

ภาคผนวก ก

หนังสือขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบแบบสอบถาม



ที่ ศธ 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เจริญ แสงภักดี

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา  
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
“พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัด-  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
และได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
หวังเป็น อย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ณรงค์ สกฤณา

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา  
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
“พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัด-  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
และได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
เรียน อาจารย์วัชรินทร์ เสมามอญ

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา  
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
“พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัด  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
และได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศร 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยรามคำแหง

หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา  
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
“พฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัด-  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
และได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อ โปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
เรียน อาจารย์วีริยะ เกตุมาโร

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา  
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
“พฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัด-  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
และได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
เรียน อาจารย์วิรัตน์ แจ่มจัน

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษา  
ระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง  
“พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัด-  
มหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม  
และได้พิจารณาว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่าน  
เป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)  
ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335



ที่ ศธ 0518.07/2855

บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยรามคำแหง  
หัวหมาก บางกะปิ กทม. 10240

29 พฤศจิกายน 2553

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม

เรียน คุณสุวัลลภ ภูวบัณฑิตสิน

ด้วยนายชวลิต สุขมณี รหัสประจำตัว 5112450109 ปัจจุบันเป็นนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา กำลังทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ” จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ/ตรวจแบบสอบถาม และได้พิจารณาว่า ท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถพิเศษจึงขออนุญาตเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ บัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดี และขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร. สิริพัชร์ เจษฎาวิโรจน์)

ผู้อำนวยการบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สำนักงานบัณฑิตศึกษา

โทร. 0-2310-8335

ภาคผนวก ข  
แบบสอบถาม

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย**  
**โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ**

**คำชี้แจงเบื้องต้น**

1. แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

**ตอนที่ 2** แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีลักษณะเป็นตัวเลือก 4 ข้อ

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามวัดเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) มี 4 ระดับ คือ จริงที่สุด จริง ไม่จริง ไม่จริงที่สุด

**ตอนที่ 4** แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย (การปฏิบัติ) มีลักษณะข้อคำถามเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) มี 4 ระดับ คือ ปฏิบัติเป็นประจำ ปฏิบัติบ่อยครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง ไม่เคยปฏิบัติเลย

**ตอนที่ 5** ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. แบบสอบถามนี้ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการศึกษาระดับมหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษาของมหาวิทยาลัยรามคำแหง เท่านั้น

4. คำตอบของนักเรียนจะถือเป็นความลับและไม่เกี่ยวข้องกับผลการเรียนของนักเรียนแต่อย่างใด

5. โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง เพราะคำตอบของนักเรียนมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลของการวิจัย

ผู้วิจัยขอขอบใจนักเรียนที่ให้ความร่วมมือ

นายชวลิต สุขมณี

นักศึกษาระดับปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของนักเรียน

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

1. เพศ

1.  ชาย                      2.  หญิง

2. อายุ

1.  ต่ำกว่า 16 ปี    2.  16-18 ปี                      3.  มากกว่า 18 ปี

3. ระดับชั้นการศึกษา

1.  ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4  
 2.  ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 5  
 3.  ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 6

4. โรงเรียนสาธิตที่กำลังศึกษาอยู่

1.  โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา  
 2.  โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา  
 3.  โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี  
 4.  โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร  
 5.  โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

5. วิชาพลศึกษาในหลักสูตรของโรงเรียนมีอยู่หลายวิชา นักเรียนชอบเรียนหรือไม่

(ตอบเพียง 1 คำตอบ)

1.  ชอบทุกวิชา เพราะ .....
2.  ชอบเป็นบางวิชา เพราะ .....
3.  ไม่ชอบเป็นบางวิชา เพราะ .....
4.  ไม่ชอบทุกวิชา เพราะ .....



6. นักเรียนใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมใดมากที่สุด

1.  ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา 2.  เล่นเกมคอมพิวเตอร์/เล่นอินเทอร์เน็ต  
 3.  อ่านหนังสือ 4.  ดูภาพยนตร์/ฟังเพลง  
 5.  ท่องเที่ยว..... 6.  อื่นๆ (โปรดระบุ 1 อย่าง) .....

7. นักเรียนชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่ ถ้าชอบ (ระบุได้มากกว่า 1 กิจกรรม)

- ชอบ (ระบุกีฬาหรือกิจกรรมที่เล่น) .....
- .....
- ไม่ชอบ

8. ปกตินักเรียนออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์

1.  ไม่เคย 2.  1-2 วัน  
 3.  3-4 วัน 4.  5-6 วัน  
 5.  7 วัน

9. ระยะเวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งนานเท่าใด

1.  น้อยกว่า 20 นาที 2.  ระหว่าง 20-45 นาที  
 3.  มากกว่า 45 นาที

10. นักเรียนออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบเพียง 1 คำตอบ)

1.  เพื่อสุขภาพแข็งแรง 2.  เพื่อความสนุกสนาน  
 3.  เพื่อผ่อนคลายความเครียด 4.  เพื่อการลดน้ำหนัก  
 5.  เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ 6.  เพื่อการแข่งขัน  
 7.  อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา-  
 ตอนปลาย โรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ  
 คำชี้แจง คำถามเป็นแบบเลือกตอบ มี 4 ตัวเลือก ให้ทำเครื่องหมาย X บนตัวเลือก  
 ที่ถูกต้องที่สุดเพียงข้อเดียว

1. การออกกำลังกายข้อใดไม่ถูกต้อง
  1.  ไม่ควรอาบน้ำทันทีหลังการออกกำลังกาย
  2.  ผู้ป่วยที่เป็นโรคประจำตัว ก่อนการออกกำลังกายต้องปรึกษาแพทย์
  3.  การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้รูปร่างดีขึ้น
  4.  การออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น
  
2. ข้อใดไม่ควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย
  1.  อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
  2.  หลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในขณะอากาศร้อนจัด
  3.  ดื่มน้ำเย็นจัดทันทีหลังการออกกำลังกาย
  4.  งดอาหารทุกชนิดในระหว่างการออกกำลังกาย
  
3. การออกกำลังกายในข้อใดให้ผลดีมากที่สุด
  1.  ออกกำลังกายทุกครั้งที่เพื่อนชวน
  2.  ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
  3.  ออกกำลังกายทุกวันที่ว่าง
  4.  ออกกำลังกายทุกวันเสาร์-อาทิตย์
  
4. นักเรียนควรออกกำลังกายครั้งละกี่นาที
  1.  10 นาที
  2.  15 นาที
  3.  30 นาที
  4.  60 นาที

5. เพราะเหตุใดผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจึงรู้สึกเหนื่อยช้ากว่าปกติ
- เพราะมีการเต้นของหัวใจช้า
  - เพราะมีรูปร่างที่ได้สัดส่วนกว่า
  - เพราะร่างกายมีการระบายความร้อนที่ดี
  - เพราะมีปอดที่แข็งแรงและมีความสามารถในการรับออกซิเจนได้มากกว่า
6. คนปกติจะมีอัตราการเต้นของชีพจรหัวใจขณะพักประมาณเท่าใด
- 60-70 ครั้งต่อนาที
  - 80-90 ครั้งต่อนาที
  - 100-110 ครั้งต่อนาที
  - 120-130 ครั้งต่อนาที
7. นักเรียนควรรับประทานอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายเป็นระยะเวลาเท่าใด
- 1 ชั่วโมง
  - 2 ชั่วโมง
  - 3 ชั่วโมง
  - 4 ชั่วโมง
8. ควรหยุดการออกกำลังกายเมื่อร่างกายมีอาการผิดปกติเกิดขึ้นเมื่อใด
- ระบายน้ำ
  - เหงื่อออกมาก
  - คอแห้ง
  - เวียนศีรษะ

9. กีฬาประเภทใดที่นักเรียนนิยมเล่นมากที่สุด

1.  ฟุตบอล แบดมินตัน
2.  ฟุตบอล วอลเลย์บอล
3.  วอลเลย์บอล บาสเกตบอล
4.  วอลเลย์บอล แบดมินตัน

10. กิจกรรมการออกกำลังกายข้อใดที่ให้ประโยชน์ต่อทุกส่วนของร่างกายมากที่สุด

1.  ว่ายน้ำ
2.  ยกน้ำหนัก
3.  ถีบจักรยาน
4.  วิ่งเหยาะ

11. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องในการออกกำลังกาย

1.  การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคล
2.  ขณะเป็นไข้ ออกกำลังกายได้เพราะจะทำให้หายเร็วขึ้น
3.  อายุ 35 ปีขึ้นไปควรปรึกษาแพทย์ก่อนเริ่มออกกำลังกาย
4.  การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง

12. การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนทั้งหมด

1.  กระโดดเชือก วิ่งเร็ว ดึงข้อ
2.  ถีบจักรยาน ว่ายน้ำ ยกน้ำหนัก
3.  วิ่งเร็ว ขว้างจักร กระโดดไกล
4.  กระโดดเชือก ถีบจักรยาน วิ่งเหยาะ

13. การออกกำลังกายในข้อใดเป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช่ออกซิเจน
1.  กระโดดเชือก ถีบจักรยาน ยกน้ำหนัก
  2.  วิ่งเหยาะ ขว้างจักร ว่ายน้ำ
  3.  ยกน้ำหนัก ขว้างจักร วิ่งระยะสั้น
  4.  ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ถีบจักรยาน
14. ข้อใดต่อไปนี้เป็นหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่สุด
1.  ไม่ควรออกกำลังกายขณะเป็นไข้
  2.  ไม่ต้องทำสมาธิขณะออกกำลังกาย
  3.  อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ไม่มีความสัมพันธ์กับกิจกรรมการออกกำลังกาย
  4.  ภายหลังการออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำเย็นจัด เพื่อปรับสภาพอุณหภูมิของร่างกายได้เร็วขึ้น
15. ความหนักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่ควรเกินกี่เปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุด
1.  60 เปอร์เซ็นต์
  2.  70 เปอร์เซ็นต์
  3.  80 เปอร์เซ็นต์
  4.  90 เปอร์เซ็นต์
16. ข้อใดไม่ใช่ประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย
1.  เพิ่มปริมาณโลหิตมากขึ้น
  2.  ให้กล้ามเนื้อมีความอ่อนตัว
  3.  กระตุ้นระบบการไหลเวียนโลหิต
  4.  ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวสะดวก

17. ข้อใดกล่าวไม่ถูกต้องเกี่ยวกับผลเสียของการออกกำลังกาย ภายหลังจากรับประทาน  
อาหารอิ่มใหม่ ๆ
- เลือคนส่วนหนึ่งต้องไปย่อยอาหารในกระเพาะอาหาร
  - กระเพาะอาหารที่เต็มแน่นอาจจะแตกได้ง่าย
  - มีพลังงานที่ใช้ในการออกกำลังกายมากขึ้น
  - การขยายตัวของปอดทำได้ไม่ดีเท่าที่ควร
18. บุคคลใดต่อไปนี้ ก่อนการออกกำลังกายควรรีบปรึกษาแพทย์มากที่สุด
- ผู้ป่วยเป็นโรคหัวใจ
  - ผู้ป่วยเป็นโรคเบาหวาน
  - ผู้ป่วยเป็นโรคไขข้ออักเสบ
  - ผู้ป่วยเป็นโรคกระเพาะ
19. ข้อใดต่อไปนี้ที่ไม่ใช่ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย
- งดคึมน้ำ
  - งดสูบบุหรี่
  - งดคึมเครื่องคึมแอลกอฮอล์ทุกชนิด
  - ชีพจรเต้นสูงเกินกว่า 140-150 ครั้งต่อนาที
20. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรเลือกกิจกรรมในข้อใดมากที่สุด
- กิจกรรมที่ท่านสนใจ
  - กิจกรรมที่เหมาะสมกับท้องถิ่น
  - กิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย
  - กิจกรรมที่เหมาะสมกับเพศ วัย เวลา สถานที่ และอุปกรณ์ที่มี

ตอนที่ 3 แบบสอบถามวัดเจตคติการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนสาธิตสังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

