

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ทรงคุณวุฒิ	สังกัด
1. ดร. กิติพงษ์ โพธิมุ	ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ เป็นอาจารย์ประจำ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่
2. รศ.พีระพงศ์ บุญศิริ	ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ เป็นอาจารย์ประจำ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
3. ผศ.จรินทร์ชาติพันธุ์	ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ เป็นอาจารย์ประจำ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
4. อาจารย์ วินิต กองบุญเทียม	หัวหน้าภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
5. ผศ.โสภณ อรุณรัตน์	ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. รศ.มนัส ยอดคำ	ภาควิชาพลานามัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

หนังสือขอความอนุเคราะห์
(สำเนา)

ที่ ทม 0610(16)/139

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ 239 ถนนห้วยแก้ว
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ 50200

20 เมษายน 2542

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน

ด้วย นายคะนอง ธรรมจันตา รหัส 4082544 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชา
ส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็น
ส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง "สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของ
นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.
สุชาดา ไกรพิบูลย์ และอาจารย์อนันต์ เอี้ยวเจริญ เป็นคณะอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

เพื่อให้ขอขบช่วยการศึกษาในหัวข้อวิทยานิพนธ์เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ จึงใคร่ขอ
ความอนุเคราะห์เรียนเชิญ ซึ่งเป็นข้าราชการในสังกัดของท่านเป็น
ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิทยานิพนธ์

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดอนุญาตให้ เป็นผู้เชี่ยวชาญใน
การตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิทยานิพนธ์ดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์)
ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

โทรสาร (053) 944225

(สำเนา)

ที่ ทม 0610(16)/166

สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 239 ถนนห้วยแก้ว
อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ 50200

20 พฤษภาคม 2542

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูล

เรียน

ด้วย นายคะนอง ธรรมจันดา รหัส 4082544 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิจัยซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง "สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน" โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาติ ไกรพิบูลย์ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลโดยเข้าทำการทดสอบสมรรถภาพนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนของท่านเพื่อใช้ประกอบการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ โดยจะขอเข้าทำการทดสอบฯ ระหว่างวันที่ กรกฎาคม 2542 เวลา 09.00-12.00 น. และขอความอนุเคราะห์ให้ทางโรงเรียนจัดเตรียมนักเรียนโดยแบ่งตามอายุดังนี้

1. อายุ 13 ปี ชาย จำนวน 34 คน หญิง จำนวน 30 คน
2. อายุ 14 ปี ชาย จำนวน 37 คน หญิง จำนวน 37 คน
3. อายุ 15 ปี ชาย จำนวน 21 คน หญิง จำนวน 21 คน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์อนุญาตให้ นายคะนอง ธรรมจันดา เข้าทำการทดสอบสมรรถภาพนักเรียนตามวันเวลาดังกล่าว สาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ หวังว่าคงได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรักษ์)
ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

โทรศัพท์ (053) 944225

โทรสาร (053) 944225

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ที่ ทม 0610(16)/123 วันที่ 20 เมษายน 2542
เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน

ด้วยนายคะนอง ธรรมจันตา รหัส 4082544 นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรในหัวข้อเรื่อง“สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ พะเยา และน่าน”โดยมี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาดา ไกรพิบูลย์ และ อาจารย์อนันต์ เอี้ยวเจริญ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

นักศึกษามีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์เรียนเชิญท่าน เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์

คณะอาจารย์ที่ปรึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ที่เหมาะสมที่จะเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ และให้ข้อเสนอแนะในการทำ การศึกษาวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อทราบและโปรดรับเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือในการทำวิจัย ดังกล่าวด้วย จักเป็นพระคุณยิ่ง

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรักษ์)
ประธานสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ
(International Committee for the standardization of Physical Fitness Research)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFR) ประกอบด้วยข้อทดสอบ
ดังนี้

1. วิ่งเร็ว 50 เมตร
2. ดึงข้อ (ชาย) งอแขนห้อยตัว (หญิง)
3. งอตัวข้างหน้า
4. วิ่งระยะไกล

