

ภาคผนวก ก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงของแบบสอบถาม

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิรัตน์ แคนราช
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ครวันชัย บุญรอด
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์อาภรณ์ ราชูพิมล
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจริญ ธานีรัตน์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิริยะ เกตุมาโร
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ภาคผนวก ข
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ พ.ศ. 2553

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้คำตอบทุกข้อเป็นความคิดเห็นของผู้ตอบแต่ละคน ขอความกรุณาตอบทุกข้อ และทุกตอนด้วย
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 8 หน้า แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ โดยแบ่งเป็น 5 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านวิชาการ
3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ความต้องการด้านกิจกรรม
5. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป



ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง หรือเติมข้อความลงในช่องว่างให้
 ตรงกับความเป็นจริงที่สุด

1. อายุ

() 18-22 ปี

() 23-27 ปี

2. วุฒิกการศึกษา

() ปริญญาตรี หรือเทียบเท่า

() ปริญญาโท

() อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. ท่านชอบออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือไม่

() ชอบ

() ไม่ชอบ

4. ท่านออกกำลังกายและเล่นกีฬาสัปดาห์ละกี่วัน

() 1-2 วัน

() 3-4 วัน

() 5-6 วัน

() ทุกวัน

5. อุปสรรคที่เป็นปัญหาที่ทำให้ท่านไม่สามารถออกกำลังกายได้

(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

() ไม่มีเวลา

() เล่นกีฬาไม่เป็น

() สุขภาพไม่ดี

() ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

() เหน็ดเหนื่อยจากการฝึก

() มีอุปสรรคในการออกกำลังกาย

() ไม่มีผู้สอน/ผู้นำ

() อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

6. ท่านออกกำลังกายเพื่อจุดประสงค์ใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- () เพื่อการเข้าสังคม
- () เพื่อการแข่งขัน
- () เพื่อการพักผ่อนและผ่อนคลาย
- () เพื่อสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- () เพื่อใช้ในการประกอบอาชีพตำรวจ
- () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

7. ท่านชอบกีฬาหรือไม่

- () ชอบ
- () ไม่ชอบ

8. ท่านชอบกีฬาประเภทใด

- () ทีม
- () บุคคล

9. หน่วยงานของท่านมีการฝึกและการบริการด้านการออกกำลังกายหรือไม่

- () มี
- () ไม่มี

10. หน่วยงานของท่านมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือไม่

- () มี
- () ไม่มี

11. ท่านได้ความรู้และทักษะเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายจากแหล่งใด

(ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

- () โทรทัศน์
- () วิทยุ
- () หนังสือพิมพ์
- () วารสารและนิตยสาร
- () ครูฝึก
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนนายสิบตำรวจ สังกัดสำนักงาน-
ตำรวจแห่งชาติ ที่กำลังฝึกอบรม ในปี พ.ศ. 2553

1. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	วันอาทิตย์				
2	วันจันทร์				
3	วันอังคาร				
4	วันพุธ				
5	วันพฤหัสบดี				
6	วันศุกร์				
7	วันเสาร์				
เวลาออกกำลังกาย					
8	06.00-08.00 น.				
9	08.00-10.00 น.				
10	10.00-12.00 น.				
11	12.00-14.00 น.				
12	14.00-16.00 น.				
13	16.00-18.00 น.				
14	18.00-20.00 น.				
15	20.00-22.00 น.				

2. ความต้องการด้านวิชาการ

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	หนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย				
2	วีดิทัศน์ ภาพยนต์ เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย				
3	ความรู้เกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการ กีฬาและการปฐมพยาบาลเบื้องต้น				
4	ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการ ในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง				
5	มีเจ้าหน้าที่ที่ให้ความรู้ด้าน การออกกำลังกาย				
6	มีการจัดการบรรยายหรือสนทนา เกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่น กีฬา				
7	มีวารสารและนิตยสารด้านการกีฬา				

3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
2	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง				
3	สถานที่และอุปกรณ์ออกกำลังกาย มีความปลอดภัยสูง				
4	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งมี ไฟสนาม				
5	บริเวณสถานที่ออกกำลังกายแยก เป็นสัดส่วน				
6	มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้มาตรฐาน				
7	มีอุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอ				
8	สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน				
9	มีห้องปฐมพยาบาลอยู่ใกล้สถานที่ ออกกำลังกาย				
10	อุปกรณ์กีฬาที่มาตรฐาน				
11	มีห้องแต่งตัวและตู้เก็บเสื้อผ้า				



4. ความต้องการด้านกิจกรรม

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	การบริหาร				
2	จักรยาน				
3	เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ				
4	เทนนิส				
5	ฟุตบอล				
6	ฟุตซอล				
7	บาสเก็ตบอล				
8	แฮนด์บอล				
9	วอลเลย์บอล				
10	มวย				
11	เทเบิลเทนนิส				
12	เปตอง				
13	แบดมินตัน				
14	เซปักตะกร้อ				
15	ว่ายน้ำ				
16	ยูโด				
17	เทควันโด				
18	รักบี้ฟุตบอล				
19	เพาะกาย				
20	สนุกเกอร์				

5. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ลักษณะความต้องการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	เจ้าหน้าที่ส่งเสริมสุขภาพ				
2	ตรวจสุขภาพร่างกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง				
3	การแข่งขันกีฬาเพื่อความสามัคคี				
4	การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย				
5	สถานที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
6	มีผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้บริการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
7	การบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายเกี่ยวกับรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบและนำกลับมาประเมินตนเอง				

บรรณานุกรม

- กัลยาณี ชลมนี. (2544). ปัญหาและความต้องการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชน
ในเขตเทศบาลเมืองจังหวัดมหาสารคาม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- เกษม สุวรรณกุล. (2525). พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ. *วารสารสุขภาพ*, 2, 1-5.
- จรวัยพร ธรณินทร์. (2530). ข้อแตกต่างระหว่างการออกกำลังกายกับกีฬา. *ใกล้หมอ*, 11,
57-59.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2527). กีฬาเพื่อมวลชน. *วารสารสุขศึกษาและสันทนาการ*, 7, 202-
203.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์
โอเคียนสโตร์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
รามคำแหง.
- จิรวัดน์ จันทสิทธิ์. (2540). ความต้องการการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของ
ประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530). การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. *วารสารกรมพลศึกษา*,
7, 31-35.
- ฉลองชัย ม่าน โศกสูง. (2537). ความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายของ
นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร-
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2529). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย-
มหิดล, ภาควิชาสรีรวิทยา.

- ดำรง กิจกุล. (2532). *คู่มือออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เอชเอนเวสซิน-นารี.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2525). *ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในการเรียนวิชาพลศึกษา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารศึกษาศาสตร์ และสันตนาการ, 3(12), 31-35.
- นภพร ทศนัยนา. (2521). *ปัญหาเจตคติ และความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล*. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น (พิมพ์ครั้งที่7)*. กรุงเทพมหานคร: สุริยวิยาสาน.
- บุญชอบ เกียรติกำจาย. (2544). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). *วิชาชีพพลศึกษาและธุรกิจกีฬา*. ขอนแก่น: สำนักพิมพ์ขอนแก่น-การพิมพ์.
- พินิจ กุลละวณิชย์. (2543). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี*. สรรพสารวงการแพทย์, 11(291), 2-4
- มนัส ยอดคำ. (2548). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. (2525). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา-อ่างทอง, 1, 37-39.
- วาริศา วิเศษสรรพ. (2540). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. วารสารการศึกษาพยาบาล, 5, 78-79.

- เวชนี เล้าอรุณ. (2545). ความต้องการการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านใน
จังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-
เกษตรศาสตร์.
- ศิริพร มยะกุล. (2550). ความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายใน
สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตยะลา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตปัตตานี.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกาย
อย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโทการศึกษามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). พฤติกรรมการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร: องค์การ-
ทหารผ่านศึก.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและพักผ่อน. วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน,
11, 5-9.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้า-
ต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สายันต์ จันทน์รุ่ง. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาล-
พระมงกุฎเกล้า. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สำนักงานตำรวจแห่งชาติ. (2550). การปฏิบัติหน้าที่ของตำรวจ. วารสารตำรวจ, 43(411),
31-39.
- สุชา จันทน์เอม. (2529). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารเพื่อสุขภาพ, 21, 101-105.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสาร-
สุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ, 3, 43-44.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525). เดินอย่างไรจึงทำให้มีสุขภาพดี. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและ
สันทนาการ, 8, 17-18.

- อัญชนา พานิช. (2544). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษากลุ่มภาคตะวันตก*. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, กองบริการการศึกษางานตำราและคำสอน.
- โอภาส ชรรณวนิช. (2520). การออกกำลังกาย. *วารสารกรุงเทพมหานคร*, 2, 46-48.
- Ann, E. A. (1977). Survey of the lifetime sports needs and interests of senior citizens in middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International*, 37(10), 6341-A. (UMI No. 3117814)
- Holbrook, J. E. (1993). Coronary problems and trends in facility planning for health physical education and athletics at colleges and universities. *Dissertation Abstracts International*, 53(02), 2735-A. (UMI No. 9502572)
- Maslow, A. W. (1970). *Motivation and personality*. New York: Macmillan.
- Salonen, J. T. (1988). Leisure time occupational physical activity: Risk of death from is clinic heart disease. *American Journal of Epidemiology*, 127(1), 87-94.
- Vicenzi, A. E. (1985). Workplace health promotion in a sample of New York State small businesses: A description of current programs and associated organizational factors. *Dissertation Abstracts International*, 14(01), 3279-A. (UMI No. 3195288)
- Wandrie, J. M. (1987). Minnesota partnership: Vocational education and health related industries. *Dissertation Abstracts International*, 81(02), 2903-A. (UMI No. 9903020)



ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายเฉลิมศักดิ์ บุญเที่ยงธรรม
สถานที่เกิด	จังหวัดนนทบุรี
วัน เดือน ปีเกิด	19 พฤษภาคม 2520
วุฒิการศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) จากมหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม ปีการศึกษา 2548
ตำแหน่งหน้าที่ การงานปัจจุบัน	ผู้บังคับหมวดงานรักษาการณ์ กองสรรพาวุธ สำนักงานตำรวจแห่งชาติ

