำปาง	25	13	38	24	12	36
ชัยภูมิ	18	8	26	17	7	24
ตรัง	13	9	22	12	8	20
เพชรบูรณ์	17	6	23	16	5	21
รวม	419	222	641	402	205	607

ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ที่ตั้งของ วิทยาลัยพลศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	อาจารย์ชาย	อาจารย์หญิง	รวม	อาจารย์ชาย	อาจารย์หญิง	รวม
ภาคเหนือ	93	56	149	89	52	141
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	109	40	149	105	36	141
ภาคใต้	85	51	136	81	47	128
ภาคกลาง	132	75	207	127	70	197
รวม	419	222	641	402	205	607



ภาคผนวก ง

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์
ในวิทยาลัยพลศึกษา

คำแนะนำในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 15 หน้า
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้
ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ
ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ
3. กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง จงกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง [] ตามความเป็นจริง

- | | สำหรับผู้วิจัย |
|---|-----------------|
| | [] [] [] 1-3 |
| 1. เพศ | [] 4 |
| [] ชาย | |
| [] หญิง | |
| 2. วุฒิกการศึกษาสูงสุด | [] 5 |
| [] ปริญญาตรี | |
| [] ปริญญาโท | |
| [] ปริญญาเอก | |
| [] อื่น ๆ (ระบุ) | |
| 3. สาขาวิชาเอกที่สำเร็จการศึกษา | [] 6 |
| [] พลศึกษา | |
| [] สุขศึกษา | |
| [] อื่น ๆ (ระบุ) | |
| 4. ที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาตามภูมิภาคที่ท่านสังกัด | [] 7 |
| [] ภาคเหนือ | |
| [] ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ | |
| [] ภาคใต้ | |
| [] ภาคกลาง | |

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง คำถามเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก ให้ทำเครื่องหมาย X บนข้อ ก, ข, ค หรือ ง ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. ข้อใดต่อไปนี้เป็นผิดหลักการออกกำลังกาย [] 8
 - ก. ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ
 - ข. ผู้ป่วยโรคหัวใจ ก่อนการออกกำลังกายต้องปรึกษาแพทย์
 - ค. การออกกำลังกายควรทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
 - ง. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น ✓
2. ข้อใดต่อไปนี้เป็นไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย [] 9
 - ก. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง
 - ข. หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด
 - ค. ดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณที่มาก ๆ ทันทีหลังเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ
 - ง. ไม่ควรกินอาหารทุกชนิดในระหว่างการออกกำลังกาย
3. ตามปกติบุคคลทั่วไป หลังจากการอบอุ่นร่างกายแล้ว ควรใช้ [] 10

เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งอย่างน้อยที่สุดเท่าใด

 - ก. 15 นาที
 - ข. 30 นาที
 - ค. 45 นาที
 - ง. 60 นาที
4. เพราะเหตุใด บุคคลที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงมีความ [] 11

ทนทานมากกว่าบุคคลที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

 - ก. เพราะมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนกว่า
 - ข. เพราะร่างกายมีการระบายความร้อนที่ดี
 - ค. เพราะมีการเต้นของหัวใจที่เร็วกว่า
 - ง. เพราะมีปอดที่แข็งแรง สามารถรับออกซิเจนได้มากกว่า

5. บุคคลปกติทั่วไป จะมีอัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก ประมาณเท่าใด [] 12
- ก. 50 - 60 ครั้งต่อนาที
 - ข. 70 - 80 ครั้งต่อนาที
 - ค. 90 - 100 ครั้งต่อนาที
 - ง. 110 - 120 ครั้งต่อนาที
6. ในร่างกายของคนเรามีน้ำสำรองที่เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว [] 13
- ก. 1 เปอร์เซ็นต์
 - ข. 2 เปอร์เซ็นต์
 - ค. 3 เปอร์เซ็นต์
 - ง. 4 เปอร์เซ็นต์
7. ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา [] 14
- เท่าใด
- ก. 30 นาที
 - ข. 1 ชั่วโมง
 - ค. 2 ชั่วโมง
 - ง. 3 ชั่วโมง
8. ควรหยุดการออกกำลังกายทันที เมื่อร่างกายเกิดอาการ [] 15
- ผิดปกติในข้อใด
- ก. คอแห้ง
 - ข. เวียนศีรษะ
 - ค. ระบายน้ำ
 - ง. เหงื่อออกมาก