ข้อทดสอบเหล่านี้ใช้กันบุคคลชาย-หญิง อายุระหว่าง 6-32 ปี ผู้รับการทดสอบต้องมียุทธศาสตร์ ให้ความร่วมมือ และตั้งใจปฏิบัติตามอย่างเต็มความสามารถ

ควรทำการทดสอบรายการที่ 1,2,3 และทำการทดสอบรายการที่ 4 วิ่งระยะไกลเป็นอันดับสุดท้ายของการทดสอบ

ผู้รับการทดสอบต้องแต่งกายให้เหมาะสม (กางเกงกีฬาขาสั้น เสื้อยืดแขนสั้น หรือเสื้อกล้าม สวมรองเท้าผ้าใบหรือเท้าเปล่า ห้ามสวมรองเท้าแตะ)

1. วิ่ง 50 เมตร (50 Meter Sprints)

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. ลู่วิ่ง 50 เมตร มีเส้นเริ่มและเส้นชัย
3. ปืนปล่อยตัว (ถ้าไม่มีให้ใช้สัญญาณอย่างอื่นที่ผู้จับเวลาจะรู้เห็นได้ เช่น โบกธง หรือผ้าเช็ดหน้า หรือตบมือ)

วิธีทดสอบ

เมื่อมีคำสั่งสัญญาณว่า “เข้าที่” ให้ผู้ทดสอบยืนให้เท้าหนึ่งเท้าแตะจรดเส้นเริ่ม (ไม่ต้องย่อตัวในท่าออกวิ่ง) เมื่อพร้อมแล้วให้สัญญาณปล่อยตัว ผู้รับการทดสอบวิ่งเต็มที่ไปตามที่กำหนดให้จนถึงเส้นชัย

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมสองตำแหน่ง

ระเบียบการทดสอบ

1. ควรใช้ปืนยิงในการปล่อยตัว (หากปฏิบัติไม่ได้ให้สัญญาณเพื่อให้ผู้จับเวลาที่อยู่ใกล้เห็นชัยสามารถเห็นสัญญาณ)

2. ไม่ควรใช้รองเท้าตะปู

3. อนุญาตให้วิ่งได้ 2 ครั้ง แล้วบันทึกครั้งที่ดีที่สุดไว้

4. จัดผู้จับเวลาประจำผู้วิ่งแต่ละคนได้ยิ่งดี (ผู้จับเวลาที่ชำนาญและว่องไวสามารถจับเวลานักวิ่งได้ทีละ สองคน โดยใช้นาฬิกาที่มีเข็มแยกเวลาก็ได้)

5. ทางวิ่งควรเรียบตรงอยู่ในสภาพที่ดี

2. ดึงข้อ (Pull-ups), งอแขนห้อยตัว (Flexed-Arm Hang)

2.1 ดึงข้อสำหรับชาย

อุปกรณ์

1. ราวเดี่ยวที่เลื่อนให้สูงได้ตามสัดส่วนของผู้รับการทดสอบ เส้นผ่าศูนย์กลางของราวควรอยู่ในระหว่าง 2-4 เซนติเมตร

2. ม้านั่ง เพื่อให้ขึ้นจับราวได้สะดวก

3. ก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต

4. รายชื่อผู้รับการทดสอบ

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบก้าวจากม้าที่วางอยู่ใกล้ราว จับราวเดี่ยวหรือไม้พาดด้วยท่าจับคว่ำมือให้มืออยู่ห่างกับเท้าช่วงไหล่ แขนเหยียดทำพื้นพื้น

เมื่ออยู่ในท่าตั้งต้นพร้อมแล้วให้สัญญาณ “เริ่ม” ผู้รับการทดสอบงอแขนดึงตัวขึ้นจากคางพั้นระดับราวหรือไม้พาดแล้วปล่อยตัวลงสู่ท่าตั้งต้น แขนเหยียดโดยไม่ต้องหยุด ให้ทำซ้ำอย่างต่อเนื่องไปให้มากที่สุด

