

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กรมพลศึกษา. เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, (ม.ป.ป.).
- กรมพลศึกษา. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาเส้นทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า ปี 2543.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2529.
- กรมพลศึกษา. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : (ม.ป.ท.), 2534.
- กรมพลศึกษา. การพัฒนาสุขภาพนักเรียน. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- กรมอนามัย. สรุปการประชุมสัมมนาเรื่อง เกณฑ์ หลักการ และรูปแบบของการออกกำลังกายและ
กีฬาเพื่อสุขภาพของคนไทย. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข, 2534.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย [ออนไลน์].
2546. แหล่งที่มา : [<http://www.anamai.moph.go.th/>]. [19 พฤศจิกายน 2546].
- กรมศึกษา สวรรณา. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท สาขาวิชาอนามัยครอบครัว คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2541.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสแควร์, 2537.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : นิวไทยมิตรการพิมพ์, 2543.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพฯ :
นิวไทยมิตรการพิมพ์, 2544.
- กิติพงษ์ ชัดิยะ. การศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดาต่อการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน
โรงเรียนอนุบาล จังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- ขจรพงษ์ เพชรเลิศอนันต์. การสำรวจบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชา
พลศึกษา ในโรงเรียนสาธิตประถมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญา
โท สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2532.
- คำธณ ธารนร. ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์
ปริญญาโท สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,
2537.
- จรวพร ธรนิรินทร์. กีฬากับสุขภาพ. วารสารไกล่หมอ (11 กรกฎาคม), 2534.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสแควร์, 2529.

- จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. ความต้องการรับบริการทางด้านกายออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย. รายงานการวิจัยเรื่อง ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตร, 2525.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา 6 (มีนาคม-กรกฎาคม), 2530.
- ชูดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สารมวลชน, 2525.
- ณัฐพร สุดดี. ความคาดหวังของครูพลศึกษาต่อบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.
- ดำรง กิจสกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2531.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. การสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และคูกีฬาของประชาชน พ.ศ. 2544. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาแนวสุขภาพ ปีที่ 4 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม-ธันวาคม), 2546.
- ทวีศักดิ์ กสิผล. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา, 2544.
- ธนวรรณ อิ่มสมบูรณ์. การประเมินผลงานสุขศึกษาในโรงเรียน : กระบวนการวิเคราะห์อย่างเป็นระบบ. วารสารสุขศึกษา 8 (มกราคม-เมษายน), 2528
- นุสรุ ปังกรกิจ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท สาขาการจัดการทางการกีฬามหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. "จิตวิทยาสังคมกับงานสาธารณสุข" เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมศาสตร์ การแพทย์ หน่วยที่ 9-10 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมธิราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพาณิชย์, 2528.
- ประคอง วรรณสุด. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2535.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพและพฤติกรรมสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2536.

- ปัทมา รอดทั้ง. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาเอกศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2540.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. เอกสารคำสอนวิชา สุข 531 พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- พุทธชาด นาคเรือง. การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. ผลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- โยธิน สันสนยุทธ และคณะ. จิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2533.
- ลักขณา สริวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2544.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. รายงานการวิจัยเรื่อง โปรแกรมผลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท. ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : นิตยสารการทำเรือ 35(มีนาคม), 2531.
- วลัยภรณ์ สลัดย์ศรีวงศ์. ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้และพฤติกรรมการเล่นเองของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในชนบท จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ สาขาสังคมวิทยาการพัฒนาศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น, 2539.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2539.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, ม.ป.ป. (อัครเสนา).
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, 2532.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมกรออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสุขภาพยืนยาว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.

- สมพร สุทัศน์ีย์. การประถมศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- สมหมาย สุพรรณภพ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาประชากรศาสตร์ บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.
- สำนักนายกรัฐมนตรื. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่เก้า พ.ศ. 2545-2549. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2544.
- สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. เอกสารประกอบการประชุมเรื่อง การเป็นผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. 19-23 เมษายน, 2547.
- สิริวรรณ ฉายวิมล. ปัญหาการใช้หลักสูตรวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรประถมศึกษา พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2537.
- สืบสาย บุญวีริบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.
- สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2523.
- สุชาดา มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- สุพรรณิ คำเพิ่มพูล. ระดับสติปัญญา การเจริญเติบโต และภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนในภาคกลางของประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาเวชศาสตร์ชุมชน บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- สุพรรณิ ปานเจริญ. ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.
- สุวรรณ แดงเวียง. สภาพและปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- อรุณ พูลทวี. การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมคุณธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาเขตการศึกษา 1. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต สาขาวิชาประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.

- อรพิน ฐาปนกุลศักดิ์. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร . วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.
- อวย เกตุสิงห์. ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารศึกษาศาสตร์ นันทนาการ (2 เมษายน 2525).
- อำพล น้ำค้างงาม. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2540.
- อรุณ รักรธรรม. "การศึกษาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร" เอกสารการสอนชุดวิชาพฤติกรรมมนุษย์ในองค์กร หน่วยที่ 1-7. กรุงเทพฯ : อรุณการพิมพ์, 2544.
- อุทุมพร จามรมาน. การสู่มตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการวิจัยวิทยาศาสตร์อุตสาหกรรม, 2537.

ภาษาอังกฤษ

- Bandura, A. Social Foundation of Thought and Action. Englewood Cliffs, NJ : Benyice-Hall, 1986.
- Breckenridge, E.M., and Vincent. E. Lee. Child Development. London : W.B. sounders, 1958.
- Ferguson, K.J., Yesalis E.Charlis, Promrehn, R.pual., Kirkpatrick. Journal of School Health. 59 Beth May, 1989.
- Fowler, John S. The Attitudes. Reaction and Perceptions of Elementary School Children Towards Differents in Teaching Method in Physical Education. Dissertation abstracts International, 1974.
- Green, Lawrence W et al. Health Education Today and the Precede Framework. Palo Alto, Calif : May Publishing Co., 1979.
- Green, Lawrence W et al. Health Education Planing : A diagnostic Approach. California : Mayfield Publishing, 1980.
- Harvighurst. Humman and Education. New York : Longman. 1953.
- Hurlock, Elizabeth B. Adolescent Development. 3rd. C.D. New York : M.C., Craw Hill Book, 1976.

- Marvn R. Levy, Mary Dignan. Janet H. Shirreffs. Targeting Wellnees the Core. 1992.
- Parcel, G.S., et al. School Promotion of Healthful Diet and Exercise Behavior : an Integration of Organization Change and Social Learning Theory Interventions. J Sch Health, 1987.
- Pasick, Rena J. "Socioeconomic and cultural factors in the development and use of theory" Health Behavior and Health Education (2nd edition). Sam Fromcision Jossey Bass Publishing, 1997.
- Roski, G. Sport and Health-Related Volues and Their Reflection in Youngster Sport Activities During Leisure Time. Dissertation Abstracts Intervational. 11 (December), 1992.
- Schwartz, Naacy E. "Nutrition Knowledge : Attitudes and Practices of High-School Graduates" The Journal of American Dietetic Association. (11 january), 1975.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ นันทิยา วงศ์เสรีพัฒนา อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิต
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายประถม)
5. อาจารย์ นิตติกร โจรนวิภาต หัวหน้างานฝ่ายกีฬามวลชน
การกีฬาแห่งประเทศไทย

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความร่วมมือ



ที่ ศษ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/๙๓

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๖

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์
๒. เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางสาววรรณธิตา โชติมโนธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ภาคพลศึกษาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์ถูกต้องและสมบูรณ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรารักษ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๓



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/๑๑๓

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๒๔ ธันวาคม ๒๕๔๖

เรื่อง ขออนุญาตทดสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม

สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือการวิจัย

ด้วย นางสาววรรณธิดา ไชติมโนธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในกรณีนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องทดสอบเครื่องมือวิจัยกับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ จำนวน ๓๐ คน จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นิสิตทดสอบเครื่องมือดังกล่าว เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

หวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๘-๑๐๒๓



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/๑๗

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

๑๔ มกราคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๖๐ ฉบับ

ด้วย นางสาววรรณธิดา โชติมนิธรรม นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จตุภูมิ มีสิน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในการนี้ นิสิตมีความจำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถาม เก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ ๑ - ๖ ระดับชั้นละ ๑๐ คน รวมทั้งสิ้น ๖๐ คน และเพื่อให้การเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์เป็นไปอย่างเรียบร้อย จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านอนุญาตให้นิสิตเก็บรวบรวมข้อมูลดังกล่าว เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิมา ชัยวัชรภรณ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๔๘-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๔๘-๑๐๒๓

ภาคผนวก ค

แบบสอบถาม

เรื่อง

การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับประถมศึกษา

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก ว่ายน้ำ ซี่จักรยาน เกมและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันด้วย เช่น การทำงานบ้าน การเดิน การขึ้นลงบันได เป็นต้น

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน รวม 10 หน้า ประกอบด้วย
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

นางสาววรรณธิดา ไซติมโนธรรม

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับประถมศึกษา

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำ

ในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ

 1.) ชาย 2.) หญิง

2. ชั้น

 1.) ประถมศึกษาปีที่ 1 2.) ประถมศึกษาปีที่ 2 3.) ประถมศึกษาปีที่ 3 4.) ประถมศึกษาปีที่ 4 5.) ประถมศึกษาปีที่ 5 6.) ประถมศึกษาปีที่ 6

3. ศาสนา

 1.) พุทธ 2.) อิสลาม 3.) คริสต์ 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

4. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่

 1.) ไม่มี 2.) มี (โปรดระบุ)

5. อาชีพของบิดา

 1.) ทำงานราชการ 2.) ทำงานบริษัท 3.) ทำค้าขาย 4.) ทำการเกษตร 5.) ทำงานรับจ้างทั่ว ๆ ไป 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนเล่นเป็นประจำ นอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

 1.) เล่นกระโดดเชือก 2.) เล่นวิ่งไล่จับ 3.) เล่นกระต่ายขาเดียว 4.) เล่นฟุตบอล 5.) เล่นแบดมินตัน 6.) ว่ายน้ำ 7.) ชี้อักษรยาน 8.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. นักเรียนออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) เพื่อสุขภาพแข็งแรง 2.) เพื่อความสนุกสนาน
- 3.) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ 4.) เพื่อการแข่งขัน
- 5.) เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
8. สถานที่ที่นักเรียนใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ
- 1.) ที่บ้าน 2.) สนามกีฬาของโรงเรียน
- 3.) สถานที่กีฬาของราชการ 4.) สนามกีฬาของเอกชน
- 5.) สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ 6.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
9. ช่วงเวลาที่นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำ
- 1.) ตอนเช้า 2.) ตอนกลางวัน
- 3.) ตอนเย็น 4.) ตอนกลางคืน
10. นักเรียนมาออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ
- 1.) ผู้ปกครอง 2.) พี่-น้อง
- 3.) เพื่อน 4.) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
11. นักเรียนมีความสนใจดูกีฬาชนิดใดเป็นประจำ
- 1.) ฟุตบอล 2.) เทนนิส
- 3.) บาสเกตบอล 4.) วอลเลย์บอล
- 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
12. นักเรียนติดตามดูกีฬาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) ไปดูที่สนามกีฬา 2.) ดูจากโทรทัศน์
- 3.) ดูจากหนังสือพิมพ์ 4.) ดูจากอินเทอร์เน็ต
- 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)
13. นักเรียนชอบดูกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) ชอบเล่นกีฬา 2.) สนุกสนานและท้าทายดี
- 3.) ชื่นชอบนักกีฬา 4.) รู้กฎ กติกา
- 5.) อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของนักเรียน

ทำเป็นประจำ หมายถึง สัปดาห์ละ 5-7 วัน

ทำบ่อยครั้ง หมายถึง สัปดาห์ละ 3-4 วัน

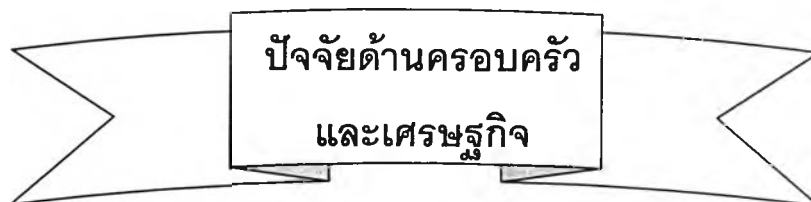
ทำเป็นบางครั้ง หมายถึง สัปดาห์ละ 1-2 วัน

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่ทำเลย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ทำ เป็น ประจำ	ทำ บ่อย ครั้ง	ทำเป็น บาง ครั้ง	ไม่เคย ทำ เลย
1. นักเรียนออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์				
2. นักเรียนออกกำลังกายครั้งละ 30 นาที				
3. เมื่อมีเวลาว่าง นักเรียนจะออกกำลังกาย				
4. นักเรียนยืด-เหยียด กล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกาย				
5. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย หอบ หัวใจเต้นเร็ว และมีเหงื่อออกมาก				
6. เมื่อนักเรียนรู้สึกไม่สบาย จะหยุดออกกำลังกายทันที				
7. นักเรียนออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ได้โดยไม่เกิดการบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุ				
8. นักเรียนใส่เสื้อผ้า – รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
9. นักเรียนตรวจดูความพร้อมของอุปกรณ์และสนาม ก่อนการออกกำลังกาย				

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับประถมศึกษา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของนักเรียน



รายการ	ระดับของปัจจัยที่ส่งเสริม			
	การออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้ปกครองส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกาย				
2. ผู้ปกครองมีเวลาพานักเรียนไปออกกำลังกาย				
3. ผู้ปกครองได้ออกกำลังกายร่วมกับนักเรียน				
4. ผู้ปกครองบังคับให้นักเรียนออกกำลังกาย				
5. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา				
6. ผู้ปกครองส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา				
7. ผู้ปกครองยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายของนักเรียน				
8. ที่บ้านของนักเรียนมีอุปกรณ์การออกกำลังกาย				

ปัจจัยด้านโรงเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัยที่ส่งเสริม การออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเรียนวิชาพลศึกษาช่วยทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย				
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนเล่นกีฬาเป็น				
3. ครูพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน				
4. โรงเรียนมีสนามกีฬาเพียงพอ				
5. โรงเรียนมีอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย				
6. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา				
7. โรงเรียนจัดมุมความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
8. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์กีฬา				

ปัจจัยด้านจิตวิทยา

รายการ	ระดับของปัจจัยที่ส่งเสริม การออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา				
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย				
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง				
5. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา				
6. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน				
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ				
8. นักเรียนออกกำลังกายตามความนิยม				
9. การเสนอข่าวของนักกีฬา ทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย และเล่นกีฬา				
10. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้แสดงความสามารถของตนเอง				
11. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนได้รับคำชมจากผู้ปกครอง ครู และเพื่อน				

ปัจจัยด้านสุขภาพ

รายการ	ระดับของปัจจัยที่ส่งเสริม การออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ร่างกายแข็งแรง				
2. การออกกำลังกายทำให้นักเรียนมี ร่างกายคล่องแคล่ว ว่องไว				
3. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน ได้ลดความอ้วน				
4. การออกกำลังกายทำให้นักเรียน มีส่วนสูงเพิ่มขึ้น				
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะช่วย รักษาโรค				
6. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำ ของผู้ปกครอง				
7. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำ ของครู				
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำ ของแพทย์				

**ปัจจัยด้านสถานที่และ
สิ่งอำนวยความสะดวก**

รายการ	ระดับของปัจจัยที่ส่งเสริม การออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก				
2. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด				
3. สถานที่ออกกำลังกายมีความสวยงาม				
4. สถานที่ออกกำลังกายมีขนาดเหมาะสม ไม่แออัดจนเกินไป				
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์ เพียงพอ				
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง เพียงพอ				
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมี ความปลอดภัย				
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาไม่ราคาสูง				
9. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก (เช่น ตู้เก็บของ , น้ำดื่ม)				
10. สถานที่ออกกำลังกายมีเจ้าหน้าที่ คอยให้คำปรึกษา และแนะนำ				

ภาคผนวก ง

รายชื่อโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. โรงเรียนวัดสวนดอก	จังหวัดเชียงใหม่
2. โรงเรียนพุทธนิโลภณ	จังหวัดเชียงใหม่
3. โรงเรียนวัดมหาวนาราม	จังหวัดพิษณุโลก
4. โรงเรียนชุมชนที่ 11 วัดสุวรรณประดิษฐ์	จังหวัดพิษณุโลก
5. โรงเรียนบ้านนาแหลม	จังหวัดแพร่
6. โรงเรียนวัดเมธังกราวาส	จังหวัดแพร่
7. โรงเรียนเทศบาลประตูลี้	จังหวัดลำพูน
8. โรงเรียนเทศบาลบ้านศรีมหาราชา	จังหวัดชลบุรี
9. โรงเรียนวัดรังษีสุทธาวาส	จังหวัดชลบุรี
10. โรงเรียนบ้านหนองบัว	จังหวัดกาญจนบุรี
11. โรงเรียนเทศบาล 5	จังหวัดกาญจนบุรี
12. โรงเรียนอนุบาลวัดอ่างทอง	จังหวัดอ่างทอง
13. โรงเรียนประสิทธิ์วิทยา	จังหวัดอ่างทอง
14. โรงเรียนกาฬสินธุ์พิทยาสัย	จังหวัดกาฬสินธุ์
15. โรงเรียนหนองกุงราษฎร์วิทยา	จังหวัดกาฬสินธุ์
16. โรงเรียนชุมชนน้ำปลีก	จังหวัดอำนาจเจริญ
17. โรงเรียนอนุบาลอำนาจเจริญ	จังหวัดอำนาจเจริญ
18. โรงเรียนบ้านโคกเปราะ	จังหวัดบุรีรัมย์
19. โรงเรียนบ้านเสลาใต้	จังหวัดนครศรีธรรมราช
20. โรงเรียนชุมชนบ้านบางโหนด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
21. โรงเรียนหาดสำราญ	จังหวัดตรัง
22. โรงเรียนบ้านห้วยม่วง	จังหวัดตรัง
23. โรงเรียนบ้านท่าเรือ	จังหวัดภูเก็ต
24. โรงเรียนเทศบาลเมืองภูเก็ต	จังหวัดภูเก็ต

รายชื่อโรงเรียนที่ใช้ทดสอบเครื่องมือ

โรงเรียนอนุบาลวัดพิชัยสงคราม	จังหวัดสมุทรปราการ
------------------------------	--------------------

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



ชื่อ : นางสาววรรณธิดา โชติมโนธรรม

เกิดวันที่ : 1 มิถุนายน พ.ศ. 2523

สถานที่เกิด : กรุงเทพฯ

ประวัติการศึกษา : สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนราชวินิตบางแก้ว
จ.สมุทรปราการ ปีการศึกษา 2540
สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากสำนักวิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2544
เข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2545