ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์อุเทน ปัญโญ ภาควิชาประเมินผลและวิจัยการศึกษา
   คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ละออ ตันติศิรินทร์ ภาควิชาการพยาบาลพื้นฐาน
   คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ชูระวี สุริยจันทร์ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
   วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
   จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถามการวิจัย
เรื่อง
การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อศึกษาถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่ เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปปรับปรุง แก้ไข ส่งเสริม และเผยแพร่ให้นักกีฬาบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ให้มีผลดีต่อสุขภาพ ได้ใช้แบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งแบ่งคำถามออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา 4 ข้อ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของนักกีฬา 15 ข้อ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา 16 ข้อ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถามการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ และปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬาประเภททีม จังหวัดเชียงใหม่

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักกีฬา

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ( ) หน้าข้อความที่เป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ ❑
   ( ) ชาย
   ( ) หญิง
2. อายุ…….. ปี ❑
3. ค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหารของท่านต่อวัน ❑
   ( ) น้อยกว่า 100 บาท ต่อวัน
   ( ) 101 – 150 บาท ต่อวัน
   ( ) 151 – 200 บาท ต่อวัน
   ( ) มากกว่า 201 บาท ต่อวัน
4. ท่านแข่งขันกีฬาประเภทใด ❑
   ( ) บาสเกตบอล
   ( ) ฟุตบอล
   ( ) แฮนด์บอล
   ( ) วอลเล่ย์บอล
   ( ) ตะกร้อ (เซปักตะกร้อ)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 2 การบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่

คำชี้แจง ให้นักกีฬาอ่านรายการทีละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องท้ายรายการแต่ละข้อโดยให้ตรงความเป็นจริงกับตัวนักกีฬา

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

ทำเป็นประจำ หมายถึง ใน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 9 - 10 ครั้ง ต่อ สัปดาห์

ทำบ่อยครั้ง หมายถึง ใน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 5 - 8 ครั้ง ต่อ สัปดาห์

ทำบางครั้ง หมายถึง ใน 10 ครั้ง ปฏิบัติ 1 - 4 ครั้ง ต่อ สัปดาห์

ไม่เคยทำเลย หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

ข้อ	รายการ	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	**สำหรับผู้วิจัย**
1	ท่านรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์					
2	ท่านรับประทานไข่					
3	ท่านดื่มนม					
4	ท่านรับประทานขนมหวาน					
5	ท่านรับประทานอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน					
6	ท่านรับประทานขนมปัง					
7	ท่านรับประทานผัก					
8	ท่านรับประทานผลไม้					
9	ท่านรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน					
10	ท่านรับประทานอาหารทอด					
11	ในระยะแข่งขันท่านรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ					
12	ก่อนการแข่งขัน 3–4 ชั่วโมง ท่านรับประทานขนมปังและน้ำหวาน					
13	ท่านดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว					
14	ท่านรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อม					
15	ท่านรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน					

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตอนที่ 3 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องของนักกีฬา

คำชี้แจง ให้นักกีฬาอ่านรายละเอียดทีละข้อ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงท้ายรายการแต่ละข้อโดยให้ตรงความเป็นจริงกับตัวนักกีฬา

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นตรงความรู้สึกนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น และความเชื่อของผู้ตอบทุกประการ

ไม่แน่ใจ หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่แน่ใจว่าตรงกับความนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น

ไม่เห็นด้วย หมายถึง ข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความนึกคิด ความเข้าใจ ความคิดเห็น

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
ด้านราคา 1. ราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง				
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก				
รายได้ 1. รายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหารของท่าน				
2. รายได้ของท่านเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร				
ความเชื่อและค่านิยม 1. ท่านคิดว่าการรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ท่านได้รับสารอาหารครบถ้วน				
2. ท่านเชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อความ	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	สำหรับผู้วิจัย
ด้านสุขภาพร่างกาย 1. การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ				
2. การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้				
บุคคลที่ใกล้ชิด 1. ท่านบริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา				
2. ท่านบริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม				
3. ท่านบริโภคอาหารตามที่ครอบครัวของท่านจัดให้				
สื่อโฆษณา 1. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์				
2. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ				
3. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์				
4. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร				
5. ท่านได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ				

