

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
Mahon Sawan Rajabhat University

แบบสอบถาม

การศึกษาเรื่อง สภาวะและผลการออกกำลังกายของประชาชนในอุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน โดยทำเครื่องหมาย / ลงใน () และ เขียนข้อความต่อเติมในช่องว่างที่เว้นไว้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ชื่อผู้ตอบแบบสอบถาม.....

ที่อยู่.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

1. ที่พักของท่านตั้งอยู่ () ① ในเขตเทศบาล () ② นอกเขตเทศบาล
2. เพศ () ① ชาย () ② หญิง
3. อายุ.....ปี(อายุเต็ม)
4. สถานภาพ () ① โสด () ② คู่ () ③ หม้าย () ④ หย่า () ⑤ แยกกันอยู่
5. ระดับการศึกษา () ① ประถมศึกษา () ② มัธยมศึกษาตอนต้น () ③ มัธยมศึกษาตอนปลาย () ④ อนุปริญญาหรือเทียบเท่า () ⑤ ปริญญาตรี () ⑥ สูงกว่าปริญญาตรี
6. อาชีพ () ① ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ () ② ประกอบธุรกิจส่วนตัว () ③ ค้าขาย () ④ พนักงาน/ลูกจ้างธุรกิจเอกชน () ⑤ รับจ้าง () ⑥ แม่บ้าน/พ่อบ้าน () ⑦ เกษตรกรรม () ⑧ อื่น ๆ ระบุ.....

7. รายได้ต่อเดือนบาท

8. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่

- () ① ไม่มี
- () ② มี ระบุ.....

ตอนที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () และเขียนข้อความต่อเติมในช่องว่างที่เว้นไว้ ที่ตรงกับการปฏิบัติของท่าน

1. ท่านออกกำลังกายในสวนสาธารณะโดยเฉลี่ย

- () ① 1 วัน / สัปดาห์ () ② 2 วัน / สัปดาห์ () ③ 3 วัน / สัปดาห์
- () ④ 4 วัน / สัปดาห์ () ⑤ 5 วัน / สัปดาห์ () ⑥ 6 วัน / สัปดาห์
- () ⑦ ทุกวัน () ⑧ อื่น ๆ

2. การออกกำลังกายในแต่ละวัน ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายต่อเนื่องเฉลี่ย นาที/วัน
3. การออกกำลังกายเล่นกีฬาในแต่ละครั้ง ท่านรู้สึกเหนื่อยมากน้อยอย่างไร
 ❶ เหนื่อยเล็กน้อย ❷ เหนื่อยพอประมาณ (พูดคุยรู้เรื่องขณะออกกำลังกาย)
 ❸ เหนื่อยมาก (หอบ)
4. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ประเภทใด
 ❶ วิ่งเพื่อสุขภาพ ❷ เดินเพื่อสุขภาพ ❸ เดินแอโรบิค
 ❹ ใช้เครื่องออกกำลังกาย ❺ อื่น ๆ ระบุ.....
5. แต่ละครั้งท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายนานเท่าไร
 ❶ 10 นาที ❷ 20 นาที ❸ 30 นาที ❹ มากกว่า 30 นาที
 ❺ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
6. ท่านออกกำลังกายในช่วงเวลาใดของแต่ละวัน
 ❶ เช้า ❷ กลางวัน ❸ เย็น ❹ ช่วงเวลาอื่น (ระบุ).....
7. ท่านเดินทางมาสวนสาธารณะอุทยานสวรรค์แห่งนี้กับใคร
 ❶ ครอบครัว ❷ เพื่อน, ผู้ร่วมงาน ❸ คนเดียว ❹ คนที่รู้จักใจ
 ❺ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
8. การออกกำลังกายของท่านมีการจัดตั้งเป็นชมรมหรือรวมกลุ่มกันหรือไม่
 ❶ ไม่เป็นชมรม ❷ เป็นชมรม
9. แรงจูงใจในความต้องการที่เข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายของท่านมากที่สุด คืออะไร (เลือกตอบ 1 ข้อ)
 ❶ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง ❷ เพื่อความสนุกสนาน
 ❸ เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย ❹ เพื่อให้มีบุคลิกดี
 ❺ ให้มีสุขภาพจิตที่ดี ❻ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
 ❼ เพื่อต้องการแข่งขัน ❽ อื่น ๆ ระบุ.....
10. ท่านคิดว่า การออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่านมากที่สุดอย่างไร (เลือกตอบ 1 ข้อ)
 ❶ ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง ❷ เกิดความสนุกสนาน
 ❸ ช่วยลดน้ำหนักของร่างกาย ❹ ทำให้มีบุคลิกดี
 ❺ ให้มีสุขภาพจิตที่ดี ❻ ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด
 ❼ ทำให้ได้แข่งขัน ❽ อื่น ๆ ระบุ.....

ตอนที่ 3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและผลการตรวจทางห้องปฏิบัติการ

แบบบันทึกข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- | | |
|---|------------------------------------|
| 1. ดัชนีมวลกาย | 2. เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย |
| 3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ | 4. ความอ่อนตัว |
| 5. สมรรถภาพปอด | 6. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนของโลหิต |
| 7. ผลการตรวจเลือดทางห้องปฏิบัติการ (HDL, Cholesterol) | |

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....สกุล.....

เกิดวันที่...../...../..... อายุ.....ปี

น้ำหนัก.....กก. ส่วนสูง..... ค่าดัชนีมวลกาย.....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ
1. หัวใจขณะพัก	ครั้ง/นาที
2. ความดันโลหิต	มม.ปรอท
3. เเปอร์เซ็นต์ไขมัน	เปอร์เซ็นต์
4. ความจุปอด	ลบ.ชม.
5. แรงบีบมือ	กก./นน.ตัว
6. แรงเหยียดขา	กก./นน.ตัว
7. ความอ่อนตัวด้านหน้า	ชม.
8. สมรรถภาพหัวใจ	- ความฟืด วัตต์
	- นาทีที่ 6 ครั้ง/นาที



ID - 001

ใบคำชี้แจงการเตรียมตัวเข้ารับการตรวจเลือดหาค่า HDL และ Cholesterol

ชื่อ- สกุล.....อายุ.....ปี

1. การงดน้ำและอาหาร

งดน้ำและอาหารตั้งแต่เวลา 22.00 น. จนกว่าจะเจาะเลือดเสร็จในเช้าวันรุ่งขึ้น

2. การรายงานผลการตรวจเลือด

รายงานเป็นรายบุคคลในเช้าวันถัดไปที่จุดบริการของรพ.ศรีสวรรค์ที่บริเวณลานกีฬาอุทยานสวรรค์
ด้าน รพ.ศรีสวรรค์ (กรุณาแจ้งเลขที่ ID และชื่อ- สกุล เมื่อขอฟังผลเลือด)

หมายเหตุ ร.พ. ศรีสวรรค์จะมาให้บริการตั้งแต่เวลา 06.30 น. เป็นต้นไปในวันที่ 25-27 มกราคม 2548

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. นายสุเทพ มั่นต่าย ผู้อำนวยการศูนย์ท่องเที่ยว และกีฬา จ.นครสวรรค์
2. นายเพิ่มพร บุพพวงษ์ ผู้อำนวยการโรงเรียนกีฬา จ.นครสวรรค์
3. นางวัชรารัตน์ จันทร์พูนพิงส์ นักวิชาการสาธารณสุข 7 ว. ศูนย์อนามัยที่ 8 นครสวรรค์



ประมวลภาพการให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

โครงการวิจัย

เรื่องสภาวะและผลของการออกกำลังกายของประชาชนในอุทยานสวรรค์

จังหวัดนครสวรรค์

ระหว่างวันที่ 24-27 มกราคม 2548

ณ อุทยานสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์













ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ** - นายภิญโญ นิโรจน์
Mr. Pinyo Niroj
- เกิด** - 22 เมษายน 2494
- การศึกษา** - ชั้นประถมศึกษา – มัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียน โชติรวี รุ่น 9 จังหวัดนครสวรรค์
- ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
โรงเรียนเทพศิรินทร์ กรุงเทพมหานคร
- ปริญญาตรี - ทางบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัย อิลลินนอยส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา
- ปริญญาครุศาสตร์ชั้นบัณฑิตศึกษาศึกษา (ปริญญาเอก)
จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
- การทำงาน** - นักการเมือง 6 สมัย สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรระบบบัญชีรายชื่อ
พรรคไทยรักไทย
- ประสบการณ์ทางการเมือง**
- สมาชิกสภาเทศบาลนครนครสวรรค์ 7 ปี ตั้งแต่ พ.ศ.2528- 2535
 - สมาชิกสภาผู้แทนราษฎรจังหวัดนครสวรรค์ 5 สมัย
ปี 2535/1 , ปี 2535/2 , ปี 2538 , ปี 2539 ,ปี 2544
 - ผู้ช่วยเลขานุการรัฐมนตรีช่วยว่าการกระทรวงเกษตรและสหกรณ์ ปี 2538
 - รองประธานกรรมการคมนาคม 2 สมัย ปี 2535/1 , 2538
 - รองประธานกรรมการการศึกษา 2 สมัย ปี 2535/2 , 2539
 - รัฐมนตรีประจำสำนักนายกรัฐมนตรี ปี 2542 – ปี 2543
 - คณะกรรมการประสานงานพรรคร่วมรัฐบาล ปี 2536,2539,2544

- ประธานกรรมการการศึกษา สภาผู้แทนราษฎร ปี 2544
- สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร ระบบบัญชีรายชื่อ ปี 2548
- ประธานที่ปรึกษาอาวุโสคณะกรรมการการศึกษาสภาผู้แทนราษฎร
- เป็นคณะกรรมการพิจารณาร่างพระราชบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปี 2544 และ 2545
- เป็นผู้ปฏิบัติหน้าที่ดีเด่นในฐานะสมาชิกสภาผู้แทนราษฎร เข้าร่วมประชุมสภาผู้แทนทุกครั้งไม่เคยขาด

สถานภาพทางสังคม

- ประธานคณะกรรมการดำเนินงานฝ่ายการเงินและบรรณกิจจัดหาทุนสนับสนุนการจัดตั้ง “มหาวิทยาลัยมหิดล ณ นครสวรรค์”
- ประธานคณะกรรมการบรรณกิจจัดหาทุนด้านหน่วยงานการปกครองท้องถิ่น และ หน่วยราชการ สนับสนุนการจัดตั้งมหาวิทยาลัยมหิดล ณ นครสวรรค์
- พ.ศ.2528 อุปนายกและสภากรรมการสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
- ที่ปรึกษาสมาคมมวยสากลสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
- นายกสมาคมกีฬาจังหวัดนครสวรรค์ ตั้งแต่ปี 2535 จนถึงปัจจุบัน
- กรรมการสหพันธ์ครีโอลนานาชาติ ปี 2545
- ประธานสมาพันธ์สมาคมกีฬาส่วนภูมิภาค ในปี 2546
- ประธานที่ปรึกษาประธานหอการค้า จังหวัดนครสวรรค์
- กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิในคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน เมื่อ 15 มิถุนายน 2547
- คณะกรรมการบริหารกรรมการพื้นฐาน (กพฐ. ปี 2547)
- ที่ปรึกษาสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ ปี 2547

เครื่องราชอิสริยาภรณ์

- ประถมาภรณ์มงกุฎไทย (ป.ม.) ปี 2540
- ประถมาภรณ์ช้างเผือก (ป.ช.) ปี 2542
- มหาวชิรมงกุฎ (ม.ว.ม.) ปี 2543
- มหปรมาภรณ์ช้างเผือก (ม.ป.ช.) ปี 2546