



ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยขอนแก่น



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์นิเทศสุขกิจ ทัพชัย คณบดีคณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
2. นายมงคล พระนคร ผู้อำนวยการโรงเรียนชำนาญการพิเศษ
โรงเรียนหนองเง็งวิทยาคม สำนักงาน
เขตพื้นที่การศึกษาหนองคายเขต 3
3. นางพิมพ์รำไพ บุญย์สุภา นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
โรงพยาบาลศูนย์อุดรธานี





แบบสอบถามงานวิจัย

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี

Food Consumption and Exercise Habits of School Administrators in Udonthani Province

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี” มีวัตถุประสงค์เพื่อ
 1. ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
 2. ศึกษาพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในจังหวัดอุดรธานี
 3. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดอุดรธานี
 4. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาเพศชายและเพศหญิงในจังหวัดอุดรธานี
2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 4 ตอนประกอบด้วย
 - ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร
 - ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร
3. ขอให้ผู้ตอบแบบสอบถามโปรดตอบตามความเป็นจริง

ผู้วิจัย

นายวันเฉลิม ไชยวงศ์

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ตอนที่ 1

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านและเติมข้อมูลลงในช่องว่างให้สมบูรณ์

1. เพศ
☐ 1. ชาย ☐ 2. หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพการสมรส
☐ 1. โสด
☐ 2. สมรสแล้ว
☐ 3. หย่า
☐ 4. หม้าย
☐ 5. แยกกันอยู่
4. ท่านสำเร็จการศึกษาสูงสุดระดับใด
☐ 1. ปริญญาตรี ☐ 2. ปริญญาโท ☐ 3. ปริญญาเอก
5. ปัจจุบันท่านดำรงตำแหน่ง
☐ 1. ผู้อำนวยการโรงเรียน
☐ 2. รองผู้อำนวยการโรงเรียน
6. ท่านดำรงตำแหน่งผู้บริหารมาแล้วกี่ปี
☐ 1. 1 – 5 ปี
☐ 2. 6 – 10 ปี
☐ 3. 11 – 15 ปี
☐ 4. มากกว่า 15 ปี
7. ปัญหาสุขภาพหรือโรคประจำตัวที่ท่านมี
☐ 1. โรคหัวใจ ☐ 5. อื่นๆระบุ.....
☐ 2. โรคเบาหวาน ☐ 6. ไม่มีปัญหาสุขภาพ
☐ 3. โรคความดันโลหิตสูง
☐ 4. ไขมันในเลือดสูง
8. ส่วนสูงของท่าน..... เซนติเมตร
9. น้ำหนักตัวของท่าน..... กิโลกรัม
10. รอบเอวของท่าน..... นิ้ว

ตอนที่ 2

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติตนในด้านการออกกำลังกาย โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของตัวท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อคำถาม เพื่อประโยชน์ต่อการตรวจสอบพฤติกรรมของท่าน

- 1 หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย ในรอบสัปดาห์
- 2 หมายถึง ปฏิบัติน้อยครั้ง 1-2 ครั้ง ในรอบสัปดาห์
- 3 หมายถึง ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3-4 ครั้ง ในรอบสัปดาห์
- 4 หมายถึง ปฏิบัติเป็นประจำเป็นประจำสม่ำเสมอมากกว่า 5 ครั้ง ในรอบสัปดาห์

1. ด้านวัน เวลา ปริมาณในการออกกำลังกาย

โดยปกติท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	ระดับการปฏิบัติ			
	ทำเป็นประจำ (4)	ทำบ่อยครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
1. ใน 1 สัปดาห์ท่านมีการออกกำลังกาย				
2. ก่อนทำงานท่านมีการออกกำลังกาย				
3. หลังเลิกงานท่านมีการออกกำลังกาย				
4. ท่านออกกำลังกายช่วงเช้าระหว่างเวลา 06.00 – 07.00 น.				
5. ท่านออกกำลังกายช่วงสายระหว่างเวลา 08.00 – 09.00 น.				
6. ท่านออกกำลังกายช่วงพักกลางวันระหว่างเวลา 12.00 – 13.00 น.				
7. ท่านออกกำลังกายช่วงเย็นระหว่างเวลา 17.00 – 18.00 น.				
8. ท่านออกกำลังกายช่วงค่ำระหว่างเวลา 19.00 – 20.00 น.				
9. แต่ละครั้งในการออกกำลังกายท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายติดต่อกันมากกว่า 20 นาที				

2. ด้านการเตรียมความพร้อมในการออกกำลังกาย

โดยปกติท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	ระดับการปฏิบัติ			
	ทำเป็นประจำ (4)	ทำบ่อยครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
1. ท่านสวมใส่ชุดที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย				
2. ท่านสวมใส่ชุดที่ทำงานหรือชุดที่หาได้ง่ายในการออกกำลังกาย				
3. ก่อนออกกำลังกายท่านอบอุ่นร่างกาย				
4. หลังออกกำลังกายท่านผ่อนคลายกล้ามเนื้อ				
5. ก่อนออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย				
6. ระหว่างออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย				
7. หลังออกกำลังกายท่านดื่มน้ำเปล่าเหมาะสมกับความต้องการของร่างกาย				
8. ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่ระหว่างออกกำลังกาย				
9. ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมเกลือแร่หลังออกกำลังกาย				
10. ท่านมีการพัก ผ่อนคลาย จนรู้สึกหายเหนื่อยหลังออกกำลังกาย				

3. ด้านกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

โดยปกติท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	ระดับการปฏิบัติ			
	ทำเป็นประจำ (4)	ทำบ่อยครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
1. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะ				
2. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก				
3. ท่านออกกำลังกายด้วยการปั่นจักรยาน				
4. ท่านออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำบ่อย				
5. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน				
6. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นเทนนิสบ่อย				
7. ท่านออกกำลังกายด้วยการเล่นฟุตบอล				
8. ท่านออกกำลังกายด้วยการตีกอล์ฟ				
9. ท่านมีการออกกำลังกายเพิ่ม เช่น เดินแทนการ ใช้ลิฟต์ แกว่งแขน เป็นต้น				
10. ท่านออกกำลังกายที่บริเวณบ้าน				
11. ท่านออกกำลังกายที่สวนสาธารณะ				
12. ท่านออกกำลังกายที่สนามกีฬา				
13. ท่านออกกำลังกายที่สถานบริการสุขภาพ (Fitness)				
14. ท่านเตรียมอุปกรณ์ในการออกกำลังกายด้วย ตนเอง				
15. ท่านใช้อุปกรณ์ที่ทันสมัยในการออกกำลังกาย				
16. ท่านใช้อุปกรณ์ร่วมกับผู้อื่นในการออกกำลังกาย				

4. ด้านการเดินทางและลักษณะการไปออกกำลังกาย

โดยปกติท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	ระดับการปฏิบัติ			
	ทำเป็นประจำ (4)	ทำบ่อยครั้ง (3)	ทำน้อยครั้ง (2)	ไม่เคยปฏิบัติ (1)
1. ท่านเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ส่วนตัว				
2. ท่านเดินทางไปออกกำลังกายด้วยรถยนต์ผู้อื่น				
3. ท่านไปออกกำลังกายตามลำพัง				
4. หากต้องออกกำลังกายสถานที่ใกล้ๆบ้านท่านเลือกที่จะเดินไปออกกำลังกาย				
5. ท่านไปออกกำลังกายร่วมกับครอบครัว				
6. ท่านไปออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงาน				
7. ท่านไปออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่นหลายๆคน				
8. ก่อนออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย				
9. ระหว่างออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย				
10. หลังออกกำลังกายท่านได้พูดคุยสนทนากับผู้อื่นที่มาออกกำลังกาย				

ตอนที่ 3

แบบสอบถามพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง เป็นแบบสอบถามการปฏิบัติตนในด้านการบริโภคอาหาร โปรดทำเครื่องหมาย ✓

ลงในช่องที่ตรงกับกรปฏิบัติของตัวท่านมากที่สุด กรุณาตอบทุกข้อคำถามเพื่อประโยชน์
ต่อการตรวจสอบพฤติกรรมของท่าน

โดยปกติท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	ระดับการปฏิบัติ			
	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำน้อยครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านรับประทานอาหารวันละ 3 มื้อ				
2. ท่านรับประทานอาหารจนรู้สึกอิ่มพอดีโดยไม่เพิ่มจำนวน				
3. ท่านรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ในแต่ละมื้อ				
4. ท่านรับประทานอาหารประเภทแป้ง ข้าว น้ำตาล เช่น ขนมปัง โดนัท เค้ก เป็นต้น				
5. ท่านรับประทานอาหารที่มีไขมันสูง เช่น หมูสามชั้น ขาหมู หนังไก่ ของทอด เป็นต้น				
6. ท่านรับประทานอาหารที่ปรุงจากไขไก่ ไข่เป็ด				
7. ท่านรับประทานผักสดและผลไม้ทุกมื้ออาหารในปริมาณที่พอเหมาะ				
8. ท่านรับประทานอาหารพอสิดีและเคี้ยวอาหารจนละเอียด				
9. ท่านรับประทานอาหารที่บ้าน				
10. ท่านรับประทานขนมหวาน ของกินจุบจิบ				
11. ท่านรับประทานอาหารสุกๆดิบ				
12. ท่านรับประทานอาหารหมักดอง				
13. ท่านรับประทานอาหารขณะนั่งดูโทรทัศน์ อ่านหนังสือ หรือทำกิจกรรมอื่นๆ ควบคู่ไปด้วย				
14. ท่านปรุงอาหารรับประทานเองที่บ้าน				
15. ท่านออกไปรับประทานอาหารนอกบ้านที่ร้านอาหาร				

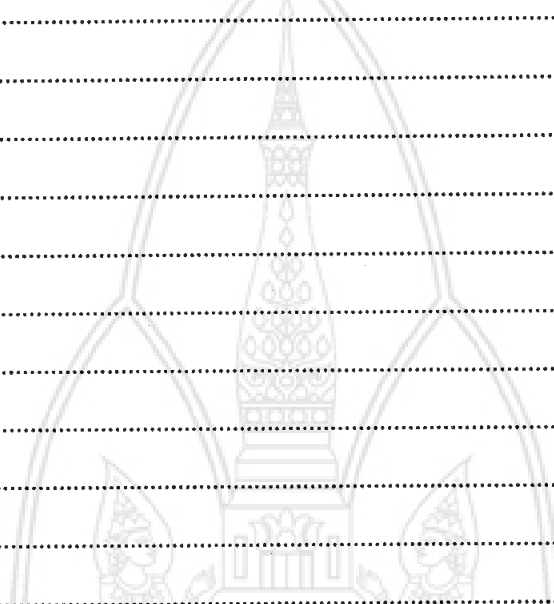
โดยปกติท่านปฏิบัติตัวในเรื่องต่อไปนี้อย่างไร	ระดับการปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	น้อยครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติ
16. ในระหว่างทำงานหรือประชุมท่านดื่ม น้ำชา กาแฟ				
17. หลังเลิกงานท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์				
18. ขณะอยู่ที่บ้านพักท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์				
19. ขณะไปงานเลี้ยงสังสรรค์ท่านดื่มเครื่องดื่มผสมแอลกอฮอล์				
20. ท่านดื่มน้ำอัดลม				
21. ท่านดื่มน้ำผลไม้				
22. ท่านดื่มน้ำสมุนไพร				
23. ท่านดื่มนมสด				
24. ท่านดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง				
25. ท่านรับประทานอาหารเสริม				
26. ท่านสูบบุหรี่				

ตอนที่ 4

คำถามข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหาร

คำชี้แจง โปรดเติมคำลงในช่องว่างตามความรู้สึกที่เป็นจริงของท่าน

1. ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของผู้บริหารสถานศึกษาในปัจจุบัน



2. ท่านมีความเห็นอย่างไรเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพของผู้บริหารสถานศึกษาในปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบคำถาม