

ภาคผนวก

- แบบสอบถาม
- แบบทดสอบความรู้
- แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม
- แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนันทนาการ

แบบสอบถาม

เรื่อง การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน
บ้านดอนสีนวน หมู่ที่ ๑๑ ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ชื่อ - สกุล.....บ้านเลขที่.....

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลส่วนตัว

คำชี้แจง โปรดกรอกข้อความตามความเป็นจริงและเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง || ที่
กำหนดให้

๑. เพศ (๑) ชาย (๒) หญิง
๒. อายุ (๑) ๑๕-๑๙ ปี (๒) ๒๐-๕๙ ปี (๓) มากกว่า ๖๐ ปี
(กลุ่มเยาวชน) (กลุ่มวัยทำงาน) (กลุ่มวัยผู้สูงอายุ)
๓. การศึกษา (๐) ไม่ได้เรียน
 (๑) ประถมศึกษา หรือต่ำกว่าประถมศึกษา
 (๒) มัธยมต้น
 (๓) มัธยมปลาย / ปวช.
 (๔) อนุปริญญา / ปวส.
 (๕)ปริญญาตรีหรือสูงกว่าปริญญาตรี
๔. อาชีพ (๐) ไม่ทำงาน (๑) ทำนา/ทำไร่/ทำสวน
 (๒) งานบริษัท / รัฐวิสาหกิจ (๓) ค้าขาย / ธุรกิจส่วนตัว
 (๔) รับจ้าง (ระบุ)..... (๕) แม่บ้าน
 (๖) ข้าราชการ (ระบุ)..... (๗) ร้อยมาลัย
 (๘) อื่นๆ (ระบุ).....
๕. สถานภาพสมรส (๑) โสด (๒) คู่ (๓) หม้าย (๔) หย่า / แยกกันอยู่
๖. โรคประจำตัวที่ต้องรับยาประจำ (ระบุถ้ามี).....
ความดันโลหิต.....มล./ปรอท น้ำตาลในกระแสเลือด.....มล./เปอร์เซ็นต์
๗. รายได้ครอบครัวต่อเดือน.....บาท
๘. ท่านเป็นสมาชิกชมรมออกกำลังกายหรือไม่
 (๐) ไม่เป็นสมาชิกชมรมฯ
 (๑) เป็นสมาชิกชมรม (ระบุ).....

(๒)

ส่วนที่ ๒ สภาพปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงใน || ตามความเป็นจริง (ตอบได้เพียงข้อเดียว)

๑. ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาท่านมีกิจกรรมออกกำลังกายที่เป็นแบบแผนชนิดใดบ่อยที่สุด

- (๐) ไม่ได้ทำ(ระบุเหตุผล).....
- (๑) รำไท่เก๊ก/รำไม้พลอง จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๒) เดินแอโรบิค จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๓) วิ่ง จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๔) เดิน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๕) ขี่จักรยาน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๖) ตะกร้อ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๗) ฟุตบอล จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๘) ปิงปอง จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๙) อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง

คำสัมภาษณ์.....

๒. การออกกำลังกายของท่านใช้แรง ความหนักระดับใด (ตอบเพียงข้อเดียว)

- ใช้แรงระดับหนักมาก เหนื่อยมาก
- ใช้แรงระดับปานกลาง จนรู้สึกเหนื่อยไม่มาก
- ใช้แรงน้อย และไม่รู้สึกเหนื่อย

คำสัมภาษณ์.....

๓. ในช่วง ๗ วันที่ผ่านมาท่านมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวออกแรงในชีวิตประจำวันใดบ่อยที่สุด

- (๐) ไม่ได้ทำ (ระบุเหตุผล).....
- (๑) ทำนา/ทำสวน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๒) เก็บดอกมะลิ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๓) คายหญ้า/กวาดลานบ้าน จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๔) ถูบ้าน/ซักผ้าด้วยมือ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๕) ล้าง/เช็ดรถยนต์ จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๖) ทำงาน/เดินในบ้านจนเหงื่อชุ่ม จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง
- (๗) อื่นๆ (ระบุ)..... จำนวน.....วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา.....นาที/ครั้ง

คำสัมภาษณ์.....

(๔)

ส่วนที่ ๓ ปัญหาหรืออุปสรรคในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง | ตามความเป็นจริง

คำถาม ปัญหาในการออกกำลังกายของท่าน (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ๑.๑ ไม่มีเวลา(ระบุเหตุผล)..... (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๒ ไม่มีความรู้/ไม่มีใครแนะนำ (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๓ ไม่มีผู้นำ/ไม่มีเพื่อน (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๔ ไม่มีสถานที่ (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๕ คิดว่าไม่มีประโยชน์ (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๖ เงินทางไม่สะดวก (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๗ ทำงานหนักทุกวัน (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่
- ๑.๘ มีปัญหาสุขภาพ (๐) ไม่ใช่ | (๑) ใช่(ระบุ).....
- ๑.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

คำสัมภาษณ์.....

ส่วนที่ ๔ ความต้องการให้สนับสนุนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

คำชี้แจง จงใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง | ตามความเป็นจริง

คำถาม ท่านต้องการให้สนับสนุนการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า ๑ ข้อ)

- ๒.๑ ต้องการมีเพื่อนออกกำลังกาย (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ
- ๒.๒ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ
- ๓.๓ ต้องการความรู้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกาย (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ
- ๓.๔ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ
- ๓.๕ ต้องการให้มีสมาชิกชมรมออกกำลังกาย (๐) ไม่ต้องการ | (๑) ต้องการ
- ๓.๖ อื่นๆ(ระบุ).....

คำสัมภาษณ์.....

แบบทดสอบความรู้

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชาชน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง

ชื่อ.....นามสกุล.....อายุ.....ปี บ้านเลขที่.....

คำชี้แจง ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ หน้าข้อที่คิดว่าถูก และ ✗ หน้าข้อที่คิดว่าผิด

-1. การออกกำลังกาย ควรแต่งกายตามสบายและไม่คำนึงถึงประเภทของ
การออกกำลังกาย
-2. เวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือหลังรับประทานอาหาร
-3. การออกกำลังกาย มี 3 ขั้นตอน คือ
 - 1) การอบอุ่นร่างกาย
 - 2) การออกกำลังกาย
 - 3) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
-4. การออกกำลังกายที่ได้ผลดี คือการให้อวัยวะทุกส่วนในร่างกายได้เคลื่อนไหว
-5. การออกกำลังกายที่หนัก มีเหงื่อออกทั้งวัน เป็นการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
-6. หลังจากออกกำลังกายทำนา ทำสวน จะปวดเมื่อย ควรผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
-7. อาทิตย์หนึ่งควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วันและแต่ละวันไม่น้อยกว่า 30 นาที
-8. ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 5 วัน และให้รู้สึกเหนื่อยมีเหงื่อออกซึม
-9. ผู้สูงอายุออกกำลังกายได้ทุกประเภท
-10. แอโรบิก คือการออกกำลังกายที่ดี สำหรับทุกเพศทุกวัย
-11. การออกกำลังกายช่วยป้องกัน โรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิต
-12. การรวมกลุ่มออกกำลังกาย ทำให้จิตใจแจ่มใส ได้พูดคุยกับเพื่อนฝูง
-13. การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือ เดินเร็ว ไทเก๊ก รำไม้พลอง
-14. ออกกำลังกายยิ่งมากยิ่งดี
-15. ถ้ามีโรคประจำตัว ห้ามออกกำลังกาย

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือด้วยดี

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการการพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ของประชาชน หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้จัดทำเพื่อประเมินความความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกาย
2. ขอความกรุณาให้ผู้ประเมินร่วมกิจกรรมจนครบแล้วสรุปผลตามความจริง
3. โปรดใช้เครื่องหมาย ✓ ตามความคิดเห็น
ระดับ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้จากการบรรยายประโยชน์การออกกำลังกาย ประทับใจ เข้าใจง่าย						
2. การชมนิทรรศการทำให้ได้ความรู้ใหม่						
3. เอกสารที่ได้รับตรงกับความต้องการ						
4. ตัวอย่างที่เสนอถ่ายถอดได้ดีเข้าใจง่าย						
5. ความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้						
6. ความสะดวกด้านสถานที่จัดกิจกรรม						
7. สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้						
8. ความต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้อีก						

ข้อเสนอแนะอื่นๆ.....

.....

.....

.....

แบบประเมินผลการจัดกิจกรรม
โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน
หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแซง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

คำชี้แจง

1. แบบประเมินฉบับนี้ทำเพื่อประเมินความคิดเห็นของผู้ร่วมกิจกรรม
 2. ขอความกรุณาให้ผู้ประเมินร่วมกิจกรรมจนครบแล้วสรุปผลตามความจริง
 3. โปรดใช้เครื่องหมาย ตามระดับความเหมาะสม
- ระดับ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = น้อย 1 = น้อยที่สุด

รายการ	ระดับความเหมาะสม					ข้อเสนอแนะ
	5	4	3	2	1	
1. ความรู้จากการบรรยาย เรื่อง ประโยชน์การออกกำลังกาย ประทับใจ เข้าใจง่าย						
2. การชมนิทรรศการได้รับความรู้ใหม่						
3. เอกสารที่ได้รับตรงกับความต้องการ						
4. ตัวอย่างที่เสนอ ถ่ายทอดได้ดีเข้าใจง่าย น่าสนใจ						
5. ความเหมาะสมในการจัดกิจกรรมครั้งนี้						
6. ความสะดวกด้านสถานที่จัดกิจกรรม						
7. สามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้						
8. ต้องการให้จัดกิจกรรมนี้อีก						

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

แบบสอบถามการจัดกิจกรรมนิทรรศการ

โครงการประชุมเชิงปฏิบัติการ การพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของประชาชน
หมู่ที่ 11 ตำบลหนองแขง อำเภอหันคา จังหวัดชัยนาท

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคล

() ชาย () หญิง อายุ.....ปี

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเนื้อหาของป้ายนิทรรศการ

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องขวามือให้ตรงกับระดับความคิดเห็น

1. ท่านได้ชมป้ายนิทรรศการการออกกำลังกายแล้ว ก่อให้เกิดสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้มาก – น้อยเพียงใด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เนื้อหาการออกกำลังกายชัดเจน เข้าใจง่าย					
2. รายละเอียดเนื้อหา มีความเหมาะสม ชวนให้ติดตาม					
3. รูปแบบ สื่อประกอบหลากหลาย					
4. การจัด การติดตั้ง มีองค์ประกอบที่สวยงาม					
5. อื่น ๆ (ระบุ).....					

2. ท่านได้ประโยชน์จากการชมนิทรรศการครั้งนี้ เรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้เพียงใด

ข้อความ	ระดับความเหมาะสม				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ได้รับความรู้เพิ่มขึ้น					
2. สามารถนำไปปฏิบัติได้					
3. จะนำไปเผยแพร่ต่อผู้อื่นได้					
4. อื่น ๆ (ระบุ).....					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ.....
.....
.....