เจตคติการออกกำลังกาย	จริง ที่สุด	จริง	ไม่จริง	ไม่จริง ที่สุด
1. นักเรียนตั้งใจชวนเพื่อน ๆ ไปเล่นกีฬาหลังเลิกเรียนเสมอ				
2. นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำโดยไม่ต้องให้ใครเตือน				
3. ถ้าไม่ได้เล่นกีฬาที่สนามกีฬาก็จะเล่นอยู่ที่บ้าน				
4. แม้ว่าจะมีการบ้านหรืองานมาก นักเรียนก็จะแบ่งเวลา เพื่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา				
5. นักเรียนไม่ต้องการใช้เวลาว่างในการแข่งขันกีฬา เพราะทำให้ เสียเวลาและสิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย				
6. นักเรียนคิดว่า การเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมีส่วนทำให้ นักเรียนตั้งใจจะออกกำลังกายมากขึ้น				
7. นักเรียนตั้งใจที่จะออกกำลังกายทุกวัน				
8. นักเรียนตั้งใจเข้าร่วมกิจกรรมแข่งขันกีฬาต่าง ๆ				
9. นักเรียนคิดว่า ช่วงเวลาการฝึกออกกำลังกายในชั่วโมงพลศึกษา คุ้มค่ามาก				
10. นักเรียนชอบและรักการเรียนวิชาพลศึกษา				
11. นักเรียนคิดว่า ได้รับประโยชน์น้อยมากจากการเรียนพลศึกษา				
12. นักเรียนไม่ชอบการออกกำลังกายเพราะมีการแข่งขัน และทำให้นักเรียนรู้สึกอับอาย				
13. การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมการทำงานเป็นหมู่คณะ				
14. การออกกำลังกายช่วยส่งเสริมให้กล้าแสดงออกมากขึ้น				
15. วิชาพลศึกษาช่วยส่งเสริมให้มีพัฒนาการได้เช่นเดียวกับ วิชาอื่น ๆ ในหลักสูตร				

ตอนที่ 4 แบบสอบถามวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย

โรงเรียนสาธิตสังักดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย  ลงในช่องที่ตรงกับความเป็นจริงของนักเรียน

ปฏิบัติเป็นประจำ = ปฏิบัติ 5-7 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง = ปฏิบัติ 3-4 วัน/สัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง = ปฏิบัติ 1-2 วัน/สัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติเลย = ไม่เคยทำเลย

พฤติกรรมออกกำลังกาย	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ปฏิบัติบางครั้ง	ไม่เคยปฏิบัติเลย
1. นักเรียนออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยหอบ หัวใจเต้นเร็ว				
2. นักเรียนออกกำลังกายจนเหงื่อออกทั้งตัว				
3. นักเรียนอบอุ่น (warm up) ร่างกายก่อนการออกกำลังกาย				
4. นักเรียนคลายอุ่น (cool down) ร่างกายหลังการออกกำลังกาย				
5. นักเรียนสวมใส่เครื่องแต่งกายด้วยสีเอกรางงที่เหมาสมกับการออกกำลังกาย				
6. นักเรียนสวมใส่รองเท้าที่เหมาสมกับการออกกำลังกาย				
7. นักเรียนเคารพตามกฎ กติกา และยอมรับข้อตกลงของเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลสถานที่ ทุกครั้งที่ออกกำลังกาย				
8. นักเรียนตรวจสอบสภาพความปลอดภัยของอุปกรณ์และสนามก่อนการออกกำลังกาย				
9. นักเรียนออกกำลังกายอย่างค่อยเป็นค่อยไปไม่หักโหม				
10. ถ้านักเรียนมีอาการผิดปกติขณะออกกำลังกาย นักเรียนจะหยุดการออกกำลังกาย				
11. นักเรียนออกกำลังกายกลางแจ้งหรือในที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก				
12. นักเรียนเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย				
13. นักเรียนดื่มเครื่องดื่มชูกำลังก่อนหรือหลังการออกกำลังกาย				

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย	ปฏิบัติ เป็น ประจำ	ปฏิบัติ บ่อย ครั้ง	ปฏิบัติ บาง ครั้ง	ไม่เคย ปฏิบัติ เลย
14. นักเรียนออกกำลังกายอย่างน้อยอาทิตย์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที				
15. นักเรียนออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารทันที				
16. นักเรียนมักจะออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ				

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2538). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กรมพลศึกษา. (2539). *เอกสารการแนะนำการใช้หลักสูตรวิชาพลานามัย (แกนบังคับ) และพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง 2523) (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา.
- กรมอนามัย. (2540). *การออกกำลังกายและการกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: องค์การ-สงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงมหาดไทย. (2552). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10*. ค้นเมื่อ 4 สิงหาคม 2552, จาก [http://www.moi.go.th/portal/page?\\_pageid=33,224307,33\\_224329&\\_dad=portal&\\_schema=PORTAL](http://www.moi.go.th/portal/page?_pageid=33,224307,33_224329&_dad=portal&_schema=PORTAL)
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2547). *ปฏิรูปการศึกษายุคใหม่: Beyond educational reform*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2535). *แนวทางการพัฒนาสาธารณสุขเพื่อบรรลุสุขภาพดีถ้วนหน้า*. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- ก่องแก้ว เจริญอักษร. (2545). *การพัฒนาบุคลิกภาพตามแนวพุทธ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กันยา สุวรรณแสง. (2532). *จิตวิทยาทั่วไป (พิมพ์ครั้งที่ 3)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์-รวมสาสน์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2532). *วิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาและนักกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2538). *การสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากร ในประเทศไทย พ.ศ. 2538*. กรุงเทพมหานคร: การกีฬาแห่งประเทศไทย, กองนโยบายและแผน.

