

## รายการอ้างอิง



### ภาษาไทย

กระทรวงสาธารณสุข กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย  
โครงการชุมชนสัมพันธ์เพื่อปฏิบัติการจัดทำข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับ  
ประชาชน. (28-30 ต.ค.46) ณ โรงแรมบางกอก กอล์ฟสปรู รีสอร์ท จังหวัดปทุมธานี, 2547  
(อัดสำเนาเย็บเล่ม).

กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน. [ออนไลน์]. 2544. แหล่งที่มา :  
[http://arc.rint.ac.th/be/basic\\_edu1.html](http://arc.rint.ac.th/be/basic_edu1.html). [19 พฤศจิกายน 2546]

การกีฬาแห่งประเทศไทย. คู่มือผู้เฝ้าระวังการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โอเดียนสแควร์,  
2537.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : นิเวศน์มิตรการพิมพ์, 2543.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549). กรุงเทพฯ :  
นิเวศน์มิตรการพิมพ์, 2544.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การประเมินแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544).  
กรุงเทพฯ , 2546.

คณะอง ธรรมจันดา. สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับ  
มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน เชียงใหม่. ศึกษาศาสตร์  
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543.

คำรณ ธารธร. ปัจจัยที่สัมพันธ์ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่,  
2537.

จรรยาพร ธรนิษฐ์. อนามัยบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสแควร์, 2536.

จรินทร์ ธานีรัตน์. แนวคิดและทิศทางของวิทยาศาสตร์การกีฬาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ :  
สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2536.

จรินทร์ ธานีรัตน์. อนามัยบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสแควร์, 2539.

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. กรุงเทพฯ :  
โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543.

- จิราภรณ์ มงคลศิริ และอรุณ ปราณี. พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของ  
ผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุข จังหวัดจันทบุรี. รายงานการ  
วิจัย : สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี, 2541.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. การประเมินแผนพัฒนาการกีฬา  
แห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) เสนอการกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ท.), 2546.
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. เอกสารการอบรมโครงการอบรมเชิง  
ปฏิบัติการเรื่องการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับเจ้าหน้าที่  
สาธารณสุขและเจ้าหน้าที่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (19-23 เม.ย. 47).  
กรุงเทพมหานคร, 2547.
- เจริญ กระบวนรัตน์. การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. วารสารกรมพลศึกษา 6 (มีนาคม-  
กรกฎาคม., 2530.
- ฉวีวรรณ สุขพันธ์ไพฑาราม. พัฒนาการวัยรุ่นและบทบาทครู. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มิตินาการ  
พิมพ์, 2527.
- ชาคริต เทพรัตน์. การศึกษาปัจจัยที่ทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา  
ตอนต้น. ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยแม่โจ้, 2540.
- ชูดา จิตพิทักษ์. พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น. กรุงเทพฯ : สารมวลชน, 2526.
- ดำรง กิจสกุล. คู่มือการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน, 2531.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. การสำรวจการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชน พ.ศ.  
2544. (ม.ป.ท.), 2546.
- นิตยา เพ็ญศิริินภา. "การสร้างพลัง : กลยุทธ์สู่ชุมชนเข้มแข็งเพื่อพัฒนาสุขภาพ". เอกสาร  
ประกอบการประชุมวิชาการสุขภาพแห่งชาติ ครั้งที่ 10 เรื่องการปฏิรูปร่างสุขภาพเพื่อ  
พัฒนาคน. (9-11 พ.ค.44) ณ โรงแรมสตาร์ จังหวัดระยอง, 2544.
- นุสรา ปักกรกิจ. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์  
เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต การจัดการทางการกีฬา  
มหาวิทยาลัยมหิดล, 2545.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. จิตวิทยาสังคมกับสาธารณสุข. เอกสารการสอนชุดวิชาสังคมวิทยา  
การแพทย์หน่วยที่ 9-15. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชวนพิมพ์,  
2530.
- ประคอง กรรณสูต. สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์  
มหาวิทยาลัย, 2535.

- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. พฤติกรรมสุขภาพ. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขภาพศึกษา หน่วยที่ 1-7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2532.
- ปัทมา รอดทั้ง. การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. สาขาสุขภาพศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2540.
- พรสุข หุ่นนิรันดร์. เอกสารคำสอนวิชา สุข 531 พฤติกรรมศาสตร์ทางสุขภาพศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2545.
- พลศึกษา, กรม. แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ, 2534.
- พลศึกษา, กรม. เสริมความรู้เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา, (ม.ป.ป.).
- พัลลภ คำลือ. ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยพายัพ. ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2543
- ไพวัลย์ ตันลาพุดม. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.
- ลักขณา ศรีวัฒน์. จิตวิทยาในชีวิตประจำวัน. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2544.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, 2527.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : นิตยสารการทำเรือ, 35(มีนาคม 2531).
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2539.
- ศรีเรือน แก้วกังวาล. จิตวิทยาพัฒนาการทุกช่วงวัย. เล่ม2(วัยรุ่น-วัยสูงอายุ). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. เอกสารประกอบคำบรรยาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล, ม.ป.ป. (อัดเสนา).
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. การบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี, 2539.
- สมบัติ กาญจนกิจ. พฤติกรรมการออกกำลังกาย ทบทวนองค์ความรู้ สถานการณ์ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องภายใต้โครงการสืบสานวัฒนธรรมไทยสุขภาพยืนยาว. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก, 2541.
- สรวิรัตน์ พลอินทร์. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายและสภาพแวดล้อมของวิทยาลัยกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาพยาบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2542.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์, 2541.

สุชา จันท์เอม. จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์แพรวพิทยา, 2529.

สุชาดา มะโนทัย. การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุชาติ โสมประยูร. การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ นันทนาการ. ( มกราคม-ตุลาคม 2520).

สุชาติ โสมประยูร. สุขวิทยา (ฉบับปรับปรุงใหม่). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2523.

สุชาติ โสมประยูร. การสอนสุขศึกษา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2525.

อนามัย, กรม. ประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย [ออนไลน์]. 2546. แหล่งที่มา : [www.anamai.moph.go.th/agita\\_mundo/exercise](http://www.anamai.moph.go.th/agita_mundo/exercise). [19 พฤศจิกายน 2546]

อรุณ รักรัษธรรม. พฤติกรรมความขัดแย้ง. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สหายบล็อกและการพิมพ์, 2537.

อวย เกตุสิงห์. ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ 2 (เมษายน 2525).

อุทุมพร จามรมาน. การสู่มตัวอย่างทางการศึกษา. กรุงเทพฯ : โครงการวิทยาสาตร์อุตสาหกรรม, 2537.

## ภาษาอังกฤษ

American College of Sports Medicine. Physical Activity and Public Health. JAMA, February 1.1995-Vol 273. No.5, 1995.

Bandura, A. Social foundation of thought and action. Englewood Cliffs, NJ: Benyice-Hall, 1986.

Ferguson, K..J., Yesalis E. Charlis, Promrehn, R. pual., Kirkpatrick Beth May. Journal of school Health. 59(1989) : Abstract No. 3.

Georgetown University : National center for education in maternal and child health. Adolescence. [Online]. 2004. Available from : [www.brightfuture.org/physicalactivity](http://www.brightfuture.org/physicalactivity). [2004 , April 19]

Green, Lawrence W; et ai. Health Education Planning : A Diagnostic Approach. California : Mayfield Publishing, 1980.

Khasem, N., Physical activity attitude as function of sociocultural differences, Dersertation Abstract International : 50/12 (June 1990)

Marvn R, Levy , Dignan M and Shirreffs H.J, Targeting wellnees the core. 1992.

