



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาคผนวก ก  
แบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

## เรื่อง

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่างเคียน ตำบลช่างเคือก อำเภอเมือง  
จังหวัดเชียงใหม่

## คำชี้แจง

แบบสอบถามเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของประชาชนบ้านช่าง  
เคียน ตำบลช่างเคือก อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่แบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 แบบสำรวจเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพสมรส  
ระดับการศึกษา ตำแหน่งหน้าที่การงาน รายได้ เป็นต้น

ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสำรวจเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกาย ปัจจัยนำ ปัจจัย  
เอื้ออำนวย ปัจจัยสนับสนุนทางด้านสังคม

ข้อมูลจากแบบสอบถามนี้ ผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับ และจะนำเสนอผลการวิเคราะห์  
ข้อมูลในภาพรวม ขอความกรุณาผู้ตอบแบบสอบถาม โปรดตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง  
และกรุณาตอบให้ครบทุกข้อ

จึงเรียนมาเพื่อทราบและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นายอนุชา เจริญผล

นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright © by Chiang Mai University  
All rights reserved

### แบบสอบถามพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

1. อายุ.....ปี
2. เพศ  ชาย  หญิง
3. ระดับการศึกษา  ไม่ได้เรียนหนังสือ  ประถมศึกษา  มัธยมศึกษาตอนต้น  
 มัธยมศึกษาตอนปลาย  ปริญญาตรี  สูงกว่าปริญญาตรี  
 อื่น ๆ ระบุ.....
4. อาชีพ  ค้าขาย  เกษตรกรรม  ลูกจ้าง  
 เจ้าของกิจการ  ข้าราชการ  อื่น ๆ ระบุ.....
5. ปัจจุบันท่านมีรายได้ต่อเดือน  
ต่ำกว่า 4,500 บาท  
4,501 – 6,000 บาท  
6,001 – 7,500 บาท  
7,501 – 9,000 บาท  
มากกว่า 9,000 บาท
6. โรคประจำตัว  ไม่มี  มี ระบุ.....
7. ท่านออกกำลังกายหรือไม่  
 ออกกำลังกาย  ไม่ได้ออกกำลังกาย
8. ท่านออกกำลังกายใช้เวลานานเท่าใดต่อครั้ง  
 1-15 นาที / ครั้ง  มากกว่า 45 นาที  
 16 - 30 นาที / ครั้ง  ไม่ได้ออกกำลังกาย  
 31 - 45 นาที / ครั้ง
9. ท่านมีบทบาทอย่างไรบ้างในชุมชน  
 เป็นสมาชิกในหมู่บ้าน  เป็นกรรมการหมู่บ้าน/อาสาสมัครหมู่บ้าน  
 อื่นๆ (โปรดระบุ) .....

**ตอนที่ 2 ข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกาย**

**คำชี้แจง** ข้อ 1-12 กรุณาทำเครื่องหมาย / ลงในช่องคำตอบตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ

ในช่วง 3 เดือนที่ผ่านมา

กิจกรรมออกกำลังกาย	ความถี่ของการออกกำลังกายต่อสัปดาห์				
	ทุกวัน	5-6 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคยเลย
1. วิ่ง					
2. เดิน					
3. เดินเร็ว					
4. ปั่นจักรยาน					
5. เต้นแอโรบิค					
6. ว่ายน้ำ					
7. ออกกำลังกายในน้ำ					
8. กระโดดเชือก					
9. รำไทเก๊ก, จี้กง					
10. รำกระบอง					
11. เดินสมาธิ-เดินจงกรม					
12. อื่นๆ คือ.....					

13. ท่านชอบทำกิจกรรมกลุ่มหรือชอบการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม มายน้อยเพียงใด

ไม่ชอบ       น้อย       ปานกลาง       มาก

14. ท่านเป็นสมาชิกของกลุ่มออกกำลังกายจำนวน.....กลุ่ม

15. ท่านเป็นสมาชิกของกลุ่มกิจกรรมจำนวน.....กลุ่ม

16. องค์กรหรือกลุ่มใดที่ท่านให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมบ่อยที่สุด

ชมรมผู้สูงอายุ       อสม.       อบต.  
 เทศบาล       สสส.       อื่น ๆ ระบุ.....

17. องค์กรหรือกลุ่มใดที่จัดกิจกรรมให้ท่านบ่อยที่สุด

ชมรมผู้สูงอายุ       อสม.       อบต.  
 เทศบาล       สสส.       อื่น ๆ ระบุ.....

18. ท่านต้องการออกกำลังกายในรูปแบบใด

เล่นกีฬา       เดิน       วิ่ง       เต้นแอโรบิค       รำไม้พลอง  
 โยคะ       ไทเก๊ก       จี้กง       อื่นๆ ระบุ.....