- เกษม ต้นติผลาชีวะ และกุลยา ต้นผลาชีวะ. (2538). *การรักษาสุขภาพในวัยสูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์อรุณการพิมพ์.
- เกียรติศักดิ์ เจริญสุข. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของครู ในจังหวัดนครพนม ปี พ.ศ. 2550*. ปรินิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ความหมายและความสำคัญในการออกกำลังกาย*. (2552). ค้นเมื่อ 1 มิถุนายน 2552, จาก <http://www.kr.ac.th/ebook2/peera/04.html>
- คะนอง ธรรมจันทา. (2543). *สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน*. ปรินิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- จารุณี ศรีทองทุม. (2550). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร*. ปรินิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- แจก ชนะสิริ. (2529). *ทำอย่างไรชีวิตจะยืนยาวและมีความสุข (ฉบับสมบูรณ์)* (พิมพ์ครั้งที่ 44). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์เจริญวิทย์การพิมพ์.
- แจก ชนะสิริ. (2544). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต* (พิมพ์ครั้งที่ 13). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ ป. สัมพันธ์พาณิชย์.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). *พฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุข*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหิดล, คณะสาธารณสุขศาสตร์.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและดูกีฬา ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 1(27), 25-33.
- ธัญญา โกมุตท้วงศ์. (2541). *การพัฒนารูปแบบโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพเพื่อส่งเสริม พฤติกรรมอนามัยส่วนบุคคลของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 จังหวัด-ปทุมธานี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.

- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2546). *คู่มือการวิจัย การเขียนรายงาน การวิจัยและ  
วิทยานิพนธ์* (พิมพ์ครั้งที่ 7). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จามจุรีโปรดักท์.
- บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์. (2528). *จิตวิทยาสังคมกับการสาธารณสุข*. ใน *เอกสารการสอน  
ชุดวิชาสังคมวิทยาการแพทย์* (พิมพ์ครั้งที่ 3, หน่วยที่ 12). นนทบุรี: สำนักพิมพ์-  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ปนัดดา จูเภา. (2544). *พฤติกรรมสุขภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยม  
ศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา อำเภอเมือง  
จังหวัดฉะเชิงเทรา*. ปรินญาณีพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย-  
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประทีป จินนี. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและการปรับ-  
พฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, สถาบันวิจัย-  
พฤติกรรมศาสตร์.
- ปรินญา ดาสา. (2544). *พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออก-  
กำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร-  
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). *สู่วิชาชีพพลศึกษาและธุรกิจกีฬา*. ขอนแก่น: สำนักพิมพ์-  
ขอนแก่นการพิมพ์.
- พรศักดิ์ หุ่นนิรันดร์. (2548). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้  
สุขศึกษาและพลศึกษา ช่วงชั้นที่ 3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2*. กรุงเทพมหานคร:  
สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. (2524). *ประมวลพระราชดำรัส  
และพระบรมราโชวาทที่พระราชทานในโอกาสต่าง ๆ ปี พุทธศักราช 2523*.  
กรุงเทพมหานคร: สำนักพระราชเลขานุการ.
- มัลลิกา มัติโก. (2534). *คู่มือวิจัยพฤติกรรมสุขภาพ: ชุดที่ 1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับ  
พฤติกรรมสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงสาธารณสุข, ศูนย์ประสานงาน-  
ทางการแพทย์และสาธารณสุข.

- ยุพาพร ทองตั้ง. (2547). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐานพลศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 (พิมพ์ครั้งที่ 2)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- โยธิน ศันสนยุทธ. (2529). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2542). *พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2542*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์นานมีบุ๊คส์.
- วัชรินทร์ จีทอง, ชบา จีทอง และทะนงศักดิ์ บันเทิงสุข. (2549). *พฤติกรรมกรรมการออกกกำลังกายในการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชาชนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ 5 จังหวัดของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตศรีสะเกษ ปี พ.ศ. 2548*. ค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2552, จาก <http://www.cpsk.ac.th/index2>
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *รายงานการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ภาควิชาพลศึกษา.
- วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี. (2553). *โรงเรียนสาธิต*. ค้นเมื่อ 2 มิถุนายน 2553, จาก <http://th.wikipedia.org/w/index.php?title>
- วิรัตน์ จันทร์ประเสริฐ. (2541). *ความรู้ เจตคติ และพฤติกรรมกรรมการออกกกำลังกายของครูในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในกรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิวัฒน์ กาญจนะ. (2551). *พฤติกรรมกรรมการออกกกำลังกายของนักศึกษาศูนย์การศึกษานอกโรงเรียนจังหวัดกระบี่ ปีการศึกษา 2551*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วีระชาติ สมใจ. (2550). *พฤติกรรมกรรมการออกกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษาอุดรธานี ปีการศึกษา 2550*. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงษ์. (2533). *คู่มือการออกกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: กรมอนามัย.

- สมศักดิ์ สิ้นธุระเวชญ์, อรุณี ลิ้มศิริ, วิมลนารถ ประดับวิทย์ และสมาพร แซ่บาง. (2547).  
 สื่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสมบูรณ์แบบ ป. 6. กรุงเทพมหานคร:  
 สำนักพิมพ์รัตนพานิชย์.
- สมหมาย แดงสกุล. (2547). สุขศึกษาและพลศึกษา ม. 4 (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:  
 สำนักพิมพ์วัฒนาพานิช.
- สร้อยรัตน์ พลอินทร์. (2543). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยส่วนบุคคล การรับรู้  
 ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย การรับรู้ประโยชน์ของ  
 การออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมของวิทยาลัย กับพฤติกรรมการออก-  
 กำลังกาย. วารสารเพื่อนสุขภาพ, 12(2), 44-45.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). แผนพัฒนา  
 เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่สิบ พ.ศ. 2550-2554. กรุงเทพมหานคร: ผู้แต่ง.
- สุชาติ โสภประยูร. (2542). สุขภาพเพื่อชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร:  
 สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุภา อินทร. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย  
 ของผู้ใหญ่วัยกลางคนในจังหวัดนครสวรรค์. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตร-  
 มหบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรพล มั่นภาวนา. (2547). พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย  
 ณ ลานกีฬาในจังหวัดชลบุรี พ.ศ. 2547. ปรินญาณิพนธ์การศึกษามหบัณฑิต,  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อารีรัตน์ ตโนภาส. (2539). การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับแรงสนับสนุน  
 ทางสังคมในการป้องกันโรคความดันโลหิตสูงในผู้สูงอายุ จังหวัดชัยนาท.  
 วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์มหบัณฑิต, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- Beaser, R. S., & Campbell, A. P. (2005). *The Joslin guide to diabetes:  
 A program for managing your treatment*. New York: Simon and  
 Schuster.

- Branden, N. (1983). *Honoring the self: The psychology of confidence and respect*. Toronto, Canada: Bantam.
- Fein, A. J. (2001). Physical environment and the physical activity of youth. *Masters Abstracts International*, 39(6), 12-15.
- Lamb, D. R. (1984). *Physiology of exercise: Responses & adaptations*. New York: McMillan.
- Meyer, K., Niemann, S., & Abel, T. (2004). Gender differences on physical activity and fitness association with self-reported health and health-relevant attitude in the middle-aged Swiss urban population. *Journal of Public Health*, 12(4), 283-290.
- Nevid, J. S. (2011). *Essentials of psychology: Concepts and applications* (3rd ed.). Boston: Houghton Mifflin.
- Pender, N. J. (1996). *Health promotion in nursing practice* (3rd ed.). Stamford, CT: Appleton & Lange.
- Yan, J. (1999). *Perceived benefits of the barriers to exercise and exercise activity among female undergraduate students*. Unpublished master's thesis, Chiang Mai University, Chiang Mai.

ประวัติผู้เขียน



ชื่อ ชื่อสกุล นายชวลิต สุขมณี  
วัน เดือน ปีเกิด 15 กุมภาพันธ์ 2527  
สถานที่เกิด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
วุฒิการศึกษา สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ  
จากโรงเรียนวิทยาการอาชีพเสนา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
ปีการศึกษา 2543  
สำเร็จปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต  
จากมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ปีการศึกษา 2549  
ตำแหน่งหน้าที่  
การงานปัจจุบัน อาจารย์ประจำวิชาพลศึกษา  
โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา  
ตำบลประตู่ชัย อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