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ค

ตารางแสดงผลการศึกษา

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละของนักกีฬา จำแนกตามเพศ อายุ ค่าใช้จ่ายและประเภทกีฬา

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน (N=106)	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	68	64.15
หญิง	38	35.85
อายุ		
น้อยกว่า 20 ปี	23	21.70
20 – 30 ปี	76	71.70
31 – 40 ปี	6	5.66
มากกว่า 40 ปี	1	0.94
ค่าใช้จ่าย		
น้อยกว่า 100 บาทต่อวัน	48	45.28
101 – 150 บาทต่อวัน	37	34.91
151 – 200 บาทต่อวัน	16	15.09
มากกว่า 201 บาทต่อวัน	5	4.72
ประเภทกีฬา		
บาสเกตบอล	24	22.64
ฟุตบอล	18	16.98
แฮนด์บอล	28	26.42
วอลเล่ย์บอล	24	22.64
ตะกร้อ (เซปักตะกร้อ)	12	11.32

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาบาสเกตบอล** (จำนวน 24 คน)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	5 (20.83%)	16 (66.77%)	3 (12.50%)	- -	3.08	0.58
2. การรับประทานไข่	3 (12.50%)	12 (50.00%)	9 (37.50%)	- -	2.75	0.68
3. การดื่มนม	3 (12.50%)	12 (50.00%)	8 (33.33%)	1 (4.17%)	2.71	0.75
4. การรับประทานขนมหวาน	1 (4.17%)	9 (37.50%)	14 (58.33%)	- -	2.46	0.59
5. การรับประทานอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	16 (66.66%)	7 (29.17%)	1 (4.70%)	- -	3.63	0.58
6. การรับประทานขนมปัง	5 (20.83%)	11 (45.84%)	8 (33.33%)	- -	2.88	0.74
7. การรับประทานผัก	5 (20.83%)	10 (41.67%)	8 (33.33%)	1 (4.17%)	2.79	0.83
8. การรับประทานผลไม้	6 (25.00%)	7 (29.17%)	9 (37.50%)	2 (8.33%)	2.71	0.95
9. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	8 (33.33%)	9 (37.50%)	4 (16.67%)	3 (12.50%)	2.92	1.02

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 2 (ต่อ)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10. การรับประทานอาหารทอด	2 (8.33%)	12 (50.00%)	8 (33.33%)	2 (8.30%)	2.58	0.78
11. ในระยะแข่งขันรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ	- -	5 (20.83%)	12 (50.00%)	7 (29.17%)	1.92	0.72
12. ก่อนการแข่งขัน 3-4 ชั่วโมง รับประทานขนมปัง และน้ำหวาน	1 (4.17%)	9 (37.50%)	11 (45.84%)	3 (12.50%)	2.33	0.76
13. การดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	1 (4.17%)	5 (20.83%)	18 (75.00%)	- -	2.29	0.55
14. การรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อม	17 (70.83%)	6 (25.00%)	1 (4.17%)	- -	3.67	0.56
15. การรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน	2 (8.33%)	3 (12.50%)	12 (50.00%)	7 (29.17%)	2.00	0.88