19. ท่านต้องการที่จะออกกำลังกายในสถานที่แบบใด

- บริเวณบ้าน  สนามกีฬาโรงเรียน  โรงเรียน  ศาสนสถาน (วัด มัสยิด โบสถ์)  
 สนามกีฬาเอกชน  บริเวณที่ทำงาน  ลานอเนกประสงค์  
 สวนสาธารณะ/สวนสุขภาพ  สนามกีฬาของหน่วยราชการ  ฟิตเนสเซ็นเตอร์  
 อื่นๆ ระบุ.....

20. ท่านคิดว่าควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอหรือไม่ อย่างไร

- ไม่ควร  
 ควร  1-2 ครั้งต่อสัปดาห์  
 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์  
 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

21. ช่วงเวลาใดที่ท่านคิดว่าเหมาะสม ในการเข้าร่วมออกกำลังกาย

- 06.00-07.00 น.  08.00-10.00 น.  16.00-18.00 น.  
 19.00-21.00 น.  อื่นๆ ระบุ.....

22. นอกจากสถานที่และอุปกรณ์พื้นฐานที่มีอยู่ในที่ที่ท่านออกกำลังกายแล้ว สิ่งที่ท่านต้องการในการออกกำลังกาย คือ (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ผู้นำออกกำลังกาย/กิจกรรม  อุปกรณ์เพิ่มเติมที่ใหม่ๆ  
 อุปกรณ์เดิมไม่เพียงพอ/ชำรุด  คู่มือการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม  
 โปสเตอร์รูปภาพ/ภาพนิ่ง  วิดีโอ/ภาพยนตร์ออกกำลังกาย  
 แผ่นพับทำการออกกำลังกาย

### ตอนที่ 3

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

#### 1. ปัจจัยนำ

ด้านการรับรู้ การออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์
- การทำงานทำให้ไม่มีเวลาออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายได้พักผ่อนมากขึ้น(หลับสนิท)
- การออกกำลังกายทำให้ทานอาหาร ได้มากขึ้น

ด้านทัศนคติการออกกำลังกาย

- การมีชีวิตเป็นสุขต้องออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี
- การออกกำลังกายทำให้อายุยืน
- การออกกำลังกายเป็นเรื่องเฉพาะของนักกีฬา
- การออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- การออกกำลังกายทำให้สิ้นเปลืองเงินโดยไม่จำเป็น
- การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย
- การมีสุขภาพที่แข็งแรงไม่จำเป็นต้องออกกำลังกาย

#### 2. ปัจจัยเอื้อ

- สถานที่ออกกำลังกายเพียงพอต่อความต้องการของชุมชน
- บรรยากาศเอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกาย
- อุปกรณ์เพียงพอต่อความต้องการในการออกกำลังกาย
- มีความสะดวกในการเดินทางไปออกกำลังกาย
- มีบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญคอยแนะนำการออกกำลังกาย

#### 3. ปัจจัยสนับสนุน

- ผู้นำชุมชนมีการสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย
- ผู้บริหารหน่วยงานสนับสนุนให้มีการออกกำลังกาย
- บุคคลภายในครอบครัวให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย
- มีเพื่อนชักชวนให้ออกกำลังกาย

- การให้กำลังใจจากเพื่อน เพื่อออกกำลังกาย
- ชุมชนมีการสนับสนุนการออกกำลังกาย เช่น จัดกลุ่มออกกำลังกาย อาทิ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิค เป็นต้น
- มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารที่เป็นประโยชน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
- มีการสนับสนุนจากภาครัฐ ให้มีการออกกำลังกาย เช่น สสส.

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





ภาคผนวก ข  
ภาพการเก็บข้อมูล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved



ภาพ 1-2 แสดงการสัมภาษณ์และตอบแบบสอบถาม

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายอนุชา เจริญผล
วัน เดือน ปี เกิด	29 ตุลาคม 2506
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาปริญญาครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) วิทยาลัยครุนครปฐม
ประวัติการทำงาน	<p>พ.ศ. 2535 อาจารย์ 1 ระดับ 3 โรงเรียนบ้านห้วยฮากไม้ อำเภอแม่สะเรียง จังหวัดแม่ฮ่องสอน</p> <p>พ.ศ. 2545 อาจารย์ 2 ระดับ 6 โรงเรียนบ้านบ่อหวี (กลุ่มนักข่าวหญิง 2) อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี</p> <p>พ.ศ. 2547 อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนบ้านบ่อหวี (กลุ่มนักข่าวหญิง 2) อำเภอสวนผึ้ง จังหวัดราชบุรี</p> <p>พ.ศ. 2547 ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านแม่บอน อำเภอเถิน จังหวัดลำพูน</p> <p>พ.ศ. 2552-ปัจจุบัน ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนบ้านสันวิไล อำเภอเถิน จังหวัดลำพูน</p>