

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ปรีชา กลิ่นรัตน์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชุม สวาสดี อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ลิทธิ วนิชาชีวะ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศุภชัย แสงสุทธิ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ภาคผนวก ข.

- | | |
|-----------|---|
| ส่วนที่ 1 | แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป |
| ส่วนที่ 2 | แบบวัดลักษณะมุ่งอนาคต
แบบวัดการควบคุมตน
แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย |
| ส่วนที่ 3 | แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แบบวัดมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย
แบบวัดรายงานการกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย |

แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำแนะนำในการตอบ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () หรือเติมข้อความให้ตรงกับความจริงสำหรับตัวท่าน

① เพศ

() ชาย

() หญิง

② อายุ ปี

③ ระดับการศึกษาสูงสุดที่จบ

() ต่ำกว่าปริญญาตรี

() ปริญญาตรี

() สูงกว่าปริญญาตรี

แบบสอบถามส่วนที่ 2
เรื่อง “ลักษณะมุ่งอนาคตและการควบคุมตน”

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีจุดมุ่งหมายที่จะสำรวจความคิด และความรู้เกี่ยวกับผลงาน และอนาคต ขอให้ท่านพิจารณาข้อความเหล่านี้ ว่าตรงกับความเชื่อและความรู้สึกจริงของท่านเพียงใดแล้วเลือกตอบโดยขีดเครื่องหมาย (✓) ลงในหน้าข้อความนั้นๆ เพียงข้อเดียว คำถามมี 2 ข้อ โปรดตอบให้ครบทุกชุด ขอขอบคุณ

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับเรื่องผลงาน

1. การประจบประชมดีโดยปราศจากผู้รู้เห็นเป็นการกระทำที่สูญเปล่า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

2. บุคคลมักเสียกำลังใจถ้าทำงานเสร็จแล้วโดนผู้อื่นขโมยผลงานไป

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

3. ผลงานที่ผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับ แม้จะเป็นผลงานที่ดีก็ไร้ค่า

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

4. ความพอใจของข้าพเจ้าเกิดจากการได้รับการยอมรับและการยกย่องจากผู้อื่นเท่านั้น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

5. ในปัจจุบันคนเรามักขาดความกล้าที่จะทำความดี

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

6. ถ้าในการสอบมีการแอบเปิดตำราสอบ คนที่ไม่ฉวยโอกาสอย่างคนอื่นเป็นคนโง่

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

7. เมื่ออยู่ต่างถิ่นข้าพเจ้าคิดว่าทำอะไรก็ได้เพราะไม่มีใครรู้จักเรา

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

8. การทำความชั่วในที่ลับตาคนนั้น ทำได้ง่ายกว่าในที่แจ้ง

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

9. ข้าพเจ้าจะระมัดระวังในการทำงานเฉพาะเมื่อมีคนมาคอยจ้องจับผิด

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

10. การทำความดีไม่ควรหวังผลตอบแทนจากคนอื่น

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

ตอนที่ 2 เกี่ยวกับเรื่องผลงาน

1. การประกอบกรรมดีโดยปราศจากผู้รู้เห็นเป็นการกระทำที่สูญเปล่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. บุคคลมักเสียกำลังใจถ้าทำงานเสร็จแล้งโดนผู้อื่นขโมยผลงานไป

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ผลงานที่มีผู้บังคับบัญชาไม่ยอมรับ แม้จะเป็นผลงานที่ดีก็ไร้ค่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. ความพอใจของข้าพเจ้าเกิดจากการได้รับการยอมรับและการยกย่องจากผู้อื่นเท่านั้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. ในปัจจุบันคนเรามากขาดความกล้าที่จะทำความดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ถ้าในการสอบมีการแอบเปิดตำราสอบ คนที่ไม่ฉวยโอกาสอย่างคนอื่นเป็นคนโง่

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. เมื่ออยู่ต่างถิ่นข้าพเจ้าคิดว่าจะทำอะไรก็ได้เพราะไม่มีใครรู้จักเรา

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. การทำความชั่วในที่ลับตาคนนั้น ทำได้ง่ายกว่าที่แจ้ง

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ข้าพเจ้าจะระมัดระวังในการทำงานเฉพาะเมื่อมีคนมาคอยจ้องจับผิด

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. การทำความดีไม่ควรหวังผลตอบแทนจากคนอื่น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

แบบสอบถามตอนที่ 2

แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์ที่จะทราบถึงความรู้, ความรู้สึก, การมุ่งกระทำ ของท่านที่มีต่อการออกกำลังกายทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วในพิจารณาว่าคำถามนี้ตรงกับท่านมากน้อยเพียงใด

ขอให้เขียนเครื่องหมาย (✓) ถูกลงบนเส้นเหนือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงแห่งเดียว และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ชาวเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะการได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าก็เพียงพอแล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ชาวเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันและรักษาโรคบางโรคได้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ผู้ที่มีสุขภาพดี มักจะเป็นผู้ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬาเพราะเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีความสำคัญต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ข้าพเจ้าชอบที่จะเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่หน่วยงานจัดขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมแข่งขันกีฬากับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ข้าพเจ้าไม่ชอบการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา เพราะไม่ได้ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาที่หน่วยงานจัดขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานเท่าที่มีโอกาสอำนวย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีสุขภาพร่างกายดีอยู่แล้ว

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

16. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬาเพราะทำให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

17. ข้าพเจ้าไม่สนใจเล่นกีฬา เพราะไม่เป็นผลต่อการปรับตัวทางสังคมและการงาน

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

18. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ เพราะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

19. การเล่นกีฬาเพื่อความสุขสนุกสนาน ไม่ได้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

20. ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ มักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

_____	_____	_____	_____	_____	_____
จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย

แบบสอบถามตอนที่ 3
แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

คำแนะนำในการตอบ

แบบสอบถามนี้มีจุดประสงค์ที่จะทราบถึงความรู้, ความรู้สึก, การมุ่งกระทำ ของท่านที่มีต่อการออกกำลังกายทั้งนี้เพื่อประโยชน์ทางการศึกษา เมื่อท่านอ่านข้อความแล้วให้พิจารณาว่าคำถามนี้ตรงกับท่านมากน้อยเพียงใด

ขอให้เขียนเครื่องหมาย (✓) ถูก ลงบนเส้นเหนือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงแห่งเดียวและขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

2. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะการได้รับประทานอาหารที่มีคุณค่าก็เพียงพอแล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

3. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

4. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ไม่ถือว่าเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

5. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีสามารถป้องกันและรักษาโรคบางโรคได้

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

6. ผู้ที่มีสุขภาพดี มักจะเป็นผู้ไปออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

7. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬาเพราะเป็นงานอดิเรกที่มีคุณค่า

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

8. ข้าพเจ้าไม่ต้องการไปออกกำลังกาย เพราะไม่มีความสำคัญต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

9. ข้าพเจ้าชอบที่จะเข้าร่วมแข่งขันกีฬาที่หน่วยงานจัดขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

10. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะไปออกกำลังกายเป็นประจำ เพราะมีคุณประโยชน์ต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

11. ข้าพเจ้าชอบเข้าร่วมแข่งขันกีฬากับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

12. ข้าพเจ้าไม่ชอบการเข้าร่วมแข่งขันกีฬา เพราะไม่ได้ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

13. ข้าพเจ้าตั้งใจที่จะเข้าร่วมการแข่งขันที่หน่วยงานจัดขึ้น

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

14. ข้าพเจ้าตั้งใจจะไปออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานเท่าที่มีโอกาสอำนวย

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

15. ข้าพเจ้าไม่ชอบการออกกำลังกาย เพราะข้าพเจ้ามีสุขภาพร่างกายดีอยู่แล้ว

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

16. ข้าพเจ้าชอบเล่นกีฬาเพราะทำให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

17. ข้าพเจ้าไม่สนใจเล่นกีฬา เพราะไม่เป็นผลต่อการปรับตัวทางสังคมและการงาน

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

18. ข้าพเจ้าชอบออกกำลังกายกับเพื่อนร่วมงานอยู่เสมอ เพราะเป็นการสร้างสัมพันธภาพที่ดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

19. การเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน ไม่ได้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

20. ผู้ที่ชอบการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ มักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี

จริงที่สุด	จริง	ค่อนข้างจริง	ค่อนข้างไม่จริง	ไม่จริง	ไม่จริงเลย
------------	------	--------------	-----------------	---------	------------

แบบวัดรายงานการกระทำพฤติกรรม

คำแนะนำในการตอบ

แบบวัดนี้จะถามเกี่ยวกับสิ่งที่ท่านกระทำจริงช่วง 2 สัปดาห์ที่ผ่านมา รวมถึงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ท่านได้กระทำอยู่เป็นประจำ ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามนี้ตามความเป็นจริง คำตอบจะถือเป็นความลับและจะไม่เป็นผลต่อการปฏิบัติงานแต่อย่างใด

ขอให้เขียนเครื่องหมาย (✓) ถูกลงบนเส้นเหนือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียงแห่งเดียว และขอให้ตอบให้ครบทุกข้อ

1. ในทุกสัปดาห์ที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายอย่างไร

- ก. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ข. ถ้ามีเวลาว่างจะยืดเส้นยืดสายและบริหารกายเบา ๆ
- ค. ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปวิ่งจ็อกกิ้ง
- ง. พยายามจัดเวลาเพื่อจะไปวิ่งจ็อกกิ้งอย่างสม่ำเสมอ
- จ. ออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

2. ท่านเคยออกกำลังกายโดยวิธีใด ในข้อต่อไปนี้

- ก. ไม่ได้ไปออกกำลังกายเลย
- ข. ยืดเส้นยืดสายและบริหารกาย
- ค. ไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเท่าที่มีเวลาว่าง
- ง. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาคนเดียวสม่ำเสมอ
- จ. ไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับเพื่อนร่วมงานอย่างสม่ำเสมอ

3. ในชีวิตประจำวันของท่าน ท่านได้มีโอกาสออกกำลังกายหรือไม่

- ก. ไม่มีโอกาสออกกำลังกายเลย
- ข. ถ้ามีเวลาว่างก็จะไปออกกำลังกาย
- ค. ถ้ามีงานยุ่งก็จะพยายามบริหารกายเบา ๆ
- ง. ถ้ามีงานยุ่งก็จะไปออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง
- จ. ถึงแม้จะมีงานยุ่งก็จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

4. ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งท่านใช้เวลาอย่างน้อยเพียงใด

- ก. ครั้งละ 3 - 5 นาที
- ข. ครั้งละ 6 - 10 นาที
- ค. ครั้งละ 11 - 15 นาที
- ง. ครั้งละ 16 - 20 นาที
- จ. ครั้งละ 20 นาทีขึ้นไป

5. การออกกำลังกายของท่านมีความหนัก - เบา มากน้อยเพียงใด

- ก. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ข. ยึดเส้นยึดสาย
- ค. บริหารกายและเดินภายในเวลา 10 นาที
- ง. วิ่งจ็อกกิ้ง ภายในเวลา 10 - 15 นาที
- จ. วิ่งจ็อกกิ้ง 15 นาทีขึ้นไปหรือออกกำลังกายเต็มที่จนมีเหงื่อจนทำให้รู้สึกผ่อนคลาย

6. ท่านมีขั้นตอนในการออกกำลังกายอย่างไร

- ก. ไม่มีขั้นตอนหรือไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ข. ออกกำลังกายโดยไม่จำเป็นต้องอบอุ่นร่างกายก่อน
- ค. ออกกำลังกายเบาๆและเพิ่มความหนักขึ้นเรื่อยๆโดยไม่ต้องอบอุ่นร่างกายก่อน
- ง. อบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง
- จ. อบอุ่นร่างกายทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

7. ใน 2 สัปดาห์ที่ผ่านมาท่านไปออกกำลังกายเพราะอะไร

- ก. ไม่ได้ไปออกกำลังกาย
- ข. มีเวลาว่างหลังจากการทำงาน
- ค. เพื่อรักษาทรงตัวของตนเองให้ดียิ่งขึ้น
- ง. เป็นงานอดิเรกและดูแลสุขภาพของตนเอง
- จ. เพื่อรักษาสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

8. ในแต่ละสัปดาห์ท่านออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

- ก. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ข. ออกกำลังกาย 1 - 2 วัน
- ค. ออกกำลังกาย 3 วัน
- ง. ออกกำลังกาย 4 วัน
- จ. ออกกำลังกาย 5 วันขึ้นไป

9. ที่ผ่านมามีท่านใช้กิจกรรมใดส่งเสริมสุขภาพของท่าน

- ก. ไม่ใช้กิจกรรมใดเลย
- ข. พักผ่อนให้เพียงพอ
- ค. ยืดเส้นยืดสายและบริหารกาย
- ง. บริหารกายและวิ่งจ็อกกิ้ง
- จ. ไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

10. ท่านเคยออกกำลังกายในช่วงเวลาใดบ่อยที่สุด ที่ผ่านมา

- ก. ไม่ได้ออกกำลังกายเลย
- ข. เฉพาะเวลว่างและสะดวกเท่านั้น
- ค. เฉพาะช่วงเช้าหรือเย็นเท่านั้น
- ง. ในเวลาเช้าและเย็น
- จ. ใช้เวลาเช้า - เย็น และเวลว่างอย่างสม่ำเสมอ