การบันทึก

นับจำนวนครั้งที่ตั้งให้คางพั้นราว

ระเบียบการทดสอบ

1. ถ้าผู้รับการทดสอบหยุดพักนานเกินไป เช่น 2-3 วินาทีขึ้นไป หรือไม่สามารถดึงลูกคางพั้นราวติดกัน 2 ครั้ง
2. ไม่อนุญาตให้ผู้รับการทดสอบหาประโยชน์จากการแกว่งเท้าหรือเตะขา พฤติกรรมอย่างนี้เจ้าหน้าที่ทดสอบอาจใช้มือตรวจดูได้ โดยเหยียดแขนให้พาดหน้าขาของผู้รับการทดสอบหรือยืนอยู่ข้างหน้าใกล้ผู้รับการทดสอบ
3. อาจทดสอบที่เดียวหลายๆ คนก็ได้ โดยใช้ระบบกรรมการร่วมคอยแนะนำดูแล

2.2 งอแขนห้อยตัวสำหรับหญิง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. ราวเดี่ยวหรือไม้พาดมีเส้นผ่าศูนย์กลางประมาณ 2-3 เซนติเมตร
3. ม้านั่งเพื่อสะดวกในการยืนจับราว
4. ก้อนแมกนีเซียมคาร์บอเนต

วิธีปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนบนม้านั่งใกล้กับราวเดี่ยว จับราวหรือไม้พาดด้วยท่าจับคว่ำมือให้แขนงอและลูกคางอยู่เหนือราวเดี่ยว เมื่ออยู่ในท่าตั้งต้นพร้อมแล้วให้สัญญาณ “เริ่ม” พร้อมกับเอาม้านั่งออก ผู้รับการทดสอบเกร็งข้อและแขนอยู่ในท่าห้อยตัว ให้ลูกคางอยู่เหนือราวหรือไม้พาดติดไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นวินาทีและทศนิยมสองตำแหน่ง

ระเบียบการทดสอบ

1. ลูกคางต้องอยู่เหนือราวหรือไม้พาด แต่ถ้าลูกคางลุดไปติดราวหรือต่ำกว่าราวแม้แต่ครั้งเดียวให้ยุติการทดสอบ
2. ทำต้องไม่สัมผัสกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

3. งอตัวข้างหน้า (Trunk Forward Flexion)

อุปกรณ์

1. เครื่องมือวัดความอ่อนตัว (Flexibility) สามารถอ่านค่าบวก (+) และลบได้ (-)
2. โต๊ะสี่เหลี่ยม

วิธีทดสอบ

วางเครื่องมือวัดความอ่อนตัวลงบนโต๊ะ ให้ผู้รับการทดสอบขึ้นยืนบนฐานเครื่องมือวัดความอ่อนตัว เข่าตั้ง ปลายเท้าจรดขอบเครื่องมือวัดความอ่อนตัว พร้อมแล้วก้มตัว ปลดปล่อยมือทั้งสองข้างหน้า นิ้วหัวแม่มือเกี่ยวกัน แเบะฝ่ามือให้ปลายนิ้วกลางเหยียดตันสลับเลื่อนลงไปตามแนวของแกนเครื่องมือวัดความอ่อนตัวจนไม่สามารถก้มต่อไปได้

การบันทึก

บันทึกกระยะเป็นเซนติเมตร ถ้าปลายนิ้วกลางเหยียดเลยปลายเท้า บันทึกค่าเป็นบวก (+) ถ้าไม่ถึงปลายเท้าบันทึกค่าเป็นลบ (-)

ระเบียบการทดสอบ

1. ให้ผู้รับการทดสอบถอดรองเท้า ก่อนยืนบนฐานเครื่องมือวัดความอ่อนตัว
2. เข่าตั้งเสมอไม่งอ จะเอียงแขนใดแขนหนึ่งไม่ได้ ให้มือทั้งสองเสมอกัน
3. ให้ประลองได้ 2 ครั้ง เอาครั้งที่ดีที่สุดที่สุดเป็นผลการประลอง

4. วิ่งระยะไกล (Distance Run)

1,000 เมตร สำหรับชาย

800 เมตร สำหรับหญิง

อุปกรณ์

1. นาฬิกาจับเวลาอ่านละเอียด 1/100 วินาที
2. กำหนดระยะทางวิ่งไว้ให้ถูกต้องตั้งแต่เส้นเริ่มถึงเส้นชัย

วิธีทดสอบ

เมื่อให้สัญญาณ"เข้าที่" ผู้รับการทดสอบยืนให้ทำนิ่งแตะเส้นเริ่ม เมื่อพร้อมและนิ่งผู้ปล่อยตัวสั่ง "ไป" ผู้รับการทดสอบออกวิ่งไปตามทางที่กำหนดให้เร็วที่สุดที่จะเร็วได้ (แม้ว่าจะอนุญาตให้เดิน แต่ก็ยังเห็นความสำคัญในเรื่องการรักษาระดับความเร็วให้คงที่อยู่เสมอ)

การบันทึก

บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาที

ระเบียบการทดสอบ

1. ควรจับเวลาด้วยนาฬิกาจับเวลา
2. โดยนัยตรงกันข้ามจะใช้การทดสอบเป็นหมู่สลับก็ได้ ดังนี้
 - ก. กำหนดให้ผู้วิ่งคนหนึ่งมีกรรมการร่วมคนหนึ่ง ให้กรรมการร่วมคนนี้อยู่ข้างผู้จับเวลาเป็นแนวเดียวกับเส้นชัย
 - ข. ให้ผู้จับเวลาที่มีนาฬิกาอยู่ในมือเรือนเดียวอ่านเวลาเป็นนาทีและวินาที กรรมการร่วมคนอื่นๆ ก็จดเวลาที่นักวิ่งของตนมาถึงเมื่อถูกถามก็บอกเวลาที่จดไว้แก่ผู้บันทึก
3. ผู้ควรเรียบและอยู่ในสภาพที่

ใบบันทึกผลการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย
(ส่วนเจ้าหน้าที่และอาจารย์ผู้ทำการทดสอบ)

ชื่อ-สกุล..... อายุ.....ปี
เพศ () ชาย () หญิง
โรงเรียน..... อำเภอเมือง จังหวัด.....

ลำดับที่	รายการ	ผลการทดสอบ	คะแนนที่ได้
1	วิ่ง 50 เมตร (วินาที)		
2	ดึงข้อราวเดี่ยว ผู้ชาย (ครั้ง) งอแขนห้อยตัวผู้หญิง (วินาที)		
3	งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)		
4	วิ่งระยะไกล 800 เมตร ผู้หญิง 1,000 เมตร ผู้ชาย (นาที)		
	รวม		

ลงชื่อ..... ผู้ทำการทดสอบ
(.....)

ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
(ส่วนของผู้เรียนที่ทดสอบ)

ชื่อ-สกุล..... อายุ..... ปี
 เพศ () ชาย () หญิง
 โรงเรียน..... อำเภอเมือง จังหวัด.....

ลำดับที่	รายการ	ผลการ ทดสอบ	คะแนนที่ได้
1	วิ่ง 50 เมตร (วินาที)		
2	ดึงข้อราวเดี่ยวผู้ชาย (ครั้ง) งอแขนห้อย ตัวผู้หญิง (วินาที)		
3	งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)		
4	วิ่งระยะไกล 800 เมตร ผู้หญิง 1,000 เมตร ผู้ชาย (นาที)		
	รวม		

ลงชื่อ.....ผู้ทำการทดสอบ
(.....)

หมายเหตุ

ค่าคะแนนคือค่าที่ได้นำมาเทียบกับ ค่ามาตรฐานเป็นค่าคะแนน ดังนี้
 มีทั้งหมดเป็น 5 ระดับ จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีดังนี้

- (1) ระดับดีมาก = 5 คะแนน (2) ระดับดี = 4 คะแนน
 (3) ระดับปานกลาง = 3 คะแนน (4) ระดับต่ำ = 2 คะแนน
 (5) ระดับต่ำมาก = 1 คะแนน

เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระดับอายุ 13-15 ปี
(ICSPFR)

รายการ	อายุ/เพศ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
วิ่ง 50 เมตร	13 ปี ชาย	7.77-ลงมา	7.87-8.31	8.32-9.38	9.39-9.91	9.92- ขึ้น
วิ่ง 50 เมตร	13 ปี หญิง	8.74-ลงมา	8.75-9.39	9.40-10.69	10.70-11.34	11.35-ขึ้น
วิ่ง 50 เมตร	14 ปี ชาย	7.39-ลงมา	7.40-7.94	7.95-9.05	9.06-9.60	9.61-ขึ้น
วิ่ง 50 เมตร	14 ปี หญิง	8.72-ลงมา	8.73-9.34	9.35-10.58	10.59-11.19	11.20-ขึ้น
วิ่ง 50 เมตร	15 ปี ชาย	7.10-ลงมา	7.11-7.64	7.65-8.72	7.73-9.25	9.26-ขึ้น
วิ่ง 50 เมตร	15 ปี หญิง	8.87-ลงมา	8.88-9.52	9.53-10.82	10.83-11.46	11.47-ขึ้น
ดึงข้อ(ครั้ง)	13 ปี ชาย	7 - ขึ้นไป	6	2-5	1	0-ลง
งอแขนห้อยตัว (t)	13 ปี หญิง	10.40-ขึ้น	7.77-10.39	2.50-7.76	0.14-2.49	0.13-ลงมา
ดึงข้อ (ครั้ง)	14 ปี ชาย	8-ขึ้นไป	7	3-6	2	1-ลงมา
งอแขนห้อยตัว (t)	14 ปี หญิง	10.04-ขึ้น	7.51-10.03	2.44-7.50	0.09-2.43	0.08-ลงมา
ดึงข้อ (ครั้ง)	15 ปี ชาย	9-ขึ้นไป	8	4-7	2-3	1-ลงมา
งอแขนห้อยตัว (t)	15 ปี หญิง	10.32-ขึ้น	7.63-10.31	2.24-7.62	0.45-2.23	0.44-ลงมา
งอตัวข้างหน้า (cm)	13 ปี ชาย	11.6-ขึ้น	9.1-11.5	3.9-9.0	1.3-3.8	1.2-ลงมา
งอตัวข้างหน้า (cm)	13 ปี หญิง	12.3-ขึ้น	9.5-12.2	3.9-9.4	1.2-3.8	1.1-ลงมา
งอตัวข้างหน้า (cm)	14 ปี ชาย	13.1-ขึ้น	10.3-13.0	4.6-10.2	1.8-4.5	1.7-ลงมา
งอตัวข้างหน้า (cm)	14 ปี หญิง	13-ขึ้นไป	10.3-12.9	4.8-10.2	2.0-4.7	1.9-ลงมา
งอตัวข้างหน้า (cm)	15 ปี ชาย	14.7-ขึ้น	11.9-14.6	6.0-11.8	3.1-5.9	3.0-ลงมา
งอตัวข้างหน้า (cm)	15 ปี หญิง	14.2-ขึ้น	11.2-14.1	5.2-11.1	2.3-5.1	2.2-ลงมา
วิ่ง 1,000 เมตร	13 ปี ชาย	4.33-ลงมา	4.34-5.00	5.01-5.57	5.58-6.25	6.26-ขึ้น
วิ่ง 800 เมตร	13 ปี หญิง	4.25-ลงมา	4.26-4.54	4.55-5.53	5.54-6.22	6.23-ขึ้น
วิ่ง 1,000 เมตร	14 ปี ชาย	4.21-ลงมา	4.22-4.48	4.49-5.42	5.43-6.08	6.09-ขึ้น
วิ่ง 800 เมตร	14 ปี หญิง	4.24-ลงมา	4.25-4.51	4.52-5.45	5.46-6.12	6.13-ขึ้น
วิ่ง 1,000 เมตร	15 ปี ชาย	4.15-ลงมา	4.16-4.40	4.41-5.32	5.33-5.57	5.58-ขึ้น
วิ่ง 800 เมตร	15 ปี หญิง	14.2-ขึ้น	11.2-14.1	5.2-11.1	2.3-5.1	2.2-ลงมา

แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง (.....) ให้ตรงตามความเป็นจริง

- | | | | |
|------------|-------------------|---------------|---------------|
| 1. เพศ | (.....) ชาย | (.....) หญิง | |
| 2. อายุ | (.....) 13 ปี | (.....) 14 ปี | (.....) 15 ปี |
| 3. จังหวัด | (.....) เชียงใหม่ | (.....) พะเยา | (.....) น่าน |

ตอนที่ 2 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน

คำชี้แจง เขียนเครื่องหมาย X ลงในข้อ ก, ข, ค, และ ง ให้ตรงตามความเป็นจริง

1. นักเรียนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

ก. ไม่ได้ออกกำลังกาย	(ตอบเฉพาะข้อ 2 ข้อเพียงข้อเดียว)
ข. สัปดาห์ละ 1-2 วัน	(ข้ามไปตอบข้อ 3 จนจบ)
ค. สัปดาห์ละ 3-5 วัน	(ข้ามไปตอบข้อ 3 จนจบ)
ง. สัปดาห์ละ 6-7 วัน	(ข้ามไปตอบข้อ 3 จนจบ)
2. เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักเรียนไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ก. ไม่มีเวลา
ข. ไม่ชอบ
ค. เล่นไม่เป็น
ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....
3. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

ก. ฟุตบอล
ข. วิ่ง
ค. วอลเลย์บอล
ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. นักเรียนมีการวางแผน หรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายหรือไม่
- ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย
 - มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 1-2 สัปดาห์
 - มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 3-4 สัปดาห์
 - มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 5-6 สัปดาห์
5. ช่วงเวลาส่วนใหญ่ที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุด
- ช่วงเช้าก่อนเรียน
 - ช่วงพักกลางวัน
 - หลังเลิกเรียน
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. เวลาที่นักเรียนใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งกี่นาที
- ต่ำกว่า 15 นาที
 - 15-20 นาที
 - 21-30 นาที
 - มากกว่า 30 นาที
7. นักเรียนใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กี่นาที
- ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย (ถ้าตอบข้อ ก. ให้ข้ามไปตอบข้อ 9)
 - ต่ำกว่า 5 นาที
 - 6-10 นาที
 - มากกว่า 10 นาที
8. ในการอบอุ่นร่างกายนักเรียนจะปฏิบัติอย่างไรเป็นอันดับแรก
- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - วิ่งเหยาะ
 - นวดกระตุ้นกล้ามเนื้อ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....
9. นักเรียนรับรู้ข่าวสารการออกกำลังกายที่ถูกต้องจากแหล่งใดมากที่สุด
- ในห้องเรียน
 - โทรทัศน์ วีดีโอ
 - สื่อสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ
 - อื่น ๆ โปรดระบุ.....

10. นักเรียนออกกำลังกายแต่ละครั้งเหนื่อยมากเพียงใด
- ก. ไม่เหนื่อยเลย
 - ข. รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย
 - ค. เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้
 - ง. เหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้
11. ในระหว่างที่นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ถ้าเกิดได้รับการบาดเจ็บ นักเรียนจะปฏิบัติอย่างไร
- ก. หยุดเล่นทันที
 - ข. เล่นต่อ
 - ค. หยุดพักและเล่นต่อ
 - ง. ไปพบแพทย์ทันที
12. นักเรียนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากับใครบ้าง (สามารถตอบได้หลายข้อ)
- ก. เพื่อน
 - ข. ญาติ พี่ น้อง
 - ค. ครู ง. อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นายคะนอง ธรรมจันทา
วัน เดือน ปี เกิด	27 กุมภาพันธ์ 2513
ประวัติการศึกษา	
2527	สำเร็จการศึกษาประถมศึกษา โรงเรียนบ้านบุญนาคน จังหวัดเชียงราย
2533	สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเทิงวิทยาคม จังหวัดเชียงราย
2535	สำเร็จการศึกษา ป.กศ.สูง (เอกพลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
2539	สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
ประสบการณ์ทำงาน	
2535-2542	อาจารย์สอนวิชาพลศึกษาและสุขศึกษา โรงเรียนเทพดินทร์วิทยา