Roski G, Sport and Health – Related Values and their Reflektion in Youngsters Sport Activatiesvleisure time. Dissertation Abstracts international, 11(1992)

Susan Aldridge. Physical environment affects exercise behavior. [Online]. 2003. Available from : [www.healthandage.de/Phome/gm](http://www.healthandage.de/Phome/gm). [2004 , April 21]

Wood.L.K., A Comparative study to attitude toward physical activity of academically gifted and academically nongifted. Dissertation Abstracts international. (48/08) February, 1988.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก



### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจันทร์	อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กุลระวีชัย	อาจารย์ประจำสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ ช่อมเพ็ง	อาจารย์ประจำโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม)
อาจารย์ ดร.ประเสริฐชัย สุขสอาด	อาจารย์ประจำคณะสังคมศาสตร์และ มนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
อาจารย์ นิตินทร โรจนวิภาต	หัวหน้างานฝ่ายกีฬามวลชน การกีฬาแห่งประเทศไทย



ภาคผนวก ข

## จดหมายขอความร่วมมือ

ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕) /



ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

พศศจิกายน ๒๕๔๖

เรื่อง ขอรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจเครื่องมือวิจัย  
เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงร่างวิทยานิพนธ์

๒. เครื่องมือการวิจัย

ด้วย สุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ได้รับการอนุมัติหัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย" ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณเพ็ชร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ในการนี้ ภาควิชาพลศึกษาจึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาเครื่องมือการวิจัยดังกล่าว เพื่อให้การทำวิทยานิพนธ์มีความถูกต้องและสมบูรณ์บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

ภาควิชาพลศึกษาหวังเป็นอย่างยิ่งในความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจลิม ชัยวัชรารักษ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

โทร. ๐-๒๒๑๔-๑๐๒๔

โทรสาร ๐-๒๒๑๔-๑๐๒๓



ที่ ศธ ๐๕๑๒.๖(๒๗๐๕)/

ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย  
ถนนพญาไท ปทุมวัน กทม. ๑๐๓๓๐

มกราคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย  
เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียน  
สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถามจำนวน ๖๐ ฉบับ

ด้วย นายสุรสีห์ สงทานินทร์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อยู่ระหว่างการดำเนินงานวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย" ซึ่งเป็น การวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อประกอบการศึกษาตามหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ในงานนี้ นิสิตมีความ จำเป็นต้องเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเก็บรวบรวมข้อมูลกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ ๔ - ๖ ระดับชั้นละ ๒๐ คน รวมทั้งสิ้น ๖๐ คน และเพื่อให้การเก็บข้อมูลวิทยานิพนธ์เป็นไปอย่างเรียบร้อย ตามวัตถุประสงค์ จึงขอความกรุณาทางโรงเรียน ส่งแบบสอบถามกลับคืนผู้วิจัย ภายในวันศุกร์ที่ ๑๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๗

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบคุณอย่างสูงมาในโอกาสนี้ด้วย

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรภรณ์)

รักษาการหัวหน้าภาควิชาพลศึกษา

ภาควิชาพลศึกษา

โทร. ๐-๒๒๑๔๘-๑๐๒๔

โทรสาร

๐-๒๒๑๔๘-๑๐๑๖

ภาคผนวก ค

## แบบสอบถาม

### เรื่อง

### การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมี กฎ กติกา การแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การเต้นแอโรบิคต่างๆ วายน้ำ ที่จักรยาน เกม การละเล่นพื้นเมือง และกิจกรรมกีฬาประเภทต่าง ๆ รวมทั้งกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน เช่น การทำงานบ้าน เป็นต้น

#### \* คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม \*

1. แบบสอบถามนี้เป็นแบบสอบถามเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน รวม 10 หน้า ประกอบด้วย
  - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน
  - ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขอบคุณในความร่วมมือ

นาย สุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

## แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน  
ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักเรียน

คำชี้แจง ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  ที่ตรงกับความเป็นจริงและเติมคำในช่องว่างให้สมบูรณ์

