

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย



ที่ ศธ 0555.45/ว.

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

8 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน ทญ.นภาพรณ พานิช นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ (ด้านส่งเสริมพัฒนา)

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล รหัสนักศึกษา	ชื่อวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษา
1	นางจิรวรรณ โอฬารกิจ รหัสประจำตัว 539276 S03	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออก กำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน จังหวัดชุมพร	ดร. บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เขียวอารมณ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพื่อกบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
โทรสาร. 0 32-493210



ที่ ศธ 0555.45/ว.

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

8 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นางสาวอัญญา โสภณ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล รหัสนักศึกษา	ชื่อวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษา
1	นางจิรวรรณ โอฬารกิจ รหัสประจำตัว 539276 S03	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมกรรมการออก กำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน จังหวัดชุมพร	ดร. บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เอียรอารมณ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เผือกบัวขาว)
ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
โทรสาร. 0 32-493210



ที่ ศธ 0555.45/ว.

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.เมือง จ.เพชรบุรี 76000

8 มีนาคม 2555

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน นายอดิศร วิศาล นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

ด้วยศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี ได้เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์ ปัจจุบันมีนักศึกษาอยู่ในระหว่างการทำวิทยานิพนธ์ เพื่อให้ได้วิทยานิพนธ์ที่มีคุณภาพและมีคุณค่าทางวิชาการ ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้งเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้และประสบการณ์ในทางวิชาการเป็นอย่างสูง จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือวิจัยของนักศึกษา ซึ่งมีหัวข้อเรื่องและรายละเอียดดังนี้ คือ

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล รหัสนักศึกษา	ชื่อวิทยานิพนธ์	อาจารย์ที่ปรึกษา
1	นางจิรวรรณ โอฬารกิจ รหัสประจำตัว 539276 S03	ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออก กำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้าน จังหวัดชุมพร	ดร. บุษราคัม สิงห์ชัย ดร.บัวตัน เอื้ออารมณ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สาโรช เพื่อกบัวขาว)

ผู้ช่วยอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ศูนย์จัดการศึกษานอกสถานที่ตั้ง
โทรสาร. 0 32-493210

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสัมภาษณ์เลขที่ 1 () () ()

แบบสอบถาม

เรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
อำเภอท่าแพ จังหวัดชุมพร

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการรับบริการสุขภาพภายใต้โครงการหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าของประชาชน 2) ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน และ 3) ศึกษาปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน
2. ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามจะนำไปพิจารณาและเสนอผลในภาพรวม และนำไปใช้เพื่อการวิจัยเท่านั้น
3. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 5 ตอน มีรายละเอียดดังนี้
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล
 - ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยนำ
 - ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเอื้อ
 - ตอนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยเสริม
 - ตอนที่ 5 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงที่ให้ความร่วมมือตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

นางจิรวรรณ โอพาร์กิจ

นักศึกษาลัทธิไตรศึกษาสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏ

สาขาวิชาสาธารณสุขศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หน้าข้อความหรือเติมคำในช่องว่างตามความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน (กรุณาตอบทุกข้อ)

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() 18-30 ปี

() 31-40 ปี

() 41-50 ปี

() 51-50 ปี

() 61-70 ปี

() มากกว่า 70 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพสมรส

() โสด

() คู่

() หม้าย/หย่าแยกกันอยู่

4. ระดับการศึกษา

() ประถมศึกษา

() มัธยมศึกษาตอนต้น

() มัธยมศึกษาตอนปลาย/ปวช.

() อนุปริญญา/ปวส.

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

5. จำนวนปีที่ เป็น อสม.

() 1-10 ปี

() 11-20 ปี

() 21-30 ปี

6. อาชีพหลักของครอบครัว

() ว่างาน

() ค้าขาย

() เกษตรกรรม

() รับจ้าง

() แม่บ้าน

() อื่น ๆ.....

7. รายได้ของครอบครัว

() ต่ำกว่า 4,000 บาท

() 4,001-9,000 บาท

() มากกว่า 9,000 บาท

8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

() มี

() ไม่มี

9. ท่านเคยประสบอุบัติเหตุหรือไม่ (ในรอบปีที่ผ่านมา)

() เคย

() ไม่เคย

ตอนที่ 2 ปัจจัยนำ

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านคำอธิบายในแต่ละข้อ ให้เข้าใจแล้วเติม (✓) คำในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย		ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
1.	การแต่งกาย การใช้อุปกรณ์และสถานที่ออกกำลังกาย ควร เหมาะสมกับ ชนิดกีฬานั้น ๆ			
2.	การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 10 นาที จะช่วยให้ปอดและหัวใจแข็งแรง			
3.	การออกกำลังกายจะให้ไ้ผลดี ต้องทำให้ง่าย สะดวก สนุก เต็มใจ และพึงพอใจ			
4.	การออกกำลังกายอย่างหนักทันทีหลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ จะทำให้รูปร่างดีขึ้น			
5.	การเดินหรือการออกกำลังกายบนทางชันควรเพิ่มความเร็ว			
6.	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน			
7.	การฝึกออกกำลังกายควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไป และก้าวหน้าขึ้น จนสามารถรักษาระดับคงที่ไปตลอด			
8.	การออกกำลังกายควรประกอบด้วย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่น ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย			
9.	การเจ็บป่วยไม่ได้หมายความว่า ผู้ป่วยต้องนอนเฉย ๆ ผู้ป่วยควรออกกำลังกายตามสภาพ และอาการของโรคที่ถูกต้อง จึงจะช่วยให้โรคหายเร็ว			
10.	การประเมินความหนักของการออกกำลังกาย ดูได้จากการกระหายน้ำ			
11.	การออกกำลังกายแบบหักโหมจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง			
12.	การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ			
13.	การออกกำลังกายในผู้ป่วยโรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ และฝึกภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดของแพทย์			

ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย		ใช่	ไม่ใช่	สำหรับ ผู้วิจัย
14.	การออกกำลังกายในผู้สูงอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และผู้ที่มีน้ำหนักเกินมาก ๆ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนฝึกและฝึกตามโปรแกรมอย่างเหมาะสม			
15.	การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมจำเป็นตลอดชีวิต ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวันสุดท้ายของชีวิต			
16.	การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ได้แก่ การยกน้ำหนัก			
17.	การออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อร่างกายมากที่สุดคือ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามสภาพร่างกาย			
18.	ควรดื่มน้ำ 30 นาทีก่อนออกกำลังกาย			
19.	ควรออกกำลังกายหนัก ๆ ทุกวันเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง			
20.	หลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำเย็นเพื่อให้หายเหนื่อยเร็วขึ้น			

ทัศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดอ่านคำอธิบายในแต่ละข้อ ให้เข้าใจแล้วเติม (✓) คำในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย		ระดับความคิดเห็น			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
1.	การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อดูไม่สวยงาม ใหญ่โต				
2.	การออกกำลังกายทำให้รับประทานอาหารให้น้อยลง				
3.	การออกกำลังกายจะทำให้เป็นคนมีชื่อเสียง				
4.	การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหารทันทีช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้สูงสุด				
5.	การออกกำลังกายทำให้หายเครียด				
6.	การออกกำลังกายทำให้มีเพื่อนมากหรือเพิ่มขึ้น				
7.	การออกกำลังกายทำให้รูปร่างสวยงาม สมส่วน				
8.	การออกกำลังกาย ไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า				

ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย		ระดับความคิดเห็น			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
9.	การออกกำลังกายช่วยให้สนุกสนานร่าเริง				
10.	การออกกำลังกาย จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่องแต่งกายที่มีราคาแพง				
11.	การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรง				
12.	การออกกำลังกายทำให้สูญเสียเวลาที่มีค่า				

ตอนที่ 3 ปัจจัยอื่น

คำชี้แจง โปรดอ่านคำอธิบายในแต่ละข้อ ให้เข้าใจแล้วเติม (✓) คำในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ปัจจัยอื่น		ปัจจัยอื่น		
		ใช่	ไม่ แน่ใจ	สำหรับ ผู้วิจัย
ด้านอุปกรณ์				
1.	ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬาในการออกกำลังกาย			
2.	ชุมชนมีอุปกรณ์เครื่องออกกำลังกายที่หลากหลายและเพียงพอ			
3.	ชุมชนมีสถานที่เพื่อให้ออกกำลังกายได้หลายประเภท			
4.	ท่านมีเสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม			
ด้านสถานที่				
5.	การจัดกิจกรรมออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ ในชุมชน ทำให้ท่านมีความสะดวกในการออกกำลังกาย			
6.	ชุมชนท่านมีสถานที่ให้ออกกำลังกายที่เพียงพอ			
ด้านการรับรู้ข้อมูลข่าวสาร				
7.	ท่านออกกำลังกายตามกระแสการณรงค์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
8.	ท่านเคยศึกษาดูงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่			
9.	ท่านเคยดูข่าวกีฬาจากโทรทัศน์หรือไม่			

ปัจจัยเอื้อ		ปัจจัยเอื้อ		
		ใช่	ไม่ แน่ใจ	สำหรับ ผู้วิจัย
10.	ท่านเคยไปชมนิทรรศการเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือไม่			
11.	ท่านเคยไปชมการแข่งขันกีฬาที่จัดขึ้นในท้องถิ่นหรือไม่			
12.	ท่านเคยฟังข่าวกีฬาจากวิทยุหรือไม่			
13.	ท่านเคยได้รับฟังข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากหอกระจายข่าวประจำหมู่บ้านหรือไม่			
14.	ท่านเคยอ่านข่าวกีฬาจากหนังสือพิมพ์หรือไม่			
15.	ท่านเคยอ่านข่าวสารด้านการออกกำลังกายจากแผ่นพับใบปลิวหรือไม่			
ด้านการเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกาย				
16.	ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนให้กับกีฬาต่างๆ			
17.	ชมรมออกกำลังกายมีผู้ฝึกสอนและให้คำแนะนำที่หลากหลายและเพียงพอ			
ด้านภูมิอากาศ				
18.	อากาศหนาว เย็น เคยเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของท่านหรือไม่			
19.	อากาศร้อน แดดจัด เคยเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของท่านหรือไม่			
20.	ฝนตก เคยเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของท่านหรือไม่			
ด้านเวลา				
21.	ท่านมีเวลาว่างสำหรับออกกำลังกายหรือไม่			
22.	ท่านมีเวลาออกกำลังกายในตอนเย็นหรือไม่			
23.	ท่านมีเวลาออกกำลังกายในตอนเช้าหรือไม่			
24.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที			
ด้านสังคม				
25.	ท่านออกกำลังกายเพราะสังคมเริ่มมีการออกกำลังกายมากขึ้น			
26.	ท่านออกกำลังกายเพราะเพื่อนร่วมงานชักชวน			
27.	การออกกำลังกายทำให้ท่านได้พบปะผู้คนและมีสังคมมากขึ้น			
28.	ท่านเคยได้รับรางวัลจากการออกกำลังกาย			
29.	การออกกำลังกายทำให้ท่านได้รับการยอมรับจากสังคม			

ตอนที่ 4 ปัจจัยเสริม

คำชี้แจง โปรดอ่านคำอธิบายในแต่ละข้อ ให้เข้าใจแล้วเติม (✓) คำในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

ปัจจัยเสริม		ระดับการได้รับ สนับสนุน			สำหรับ ผู้วิจัย
		มาก	ปาน กลาง	น้อย	
สามี/ภรรยา/คนในครอบครัว					
1.	ส่งเสริมและให้กำลังใจในการออกกำลังกาย				
2.	ให้เวลาว่างที่จะมาออกกำลังกาย				
3.	ร่วมออกกำลังกาย				
4.	มาส่งและมารับในการออกกำลังกาย				
เพื่อนบ้าน					
5.	ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
6.	ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้				
7.	กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย				
8.	ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน				
ผู้นำชุมชน					
9.	ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
10.	ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้				
11.	กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย				
12.	ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน				
เจ้าหน้าที่สาธารณสุข					
13.	ให้คำแนะนำและให้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
14.	ให้กำลังใจเมื่อท่านออกกำลังกายได้				
15.	กระตุ้นเตือนท่านให้ออกกำลังกาย				
16.	ได้ร่วมออกกำลังกายกับท่าน				

ตอนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกายของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน

คำชี้แจง โปรดอ่านคำอธิบายในแต่ละข้อ ให้เข้าใจแล้วเติม (✓) คำในช่องว่างท้ายข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน		ระดับปฏิบัติ			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	สำหรับ ผู้วิจัย
การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย					
ท่านได้ออกกำลังกายต่อไปนี้บ่อยครั้งเพียงใด					
1.	เดินแอโรบิก				
2.	โยคะ				
3.	ไทเก็ก				
4.	เตะฟุตบอล				
5.	ไม้พลอง				
6.	เปตอง				
การใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย					
7.	ท่านออกกำลังกายครั้งละไม่น้อยกว่า 30 นาที				
8.	ในหนึ่งวันที่ท่านออกกำลังกายท่านใช้ระยะเวลาสะสมรวมกันแล้วไม่น้อยกว่า 30 นาที				
9.	ท่านออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน/สัปดาห์				
การดูแลสภาพร่างกาย ก่อน ขณะ และ หลังออกกำลังกาย					
10.	ท่านมีการอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกายประมาณ 5-10 นาที				
11.	ท่านไม่รับประทานอาหารก่อนออกกำลังกาย				
12.	ท่านไม่ดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ก่อนออกกำลังกาย				
13.	เมื่อท่านรู้สึก <u>ไม่สบาย</u> ท่านหยุดออกกำลังกาย				
14.	ท่านมีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ เช่น ยกน้ำหนัก การวิดพื้น การดึงข้อ การซิทอัพ การเล่นบาร์ เป็นต้น				

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน		ระดับปฏิบัติ			
		มาก	ปานกลาง	น้อย	สำหรับผู้วิจัย
15.	ท่านออกกำลังกาย จนรู้สึกเหนื่อยมาก ๆ มีเหงื่อออกมาก หัวใจเต้นแรงและเร็วขึ้น มากกว่าปกติทุกครั้ง				
16.	ท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 5-10 นาที				
17.	ท่านดื่มน้ำทันทีหลังออกกำลังกาย				
การเลือกใช้สถานที่ เครื่องแต่งกายในการออกกำลังกาย					
18.	ท่านออกกำลังกายในขณะแดดร้อนจัด				
19.	ท่านได้สวมใส่เสื้อผ้าสำหรับออกกำลังกายอย่างเหมาะสม				
20.	ท่านออกกำลังกายในสถานที่ ๆ ทางหมู่บ้าน หรือชุมชนจัดให้				

ภาคผนวก ค

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายหมู่บ้านของอำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร ปีงบประมาณ 2555

ตำบล	สถานบริการสาธารณสุข	หมู่ที่	ประชากร(อสม.)	กลุ่มตัวอย่าง
ท่าแซะ	รพ.สต.บ้านท่าแซะ	1	20	3
		2	3	4
		3	6	2
		4	8	2
		5	4	2
		6	35	0
		7	19	3
		8	10	2
	รพ.สต.บ้านสหกรณ์นิคม	9	12	5
		10	9	2
		11	7	3
		12	19	5
		13	16	5
		14	11	8
		15	21	4
		16	13	3
		17	11	2
		18	8	3
คูริง	รพ.สต.บ้านลานทอง	4	19	4
		6	15	3
		7	15	2
	รพ.สต.บ้านคูริง	5	13	2
		3	19	4
		2	6	5
		1	9	3

ตำบล	สถานบริการสาธารณสุข	หมู่ที่	ประชากร(อสม.)	กลุ่มตัวอย่าง
สลวย	รพ.สต.บ้านสลวย	1	31	4
		2	39	4
		3	7	2
		4	15	2
ตำบล	สถานบริการสาธารณสุข	หมู่ที่	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
สลวย		5	33	3
	รพ.สต.บ้านพุดตะเคียน	6	33	3
		7	18	3
		8	12	5
นากระตาม	รพ.สต.ตำบลนากระตาม	1	20	2
		2	12	3
		3	16	7
		4	13	2
		5	17	4
		6	11	5
		7	11	4
		8	22	5
		9	15	6
		10	8	4
		11	8	3
รับร่อ	รพ.สต.ตำบลรับร่อ	1	46	5
		2	11	3
		3	19	4
		4	9	6
		5	6	4
		6	12	3
		7	14	3
		8	11	2

ตำบล	สถานบริการสาธารณสุข	หมู่ที่	ประชากร(อสม.)	กลุ่มตัวอย่าง
	รพ.สต.บ้านวังลุ่ม	9	12	3
		10	26	3
		11	7	0
		12	34	2
		13	15	3
		14	39	0
		15	8	4
		16	17	3
		17	34	7
	รพ.สต.บ้านพันวาล	18	13	6
		19	24	4
		20	16	7
		21	21	4
		22	17	2
		23	23	4
ท่าข้าม	รพ.สต.ตำบลท่าข้าม	1	23	5
		2	10	0
		3	14	0
		4	17	3
		5	10	0
		6	8	0
		7	19	3
		8	26	2
		9	11	0
		10	16	2
		11	11	3
		12	18	2
		13	17	4

ตำบล	สถานบริการสาธารณสุข	หมู่ที่	ประชากร(อสม.)	กลุ่มตัวอย่าง
		14	17	0
		15	16	4
หงษ์เจริญ	รพ.สต.ตำบลหงษ์เจริญ	1	43	4
		2	22	8
		3	17	0
		4	26	8
		5	33	0
หินแก้ว	รพ.สต.ตำบลหินแก้ว	1	48	0
		2	11	3
		3	15	2
		4	14	2
		5	59	2
		6	10	1
ทรัพย์อนันต์	รพ.ท่าชะ	1	9	5
		2	15	2
		3	14	1
		4	20	0
		5	15	4
		6	19	2
		7	11	0
สองพี่น้อง	รพ.สต.ห้วยทรายขาว	1	34	2
		2	22	0
		3	18	2
		4	32	0
		5	21	0
	รพ.สต.บ้านร้านตัดผม	6	25	3
		7	18	1
รวม			1958	332

ภาคผนวก ง

ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

Reliability

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ข้อ601	40.97	33.826	.540	.788
ข้อ602	41.57	35.564	.151	.807
ข้อ603	41.93	34.823	.358	.796
ข้อ604	41.57	36.254	.031	.818
ข้อ605	41.87	36.120	.135	.805
ข้อ606	41.47	34.533	.235	.804
ข้อ607	40.90	32.714	.637	.782
ข้อ608	40.87	32.671	.643	.781
ข้อ609	40.93	33.513	.589	.786
ข้อ610	40.67	33.885	.572	.788
ข้อ611	41.00	31.241	.678	.775
ข้อ612	41.30	31.803	.475	.788
ข้อ613	41.07	32.616	.436	.791
ข้อ614	41.30	35.114	.176	.807
ข้อ615	41.37	35.206	.133	.812
ข้อ616	40.80	33.338	.540	.787
ข้อ617	41.47	35.085	.155	.810
ข้อ618	41.73	32.685	.418	.792
ข้อ619	40.60	33.628	.494	.789
ข้อ620	40.60	33.903	.622	.787

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.803	20

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-สกุล	นางจิรวรรณ โอพาร์กิจ
วัน เดือน ปีเกิด	4 ตุลาคม 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดชุมพร
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ประกาศนียบัตรสาธารณสุขศาสตร์ (2 ปี) วิทยาลัยการสาธารณสุขภาคใต้ จังหวัดยะลา
พ.ศ. 2550	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2537-2555	โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลานทอง ตำบลคูริง อำเภอท่าแซะ จังหวัดชุมพร
ตำแหน่งปัจจุบัน	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (หัวหน้าสถานีอนามัย)