

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ศรีประภา แม่นสงวน
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกรียงศักดิ์ เพชรานนท์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย สาขาวิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภรณ์ ราชูปิมล
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลานามัย สาขาวิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำภาควิชาสันตนาการ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
6. รองศาสตราจารย์สุภฤกษ์ มั่นใจตน
ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย



ที่ ศธ 0518.07/ ๒๑๑๔

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๘ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน รองศาสตราจารย์ศรีประภา แม้นสงวน

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ
จึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 20๑๕

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๒ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภรณ์ ราชพิมล

ด้วย นางสาวอรวี รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ
จึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ ๒๐๑๖

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์เกรียงศักดิ์ เพชรานนท์

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ
จึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 2097

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๓ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี

ด้วย นางสาวอรวี รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ
จึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจริญทรัพย์มณี)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 2018

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยโรจน์ สายพันธ์

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ
จึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัทธ์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 2019

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน รองศาสตราจารย์สุภฤกษ์ มั่นใจคน

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญ
ตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษ
จึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335

ภาคผนวก ก

หนังสือขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล



ที่ ศธ 0518.07/ 2100

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๙ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล

เรียน อาจารย์ใหญ่โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องขอแจก
แบบสอบถามและเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 4 มกราคม - 20 กุมภาพันธ์ 2553 เพื่อประกอบการทำ
วิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 2101

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๒ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยฝ่ายมัธยม

ด้วย นางสาวอรวี รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องขอแจก
แบบสอบถามและเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 4 มกราคม - 20 กุมภาพันธ์ 2553 เพื่อประกอบการทำ
วิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.071 ๕๑๐๒

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๓ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการ โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องขอแจก
แบบสอบถามและเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 4 มกราคม - 20 กุมภาพันธ์ 2553 เพื่อประกอบการทำ
วิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/ 2103

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

๓ ธันวาคม 2552

เรื่อง ขออนุญาตแจกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล

เรียน ผู้อำนวยการโรงเรียนศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)

ด้วย นางสาวอรวิ รากแก้ว รหัสประจำตัว 5012450020 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “การใช้เวลาว่าง
ด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552” จำเป็นต้องขอแจก
แบบสอบถามและเก็บข้อมูล ระหว่างวันที่ 4 มกราคม - 20 กุมภาพันธ์ 2553 เพื่อประกอบการทำ
วิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็น
อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา
โทร. 0-2310-8335

ภาคผนวก ง
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักคณะกรรมการการอุดมศึกษา
ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของนักเรียน

ตอนที่ 2 การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนมี 5 ด้าน คือ

1. ด้านการออกกำลังกาย
2. ด้านความสนใจในการออกกำลังกาย
3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน
4. ด้านปัญหาการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
5. ด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสำหรับนักเรียนที่ไม่ใช้เวลาว่างออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

ตอนที่ 1

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่เป็นจริงของนักเรียน

1. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนใด
 1. () โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน)
 2. () โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 3. () โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
 4. () โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 5. () โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. เพศ 1. () ชาย 2. () หญิง

3. นักเรียนกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นใด
1. () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1
 2. () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2
 3. () ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3
4. นักเรียนใช้เวลาว่างทำกิจกรรมอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
1. () ทำงานบ้าน
 2. () ชมภาพยนตร์
 3. () ฟังวิทยุ
 4. () ไปเที่ยวกับเพื่อน
 5. () ออกกำลังกาย
 6. () เล่นเกม และคอมพิวเตอร์
 7. () เรียนพิเศษ
 8. () ดูโทรทัศน์
 9. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
5. ปัจจุบันนักเรียนใช้เวลาว่างออกกำลังกายหรือไม่
1. () ใช่ (ให้ทำเฉพาะตอนที่ 2 เท่านั้น)
 2. () ไม่ใช่ (ให้ทำเฉพาะตอนที่ 3 เท่านั้น)

ตอนที่ 2 (เฉพาะนักเรียนที่ใช้เวลาว่างออกกำลังกาย)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่นักเรียนต้องการเลือกคำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

1. ด้านการออกกำลังกาย

1.1 นักเรียนได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายจากสื่อใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () โทรทัศน์
2. () วิทยุ
3. () หนังสือพิมพ์ นิตยสาร
4. () อาจารย์ผู้สอน
5. () เพื่อน
6. () บุคคลในครอบครัว
7. () บุคคลทั่วไป
8. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.2 นักเรียนมีเวลาว่างออกกำลังกายในวันใด

1. () จันทร์-ศุกร์
2. () เสาร์-อาทิตย์
3. () ทุกวัน
4. () บางวัน

1.3 นักเรียนใช้เวลาว่างออกกำลังกายในช่วงเวลาใดมากที่สุด

1. () เช้า (05.00-10.00 น.)
2. () กลางวัน (10.00-12.00 น.)
3. () บ่าย (13.00-16.00 น.)
4. () เย็น (16.00-19.00 น.)
5. () ค่ำ (หลัง 19.00 น.)

1.4 นักเรียนใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายสัปดาห์ละประมาณกี่วัน

1. () 1-2 วัน
2. () 3-4 วัน
3. () 5-6 วัน
4. () 7 วัน

1.5 เวลาที่นักเรียนใช้ออกกำลังกายในแต่ละวันครั้งละประมาณกี่นาที

1. () 15-30 นาที
2. () 30- 45 นาที
3. () 45- 60 นาที
4. () มากกว่า 60 นาที

1.6 สถานที่ใดภายในโรงเรียนที่นักเรียนใช้ออกกำลังกายในเวลาว่างมากที่สุด

1. () โรงฝึกพลศึกษา
2. () สนามฟุตบอล
3. () สนามบาสเกตบอล
4. () บริเวณที่ว่างใต้อาคารเรียน
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.7 สถานที่ใดภายนอกโรงเรียนที่นักเรียนใช้ออกกำลังกายในเวลาว่างมากที่สุด

1. () ที่บ้าน
2. () สนามกีฬา
3. () ศูนย์เยาวชนหรือศูนย์สุขภาพ
4. () สวนสาธารณะ
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.8 กีฬาประเภทใดที่นักเรียนชอบเล่นในเวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---------------------|-------------------------------|
| 1. () เทเบิลเทนนิส | 6. () ฟุตบอล |
| 2. () แบดมินตัน | 7. () ซอฟท์บอล |
| 3. () วอลเลย์บอล | 8. () กรีฑา |
| 4. () บาสเกตบอล | 9. () อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |
| 5. () เทนนิส | |

1.9 นักเรียนใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายภายในโรงเรียนเพราะเหตุใดมากที่สุด

1. () มีเพื่อนมาก
2. () มีสถานที่กว้าง
3. () มีอุปกรณ์ให้ยืม
4. () มีผู้ให้คำแนะนำ
5. () รอผู้ปกครองมารับ
6. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.10 นักเรียนใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายในวันหยุดเพราะเหตุใดมากที่สุด

1. () มีเวลาเพียงพอ
2. () มีเพื่อนเล่นที่เป็นญาติพี่น้อง
3. () มีผู้ชำนาญการพิเศษแนะนำ
4. () ออกกำลังกายกระทำได้อย่างอิสระ
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

1.11 เหตุผลใดที่นักเรียนใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () เพื่อสุขภาพ ต้องการมีสุขภาพดี มีความแข็งแรง
2. () เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด
3. () เพื่อได้รับความสนุกสนาน
4. () เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย
5. () เพื่อได้รับความรู้ใหม่
6. () เพื่อการแข่งขัน
7. () ต้องการออกกำลังกายด้วยเหตุผลทางการแพทย์
8. () จากการชักชวนของผู้อื่น
9. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2. ด้านความสนใจในการออกกำลังกาย

ให้นักเรียนเขียนชื่อประเภทกีฬาที่สนใจ โดยเรียงจากอันดับที่นักเรียนสนใจมากที่สุดไปยังประเภทกีฬาที่นักเรียนสนใจน้อยมา 5 ประเภท (เช่น กรีฑา แฮร์บอล เทเบิลเทนนิส ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ตะกร้อ เปตอง ฯลฯ)

- ลำดับที่ 1.....
- ลำดับที่ 2.....
- ลำดับที่ 3.....
- ลำดับที่ 4.....
- ลำดับที่ 5.....

3. ด้านการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงเรียน

3.1 นักเรียนใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนจัดให้มีอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () กีฬาสี
2. () กีฬาระหว่างห้อง
3. () กีฬาสาริตสามัคคี
4. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3.2 นักเรียนใช้เวลาว่างเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนจัดให้ใน
ฐานะใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () ผู้เล่น
2. () ผู้ดู
3. () กองเชียร์
4. () เจ้าหน้าที่-กรรมการ
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3.3 นักเรียนชอบกิจกรรมใดที่โรงเรียนจัดขึ้นหรือเข้าร่วมกิจกรรมใดมากที่สุด

1. () กีฬาตี
2. () กีฬาระหว่างห้อง
3. () กีฬาสาธิตสามัคคี
4. () อื่น ๆ (ระบุ).....