- สำหรับผู้วิจัย
1. เพศ
- 1.) ชาย  2.) หญิง
2. ชั้น
- 1.) มัธยมศึกษาปีที่ 4  2.) มัธยมศึกษาปีที่ 5  3.)  
มัธยมศึกษาปีที่ 6
3. ศาสนา
- 1.) พุทธ  2.) อิสลาม  3.) คริสต์  
 4.) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
4. นักเรียนมีโรคประจำตัวหรือไม่
- 1.) ไม่มี  2.) มี (โปรดระบุ) .....
5. อาชีพของบิดา
- 1.) ทำงานราชการ  2.) ทำงานบริษัท  
 3.) ทำธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย  4.) ทำการเกษตร  
 5.) ทำงานโรงงาน / อุตสาหกรรม  6.) ทำงานรับจ้างทั่วไป  
 7.) พ่อบ้าน  8.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
6. อาชีพของมารดา
- 1.) ทำงานราชการ  2.) ทำงานบริษัท  
 3.) ทำธุรกิจส่วนตัว / ค้าขาย  4.) ทำการเกษตร  
 5.) ทำงานโรงงาน / อุตสาหกรรม  6.) ทำงานรับจ้างทั่วไป  
 7.) แม่บ้าน  8.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
7. รายได้เฉลี่ยของครอบครัว (ต่อเดือน) บาท
- 1.) ต่ำกว่า 5,000 บาท  2.) 5,001 - 10,000 บาท  
 3.) 10,001 - 15,000 บาท  4.) 15,001 - 20,000 บาท  
 5.) 20,001 - 25,000 บาท  6.) มากกว่า 25,000 บาท

8. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมา นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมใดมากที่สุด
- 1.) กิจกรรมนันทนาการประเภท ดูโทรทัศน์ ฟังเพลง อ่านหนังสือ เล่นเกมคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต
- 2.) กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายประเภททำงานบ้าน เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน ล้างจาน ซักผ้า รดน้ำต้นไม้
- 3.) กิจกรรมการออกกำลังกาย/กิจกรรมกีฬา ประเภท วิ่ง เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ เล่นฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล
9. นอกเหนือชั่วโมงเรียนพลศึกษา นักเรียนออกกำลังกายกี่วัน ใน 1 สัปดาห์
- 1.) ไม่เคยปฏิบัติเลย  2.) 1-2 วัน
- 3.) 3-4 วัน  4.) 5-7 วัน
10. จากข้อ 9 ในแต่ละครั้งนักเรียนออกกำลังกาย นานเท่าไร
- 1.) น้อยกว่า 30 นาที  2.) 30 นาที  3.) มากกว่า 30 นาที
11. กิจกรรมการออกกำลังกายที่นักเรียนปฏิบัตินอกชั่วโมงเรียนพลศึกษา(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) เล่นฟุตบอล  2.) เล่นวอลเลย์บอล  3.) เล่นบาสเกตบอล
- 4.) เล่นแบดมินตัน  5.) เล่นเทนนิส  6.) ศิลปะป้องกันตัว
- 7.) ว่ายน้ำ  8.) เล่นตะกร้อ  9.) เต้นแอโรบิค
- 10.) เล่นปิงปอง  11.) เล่นเปตอง  12.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....
12. นักเรียนมีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 1.) เพื่อสุขภาพที่ดี  2.) เพื่อความสนุกสนาน
- 3.) เพื่อการแข่งขัน  4.) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
- 5.) เพื่อเข้ากับกลุ่มเพื่อน  6.) อื่นๆ (โปรดระบุ) .....
13. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายเป็นประจำ
- 1.) เช้า  2.) กลางวัน  3.) เย็น  4.) กลางคืน
14. นักเรียนออกกำลังกายกับใครเป็นประจำ
- 1.) คนในครอบครัว  2.) เพื่อน  3.) คนเดียว
- 4.) อื่นๆ (โปรดระบุ).....

15. นักเรียนติดตามกีฬาชนิดใดเป็นประจำ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |  |                          |                          |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) ฟุตบอล             | <input type="checkbox"/> 2.) เทนนิส                  | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3.) บาสเกตบอล          | <input type="checkbox"/> 4.) วอลเลย์บอล              | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5.) มวยไทย/สากล        | <input type="checkbox"/> 6.) กอล์ฟ                   | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 7.) มวยปล้ำ            | <input type="checkbox"/> 8.) เซปักตะกร้อ             | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 9.) แข่งรถ/จักรยานยนต์ | <input type="checkbox"/> 10.) อื่นๆ (โปรดระบุ) ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

16. นักเรียนติดตาม กีฬาอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |  |                          |                          |
|---|--|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) ไปดูที่สนามกีฬา    | <input type="checkbox"/> 2.) ดูจากโทรทัศน์         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3.) ดูจากสื่อสิ่งพิมพ์ | <input type="checkbox"/> 4.) ดูจากอินเทอร์เน็ต     | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5.) ฟังจากวิทยุ        | <input type="checkbox"/> 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ)..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

17. นักเรียนติดตามกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |   |   |                          |                          |
|---|---|--------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> 1.) ชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ | <input type="checkbox"/> 2.) รู้กฎกติกากีฬา         | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 3.) มีทักษะกีฬา          | <input type="checkbox"/> 4.) สนุกสนานและท้าทายดี    | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> 5.) ชอบแข่งขัน           | <input type="checkbox"/> 6.) อื่นๆ (โปรดระบุ) ..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |



**ตอนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย

**ปัจจัยด้านความรู้ในการออกกำลังกาย**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ถูก" ถ้าคิดว่าข้อความในข้อนั้นๆ กล่าวได้ถูกต้อง และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง "ผิด" ถ้าคิดว่าข้อความในข้อนั้นๆ กล่าวได้ไม่ถูกต้อง

ข้อความ	ถูก	ผิด	
1. การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติให้ได้สัปดาห์ละ 3 วันเป็นอย่างน้อย			K01
2. การออกกำลังกายที่ให้ผลดีต่อสุขภาพควรปฏิบัติให้ได้ครั้งละ 30 นาทีเป็นอย่างน้อย			K02
3. การออกกำลังกายให้ได้ผลทุกส่วน คือ การว่ายน้ำ			K03
4. หลักการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้องควรปฏิบัติหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วอย่างน้อย 3 ชั่วโมง			K04
5. การออกกำลังกายให้ร่างกายแข็งแรงควรให้เหงื่อออกมากๆ และหัวใจเต้นแรงตลอดเวลา			K05
6. การออกกำลังกายภายหลังรับประทานอาหารเสร็จใหม่ๆ ทำให้มีพลังในการออกกำลังกายมากขึ้น			K06
7. การปฐมพยาบาลเมื่อเกิดการบาดเจ็บ ประเภทข้อเท้าพลิก ข้อขึ้น ขณะเล่นกีฬาที่ถูกต้อง คือ การใช้น้ำแข็งประคบ และพยายามอย่าเคลื่อนไหว			K07
8. หลังการออกกำลังกายควรมีการเหยียดยืด เพื่อให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายตัว			K08
9. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้การทำงานของระบบในร่างกายมีประสิทธิภาพที่ดี			K09
10. ฮอริโมนที่หลั่งออกมาขณะออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลาย ความตึงเครียดและรู้สึกสบาย คือ คลอโรฟิล			K10

ปัจจัยด้านเจตคติต่อการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	
1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับคน ทุกเพศ ทุกวัย					A01
2. การออกกำลังกายสามารถทำได้ทุก เวลาที่ต้องการ					A02
3. คนที่มีอายุมากก็ยังคงควรออกกำลังกาย					A03
4. การออกกำลังกายทำให้เกิดการ พัฒนาทางด้านสติปัญญา					A04
5. ทักษะที่ได้จากการออกกำลังกาย สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้					A05
6. ผู้ที่รักการออกกำลังกายโดยการเล่น กีฬาควรมีความรู้เรื่อง กติกา ทักษะ ขั้นพื้นฐาน ในการเล่น					A06
7. การออกกำลังกายช่วยสร้างเสริม ความสามัคคี และมีวินัย					A07
8. การออกกำลังกายช่วยให้มี บุคลิกภาพที่ดี					A08
9. การออกกำลังกายช่วยสร้าง ความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว					A09
10. การออกกำลังกายถือเป็นการใช้ เวลาว่างให้เป็นประโยชน์					A10

ปัจจัยด้านการปฏิบัติ (พฤติกรรมการออกกำลังกาย)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความเป็นจริงของนักเรียน

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5-7 วัน      ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3-4 วัน