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 3 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาฟุตบอล** (จำนวน 18 คน)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	10 (55.56%)	8 (44.44%)	- -	- -	3.56	0.51
2. การรับประทานไข่	5 (27.78%)	12 (66.67%)	1 (5.55%)	-	3.22	0.55
3. การดื่มนม	6 (33.33%)	12 (66.67%)	- -	- -	3.33	0.49
4. การรับประทานขนมหวาน	- -	4 (22.22%)	14 (77.78%)	- -	2.22	0.43
5. การรับประทานอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	2 (11.11%)	7 (38.89%)	9 (50.00%)	- -	2.61	0.70
6. การรับประทานขนมปัง	7 (38.89%)	7 (38.89%)	4 (22.22%)	- -	3.17	0.79
7. การรับประทานผัก	7 (38.89%)	7 (38.89%)	4 (22.22%)	- -	3.17	0.79
8. การรับประทานผลไม้	7 (38.89%)	9 (50.00%)	2 (11.11%)	- -	3.28	0.67
9. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	- -	13 (72.22%)	5 (27.78%)	- -	2.72	0.46

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 3 (ต่อ)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10. การรับประทานอาหารทอด	-	12 (66.67%)	6 (33.33%)	-	2.67	0.49
11. ในระยะแข่งขันรับประทาน อาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ	-	5 (27.78%)	13 (72.22%)	-	2.28	0.46
12. ก่อนการแข่งขัน 3-4 ชั่วโมง รับประทานขนมปังและน้ำหวาน	-	6 (33.33%)	11 (61.11%)	1 (5.56%)	2.28	0.57
13. การดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	5 (27.78%)	12 (66.67%)	1 (5.56%)	-	3.22	0.55
14. การรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อม	8 (44.40%)	10 (55.56%)	-	-	3.44	0.51
15. การรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน	-	-	11 (61.11%)	7 (38.89%)	1.61	0.50

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาแฮนด์บอล** (จำนวน 28 คน)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	18 (64.29%)	4 (14.28%)	6 (21.43%)	- -	3.43	0.84
2. การรับประทานไข่	6 (21.43%)	16 (57.14%)	5 (17.86%)	1 (3.57%)	2.96	0.74
3. การดื่มนม	16 (57.14%)	4 (14.29%)	7 (25.00%)	1 (3.57%)	3.25	0.97
4. การรับประทานขนมหวาน	8 (27.57%)	6 (21.43%)	13 (46.43%)	1 (3.57%)	2.75	0.93
5. การรับประทานอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	16 (57.14%)	9 (32.15%)	3 (10.71%)	- -	3.46	0.69
6. การรับประทานขนมปัง	6 (21.43%)	12 (42.86%)	8 (28.57%)	2 (7.14%)	2.79	0.88
7. การรับประทานผัก	16 (57.14%)	10 (35.72%)	2 (7.14%)	- -	3.50	0.64
8. การรับประทานผลไม้	16 (57.14%)	10 (35.72%)	1 (57.00%)	1 (3.57%)	3.46	0.74
9. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	2 (7.14%)	6 (21.43%)	9 (32.15%)	11 (39.28%)	1.96	0.96

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 4 (ต่อ)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10. การรับประทานอาหารทอด	-	8 (28.57%)	14 (50.00%)	6 (21.43%)	2.07	0.72
11. ในระยะแข่งขันรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ	1 (3.57%)	5 (17.85%)	10 (35.72%)	12 (42.86%)	1.82	0.86
12. ก่อนการแข่งขัน 3-4 ชั่วโมง รับประทานขนมปังและน้ำหวาน	1 (3.57%)	2 (7.14%)	8 (28.57%)	17 (60.72%)	1.54	0.79
13. การดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	3 (10.71%)	3 (10.71%)	19 (67.87%)	3 (10.71%)	2.21	0.79
14. การรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อม	27 (96.43%)	- -	- -	1 (3.57%)	3.89	0.57
15. การรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน	- -	1 (3.57%)	2 (7.14%)	25 (89.29%)	1.14	0.45