9. สาเหตุที่ทำให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายคือข้อใด [] 16
- ก. ขาดวิตามินในกล้ามเนื้อ
 - ข. ขาดเกลือแร่ในกล้ามเนื้อ
 - ค. กล้ามเนื้อในส่วนนั้น ๆ ออกกำลังกายยังไม่หนักเพียงพอ
 - ง. มีการสะสมของเสียจากการทำงานของกล้ามเนื้อและไม่ได้ขจัดให้หมดไป
10. สามารถใช้กิจกรรมการออกกำลังกายแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในข้อใดได้ โดยใช้เวลาน้อยที่สุด [] 17
- ก. หลังงอ
 - ข. ขาโก่ง
 - ค. หน้าท้องยื่น
 - ง. สายตาเอียง
11. กิจกรรมการออกกำลังกายใดต่อไปนี้ ที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุมากที่สุด [] 18
- ก. ฟุตบอล
 - ข. ว่ายน้ำ
 - ค. แบดมินตัน
 - ง. บาสเกตบอล
12. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายน้อยที่สุด [] 19
- ก. ว่ายน้ำ
 - ข. ยกน้ำหนัก
 - ค. ติบจักรยาน
 - ง. วิ่งเหยาะ

13. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย [] 20
- ก. การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล
 - ข. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง
 - ค. ~~ขณะมีอาการเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการ ไข้หายเร็วยิ่งขึ้น~~
 - ง. อายุ 35 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย
14. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายในวัยเด็ก [] 21
- ก. การขาดการออกกำลังกายในเด็ก ไม่มีผลเสียต่อการศึกษาของเด็ก
 - ข. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีความต้านทานโรคต่ำ
 - ค. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะ เล็กเปราะบาง ทำให้มีการเจริญเติบโตช้า
 - ง. เด็กที่มีการออกกำลังกายพอเพียงจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส
15. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) ทั้งหมด [] 22
- ก. กระโดดเชือก วิ่งเร็ว ดึงข้อ
 - ข. ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก
 - ค. วิ่งเร็ว ขว้างจักร กระโดดไกล
 - ง. กระโดดเชือก ถีบจักรยาน วิ่งเหยาะ
16. การออกกำลังกายข้อใด เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) ทั้งหมด [] 23
- ก. ยกน้ำหนัก ขว้างจักร ดึงข้อ
 - ข. วิ่งเหยาะ ขว้างจักร ว่ายน้ำ
 - ค. ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ถีบจักรยาน
 - ง. กระโดดเชือก ถีบจักรยาน ยกน้ำหนัก

17. ข้อใดเป็นหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด [] 24
- ก. ไม่ควรออกกำลังกายขณะเป็นไข้
 - ข. ไม่ต้องทำสมาธิในขณะที่ออกกำลังกาย
 - ค. อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการออกกำลังกาย
 - ง. ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ ๆ ควรดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณมาก ๆ เพื่อปรับสภาพอุณหภูมิของร่างกาย
18. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายภายหลัง [] 25
- จากการรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
- ก. การขยายตัวของปอดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร
 - ข. มีพลังงานในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น
 - ค. ระยะเวลาอาหารที่เต็มแน่นอาจจะแตกได้ง่าย
 - ง. เลือดส่วนหนึ่งต้องไปเลี้ยงระยะเวลาอาหารที่กำลังย่อยอาหาร
19. ข้อใดไม่ใช่ข้อควรระวังในขณะที่ออกกำลังกาย [] 26
- ก. งดดื่มน้ำ
 - ข. งดสูบบุหรี่
 - ค. งดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทุกชนิด
 - ง. ชีพจรเต้นสูงเกินกว่า 140-150 ครั้งต่อนาที
20. กิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใด เป็นการสร้างความ [] 27
- ทนทานให้แก่ร่างกาย
- ก. ดึงข้อ
 - ข. ยืนกระโดดไกล
 - ค. วิ่งเร็ว 50 เมตร
 - ง. วิ่งเหยาะ 15 นาที

21. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือกกิจกรรมข้อใด [] 28
มากที่สุด
- ก. กิจกรรมที่คนส่วนใหญ่นิยม
 - ข. กิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่น
 - ค. กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพของร่างกาย
 - ง. กิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง ท่านมีการปฏิบัติตนอย่างไรในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ	
1.	ท่านมีการออกกำลังกายโดยถือเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิตประจำวันของท่าน	[] 54
2.	ท่านเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายทันที โดยไม่ทำการอบอุ่นร่างกายเสียก่อน	[] 55
3.	ท่านไม่คำนึงถึงเรื่องเครื่องแต่งกายกับชนิดของการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย	[] 56
4.	ท่านตรวจสอบชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	[] 57
5.	ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	[] 58
6.	ท่านออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด	[] 59
7.	ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายหลังจากการรับประทานอาหารหนัก 3 ชั่วโมง	[] 60
8.	ท่านศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกาย	[] 61
9.	ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อรู้สึกเกิดความผิดปกติของร่างกาย	[] 62

ตาราง (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
10.	ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ 1 ครั้งต่อสัปดาห์	[] 63
11.	ท่านปรึกษาแพทย์ทันที เมื่อมีความผิดปกติของร่างกายภายหลังการออกกำลังกาย	[] 64
12.	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่เกิน 10 นาที	[] 65
13.	ท่านขาดการระมัดระวังการเกิดอุบัติเหตุในขณะที่ออกกำลังกาย	[] 66
14.	ช่วงเวลาในการออกกำลังกายของท่านขึ้นอยู่กับความพึงพอใจ ไม่ได้กำหนดเป็นเวลาเดียวกัน	[] 67
15.	ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกาย	[] 68
16.	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย	[] 69
17.	ท่านพักผ่อนหลับนอนอย่างเต็มที่ ภายหลังจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา	[] 70
18.	ท่านกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกาย โดยใช้สารเคมีบางชนิด เช่น น้ำมันมวย ฯลฯ	[] 71
19.	ท่านชอบออกกำลังกาย แม้จะมีอาการเจ็บป่วย	[] 72

ตาราง (ต่อ)

ลำดับที่	ข้อความ	ปฏิบัติ เป็นประจำ	ปฏิบัติเป็น บางครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ	
20.	ท่านตรวจสอบร่างกายตนเองโดยการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย หรือการชั่ง น้ำหนักอยู่เสมอ	[] 73
21.	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมกับสภาพตนเอง	[] 74
22.	ท่านดื่มน้ำเย็นจัดในปริมาณที่มาก ๆ ทันที ภายหลังเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ	[] 75
23.	ท่านไม่ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ภายหลังการ ออกกำลังกาย	[] 76
24.	ท่านชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกาย	[] 77
25.	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อ ร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย	[] 78

คำตอบ

แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ง
2. ค
3. ก
4. ง
5. ข
6. ข
7. ง
8. ข
9. ง
10. ค
11. ข
12. ข
13. ค
14. ก
15. ง
16. ก
17. ก
18. ข
19. ก
20. ง
21. ง



ประวัติผู้เขียน

นายเฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ เกิดเมื่อวันที่ 7 มีนาคม 2504 ที่จังหวัดนครราชสีมา สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง เมื่อปีการศึกษา 2525 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีศึกษาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) ที่มหาวิทยาลัยขอนแก่น เมื่อปีการศึกษา 2527 และเข้าศึกษาต่อในสาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2537 ปัจจุบันปฏิบัติงานในตำแหน่งอาจารย์ 2 ระดับ 5 ที่วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