ปฏิบัติเป็นบางครั้ง = ปฏิบัติ 1-2 วัน      ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติเป็นบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย		
1. นักเรียนมักจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว เหงื่อออกมาก					B01	
2. นักเรียนมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย					B02	
3. นักเรียนออกกำลังกาย โดยถือเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน					B03	
4. นักเรียนจะหยุดออกกำลังกายทันทีเมื่อรู้สึกว่าร่างกายผิดปกติ					B04	
5. นักเรียนชักชวนเพื่อนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา					B05	
6. เมื่อเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ฟกช้ำขณะออกกำลังกายนักเรียนจะหยุดพักประคบด้วยน้ำแข็ง และหลีกเลี่ยงการถนัดแรงๆ					B06	
7. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกาย - รองเท้า และเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย					B07	
8. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับการตัดสินของกรรมการ					B08	
9. นักเรียนนำท่าทางของนักกีฬาที่ขอมมาใช้ในการออกกำลังกาย					B09	
10. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์ สนาม ก่อนการออกกำลังกาย					B10	

## ปัจจัยด้านจิตวิทยา

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนชอบการออกกำลังกายและเล่นกีฬา				
2. นักเรียนชอบเรียนวิชาพลศึกษา				
3. นักเรียนรู้สึกมีความสุขเมื่อได้ออกกำลังกาย				
4. นักเรียนรู้สึกว่าตัวเองเล่นกีฬาเก่ง / ชอบในกีฬาที่เล่น				
5. นักเรียนออกกำลังกายตามเพื่อน				
6. นักเรียนอยากเป็นนักกีฬา				
7. นักเรียนอยากเล่นกีฬาตามบุคคลที่ชื่นชอบ				
8. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีเสน่ห์ต่อเพศตรงข้าม				
9. นักเรียนออกกำลังกายเพื่อให้มีร่างกายสวยงาม				
10. การออกกำลังกายเป็นการท้าทายความสามารถ				
11. การออกกำลังกายทำให้มีความเชื่อมั่นในตนเองมากขึ้น				
12. เพื่อนำเสนอข้อมูลทำให้อยากออกกำลังกาย				
13. นักเรียนออกกำลังกายตามกระแสนิยม				
14. นักเรียนมีคนคอยให้กำลังใจในการออกกำลังกาย เช่น คนในครอบครัว / ครู / เพื่อน ฯลฯ				
15. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภทบุคคล				
16. นักเรียนชอบออกกำลังกายในกีฬาประเภททีม				

### ปัจจัยด้านครอบครัวและเศรษฐกิจ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. คนในครอบครัวเป็นแบบอย่างในการออกกำลังกาย				
2. คนในครอบครัวไปออกกำลังกายกับนักเรียน				
3. คนในครอบครัวสนับสนุนให้ออกกำลังกาย				
4. คนในครอบครัวบังคับให้ออกกำลังกาย				
5. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬา				
6. คนในครอบครัวส่งเสริมให้เรียนรู้ทักษะกีฬา				
7. คนในครอบครัวยินดีเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย				
8. คนในครอบครัวมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย				

### ปัจจัยด้านโรงเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. การเรียนวิชาพลศึกษาทำให้นักเรียนอยากออกกำลังกาย				
2. การเรียนวิชาพลศึกษามีส่วนช่วยทำให้นักเรียนมีทักษะกีฬา				
3. ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาสอนได้สนุกสนาน				
4. โรงเรียนส่งเสริมให้นักเรียนจัดตั้งชมรมกีฬา				
5. โรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ				
6. โรงเรียนมีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกาย				
18. โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเวลาเรียนวิชาพลศึกษา				

19. โรงเรียนจัดนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ				
20. โรงเรียนพานักเรียนเข้าร่วมการแข่งขันและเชียร์กีฬา				

### ปัจจัยด้านสุขภาพ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการให้ร่างกายแข็งแรง				
2. นักเรียนออกกำลังกายเพราะลดความเครียด				
3. นักเรียนออกกำลังกายเพราะร่างกายมีความอดทนต่อความเหนื่อยได้นาน				
4. นักเรียนออกกำลังกายเพราะทำให้ร่างกายคล่องแคล่วว่องไว				
5. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการลดความอ้วน				
6. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการเพิ่มส่วนสูง				
7. นักเรียนออกกำลังกายเพราะต้องการรักษาโรค				
8. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของคนในครอบครัว				
9. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของครู				
10. นักเรียนออกกำลังกายตามคำแนะนำของแพทย์				

### ปัจจัยด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียน

รายการ	ระดับของปัจจัย ที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกาย			
	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้บ้าน และไปมาสะดวก				
2. สถานที่ออกกำลังกายสะอาด				
3. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งแวดล้อมสวยงาม และ บรรยากาศดี				
4. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะดวกในการยืม อุปกรณ์				
5. สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์เพียงพอ				
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ				
7. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย				
8. ค่าใช้บริการของสนามกีฬาไม่ราคาถูกลง				
9. มีเจ้าหน้าที่คอยให้คำปรึกษาและแนะนำ				
10. สถานที่ออกกำลังกายมีสิ่งอำนวยความสะดวก ( เช่น ตู้เก็บของ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า บริการน้ำดื่ม )				

ภาคผนวก ง



### รายชื่อโรงเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. โรงเรียนศรีรัตนวิทยา	จังหวัดศรีสะเกษ
2. โรงเรียนทะเลสาบวิทยา	จังหวัดศรีสะเกษ
3. โรงเรียนสตรีอ่างทอง	จังหวัดอ่างทอง
4. โรงเรียนโพธิ์ทองจินตามณี	จังหวัดอ่างทอง
5. โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย	จังหวัดเชียงใหม่
6. โรงเรียนหอพระ	จังหวัดเชียงใหม่
7. โรงเรียนรุ่งกวางอนุสรณ์	จังหวัดแพร่
8. โรงเรียนนาริรัตน์	จังหวัดแพร่
9. โรงเรียนเชิงทะเลวิทยาคม	จังหวัดภูเก็ต
10. โรงเรียนสตรีภูเก็ต	จังหวัดภูเก็ต
11. โรงเรียนศรีราชา	จังหวัดชลบุรี
12. โรงเรียนศุขลาวิทยา	จังหวัดชลบุรี
13. โรงเรียนวิสุทธิรังษี	จังหวัดกาญจนบุรี
14. โรงเรียนไทรโยคมนตรีกาญจน์	จังหวัดกาญจนบุรี
15. โรงเรียนสุราษฎร์ธานี 2	จังหวัดสุราษฎร์ธานี
16. โรงเรียนกาญจนดิษฐ์	จังหวัดสุราษฎร์ธานี
17. โรงเรียนชะอวดวิทยาคาร	จังหวัดนครศรีธรรมราช
18. โรงเรียนจุฬารัตน์ราชวิทยาลัย	จังหวัดนครศรีธรรมราช
19. โรงเรียนลำปางกัลยาณี	จังหวัดลำปาง
20. โรงเรียนเสด็จวนชยางค์กุลวิทยา	จังหวัดลำปาง
21. โรงเรียนอัสสัมชัญ	จังหวัดนครศรีธรรมราช
22. โรงเรียนวิเชียรประชาสรรค์	จังหวัดนครศรีธรรมราช
23. โรงเรียนร้อยเอ็ดวิทยา	จังหวัดร้อยเอ็ด
24. โรงเรียนพลับพลาวิทยาคม	จังหวัดร้อยเอ็ด

### รายชื่อโรงเรียนที่ใช้ทดสอบเครื่องมือ

1. โรงเรียนสวรรคอนันต์วิทยา	จังหวัดสุโขทัย
-----------------------------	----------------

## ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์



- ชื่อ นายสุรสิทธิ์ ส่งทานินทร์
- วันเกิด 24 พฤศจิกายน 2521
- ที่อยู่ 436/16 ถ.พระราม 4 แขวงมหาฤๅฒาราม เขตบางรัก กทม.10500
- ประวัติการศึกษา
- ปี พ.ศ.2539 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเตรียมอุดมศึกษา
- ปี พ.ศ.2543 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากภาควิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ปริญญาครุศาสตร์บัณฑิต)
- ปี พ.ศ.2545 เข้าศึกษาต่อในหลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ประวัติการทำงาน
- ปี พ.ศ.2544 โครงการเดินรถโดยสารภายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อาคารจามจุรี 5 ชั้น 4 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- ตำแหน่ง ผู้จัดการโครงการเดินรถโดยสารภายในจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย