รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กฤษฎา บานชื่น. **วิ่งเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน,2534.

กวิน คเชนทร์เดชา. " **ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. **การประเมินผลแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ระยะครึ่งแผน พ.ศ. 2540-2542**. กรุงเทพมหานคร:สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2542.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. **คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยมิตรการพิมพ์, 2537.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. **การศึกษาตัวบ่งชี้การพัฒนากีฬาของไทย การพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน**. กรุงเทพมหานคร:ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. รายงานผล " **การสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย** ". กรุงเทพมหานคร : พรีเมีย เมย์ ออฟเซ็ท ,2538.

โกเมท ทิมา. " **ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.

จรวยพร ธรณินทร์. **ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร : ตะเกียง,2534.

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. " **ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย** " รายงานผลการวิจัย. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์,2525.

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. " **ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

เฉก ธนะศิริ.**การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต**. กรุงเทพมหานคร : สยามรัฐ,2527.

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์. " **การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ,2538.

ชุดา จิตพิทักษ์. **พฤติกรรมศาสตร์เบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน,2525.

ดวงเดือน พยอมหอม. " **การศึกษาพฤติกรรมการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2540.

ดวงทิพย์ วรพันธ์. **หลักการวางแผนและการบริหารวิทยุโทรทัศน์**. การวางแผนและการจัดการงานสื่อสารมวลชน หน่วยที่ 1-8 (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช, 2535):473-479.

ดำรง กิจกุศล. **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์,2527.

ดำรง กิจกุศล. **คู่มือการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : หมอชาวบ้าน,2532.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ และรัชนี ขวัญบุญจัน. " **ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป** ". รายงานผลการวิจัย สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2524.

ถนอมวรรณ อยู่ขำ. "**พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในส่วนกลาง**". ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2536.

ธวัชชัย ชัยจิรฉายากุล. **จุดมุ่งหมายสำหรับการเรียนการสอนและการพัฒนาหลักสูตร แนวคิดและแนวปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร:โอเดียนสโตร์,2527.

นวลศิริ เปาโรหิตย์ และคณะ. **จิตวิทยาพัฒนาการ**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2515.

บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์.**ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์**.พิมพ์ครั้งที่ 6.กรุงเทพมหานคร :B and B Publishing, 2535.

ประคอง กรรณสูต. **สถิติเพื่อการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2535.

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา. " **การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2540.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **ทัศนคติ : การวัดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอนามัย**. กรุงเทพมหานคร :โอเดียนสโตร์,2526.

ประภาเพ็ญ สุวรรณ. **พฤติกรรมศาสตร์ พฤติกรรมสุขภาพ และสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร: เจ้าพระยาการพิมพ์, 2536.

ปรีชา กลิ่นรัตน์. **สู่วิชาชีพพลศึกษาและธุรกิจกีฬา**. ขอนแก่น:ขอนแก่นการพิมพ์, 2536.

พลศึกษา, กรม. **การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2528.

พลศึกษา, กรม. **ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ เพื่อแสวงหาลู่ทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้าเมื่อปี2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น**. กรุงเทพมหานคร : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ,ม.ป.ป.

พลศึกษา, กรม. **รายงานประจำปีงบประมาณ**. กรุงเทพมหานคร:กองแผนงานกรมพลศึกษา, 2539.

พันธุปรี ดาบเงิน." **การศึกษาสภาพและปัญหาในการดำเนินงานของสมาคมกีฬาจังหวัด** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2539.

พิชัย เจริญพานิช. **สถิติศาสตร์พื้นฐานและปัญหา**. กรุงเทพมหานคร : บริษัท 21 เซ็นจูรี่,2540.

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. **วิทยาศาสตร์การกีฬา**. กรุงเทพมหานคร : ต้นอ้อ,2533.

ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ. **พลศึกษาเบื้องต้น**. กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530.

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง. " **พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา**".ปริญญาวิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2535.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. **หลักและวิธีสอนพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช,2527.

วรุณวรรณ ผาโคตร. " **พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการดูแลตนเองในการป้องกันโรคไวรัสตับอักเสบบี ของศึกษาวิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ สำนักการแพทย์ กรุงเทพมหานคร** ". ปริญญาวิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,2537.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร:โอเดียนสโตร์, 2537.

สงัด อุทรานันท์. **พื้นฐานและหลักการพัฒนาหลักสูตร**. กรุงเทพมหานคร:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,2528.

สมบัติ กาญจนกิจ. **พฤติกรรมการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร:องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก,2541.

สายันต์ กุฎาคาร. " **ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย** ". ปริญญาวิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยครีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร,2538.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ, " **การพฤติกรรมการเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากร** " รายงานผล. กรุงเทพมหานคร:อักษรไทย,2530.

สุชาดา มโนทัย." **การศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตกรุงเทพมหานคร** ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2539.

สุชาติ โสมประยูร. **การสอนสุขศึกษา**. กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช,2525.

สุชาติ โสมประยูร. **สุขวิทยา**. กรุงเทพมหานคร:ไทยวัฒนาพานิช,2528.

เสก อักษรานุเคราะห์. " **การออกกำลังกายสายกลางเพื่อสุขภาพและชะลอความแก่** ". กรุงเทพมหานคร:คณะแพทย์ศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2534.

