



**ภาคผนวก**

### คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

แบบสอบถามทั้งหมด ตอน มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องพฤติกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษาสาขาการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้นักศึกษาตอบคำถามทุกข้อ ทุกตอน ตามความเป็นจริง ผลการวิจัยนี้อาจจะนำไปใช้ เพื่อประโยชน์ในการจัดกิจกรรมการเรียน การสอน ให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษาต่อไป

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

นำข้อมูลจากแบบสอบถาม ซึ่งเป็นแบบสอบถามเพื่อสอบถามข้อมูลพื้นฐานทั่วไปที่เกี่ยวข้อง กับ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา มาหาคำร้อยละในแต่ละกลุ่มประชากร

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย/ ลงในช่องว่าง (....) หรือเขียนข้อความลงในช่องที่กำหนดให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ (....) ชาย (....) หญิง
2. อายุ ( ) 19-20 ปี ( ) 21-22 ปี ( ) 23-24 ปี ( ) 25-26 ปี
3. สาขาวิชาที่ศึกษาคือ สาขา.....
4. ที่อยู่อาศัยระหว่างที่ศึกษา ( ) อาศัยเช่าหอพัก ( ) อาศัยอยู่บ้าน
5. ระยะทางจากที่อยู่อาศัยในปัจจุบัน ห่างจากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่  
( ) 1-2 กิโลเมตร ( ) 3-5 กิโลเมตร  
( ) 6-10 กิโลเมตร ( ) เกิน 10 กิโลเมตรขึ้นไป โปรดระบุ ระยะ.....กิโลเมตร
6. การเดินทางไปมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดย  
( ) เดิน ( ) จักรยาน  
( ) จักรยานยนต์ ( ) รถยนต์
7. ทุนสนับสนุนที่ได้รับระหว่างศึกษา ได้รับจาก  
( ) ผู้ปกครอง ( ) ทำงานพิเศษ  
( ) ได้รับเงินกู้จากการศึกษา ( ) ได้รับทุนการศึกษาจาก.....
8. รายรับได้ต่อเดือน  
( ) ต่ำกว่า 1,000 บาท ( ) 1,000- 2,000 บาท  
( ) 2,000 – 3,000 บาท ( ) มากกว่า 3,000 บาท โปรดระบุ.....

9. กิจกรรมกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

( ) กรีฑา      ( ) ว่ายน้ำ

( ) จักรยาน      ( ) อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10. ความสามารถพิเศษทางการกีฬา

( ) เคยเป็นนักกีฬา ประเภท..... ( ) ไม่เคยเป็นนักกีฬา

11. ช่วงเวลาที่นักศึกษาใช้ออกกำลังกาย

( ) เวลาเช้า 05.00 - 7.00 นาฬิกา ( ) เวลาเรียนในช่วงโมงที่เรียนในวิชาพลศึกษา

( ) เวลาว่างจากการเรียน..... ( ) เวลา หลังเลิกเรียน 15.00 - 19.00 นาฬิกา



ตอนที่ 2 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ต้องการทราบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยให้ จงพิจารณาข้อความดังต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่เป็นความจริงที่นักศึกษาได้ปฏิบัติอยู่แล้ว

1. นักเรียนได้ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ ละ

- ( ) 1-2 วัน                      ( ) 3-5 วัน  
( ) ทุกวัน                      ( ) ไม่เคยออกกำลังกายเลย

2. เวลาที่นักเรียนใช้ออกกำลังกาย ในแต่ละครั้ง

- ( ) 5-15 นาที                      ( ) 15-30 นาที  
( ) 31- 60 นาที                      ( ) มากกว่า 1 ชั่วโมง

3. หลังจากที่เราเสร็จสิ้นการออกกำลังกายนักเรียน

- ( ) รู้สึกกับบุคคลได้เหมือนปกติ  
( ) มีเหงื่อไหลออกมามากกว่าปกติและรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อย  
( ) เหนื่อยมากต้องหยุดพัก เป็นเวลานานกว่าปกติ  
( ) อื่น ๆ.....

4. ก่อนการออกกำลังกายนักเรียนต้องทำอะไรก่อนเป็นอันดับแรก

- ( ) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ                      ( ) เดิน เบา ๆ  
( ) วิ่งเบา ๆ                      ( ) กินอาหารก่อนวิ่ง

5. นักศึกษามีความสนใจเกี่ยวกับรับประทานอาหารและการออกกำลังกายอย่างไร

- ( ) ออกกำลังกายพร้อมกับรับประทานอาหารไปด้วย  
( ) ให้ท้องว่าง อย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 30 - 60 นาที  
( ) ให้ท้องว่างอย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 1 -2 ชั่วโมง  
( ) ให้ท้องว่างอย่างน้อย ตั้งแต่เวลา 3 ชั่วโมงขึ้นไป

6. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง นักเรียนต้องจับชีพจรทุกครั้ง โปรดให้เหตุผล

- ( ) เคยปฏิบัติ ปฏิบัติอย่างไร..... ( ) ไม่เคยปฏิบัติ เพราะ.....

7. ประเภทกิจกรรมที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

- ( ) กิจกรรมเบาๆ ได้แก่ เดิน ,วิ่งเบาๆ, กายบริหาร หรือกิจกรรมอื่นโปรดระบุ.....
- ( ) กิจกรรมที่มีความหนักปานกลาง ได้แก่ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน การเพื่อสุขภาพหรือกิจกรรมอื่นโปรดระบุ.....
- ( ) กิจกรรมที่มีความหนักมาก ได้แก่ การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน โปรดระบุ.....



### ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยหลักทางด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้ต้องการทราบถึงการรับรู้ของท่าน ในเรื่องการออกกำลังกาย โปรดอ่านข้อความทางซ้ายมือแล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง เห็นว่าด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่เห็นด้วย ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง เพียงช่องเดียวที่ตรงกับความรู้สึกของท่าน

| ข้อ | ปัจจัยหลักทางด้านการรับรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย                             | เห็นด้วยอย่างยิ่ง | เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วย | ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|-------------|----------------------|
| 1   | การขาดการออกกำลังกายทำให้ร่างกายอ่อนแอ                                       |                   |          |             |                      |
| 2   | การขาดการออกกำลังกายทำให้มีโอกาสเจ็บป่วยง่าย                                 |                   |          |             |                      |
| 3   | การขาดการออกกำลังกายทำให้เกิดความเครียด                                      |                   |          |             |                      |
| 4   | การขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหัวใจ                               |                   |          |             |                      |
| 5   | การขาดการออกกำลังกายทำให้อ่อนกว่าปกติ                                        |                   |          |             |                      |
| 6   | การขาดการออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมลงอย่างรวดเร็ว          |                   |          |             |                      |
| 7   | เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย ทำให้ขาดประสิทธิภาพในการทำงานร่างกายเจ็บป่วยง่าย  |                   |          |             |                      |
| 8   | การขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่างๆ เช่น โรคอ้วน                |                   |          |             |                      |
| 9   | ถ้าไม่ออกกำลังกายจะทำให้เกิดความเครียดอันเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดโรคหัวใจ |                   |          |             |                      |
| 10  | การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยตนเอง                   |                   |          |             |                      |
| 11  | การออกกำลังกายทำให้เสียเวลาในการทำงาน                                        |                   |          |             |                      |
| 12  | การออกกำลังกาย อาจเป็นอันตรายถ้าทำไม่ถูกต้อง                                 |                   |          |             |                      |

**ตอนที่ 4 แบบสอบถามปัจจัยหลักทางด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย**

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้ต้องการทราบถึงทัศนคติของท่าน ในเรื่องการออกกำลังกาย โปรดอ่านข้อความทางซ้ายมือและพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นท่านมีความคิดเห็นหรือรู้สึกอยู่ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด เพียงช่องเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

| ข้อ | ปัจจัยหลักทางด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย                  | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------------|-----------|-----|------|------------|
| 1   | คนที่มีสุขภาพดีแล้วไม่ต้องออกกำลังกาย                      |           |     |      |            |
| 2   | การออกกำลังกายทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี                        |           |     |      |            |
| 3   | การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีอายุยืนยาว                   |           |     |      |            |
| 4.  | การออกกำลังกายเป็นเรื่องของนักกีฬาเท่านั้น                 |           |     |      |            |
| 5   | การออกกำลังกายเป็นเรื่องของคนอ่อนแอ                        |           |     |      |            |
| 6   | การออกกำลังกายทำให้ระบบอวัยวะในร่างกายเตรียมพร้อมเสมอ      |           |     |      |            |
| 7   | การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์            |           |     |      |            |
| 8   | ครู อาจารย์ ควรเป็นผู้สุขภาพดีเพื่อเป็นแบบอย่างแก่นักศึกษา |           |     |      |            |
| 9   | การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น              |           |     |      |            |
| 10  | การออกกำลังกายทำให้กินจุและเป็นโรคอ้วน                     |           |     |      |            |
| 11  | การออกกำลังกายมากๆ ทำให้เกิดกล้ามเนื้อไม่สวยงาม            |           |     |      |            |
| 12  | การออกกำลังกาย เป็นเรื่องที่ทำให้เสียเวลาเรียน             |           |     |      |            |