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 5 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาวอลเล่ย์บอล** (จำนวน 24 คน)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	19 (79.17%)	3 (12.50%)	2 (8.33%)	- -	3.71	0.62
2. การรับประทานไข่	9 (37.50%)	6 (25.00%)	9 (37.50%)	- -	3.00	0.88
3. การดื่มนม	8 (33.33%)	8 (33.33%)	8 (33.34%)	- -	3.00	0.83
4. การรับประทานขนมหวาน	6 (25.00%)	6 (25.00%)	12 (50.00%)	- -	2.75	0.85
5. การรับประทานอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	14 (58.33%)	7 (29.17%)	3 (12.50%)	- -	3.46	0.72
6. การรับประทานขนมปัง	- -	11 (45.84%)	13 (54.16%)	- -	2.46	0.51
7. การรับประทานผัก	6 (25.00%)	11 (45.84%)	7 (29.16%)	- -	2.96	0.75
8. การรับประทานผลไม้	9 (37.50%)	7 (29.17%)	8 (33.33%)	- -	3.04	0.86
9. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	2 (8.33%)	16 (66.67%)	4 (16.67%)	2 (8.33%)	2.75	0.74

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 5 (ต่อ)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10. การรับประทานอาหารทอด	1 (4.17%)	15 (62.50%)	6 (25.00%)	2 (8.33%)	2.63	0.71
11. ในระยะแข่งขันรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ	5 (20.83%)	5 (20.83%)	13 (54.17%)	1 (4.17%)	2.58	0.88
12. ก่อนการแข่งขัน 3-4 ชั่วโมงรับประทานขนมปัง และน้ำหวาน	1 (4.17%)	5 (20.83%)	14 (58.33%)	4 (16.67%)	2.12	0.74
13. การดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	6 (25.00%)	6 (25.00%)	10 (41.67%)	2 (8.33%)	2.67	0.96
14. การรับประทานไข่ดิบในระยะ ฝึกซ้อม	13 (54.17%)	5 (20.83%)	5 (20.83%)	1 (4.17%)	3.25	0.94
15. การรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน	1 (4.17%)	5 (20.83%)	5 (20.83%)	13 (54.17%)	1.75	0.94

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 6 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาตะกร้อ (เซปักตะกร้อ)** (จำนวน 12 คน)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
1. การรับประทานอาหารประเภทเนื้อสัตว์	8 (66.67%)	3 (25.00%)	1 (8.33%)	- -	3.58	0.67
2. การรับประทานไข่	6 (50.00%)	4 (33.33%)	2 (16.67%)	- -	3.33	0.78
3. การดื่มนม	2 (16.67%)	7 (58.33%)	3 (25.00%)	- -	2.92	0.67
4. การรับประทานขนมหวาน	1 (8.33%)	6 (50.00%)	5 (41.67%)	- -	2.67	0.65
5. การรับประทานอาหารประเภทข้าว ก๋วยเตี๋ยว ขนมจีน	10 (83.33%)	2 (16.67%)	- -	- -	3.83	0.39
6. การรับประทานขนมปัง	2 (16.66%)	5 (41.67%)	5 (41.67%)	- -	2.75	0.75
7. การรับประทานผัก	6 (50.00%)	6 (50.00%)	- -	- -	3.50	0.52
8. การรับประทานผลไม้	5 (41.57%)	5 (41.57%)	2 (16.67%)	- -	3.25	0.75
9. การรับประทานเนื้อสัตว์ติดมัน	- -	3 (25.00%)	8 (66.67%)	1 (8.33%)	2.17	0.58

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 6 (ต่อ)

ประเภทอาหารที่รับประทาน	ทำเป็นประจำ	ทำบ่อยครั้ง	ทำบางครั้ง	ไม่เคยทำเลย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
10. การรับประทานอาหารทอด	- -	4 (33.33%)	8 (66.67%)	- -	2.33	0.49
11. ในระยะแข่งขันรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ หนัก 3 มื้อ	3 (25.00%)	2 (16.67%)	5 (41.67%)	2 (16.67%)	2.50	1.09
12. ก่อนการแข่งขัน 3-4 ชั่วโมง รับประทานขนมปัง และน้ำหวาน	4 (33.33%)	4 (33.33%)	3 (25.00%)	1 (8.34%)	2.92	1.00
13. การดื่มนมสดอย่างน้อยวันละ 1 แก้ว	2 (16.67%)	2 (16.67%)	5 (41.66%)	3 (25.00%)	2.25	1.06
14. การรับประทานไข่ดิบในระยะฝึกซ้อม	11 (69.67%)	- -	1 (8.33%)	- -	3.83	0.58
15. การรับประทานน้ำผึ้งในระยะการแข่งขัน	- -	- -	2 (16.67%)	10 (83.33%)	1.17	0.39