อรวรรณ วรรณฤทัย. " **การเปรียบเทียบผลของการสอนทันตสุขศึกษาระหว่างการใช้เพลงกับการใช้สีย้อมคราบจุลินทรีย์ที่มีต่อพฤติกรรมทันตสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาชั้นปีที่** 3 ". วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต สาขาวิชาสุขศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2541.

ภาษาอังกฤษ

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

Bloom.B.S.(ed). **Taxonomy of education offective hand book I: Cognitive domain**. New York: David Mekay Company.Inc,1975.

Khasem, N., **Physical Activity Attitude as a Functooin of Sociocultural Differences,** Dissertation Abstracts International. 50/12 (June 1990) : 389 – A.

O' Connor, M.J. **The effectiveness of exercise behavior chang intervention in University physical education classers, University of Georgia**. Dissertation Abstracts International .1993. 54 (1994):2948 A.

Roski,G.,**Sport and Health – Related Values and Their Reflection in Youngster Sport Activities During Leisure Time.** Dissertation Abstracts International. 11 (December 1992).

Wood,L.K. **Comparative Study of Attitude Toward Physical Activity of Academically Gifted and Academically Nongifted** .Dissertation Abstracts International.48/ 08 (February 1988) : 2017 – A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิที่พิจารณาความเหมาะสมของตัวอย่างแบบสอบถาม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ลาวัณย์ สุกรี
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ ดร. วิชิต คนึงสุขเกษม
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชราภรณ์
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนตุ นวกิจกุล
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
7. อาจารย์ ดร. จุฑา ติงศภัทิย์
   ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาคผนวก ข

จดหมายขอความร่วมมือ

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา คณะครุศาสตร์ โทร. ๘๒๖๘๒

ที่ ทม๐๓๐๓(๒๗๐๐.๑๕๑)๓๒๙๒ **วันที่** ๒๘ มกราคม ๒๕๔๓

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน

ด้วย นางสาวสิวาณี เซ็ม นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยเพื่อเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัยตามแบบสอบถามที่แนบมาพร้อมกันนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดเป็นผู้ทรงคุณวุฒิดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

(รองศาสตราจารย์ ดร.เริงรัชนี นิ่มนวล)
รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา

ที่ ทม ๐๓๐๒(๒๗๐๐.๑๕๑)๓๓๐๒

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ถนนพญาไท กรุงเทพฯ ๑๐๓๓๐

๒๘ มกราคม ๒๕๔๓

เรื่อง ขออนุญาตรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. แบบสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย
๒. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

ด้วย นางสาวสิวาณี เซ็ม นิสิตชั้นปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา อยู่ในระหว่างการดำเนินงานวิจัยเพื่อเสนอวิทยานิพนธ์เรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ" โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน เป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ในการนี้นิสิตจำเป็นต้องรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้แก่ นิสิตนักศึกษาทุกชั้นปี มหาวิทยาลัยละ คน จำแนกเป็นชาย คน และหญิง คน โดยนิสิตจะดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตามเครื่องมือวิจัยที่แนบมาพร้อมกันนี้

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดอนุญาตให้ นางสาวสิวาณี เซ็ม ดำเนินการดังกล่าว เพื่อประโยชน์ทางวิชาการต่อไป และขอขอบคุณมาในโอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.เริงรัชนี นิ่มนวล)
รองคณบดีฝ่ายจัดการศึกษา
ปฏิบัติราชการแทนคณบดีคณะครุศาสตร์

สำนักงานฝ่ายจัดการศึกษา (ระดับบัณฑิตศึกษา)
โทร.๒๑๘๒๖๘๒

ภาคผนวก ค
แบบสอบถาม

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ของนิสิต นักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

<u>คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม</u>

1. แบบสอบถามมีทั้งหมด 10 หน้า

2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 4 ตอน ดังนี้

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>ตอนที่ 2</u> แบบสอบถามด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) เป็นพฤติกรรมการเรียนรู้ด้านสติปัญญา การแก้ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

<u>ตอนที่ 3</u> แบบสอบถามด้านจิตพิสัย (Affective Domain) เป็นพฤติกรรมด้านความรู้สึก เกี่ยวข้องกับความคิด ทัศนคติ หรือค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

<u>ตอนที่ 4</u> แบบสอบถามด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา

3. กรุณาตอบคำถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> จงกาเครื่องหมาย / ลงใน[ ] ตามความเป็นจริง

1. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง

2. ชั้นปีที่ศึกษา [ ] ชั้นปีที่ 1 [ ] ชั้นปีที่ 2
[ ] ชั้นปีที่ 3 [ ] ชั้นปีที่ 4

3. สถานที่อยู่อาศัย [ ] ห้องเช่า [ ] หอพัก
[ ] บ้านของตนเอง [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย
[ ] ภาคเหนือ
[ ] ภาคตะวันออก
[ ] ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
[ ] ภาคใต้
[ ] ภาคกลาง

5. ท่านลงทะเบียนเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปในมหาวิทยาลัยของท่านหรือไม่
[ ] เรียน [ ] ไม่เรียน
[ ] ไม่เปิดสอนในมหาวิทยาลัย [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....

6. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาเรียนในหลักสูตรหรือไม่
[ ] ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
[ ] ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

7. ท่านเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาหรือไม่
[ ] เคย
[ ] ไม่เคย

จากข้อ 8 – 17 ท่านตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

8. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

[ ] ไม่สนใจไม่ชอบ [ ] ไม่มีเวลา [ ] ไม่มีสถานที่เล่น

[ ] ไม่มีอุปกรณ์ [ ] ไม่มีเพื่อน [ ] เล่นกีฬาไม่เป็น

[ ] ไม่มีประโยชน์ [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

9. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ

[ ] สถานศึกษา [ ] บ้าน

[ ] สโมสรเอกชน [ ] สวนสาธารณะบริการของรัฐ

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

10. ส่วนใหญ่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับบุคคลใดเป็นประจำ

[ ] เพื่อน ๆ ในห้อง [ ] คนในครอบครัว

[ ]คนเดียว [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

11. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

[ ] บิดา มารดาชวนไปตั้งแต่เด็ก [ ] เห็นว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายและสุขภาพ

[ ] มีเพื่อน ๆ พาไปเล่น [ ] สนุกสนาน

[ ] ครูสอนและเป็นผู้ฝึกให้ [ ] มีเพื่อนมาก

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

12. ถ้าท่านมามหาวิทยาลัยในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ ส่วนมากมาเพื่อทำอะไร

[ ] เล่นกีฬา [ ] ค้นคว้าในห้องสมุด

[ ] ดูกีฬา [ ] ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน

[ ] พูดคุยพบปะเพื่อนฝูง [ ] ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

13. เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร

[ ] ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา [ ] อ่านหนังสือ/ทำการบ้าน

[ ] โทรศัพท์คุยกับเพื่อน [ ] นอน

[ ] อ่านหนังสือการ์ตูน] ทำความสะอาดบ้าน

[ ] ไปเที่ยวนอกบ้าน [ ] ฟังเพลง/ดูโทรทัศน์

[ ] เล่นเกมคอมพิวเตอร์ [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

14. ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่

[ ] เคย

[ ] ไม่เคย

ถ้าเคย ท่านเรียนรู้จากแหล่งใด

[ ] ในวิชาเรียนกิจกรรมพลศึกษา [ ] ศึกษาจากห้องสมุด

[ ] รายการโทรทัศน์ [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

15. ท่านออกกำลังกายบ่อยครั้งเพียงใด

[ ] ไม่ได้ออกกำลังกายเลย [ ] ทุกวัน

[ ] วันเว้นวัน [ ] สัปดาห์ละครั้ง

[ ] สัปดาห์ละ 3 ครั้ง [ ] เฉพาะวันหยุด เสาร์-อาทิตย์

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

16. ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานเท่าใด (ต่อครั้งโดยเฉลี่ย)

[ ] น้อยกว่า 10 นาที [ ] 15 นาที

[ ] 30 นาที [ ] 45 นาที

[ ] 1 ชั่วโมง [ ] 1 ชั่วโมง 30 นาที

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

17. รายการโทรทัศน์ที่ท่านติดตามชมเป็นประจำ

[ ] เกมส์โชว์ [ ] สารคดี

[ ] ข่าว [ ] กีฬา

[ ] ละคร [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

<u>คำชี้แจง</u> คำถามเป็นแบบเลือกตอบ มี 2 ตัวเลือก ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ "ถูก" ถ้าเห็นว่า "ถูก" ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบ "ผิด" ถ้าเห็นว่า "ผิด"

ทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ถูกหรือผิด เพียงช่องเดียว

ลำดับที่	ข้อความ	ถูก	ผิด
1	อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70-80 ครั้ง/นาที.....		
2	การออกกำลังการ และการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง.....		
3	ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน.....		
4	อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง และน้ำตาล.....		
5	ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทางอาหารมื้อหลัก ประมาณ 2-3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้.....		
6	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น.....		
7	คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย.....		
8	กิจกรรมที่ต้องให้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลัง.....		
9	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบ จึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย.....		
10	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด.....		
11	ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น.....		

ลำดับที่	ข้อความ	ถูก	ผิด
12	เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็ก เปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า.....		
13	การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้...		
14	การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้.....		
15	ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก.....		
16	การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรง.....		
17	คนที่มีร่างกายแข็งแรง ชีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ.....		
18	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน.....		
19	ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงต้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น.....		
20	ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น.....		
21	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น.....		
22	หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ข้าเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม.....		
23	การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น.....		
24	กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย.....		

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านจิตพิสัยเกี่ยวกับการออกกลังกายและการเล่นกีฬา

<u>คำชี้แจง</u> เมื่ออ่านข้อความแต่ละข้อแล้ว ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึกหรือความคิดเห็นของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	พฤติกรรมที่ท่านเห็นด้วยมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	พฤติกรรมที่ท่านเห็นด้วย
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	พฤติกรรมที่ท่านไม่เห็นด้วย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	พฤติกรรมที่ท่านไม่เห็นด้วยมากที่สุด

ลำดับที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นการผ่อนคลายความเครียดวิธีหนึ่ง.....				
2	ท่านรับรู้ว่าการใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมมีผลดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา.....				
3	.ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทเสรี ทำให้อวัยวะต่าง ๆ สามารถปรับตัวได้สมดุลกัน.....				
4	ท่านเห็นว่าการเล่นกีฬาทำให้เกิดการทะเลาะวิวาท.....				
5	ท่านเห็นว่าการโห่ ฮา ขว้างปาของใส่นักกีฬาและผู้ตัดสิน เป็นสิ่งที่กระทำได้.....				
6	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อช่วยชะลอความแก่.....				
7	ท่านชอบเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน....				
8	ท่านเห็นว่าถ้ารักษาสุขภาพให้ดีอยู่เสมอ ก็ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายอีก.....				

ลำดับที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
9	ท่านชอบดื่มสุราก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดให้ดีขึ้น.....				
10	ท่านชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะทำให้สมรรถภาพของของร่างกายดีขึ้น.....				
11	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสติปัญญา.....				
12	ท่านเห็นว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นการสิ้นเปลืองทั้งเวลา และค่าใช้จ่าย...				
13	ท่านเห็นว่าผู้สูงอายุไม่ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....				
14	หลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านดื่มเครื่องดื่มบำรุงกำลังเป็นประจำ.....				
15	ท่านจะกล่าวขอโทษผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ.....				
16	ท่านเห็นว่าคนที่เลิกเล่นกีฬาแล้ว ไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย ร่างกายก็แข็งแรงดีอยู่แล้ว.....				
17	ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา.....				
18	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น.....				

ลำดับที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
19	ท่านรับรู้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง.....				
20	ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น.....				
21	ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้.....				
22	ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก.....				
23	ท่านชอบออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง.....				
24	ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย และมีราคาแพง.....				
25	ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์.....				
26	ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย.				
27	ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น.....				
28	ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้.....				
29	ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง...				

ลำดับที่	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น			
		เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
30	ท่านมักเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยม ถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายเท่าใดก็ตาม.....				
31	ท่านรู้จักให้อภัยผู้อื่นเสมอ เมื่อท่านทำให้เขาบาดเจ็บ.....				
32	ท่านมีเพื่อนใหม่มากมาย เมื่อท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....				
33	ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน และกติกาการเล่นเสมอ.....				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามด้านทักษะพิสัยเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

<u>คำชี้แจง</u> ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว

ทุกครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติเป็นประจำ

บางครั้ง หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านปฏิบัติเป็นบางครั้ง

ไม่เคย หมายถึง พฤติกรรมที่ท่านไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
1	ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ.....			
2	ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมาก ๆ			
3	ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา.....			
4	ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่.....			
5	ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน.....			
6	ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด.....			
7	ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น.....			
8	ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....			
9	ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ.....			
10	ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกา การเล่นใหม่ ๆ.....			
11	ในขณะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ.....			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
12	ท่านมีการเตรียมตัวฝึกซ้อมเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....			
13	ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที.....			
14	ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน.....			
15	ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา.....			
16	ท่านเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย.....			
17	ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน.....			
18	ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ.....			
19	ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ....			
20	ท่านต้องการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกายได้ลัดส่วนเหมาะสม.....			
21	ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง.....			
22	ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายของร่างกายทางด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก.....			
23	ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้.....			
24	ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬา.....			
25	ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อพบอาการผิดปกติของร่างกาย.....			
26	ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย.....			
27	ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืดกล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา			

ข้อที่	ข้อความ	ระดับการปฏิบัติ		
		ทุกครั้ง	บางครั้ง	ไม่เคย
28	ท่านมักนำทักษะการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรทัศน์ไปปฏิบัติ.....			
29	ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นเวลาเดียวกัน.....			
30	ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิดความคล่องแคล่ว.....			
31	ในขณะเล่นกีฬา ท่านสามารถหลบหลีกหรือหลอกล่อคู่ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะที่เหนือกว่า..			
32	ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท้องถิ่น.....			

แบบสัมภาษณ์ เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

ชื่อมหาวิทยาลัย.....

ที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย.....

<u>คำชี้แจง</u>

แบบสัมภาษณ์นี้ใช้สำหรับสัมภาษณ์นิสิต นักศึกษา ผู้ที่ได้รับเลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนิสิต นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐ เพื่อนำมาใช้ในการทำวิจัย โดยใช้แบบสัมภาษณ์เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย ซึ่งแบบสัมภาษณ์นี้แบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสัมภาษณ์ และตอนที่ 2 - 4 เป็นข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ขอให้ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์บันทึกข้อความหรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง ของแต่ละรายการตามข้อมูลที่เป็นจริง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสัมภาษณ์

จงกาเครื่องหมาย / ลงใน [ ] ตามความเป็นจริง

1. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง

2. ชั้นปีที่ศึกษา [ ] ชั้นปีที่ 1 [ ] ชั้นปีที่ 2
[ ] ชั้นปีที่ 3 [ ] ชั้นปีที่ 4

3. สถานที่อยู่อาศัย [ ] ห้องเช่า [ ] หอพัก
[ ] บ้านของตนเอง [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ที่ตั้งตามภูมิภาคของมหาวิทยาลัย
[ ] ภาคตะวันออก
[ ] ภาคใต้
[ ] ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
[ ] ภาคเหนือ
[ ] ภาคกลาง

5. ปัจจุบันอาศัยอยู่กับ

[ ] บิดา [ ] มารดา

[ ] บิดาและมารดา [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานอกเหนือจากวิชาเรียนในหลักสูตรหรือไม่

[ ] อกกกำลังกาย/เล่นกีฬา

[ ] ไม่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา

7. ท่านเคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาหรือไม่

[ ] เคย

[ ] ไม่เคย

จากข้อ 8 – 17 ท่านตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

8. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่

[ ] ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

[ ] ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

9. สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

[ ] ไม่สนใจไม่ชอบ [ ] ไม่มีเวลา [ ] ไม่มีสถานที่เล่น

[ ] ไม่มีอุปกรณ์ [ ] ไม่มีเพื่อน [ ] เล่นกีฬาไม่เป็น

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... .....

10. สถานที่ที่ท่านออกกำลังกายเป็นประจำ

[ ] สถานศึกษา [ ] บ้าน

[ ] สโมสรเอกชน [ ] สวนสาธารณะบริการของรัฐ

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

11. สาเหตุที่ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

[ ] บิดามารดาชวนไปตั้งแต่เด็ก [ ] เห็นว่าเป็นประโยชน์ร่างกายและสุขภาพ

[ ] มีเพื่อนๆ พาไปเล่น [ ] สนุกสนาน

[ ] ครูสอนและเป็นผู้ฝึกให้ [ ] มีเพื่อนมาก

[ ] อื่นๆ (โปรดระบุ).....

12. ถ้าท่านมามหาวิทยาลัยในวันเสาร์-อาทิตย์ หรือวันหยุดราชการ ส่วนมากมาเพื่อทำอะไร

[ ] เล่นกีฬา [ ] ค้นคว้าในห้องสมุด

[ ] ดูกีฬา [ ] ทบทวนวิชาหรือทำรายงาน

[ ] พูดคุยพบปะเพื่อนฝูง [ ] ร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของโรงเรียน

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

13. เมื่อมีเวลาว่างในวันหยุดราชการกิจกรรมที่ท่านทำเป็นประจำคืออะไร

[ ] เดินหรือบริหารร่างกาย [ ] ถีบจักรยาน

[ ] อ่านหนังสือ [ ] ฟังเพลง

[ ] โทรศัพท์คุยกับเพื่อน [ ] นอน

[ ] ไปซื้อของตามศูนย์การค้า [ ] ไปเล่นกีฬา

[ ] ทำความสะอาดบ้าน [ ] ไปเที่ยวตามสถานเริงรมย์

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

14. ท่านเคยเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่

[ ] เคย

[ ] ไม่เคย

15.. ท่านออกกำลังกายบ่อยครั้งเพียงใด

[ ] ไม่ได้ออกกำลังกายเลย [ ] ทุกวัน

[ ] วันเว้นวัน [ ] สัปดาห์ละครั้ง

[ ] สัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง [ ] สองสัปดาห์ต่อครั้ง

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

16. ถ้าท่านออกกำลังกาย ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬานานเท่าใด (ต่อครั้งโดยเฉลี่ย)

[ ] 5 นาที [ ] 10 นาที

[ ] 15 นาที [ ] 15 – 30 นาที

[ ] 30 นาที – 1 ชั่วโมง [ ] 1 ชั่วโมง – 1 ชั่วโมง 30 นาที

[ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

17. รายการโทรทัศน์ที่ท่านติดตามชมเป็นประจำ

[ ] เกมส์โชว์ [ ] สารคดี

[ ] ข่าว [ ] กีฬา

[ ] ละคร [ ] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาด้านพุทธิพิสัย

จงกาเครื่องหมาย / หน้าข้อความที่ท่านตอบว่าถูกและกาเครื่องหมาย X หน้าข้อความที่ท่านตอบว่าผิด

..... 1. อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักของคนปกติประมาณ 70 – 80 ครั้ง/นาที

..... 2. การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาไม่ทำให้ไขมันใต้ผิวหนังลดลง

..... 3. ในการแข่งขันกีฬาฟุตบอลต้องมีผู้เล่นในสนามข้างละไม่เกิน 10 คน

..... 4. อาหารที่ให้พลังงานสูงสุดในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา คือ ข้าว แป้ง และน้ำตาล

..... 5. ควรออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหลังจากรับประทานอาหารมื้อหลักประมาณ 2 – 3 ชั่วโมง เพื่อไม่ให้เกิดอาการจุกและกระเพาะอาหารอาจแตกได้

..... 6. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในที่ที่มีอากาศร้อน ทำให้มีการระบายเหงื่อมากขึ้น

..... 7. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง คนที่มีกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงไม่เหนื่อยง่าย

..... 8. กิจกรรมที่ต้องใช้พลังและความเร็ว สามารถฝึกได้ในเวลาที่จำกัดหรือน้อยนั้น จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ออกกำลัง

..... 9. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องทำจนรู้สึกเหนื่อยหอบจึงจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

..... 10. กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทยกน้ำหนัก จะให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด

..... 11. ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาควรอบอุ่นร่างกายก่อน โดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ก่อน เช่น กล้ามเนื้อลำตัว และขา เป็นต้น

..... 12. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีกระดูกเล็ก เปราะบางทำให้มีการเจริญเติบโตช้า

..... 13. การเหยียดยืดกล้ามเนื้อจะทำให้เป็นอันตรายต่อกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้

..... 14. การออกกำลังกายในวัยเด็กทำให้เกิดผลเสียต่อการศึกษาได้

..... 15. ระดับความหนักของการออกกำลังกายสามารถวัดได้จากการหายใจที่เร็วขึ้นและมีเหงื่อออกมาก

..... 16. การออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที เป็นการเพียงพอแล้วที่จะให้ร่างกายแข็งแรง

..... 17. คนที่มีร่างกายแข็งแรง ชีพจรขณะพักจะเต้นช้ากว่าคนปกติ

..... 18. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้โครงร่างและสัดส่วนของร่างกายสมส่วน

..... 19. ถ้าต้องการสร้างสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องใช้แรงด้านทานหรือใช้น้ำหนักในการฝึกเท่านั้น

..... 20. ขณะเป็นไข้สามารถออกกำลังกายได้ เพราะจะทำให้อาการไข้หายเร็วยิ่งขึ้น

..... 21. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายหลังจากรับประทานอาหารเสร็จใหม่ ๆ จะทำให้มีพลังในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามากขึ้น

..... 22. หากเกิดการบาดเจ็บจากกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เช่น ข้อเท้าแพลง ควรใช้น้ำอุ่นลดการปวดบวม

..... 23. การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น

..... 24. กิจกรรมการออกกำลังกายประเภท วิ่งเหยาะไม่เกิน 10 นาที จะช่วยสร้างความทนทานให้แก่ร่างกาย

ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านทักษะพิสัย
จงกาเครื่องหมาย / ตรงกับข้อความที่ท่านปฏิบัติ

ทำเป็นประจำ	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำ	
			1. ท่านติดตามชมรายการกีฬาที่ท่านชื่นชอบจากสื่อต่าง ๆ เพื่อศึกษาเทคนิควิธีการเล่นก่อนนำไปปฏิบัติ
.....	.....	.....	2. ท่านจะไปออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาในสถานที่ที่มีคนมากๆ
.....	.....	.....	3. ท่านมักชักชวนผู้อื่นให้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
.....	.....	.....	4. ท่านชอบเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายกับผู้ที่มีทักษะเหนือกว่า เพื่อเป็นการศึกษาเทคนิคการเล่นใหม่
.....	.....	.....	5. ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตของท่าน
.....	.....	.....	6. ท่านระมัดระวังเรื่องความปลอดภัย ในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด
.....	.....	.....	7. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุดขณะออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้น
.....	.....	.....	8. ท่านเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ควบคู่ไปกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	9. ท่านเคารพกฎ กติกา และคำตัดสินของกรรมการ
.....	.....	.....	10. ท่านศึกษาทำความเข้าใจ กฎ กติกาการเล่นใหม่ ๆ
.....	.....	.....	11. ในขณะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านจะพยายามอย่างสุดความสามารถ
.....	.....	.....	12. ท่านเตรียมตัวฝึกปฏิบัติเป็นอย่างดี ก่อนเข้าร่วมการออกกำลังกายร่วมแข่งขันกีฬา
.....	.....	.....	13. ท่านใช้เวลาในการออกกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งไม่น้อยกว่า 30 นาที
.....	.....	.....	14. ท่านรับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารย่อยก่อน
.....	.....	.....	15. ท่านอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	16. ท่านเลือกอุปกรณ์ และเครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.... 17. ท่านรับรู้ว่าการพักผ่อนที่เพียงพอมีความสำคัญควบคู่ไปกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

.... 18. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังหรือเล่นกีฬาเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อหลายชนิดลดน้อยลง เช่น หวัด และอาการเจ็บคอ เป็นต้น

.... 19. ท่านรับรู้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

.... 20. ท่านรับรู้ว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจะทำให้ศักยภาพในการเคลื่อนไหวของร่างกายดีขึ้น

.... 21. ท่านเห็นว่าทักษะที่ได้จากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้

.... 22. ท่านเห็นว่าการว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมสำหรับเด็ก

.... 23. ท่านชอบออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง

.... 24. ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย และมีราคาแพง

.... 25. ท่านคิดว่าจิตใจที่แจ่มใสย่อมอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์

.... 26. ท่านคิดว่าผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกาย

.... 27. ท่านคิดว่าผู้ที่รักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ควรมีความรู้เรื่องกติกาและทักษะขั้นพื้นฐานในการเล่น

.... 28. ท่านชอบเล่นกีฬา และคิดว่าจะสามารถสร้างชื่อเสียงให้กับตนเองได้

.... 29. ท่านคิดว่านักกีฬามักเรียนหนังสือไม่เก่ง

.... 30. ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่คนส่วนใหญ่นิยม ถึงแม้จะสิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายมากเท่าใดก็ตาม

.... 31. ท่านคิดจะให้อภัยผู้อื่นเสมอ เมื่อเขาทำให้ท่านบาดเจ็บ

.... 32. ท่านคิดว่าจะได้เพื่อนใหม่มากมาย เมื่อท่านไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

.... 33. ก่อนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานและกฎกติกาการเล่นเสมอ

			17. ท่านได้รับความสนุกสนานจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
.....	.....	.....	18. ท่านจะแสดงความยินดีกับผู้เล่นที่เป็นฝ่ายชนะ
.....	.....	.....	19. ท่านเล่นกีฬาโดยยึดกฎ กติกา มารยาทของกีฬานั้น ๆ
			20. ท่านออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อต้องการให้ร่างกาย
			21. ท่านวางแผน ตั้งจุดมุ่งหมาย และจัดโปรแกรมก่อน
.....	.....	.....	ออกกำลังกายทุกครั้ง
			22. ท่านสร้างสมรรถภาพทางกายของร่างกายทางด้านความ
.....	.....	.....	ทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการยกน้ำหนัก
.....	.....	.....	23. ท่านตรวจสอบอุปกรณ์ทุกครั้ง ก่อนนำไปใช้
			24. ในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ท่านมักจะ
.....	.....	.....	ออกกำลังและเล่นกีฬา
			25. ท่านหยุดออกกำลังกายทันที เมื่อพบอาการผิดปกติ
.....	.....	.....	ของร่างกาย
			26. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	เป็นประจำ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่าย
			27. ท่านมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อด้วยการเหยียดยืด
			กล้ามเนื้อ หรือเดินภายหลังจากการออกกำลังกายหรือ
.....	.....	.....	เล่นกีฬา
			28. ท่านมักนำทักษะการออกกำลังกายบางอย่างทางโทรศัพท์
.....	.....	.....	ไปปฏิบัติ
			29. ท่านกำหนดช่วงเวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
.....	.....	.....	เป็นเวลาเดียวกัน
			30. ท่านเรียนรู้ทักษะกีฬา และนำความรู้นั้นมาฝึกจนเกิด
.....	.....	.....	ความคล่องแคล่ว
			31. ในขณะเล่นกีฬา ท่านสามารถหลบหลีกหรือหลอกล่อคู่
.....	.....	.....	ต่อสู้ได้อย่างคล่องแคล่ว เพราะท่านมีทักษะที่เหนือกว่า
			32. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ
.....	.....	.....	ท้องถิ่น

ภาคผนวก ง
การคำนวณกลุ่มตัวอย่าง
และสถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. การคำนวณหาขนาดตัวอย่างประชากร

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

(Yamane, 1970 อ้างถึงใน ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ n = ขนาดตัวประชากร

N = ขนาดของประชากร

e = ความคลาดเคลื่อนเท่าที่ยอมรับได้

การคำนวณ

ขนาดของตัวอย่างประชากรทั้งหมด

N = 180,634 คน

e = .05

$$n = \frac{180,634}{1 + (180,634)(.05)^2}$$

n = 400

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้ขนาดกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งหมด 500 คน

2. การหาขนาดตัวอย่างตามสัดส่วนของนิสิตนักศึกษาในแต่ละมหาวิทยาลัย

2.1 หาขนาดตัวอย่างประชากร จากประชากรในแต่ละมหาวิทยาลัยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าจากสูตรขนาดตัวอย่างประชากรแต่ละมหาวิทยาลัย

$$= \frac{\text{ขนาดของกลุ่มตัวอย่างประชากร x ประชากรในแต่ละมหาวิทยาลัย}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมด}}$$

2.2 หาขนาดตัวอย่างประชากรแยกตามระดับชั้นและเพศ จากสูตร ขนาดตัวอย่างประชากรในแต่ละมหาวิทยาลัยแยกตามระดับชั้นและเพศ

$$= \frac{\text{ขนาดตัวอย่างประชากรแต่ละมหาวิทยาลัย x ประชากรแยกตามระดับชั้นและเพศ}}{\text{จำนวนประชากรทั้งหมดในแต่ละมหาวิทยาลัย}}$$

3. การคำนวณหาประสิทธิภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 การวิเคราะห์หาค่าความยากง่าย (Level of difficulty) ของข้อกระทงในแบบสอบถามด้านพุทธิลัย โดยใช้เทคนิค 27 %

จากสูตร ค่าความยาก

$$P = \frac{P_H + P_L}{N_H + N_L}$$

เมื่อ P_H = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง

P_L = จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ

N_H = จำนวนคนในกลุ่มสูง

N_L = จำนวนคนในกลุ่มต่ำ

3.2 การคำนวนหาค่าสัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านพุทธิสัย ใช้สูตร

คูเดอร์ – ริชาร์ดสัน 20 (Kuder – Rechardson Formula 20)

$$K - R20 : rxx = \frac{n}{m-1}\left[\frac{1-\sum pq}{Sx^2}\right]$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ rxx = สัมประสิทธิ์แห่งความเที่ยง

n = จำนวนข้อสอบ

p = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบได้ถูกต้องในแต่ละข้อ

q = สัดส่วนของคนที่ตอบข้อสอบผิดในแต่ละข้อ

Sx^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้ถูกทอสอบทั้งหมด

3.3 การคำนวณหาสัมประสิทธิ์ความเที่ยง ของแบบสอบถามด้านจิตพิสัย และทักษะพิสัย

เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (a – Coefficient)

$$a = \frac{n}{n-1}\left[\frac{1-\sum Si^2}{Sx^2}\right]$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ a = สัมประสิทธิ์แห่งความเชื่อมั่น

n = จำนวนข้อสอบ

Si^2 = ความแปรปรวนของคะแนนแต่ละข้อกระทง

Sx^2 = ความแปรปรวนของคะแนนของผู้รับการทดสอบทั้งหมด

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและหาค่าสถิติต่าง ๆ คือ

การคำนวณค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) การเปรียบเทียบค่า "ที" (t-test) และการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ ผู้วิจัยคำนวณค่าสถิติโดยใช้คอมพิวเตอร์ โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) ซึ่งเทียบกับสูตรการคำนวณดังนี้

4.1 หาค่าร้อยละ (Percentage) จากสูตร

$$\text{ค่าร้อยละของรายการใด ๆ} = \frac{\text{ความถี่ของรายการนั้น} \times 100}{\text{ความถี่ทั้งหมด}}$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

4.2 หาค่ามัชฌิมเลขคณิตหรือค่าเฉลี่ย (arithmetic mean) จากสูตร

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{N}$$

(ประคอง กรรณสูตร, 2535)

เมื่อ $\bar{X}$ = ค่ามัชฌิมเลขคณิต

$\sum X$ = ผลรวมของข้อมูลของคะแนนนั้น

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4.3 หาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) จากสูตร

$$SD = \sqrt{\frac{\sum fx^2}{N} - \left[\frac{\sum fx}{N}\right]^2}$$

(ประคอง กรรณสูตร,2535)

เมื่อ SD = ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$\sum fx$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกับความถี่ของคะแนนนั้น

$\sum fx^2$ = ผลรวมของผลคูณระหว่างคะแนนกำลังสองกับความถี่ของคะแนนนั้น

N = จำนวนประชากรที่ตอบแบบสอบถามทั้งหมด

4.4 การทดสอบค่าที (t-test)

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับความแปรปรวน (σ_1^2 / σ_2^2) เมื่อใช้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นอิสระจากกัน

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2} \qquad df = n_1 - 1 \qquad df = n_2 - 1$$

(บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2535)

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับ $\mu_1 - \mu_2$ เมื่อไม่ทราบค่า σ_1^2 และ σ_2^2 และผลการทดสอบพบว่า $\sigma_1^2 = \sigma_2^2$ ใช้สูตร t – Pooled Variance

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{S_P^2(1/n_1 - 1/n_2)}}$$

เมื่อ S_p^2 เป็นความแปรปรวน ซึ่งคำนวณได้จากสูตร

$$S_p^2 = \frac{(n_1 - 1)S_1^2 + (n_2 - 1)S_1^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

$$df = n_1 + n_2 - 2$$

การสรุปอ้างอิงเกี่ยวกับ $\mu_1 - \mu_2$ เมื่อไม่ทราบค่า σ_1^2 และ σ_2^2 และผลการทดสอบพบว่า $\sigma_1^2 \neq \sigma_2^2$ ใช้สูตร t-Separate Variance

$$t = \frac{\overline{X_1} - \overline{X_2}}{\sqrt{(S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2)}}$$

$$df = \frac{(S_1^2/n_1 + S_2^2/n_2)^2}{\frac{S_1^2/n_1)^2}{n_1 - 1} + \frac{(S_2^2/n_2)^2}{n_2 - 1}}$$

4.5 **การทดสอบรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ** (Scheff ' s test for all posible comparison)

สูตร $F = \dfrac{m1-m2}{ms_n[1/n_1+1/n_2](k-1)}$

เมื่อ r_{xy} = สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่าง x และy

N = จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

X = คะแนนของกลุ่ม x

Y = คะแนนของกลุ่ม y

ภาคผนวก จ

รายชื่อมหาวิทยาลัยที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่าง

1. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
3. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. มหาวิทยาลัยศิลปากร
5. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. มหาวิทยาลัยแม่โจ้
7. มหาวิทยาลัยขอนแก่น
8. มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
9. มหาวิทยาลัยบูรพา
10. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

ภาคผนวก ฉ
การจัดระดับคะแนนด้านพุทธิพิสัย เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัย

แบบทดสอบด้านพุทธิพิสัย 24 ข้อ คะแนนเต็ม 24 คะแนน ในการจัดระดับคะแนนพุทธิพิสัยได้นำคะแนนเต็มไปเปรียบเทียบกับเกณฑ์การประเมินผลของกรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ โดยใช้ขีดจำกัดชั้นที่แท้จริงของคะแนนเป็นเกณฑ์ประกอบการจัดระดับพุทธิพิสัยของนิสิตนักศึกษา

ตาราง 65 แสดงการเทียบระดับคะแนนจากเกณฑ์การประเมินผล ของกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ

ระดับความรู้	เกณฑ์การประเมินผลของกรมฯ (ร้อยละ)	คะแนนเทียบจากเกณฑ์
ดีมาก	80 - 100	21 – 24
ดี	70 – 79	18 – 20
ปานกลาง	60 – 69	15 – 17
พอใช้	50 – 59	12 – 14
ต้องปรับปรุงอย่างยิ่ง	0 – 49	0 – 11

เฉลยคำตอบ
พุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและ
การเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

ข้อ 1. ถูก	ข้อ 13. ผิด
ข้อ 2. ผิด	ข้อ 14. ผิด
ข้อ 3. ผิด	ข้อ 15. ถูก
ข้อ 4. ถูก	ข้อ 16. ถูก
ข้อ 5. ถูก	ข้อ 17. ถูก
ข้อ 6. ผิด	ข้อ 18. ถูก
ข้อ 7. ถูก	ข้อ 19. ถูก
ข้อ 8. ถูก	ข้อ 20. ผิด
ข้อ 9. ผิด	ข้อ 21. ผิด
ข้อ 10. ผิด	ข้อ 22. ผิด
ข้อ 11. ถูก	ข้อ. 23. ผิด
ข้อ 12. ถูก	ข้อ 24. ผิด

ลักษณะข้อความที่เป็นบวกและลบ
ของแบบสอบถามจิตพิสัยเกี่ยวกับกับการออกกำลังกาย
และการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ

แบบสอบถามด้านจิตพิสัย แบ่งออกเป็นข้อความจิตพิสัยบางบวก จำนวน 20 ข้อ และข้อความ

จิตพิสัยทางลบ จำนวน 13 ข้อ

ข้อความทางบวก ได้แก่ 1, 2, 3, 6, 7, 10, 11, 15, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 31, 32, 33

ข้อความทางลบ ได้แก่ 4, 5, 8, 9, 12, 13, 14, 16, 22, 24, 28, 29, 30

ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์

ชื่อ นางสาว สิวาณี เซ็ม เกิดเมื่อวันที่ 31 มีนาคม พ.ศ. 2519 ตำบล พระอาจารย์ อำเภอ องครักษ์ จังหวัด นครนายก สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี จากภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2540 และเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อปีการศึกษา 2541