**ตอนที่ 5 แบบสอบถามปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่นและการเลือกใช้ทรัพยากรในออกกำลังกาย**

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้ต้องการทราบ ถึงปัจจัยสนับสนุนท้องถิ่นและการเลือกทรัพยากรในการออกกำลังกาย โปรดอ่านข้อความทางซ้ายมือและพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นท่านมีความคิดเห็นหรือรู้สึกอยู่ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด เพียงช่องเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

| ข้อ | ปัจจัยสนับสนุนทางด้านทรัพยากรท้องถิ่น และการเลือกใช้ในการออกกำลังกาย   | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------|------------|
| 1   | ท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายเพียงพอ                                     |           |     |      |            |
| 2   | ท่านสามารถเดินทางไปยังสถานที่ออกกำลังกายได้อย่างสะดวกรวดเร็ว           |           |     |      |            |
| 3   | เจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่อำนวยความสะดวกในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย   |           |     |      |            |
| 4   | อุปกรณ์ที่ท่านใช้ออกกำลังกายมีความถูกต้องตามมาตรฐานสากล                |           |     |      |            |
| 5   | อุปกรณ์ที่ท่านใช้ออกกำลังกายมีความเพียงพอ                              |           |     |      |            |
| 6   | ท่านสามารถเลือกใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้อย่างสะดวก                 |           |     |      |            |
| 7   | ท่านสามารถหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากเอกสารวารสารต่างๆ ได้ง่าย |           |     |      |            |
| 8   | มีบุคลากรให้คำแนะนำปรึกษาและช่วยเหลือในการออกกำลังกายเพียงพอ           |           |     |      |            |
| 9   | ช่วงเวลาที่ท่านออกกำลังกายมีความสะดวกเหมาะสม                           |           |     |      |            |
| 10  | ท่านมีเวลาสำหรับออกกำลังกายเพียงพอ                                     |           |     |      |            |
| 11  | หน่วยงานของท่านจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วม        |           |     |      |            |
| 12  | มีการประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย             |           |     |      |            |

**ตอนที่ 6 แบบสอบถามปัจจัยเสริมทางด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย**

คำชี้แจง แบบสอบถามส่วนนี้ต้องการทราบถึง ปัจจัยเสริมด้านการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย โปรดอ่านข้อความทางซ้ายมือและพิจารณาว่าข้อความแต่ละข้อนั้นท่านมีความคิดเห็นหรือรู้สึกอยู่ในระดับใด แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง มากที่สุด มาก น้อย น้อยที่สุด เพียงช่องเดียวที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

| ข้อ | ปัจจัยเสริมทางด้านการสนับสนุนในการออกกำลังกาย                                  | มากที่สุด | มาก | น้อย | น้อยที่สุด |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|-----------|-----|------|------------|
| 1   | ผู้บริหาร /ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ จัดงบประมาณสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย     |           |     |      |            |
| 2   | ผู้บริหาร /ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนทางด้านอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย |           |     |      |            |
| 3   | ผู้บริหาร /ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้การสนับสนุนทางด้านเวลาในการออกกำลังกาย    |           |     |      |            |
| 4   | ผู้บริหาร /ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ให้กำลังใจเมื่อเห็นท่านออกกำลังกาย           |           |     |      |            |
| 5   | ผู้บริหาร /ผู้บังคับบัญชา อาจารย์ ร่วมออกกำลังกายกับท่าน                       |           |     |      |            |
| 6   | บุคคลในครอบครัวให้การสนับสนุนทางด้านการเงินเพื่อใช้จ่ายในการออกกำลังกาย        |           |     |      |            |
| 7   | บุคคลในครอบครัวให้ความสำคัญในเรื่องการออกกำลังกาย                              |           |     |      |            |
| 8   | บุคคลในครอบครัวให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกาย                                  |           |     |      |            |
| 9   | บุคคลในครอบครัวร่วมออกกำลังกายกับท่าน                                          |           |     |      |            |
| 10  | ท่านออกกำลังกายเพราะมีเพื่อนออกกำลังกาย                                        |           |     |      |            |
| 11  | เพื่อนๆ ให้คำแนะนำวิธีปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง                        |           |     |      |            |
| 12  | เพื่อน ๆ ชักชวนให้ท่านออกกำลังกาย                                              |           |     |      |            |