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 7 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาบาสเกตบอล** (จำนวน 24 คน)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านราคา					
1. ราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง	16 (66.66%)	7 (29.17%)	1 (4.17%)	2.63	0.58
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก	6 (25.00%)	14 (58.33%)	4 (16.67%)	2.08	0.65
ด้านรายได้					
1. รายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหารของท่าน	5 (20.83%)	17 (70.84%)	2 (8.33%)	2.12	0.54
2. รายได้ของท่านเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร	6 (25.00%)	17 (70.83%)	1 (4.17%)	2.21	0.51
ด้านความเชื่อและค่านิยม					
1. คิดว่าการรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน	3 (12.50%)	13 (54.17%)	8 (33.33%)	1.79	0.66
2. เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา	1 (4.17%)	13 (54.17%)	10 (41.66%)	1.62	0.58
ด้านสุขภาพร่างกาย					
1. การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ	- -	12 (50.00%)	12 (50.00%)	1.50	0.51
2. การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้	8 (33.33%)	16 (66.67%)	- -	2.33	0.48

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 7 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านบุคคลใกล้ชิด					
1. บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา	3 (12.50%)	21 (87.50%)	- -	2.13	0.34
2. บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	4 (16.67%)	11 (45.83%)	9 (37.50%)	1.79	0.72
3. บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวของท่านจัดให้	2 (8.33%)	17 (70.84%)	5 (20.83%)	1.87	0.54
ด้านสื่อโฆษณา					
1. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์	10 (41.67%)	10 (41.67%)	4 (16.66%)	2.25	0.74
2. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	5 (20.84%)	15 (62.50%)	4 (16.66%)	2.04	0.62
3. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์	3 (12.50%)	16 (16.66%)	5 (20.84%)	1.92	0.58
4. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร	3 (12.50%)	18 (75.00%)	3 (12.50%)	2.00	0.51
5. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	4 (16.67%)	14 (58.33%)	6 (25.00%)	1.92	0.65

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 8 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาฟุตบอล** (จำนวน 18 คน)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านราคา					
1. ราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง	18 (100.00%)	- -	- -	3.00	0.00
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก	- -	7 (38.89%)	11 (61.11%)	1.39	0.50
ด้านรายได้					
1. รายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหารของท่าน	9 (50.00%)	9 (50.00%)	- -	2.50	0.51
2. รายได้ของท่านเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร	5 (27.78%)	12 (66.67%)	1 (5.55%)	2.22	0.55
ด้านความเชื่อและค่านิยม					
1. คิดว่าการรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน	2 (11.11%)	10 (55.56%)	6 (33.33%)	1.78	0.65
2. เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา	- -	3 (16.67%)	15 (83.33%)	1.17	0.38
ด้านสุขภาพร่างกาย					
1. การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ	- -	17 (94.45%)	1 (5.55%)	1.94	0.24
2. การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้	2 (11.11%)	15 (83.34%)	1 (5.55%)	2.06	0.42

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 8 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านบุคคลใกล้ชิด					
1. บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา	18 (100.00%)	- -	- -	3.00	0.00
2. บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	- -	16 (88.89%)	2 (11.11%)	1.89	0.32
3. บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวของท่านจัดให้	10 (55.56%)	8 (44.44%)	- -	2.56	0.51
ด้านสื่อโฆษณา					
1. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์	15 (83.33%)	3 (16.67%)	- -	2.83	0.38
2. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	7 (38.89%)	10 (55.56%)	1 (5.55%)	2.33	0.59
3. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์	10 (55.56%)	8 (44.44%)	- -	2.56	0.51
4. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร	5 (27.78%)	13 (72.22%)	- -	2.28	0.46
5. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	1 (5.55%)	10 (55.56%)	7 (38.89%)	1.67	0.59

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 9 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาแฮนด์บอล** (จำนวน 28 คน)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านราคา					
1. ราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง	22 (78.58%)	5 (17.85%)	1 (3.57%)	2.75	0.52
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก	10 (35.72%)	8 (28.56%)	10 (35.72%)	2.00	0.86
ด้านรายได้					
1. รายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหารของท่าน	17 (60.72%)	8 (28.56%)	3 (10.72%)	2.50	0.69
2. รายได้ของท่านเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร	12 (42.86%)	13 (46.42%)	3 (10.72%)	2.32	0.67
ด้านความเชื่อและค่านิยม					
1. คิดว่าการรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน	1 (3.25%)	13 (46.42%)	14 (50.00%)	1.54	0.58
2. เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา	5 (17.85%)	4 (14.28%)	19 (67.86%)	1.50	0.79
ด้านสุขภาพร่างกาย					
1. การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ	13 (46.42%)	9 (32.15%)	6 (21.43%)	2.25	0.80
2. การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้	1 (3.57%)	9 (32.15%)	18 (64.28%)	1.39	0.57

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 9 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านบุคคลใกล้ชิด					
1. บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา	18 (64.29%)	7 (25.00%)	3 (10.71%)	2.54	0.69
2. บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	5 (17.86%)	21 (75.00%)	2 (7.14%)	2.11	0.50
3. บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวของท่านจัดให้	18 (64.29%)	6 (21.43%)	4 (14.28%)	2.50	0.75
ด้านสื่อโฆษณา					
1. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์	20 (71.43%)	6 (21.43%)	2 (7.14%)	2.64	0.62
2. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	18 (64.30%)	5 (17.85%)	5 (17.85%)	2.46	0.79
3. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์	17 (60.72%)	8 (28.56%)	3 (10.72%)	2.50	0.69
4. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร	15 (53.57%)	10 (35.72%)	3 (10.71%)	2.43	0.69
5. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	18 (64.29%)	6 (21.43%)	4 (14.28%)	2.50	0.75

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 10 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาวอลเล่ย์บอล** (จำนวน 24 คน)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านราคา					
1. ราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง	19 (79.17%)	5 (20.83%)	- -	2.79	0.41
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก	8 (33.33%)	11 (45.84%)	5 (20.83%)	2.13	0.74
ด้านรายได้					
1. รายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหารของท่าน	15 (62.50%)	9 (37.50%)	- -	2.63	0.49
2. รายได้ของท่านเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร	5 (20.83%)	15 (62.50%)	4 (16.67%)	2.04	0.62
ด้านความเชื่อและค่านิยม					
1. คิดว่าการรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน	4 (16.67%)	13 (54.17%)	7 (29.16%)	1.88	0.68
2. เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา	1 (4.17%)	13 (54.17%)	10 (41.66%)	1.62	0.58
ด้านสุขภาพร่างกาย					
1. การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ	1 (4.17%)	11 (45.83%)	12 (50.00%)	1.54	0.59
2. การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้	11 (45.83%)	8 (33.34%)	5 (20.83%)	2.25	0.79

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 10 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านบุคคลใกล้ชิด					
1. บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา	6 (25.00%)	14 (58.33%)	4 (16.67%)	2.08	0.65
2. บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	5 (20.83%)	15 (62.5%)	4 (16.67%)	2.04	0.62
3. บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวของท่านจัดให้	9 (37.50%)	12 (50.00%)	3 (12.50%)	2.25	0.68
ด้านสื่อโฆษณา					
1. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์	24 (100.00%)	- -	- -	3.00	0.00
2. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	17 (70.83%)	7 (29.17%)	- -	2.71	0.46
3. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์	18 (75.00%)	6 (25.00%)	- -	2.75	0.44
4. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร	19 (79.16%)	4 (16.67%)	1 (4.17%)	2.75	0.53
5. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	17 (70.83%)	6 (25.00%)	1 (4.17%)	2.67	0.56