4. ด้านปัญหาการใช้เวลาว่างเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

4.1 นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนข้อใดมากที่สุด

1. () โรงฝึกพลศึกษาไม่อากาศร้อนอบอ้าว
2. () สถานที่ออกกำลังกายมีน้อยเกินไป
3. () ไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า
4. () สถานที่ออกกำลังกายมักจะมีนักเรียนการสอนอยู่เสมอ
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4.2 นักเรียนมีปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์การออกกำลังกายในโรงเรียนมากที่สุด

1. () อุปกรณ์ไม่พอให้ยืม
2. () อุปกรณ์ชำรุด
3. () ขาดการบริการให้ยืมอุปกรณ์
4. () อุปกรณ์ไม่เหมาะสมกับวัย
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4.3 นักเรียนมีปัญหาส่วนตัวในการออกกำลังกายภายในโรงเรียนเรื่องใดมากที่สุด

1. () ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม
2. () ไม่มีผู้ฝึกสอนคอยแนะนำ
3. () บ้านอยู่ไกลจากโรงเรียน
4. () มีภารกิจด้านการเรียน
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4.4 นักเรียนมีปัญหาเรื่องใดมากที่สุด ในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนเป็นผู้รับผิดชอบ

1. () ไม่มีเวลาว่างพอ
2. () ไม่มีสถานที่และอุปกรณ์
3. () กิจกรรมไม่น่าสนใจ
4. () ไม่ทราบข่าวสารว่าจะจัดกิจกรรม
5. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ข้อมูลเกี่ยวกับด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องที่นักเรียนต้องการตอบตามระดับ

ความต้องการ 5 ระดับ ดังนี้

ต้องการมากที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข	5
ต้องการมาก	ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข	4
ต้องการปานกลาง	ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข	3
ต้องการน้อย	ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข	2
ต้องการน้อยที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลข	1

ความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียน	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
5.1 กีฬาฟุตบอล					
5.2 กีฬาวอลเลย์บอล					
5.3 กีฬาบาสเกตบอล					
5.4 กีฬาเทเบิลเทนนิส					
5.5 กีฬาแบดมินตัน					
5.6 กีฬาซอฟท์บอล					
5.7 กีฬายิมนาสติก					
5.8 กีฬาวាយน้ำ					
5.9 กีฬาฟุตซอล					
5.10 กีฬาเซปักตะกร้อ					
5.11 กีฬาเทนนิส					
5.12 กีฬาแชร์บอล					
5.13 กีฬามวย					
5.14 กีฬาเปตอง					
5.15 กรีฑา					
5.16 เกม					
5.17 สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ					
5.18. อุปกรณ์กีฬา					
5.19 ห้องเก็บและยืมอุปกรณ์กีฬา					
5.20 ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ					
5.21 ที่นั่งพักผ่อน					
5.22 ห้องพยาบาลอยู่ใกล้เคียง					

ตอนที่ 3 (ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ใช่เวลาว่างออกกำลังกาย)

1. เหตุผลที่นักเรียนไม่ได้ออกกำลังกายในเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () สุขภาพไม่ดีมีโรคประจำตัว
2. () มีความบกพร่องทางร่างกาย
3. () ไม่มีเวลาว่างพอ
4. () ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม
5. () ไม่มีผู้สอน
6. () ค่าใช้จ่ายสูงเกินไป
7. () เคยได้รับอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา
8. () ใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมอื่น ๆ (โปรดระบุ).....
9. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

2. เหตุผลที่นักเรียนไม่ชอบออกกำลังกายในเวลาว่าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1. () ทำให้เสียเวลาเรียน
2. () ไม่มีทักษะในด้านกีฬา
3. () เกียจคร้าน
4. () ไม่สบายตัว
5. () ไม่ชอบเล่นกับเพื่อน
6. () ไม่ชอบผู้สอน
7. () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (ม.ป.ป.). คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. นนทบุรี: โรงพิมพ์องค์การ-
สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2545). แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข, ตามแผนพัฒนา
สุขภาพแห่งชาติในช่วงแผนเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-
2549). กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- กรุงไกร เจนพานิช. (2522). วิธีรักษาสุขภาพพื้นฐาน. วารสารสุขภาพ, 17, 115-117.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพ ข้าราชการพลเรือน.
กรุงเทพมหานคร: นิเวศมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549).
กรุงเทพมหานคร: นิเวศมิตรการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2545). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549).
กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่า-
พลศึกษาสุโขทัยและนันทนาการ, 8, 31-32, 35-39.
- คณะอง ธรรมจันดา. (2550). พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่. เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่,
คณะครุศาสตร์, สาขาวิชาพลศึกษาและนันทนาการ.
- คำรณ มาลาคำ. (2546). การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่ม
โรงเรียนสหวิทยา เขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร.
ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- จรวพร ธรณินทร์. (2542). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพมหานคร: เอส พี
เอฟ พรินติ้งกรุ๊ป.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524). กีฬาเพื่อมวลชน. วารสารสุโขทัยพลศึกษาและนันทนาการ,
15, 202-205.

- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2546). *การสำรวจการออกกำลังกายกลางแจ้งเล่นกีฬาและดูกีฬาของประชากร*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา-พลศึกษา และสันตนาการ*, 4, 73-75.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษาสถาบันศึกษาดุคศึกษา.ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต*, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เชิดชัย โชครัตนชัย. (2540). *นันทนาการ การบริหารการจัดการ*. เพชรบูรณ์: สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์, คณะครุศาสตร์, ภาควิชาพลศึกษา.
- คารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล. (2546). *นันทนาการกับการใช้เวลาว่าง*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงท่องเที่ยวและการกีฬา, สำนักส่งเสริมและพัฒนานันทนาการ, สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.
- ดำรง กิจกุศล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: เรือนแก้วการพิมพ์.
- คำรัส ดาราศักดิ์. (2525). *สันตนาการขั้นนำ*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, คณะครุศาสตร์.
- ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์. (2544). การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต. ใน *เอกสารประกอบการสอน* (หน้า 4-15). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, ภาควิชาพลศึกษา.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย. (2542). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี*. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). *การศึกษาความต้องการการใช้บริการ การออกกำลังกาย และพักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

- นันทนา เตชะนนท์. (2538). การศึกษาการใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์-
ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นฤพนธ์ กิจเพิ่มพูน. (2536). การศึกษาการออกกำลังกายในเวลาว่างของพนักงานโรงงาน-
อุตสาหกรรมอิเล็กทรอนิกส์ขนาดใหญ่. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต,
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บันเทิง เกิดปรานค์. (2541). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพมหานคร:
ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่. (2527). นันทนาการ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ, คณะพลศึกษา, ภาควิชาสันตนาการ.
- ปีทมา รอดทั้ง. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน
ในเขตภาคเหนือตอนล่าง. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- พีระชัย ลีสมบูรณ์ผล. (2548). โครงการวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการ-
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
มานะ หมอชาติ. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ.
วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มาฮาวิ สมบุญ. (2535). การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์-
การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เรื่องศักดิ์ ศิริผล. (2542). การออกกำลังกายกับการควบคุมโรคความดันโลหิตสูง
โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข,
กรมการแพทย์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักการวิธีการสอนพลศึกษา. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-
ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง,
11, 37-39.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักและวิธีการสอนพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-
ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2531). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. *นิตยสารการทำเรือ*, 9, 60-
65.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2538, มกราคม-มีนาคม). คุณภาพการศึกษา พลศึกษา สุขศึกษา
นันทนาการ และการกีฬาในยุคโลกาภิวัตน์. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และนันทนาการ*, 2, 10-14.
- วาริศา วิเศษสรรพ. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารการศึกษาพยาบาล*,
25(2), 78-79.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2524). *การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาใน
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิวัฒน์ พวงมะลิ. (2533). เทคนิคการบริหารเวลา. *วารสารการศึกษา กรุงเทพมหานคร*,
11(39), 17-18.
- สุรศักดิ์ อมรรัตนศักดิ์, เตือนใจ เกตุษา และบุญมี พันธุ์ไทย. (2545). *วิธีการวิเคราะห์
ข้อมูลทางการศึกษา 1*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ศวรรยา เดชอุดม. (2530, มิถุนายน). *การออกกำลังกายในสภาวะหัวใจเสื่อม*. เอกสาร-
ประกอบการประชุม มหาวิทยาลัยมหิดล, กรุงเทพมหานคร.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). ประโยชน์ของการออกกำลังกาย. ใน *เอกสารประกอบ
การบรรยายโรงเรียนเวชศาสตร์การกีฬา* (หน้า 5-25). กรุงเทพมหานคร: ศิริราช-
พยาบาล, คณะแพทยศาสตร์.
- ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศ อัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานคร. (2548). *เปิดกีฬาที่
โรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์*. ค้นเมื่อ 27 พฤษภาคม 2554, จาก <http://www.catholic.or.th/events/news/news06/s.html>.
- ศูนย์วิจัยมหาวิทยาลัยกรุงเทพ. (2552). *ผลสำรวจที่สุดในโรงเรียน*. ค้นเมื่อ 27 พฤษภาคม
2554, จาก <http://research.bu.ac.th/poll/result/poll407.php?pollID=249&Topic=%B7%D5%E8%CA%D8%B4%E3%B9%E2%C3%A7%E0%C3%D5%C2%B9&fileDoc=poll407.pdf>

- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. (2539, กรกฎาคม-กันยายน). ตัวบ่งชี้พัฒนาการกีฬาของไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 13, 22-27.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2533). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2544). *นันทนาการและอุตสาหกรรมท่องเที่ยว*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ, กองคลังข้อมูลและสนเทศสถิติ. (2542). *การสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนไทย พ.ศ. 2540*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. (2543). *กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์การศาสนา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษาและสันทนาการ*, 4(7), 53-57.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2540). การใช้เวลาว่างในสังคมปัจจุบัน. *วารสารพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*, 12(2), 1-4
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2531). การออกกำลังกายแบบสายกลาง. *สนองโอรุสภาษาชาติ*, 32(7), 36-41.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). มาออกกำลังกายกันเถอะ. *วารสารเพื่อสุขภาพ*, 11, 10-17.
- อำนาจ เณรรักษา. (2548). *ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร*. ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อำพล น้ำค้างงาม. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขต ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- เอนก หงส์ทองคำ. (2542). *นันทนาการกับสังคม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, คณะพลศึกษา.
- เอเชล อาร์ เนลสัน และกิตติพร ตันตระกูลโรจน์. (2545). *นิเวศนศาสตร์รักษาสุขภาพแบบครบวงจร*. กรุงเทพมหานคร: เอส บี สกรีนแอนด์ปริ้นท์.
- Butler, G. D. (1959). *Introduction to community recreation*. New York: McGraw-Hill.
- Cho, M. H. (2004). *Youth and society: The strength of motivation and physical activity level during leisure time among youth in South Korea*. Seoul, South Korea: Sage.
- Duffy, M. E. (1988). Health promotion in the family: Current findings and directives for nursing research. *Journal of Advanced Nursing*, 13(1), 109-117.
- Friedmann, J. (1986). The world city hypothesis. *Development and Change*, 17, 69-83.
- Kaplan, M. (1975). *Leisure: Theory and policy*. New York: John Wiley & Son.
- Kleiber, D., Caldwell, H., & Show, G. S. (1992). *Leisure meanings in adolescence*. Cincinnati, OH: Leisure Research Symposium.
- Kraus, R. G. (2001). *Recreation and leisure in modern society*. Eaglewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Lee, M. (2003). Korean adolescents examination hell and their use of free time. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 99, 9-22.
- Nisbet, R. S. (1995). Recreation and Leisure Programming at the High School Level for Individuals with mild or moderate mental retardation. *Dissertation Abstracts International*, 55, 3475.

- Raymore, L. A. (1994). The tradition from adolescence to young adulthood: Predictors of leisure behavior. *Dissertation Abstracts International*, 56(2), 702.
- Singers, R. N. (1996). *The motivation to achieve*. Gainesville, FA: University of Florida.
- Tangsujjapoj, S. (1991). *Recreation participation patterns and acculturation of Thai immigrant families in New York city*. New York: New York University.
- Watson, J. F. (1997). The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation leisure participation time of college students. *Dissertation Abstracts International*, 48(10), 1080-A.
- Widmer, M. A. (1994). Measuring ethical behavior leisure from and aristotelian foundation. *Dissertation Abstracts International*, 54(10), 3875-A.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวอรวิ รากแก้ว
วัน เดือน ปีเกิด	5 กรกฎาคม 2527
สถานที่เกิด	จังหวัดกรุงเทพมหานคร
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ปีการศึกษา 2545 สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2549
ตำแหน่งหน้าที่ การงานปัจจุบัน	อาจารย์ประจำกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง สังกัดคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