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 11 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนนของการให้ความเห็นเกี่ยวกับปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการบริโภคอาหารหลัก 5 หมู่ ของ**นักกีฬาตะกร้อ (เซปักตะกร้อ)** (จำนวน 12 คน)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านราคา					
1. ราคาอาหารในปัจจุบันนี้มีราคาแพง	10 (83.33%)	2 (16.67%)	- -	2.83	0.39
2. อาหารที่มีราคาแพงจะมีคุณค่าทางโภชนาการกว่าอาหารที่มีราคาถูก	7 (58.33%)	2 (16.67%)	3 (25.00%)	2.33	0.89
ด้านรายได้					
1. รายได้มีส่วนในการตัดสินใจการบริโภคอาหารของท่าน	11 (91.67%)	- -	1 (8.33%)	2.83	0.58
2. รายได้ของท่านเพียงพอกับค่าใช้จ่ายในการบริโภคอาหาร	3 (25.00%)	7 (58.33%)	2 (16.67%)	2.08	0.67
ด้านความเชื่อและค่านิยม					
1. คิดว่าการรับประทานอาหารเสริมช่วยให้ได้รับสารอาหารครบถ้วน	- -	7 (58.33%)	5 (41.67%)	1.58	0.51
2. เชื่อว่าการดื่มเครื่องดื่มเกลือแร่ช่วยชดเชยการเสียเหงื่อจากการเล่นกีฬา	- -	- -	12 (100.00%)	1.00	0.00
ด้านสุขภาพร่างกาย					
1. การงดบริโภคอาหารประเภทไขมันจะช่วยให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ	2 (16.67%)	- -	10 (83..33%)	1.33	0.78
2. การงดอาหารประเภทผัก ผลไม้ ก่อนการแข่งขันจะช่วยลดการขับถ่ายในระหว่างการแข่งขันได้	3 (25.00%)	5 (41.67%)	4 (33.33%)	1.92	0.79

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 11 (ต่อ)

ปัจจัย	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็นด้วย	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ด้านบุคคลใกล้ชิด					
1. บริโภคอาหารตามความรู้ที่ได้รับจากผู้ฝึกสอนกีฬา	6 (50.00%)	3 (25.00%)	3 (25.00%)	2.25	0.87
2. บริโภคอาหารตามคำแนะนำของเพื่อนร่วมทีม	3 (25.00%)	5 (41.67%)	4 (33.33%)	1.92	0.79
3. บริโภคอาหารตามที่ครอบครัวของท่านจัดให้	11 (91.67%)	1 (8.33%)	- -	2.92	0.29
ด้านสื่อโฆษณา					
1. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากโทรทัศน์	8 (66.67%)	4 (33.33%)	- -	2.67	0.49
2. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากวิทยุ	3 (25.00%)	6 (50.00%)	3 (25.00%)	2.00	0.74
3. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากหนังสือพิมพ์	2 (16.67%)	8 (66.66%)	2 (16.67%)	2.00	0.60
4. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากนิตยสาร	3 (25.00%)	7 (58.33%)	2 (16.67%)	2.08	0.67
5. ได้รับความรู้ข่าวสารด้านการบริโภคอาหารจากเอกสารแผ่นพับ	3 (25.00%)	7 (58.33%)	2 (16.67%)	2.08	0.67

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ นางสาวรจนา ทับทิมทอง

วัน เดือน ปี เกิด 4 กรกฎาคม 2522

ประวัติการศึกษา

2537	มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวังแขมวิทยาคม จังหวัดกำแพงเพชร
2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสตรีนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์
2544	ปริญญาตรี วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ วิทยาลัยพลศึกษาเชียงใหม่ จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved