

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Chiang Mai University

## ภาคผนวก ก

## รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. นายมานิตย์ ศรีพิทักษ์  
ผู้อำนวยการโรงเรียน ระดับ 8  
ผู้อำนวยการโรงเรียนพะเยาพิทยาคม  
กศ.บ. บริหารการศึกษา
2. นายณรงค์ บำรุงศรี  
ผู้อำนวยการโรงเรียนระดับ 8  
ผู้อำนวยการโรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ  
ศศ.บ. บริหารการศึกษา
3. นายมนสมุทร ปานพรหม  
ผู้อำนวยการโรงเรียน ระดับ 8  
ช่วยราชการหน่วยศึกษานิเทศก์กรมสามัญศึกษา  
สำนักพัฒนาการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม  
เขตการศึกษา 8  
กศ.ม การบริหารการศึกษา
4. นางสมพร เข็มทอง  
อาจารย์ 2 ระดับ 7  
โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ  
ค.ม. การวัดและการประเมินผลการศึกษา

## ภาคผนวก ข

รายชื่อโรงเรียนแบ่งตามขนาดใหญ่ ขนาดกลาง ขนาดเล็ก และจำนวนกลุ่มตัวอย่าง

## โรงเรียนขนาดใหญ่

1. โรงเรียนยุพราชวิทยาลัย	25 คน
2. โรงเรียนวัดมโนทัยพยุห์	25 คน
3. โรงเรียนหอพระ	20 คน
4. โรงเรียนกาวิละวิทยาลัย	20 คน
5. โรงเรียนสันกำแพง	20 คน
6. โรงเรียนสันป่าตองวิทยาคม	20 คน
รวม	130 คน = 42.62 %

## โรงเรียนขนาดกลาง

1. โรงเรียนฝางชนูปถัมภ์	20 คน
2. โรงเรียนสารภีพิทยาคม	20 คน
3. โรงเรียนแม่แตง	15 คน
4. โรงเรียนจอมทอง	15 คน
5. โรงเรียนหางดงรัฐราษฎร์อุปถัมภ์	15 คน
6. โรงเรียนแมริมวิทยาคม	15 คน
รวม	100 คน = 32.79 %

## โรงเรียนขนาดเล็ก

1. โรงเรียนดอยเต่าวิทยาคม	13 คน
2. โรงเรียนฮอดพิทยาคม	13 คน
3. โรงเรียนแม่แจ่ม	13 คน
4. โรงเรียนอมก๋อย	12 คน
5. โรงเรียนสะเมิงพิทยาคม	12 คน
6. โรงเรียนสันป่ายางวิทยาคม	12 คน
รวม	75 คน = 24.59 %

รวมทั้งสิ้น 305 คน

## ภาคผนวก ค

## แบบสอบถามพฤติกรรมการสุขภาพ

แบบสอบถามฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาเรื่องพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการครูสังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดเชียงใหม่ ขอความกรุณาตอบทุกข้อตามความเป็นจริง ผลการศึกษานี้จะนำไปใช้เพื่อประโยชน์ในด้านการส่งเสริมสุขภาพและการดำเนินชีวิตของครูสังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดเชียงใหม่ต่อไป

แบบสอบถามฉบับนี้ แบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมการสุขภาพ

ตอนที่ 1 สถานภาพทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่อง ○ หน้าข้อความ

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  20 – 29 ปี  40 – 49 ปี  
 30 – 39 ปี  50 – 60 ปี
3. วุฒิการศึกษา ระดับสูงสุด  
 ต่ำกว่าปริญญาตรี  ปริญญาโท  
 ปริญญาตรีหรือเทียบเท่า  ปริญญาเอก
4. ตำแหน่ง  
 ผู้บริหาร  หัวหน้างาน  
 หัวหน้าหมวดวิชา  ครูประจำวิชา  
 ครูสนับสนุนการสอน

## 5. ประสบการณ์ในการสอน

- 1 – 10 ปี
- 11 – 20 ปี
- 21 – 30 ปี
- มากกว่า 31 ปี

## 6. โรคประจำตัว

- มี
- ไม่มี

ถ้ามีคือ .....

ฉบับแบบสอบถามตอนที่ 1

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพ

### คำชี้แจง

1. แบบสอบถามพฤติกรรมสุขภาพนี้ เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพในด้านการบริโภค การออกกำลังกาย พฤติกรรมทางเพศ ความปลอดภัย สุขภาพจิตและสิ่งแวดล้อม ข้อมูลที่ได้จะนำไปใช้เพื่อจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพคุณในชีวิตประจำวันต่อไป

2. โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องทางขวามือของข้อความที่กำหนดไว้ ช่องละช่องเท่านั้น กรุณากรอกแบบสำรวจทุกข้อ

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
1. รับประทานอาหารที่สุก สะอาด ปราศจากอันตราย	.....	.....	.....	.....
2. หลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารที่มีสีฉูดฉาด	.....	.....	.....	.....
3. รับประทานผัก ผลไม้ ทุกวัน	.....	.....	.....	.....
4. ดื่มน้ำ วันละ 6-8 แก้ว	.....	.....	.....	.....
5. รับประทานอาหารเช้าครบทั้ง 5 หมู่ ในแต่ละวัน	.....	.....	.....	.....
6. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของคาเฟอีน เช่น กาแฟ	.....	.....	.....	.....
7. หลีกเลี่ยงการดื่มสุรา หรือเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์	.....	.....	.....	.....
8. งดการสูบบุหรี่	.....	.....	.....	.....
9. พยายามหาเวลาว่าง เพื่อออกกำลังกาย	.....	.....	.....	.....
10. มีความต้องการออกกำลังกาย	.....	.....	.....	.....
11. ออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อย เป็นเวลา 20-30 นาที อย่างน้อย 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์	.....	.....	.....	.....
12. ออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น ทำงานบ้าน ล้างรถ ภายหลังการเดิน ฯลฯ	.....	.....	.....	.....
13. ตรวจสุขภาพประจำปี	.....	.....	.....	.....
14. ดูแลรักษาร่างกายให้สะอาด	.....	.....	.....	.....
15. ป้องกันตนเองจากโรคเอดส์และโรคติดต่อทางเพศสัมพันธ์	.....	.....	.....	.....

พฤติกรรมสุขภาพ	ระดับการปฏิบัติ			
	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
16. หลีกเลี่ยงการมีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น (ไม่ใช่คู่ของตนเอง)	.....	.....	.....	.....
17. ใช้ถุงยางอนามัยทุกครั้งที่มีเพศสัมพันธ์กับผู้อื่น (ไม่ใช่คู่ของตนเอง)	.....	.....	.....	.....
18. ปฏิบัติตนโดยถือหลัก "ปลอดภัยไว้ก่อน"	.....	.....	.....	.....
19. ปฏิบัติตนตามกฎหมายจราจรโดยเคร่งครัด	.....	.....	.....	.....
20. คาดเข็มขัดนิรภัยในขณะขับขีรถยนต์ หรือนั่งรถยนต์	.....	.....	.....	.....
21. สวมหมวกนิรภัยเมื่อขับขีรถจักรยานยนต์	.....	.....	.....	.....
22. ศึกษาฉลากอย่างละเอียดก่อนใช้ผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ	.....	.....	.....	.....
23. ระมัดระวังการใช้ผลิตภัณฑ์ที่อาจก่อให้เกิดอันตราย เช่น ยาฆ่าแมลง เครื่องสำอาง	.....	.....	.....	.....
24. สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวให้อบอุ่น	.....	.....	.....	.....
25. ทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใสอยู่เสมอ	.....	.....	.....	.....
26. ทำงานอดิเรกหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่อนคลาย ความตึงเครียด	.....	.....	.....	.....
27. รักษาความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงาน	.....	.....	.....	.....
28. ได้รับการยอมรับจากเพื่อนร่วมงานเป็นอย่างดี	.....	.....	.....	.....
29. ยอมรับความสำเร็จของเพื่อนร่วมงานและยกย่อง บุคคลอื่น	.....	.....	.....	.....
30.เชื่อมั่นในตนเอง ภูมิใจ และยอมรับความสำเร็จ ในตนเอง	.....	.....	.....	.....
31. มีส่วนร่วมในการดูแล รักษา แก้ไขปัญหา สิ่งแวดล้อมในโรงเรียน	.....	.....	.....	.....

พฤติกรรมสุขภาพ	เป็นประจำ	บ่อยครั้ง	เป็นบางครั้ง	ไม่เคยเลย
32. ดูแลบ้านเรือนและสิ่งแวดล้อมของบ้านเรือนให้ถูกสุขลักษณะ	.....	.....	.....	.....
33. ช่วยเหลือชุมชนในการดูแลรักษาสิ่งแวดล้อม	.....	.....	.....	.....
34. ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในบ้าน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และการสร้างนิสัย	.....	.....	.....	.....
35. ปฏิบัติกิจกรรม 5 ส. ในโรงเรียน ได้แก่ สะสาง สะดวก สะอาด สุขลักษณะ และการสร้างนิสัย	.....	.....	.....	.....

ฉบับแบบสอบถามตอนที่ 2

ขอขอบคุณ ที่กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม  
 นายมนตรี ตุ่มทรัพย์ หมออดวิชาพลานามัย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ

## ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล	นายมนตรี ตุ่มทรัพย์
วัน เดือน ปี เกิด	3 กันยายน 2493
ที่อยู่ปัจจุบัน	195/22 หมู่ 1 ตำบลริมเหนือ อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180 โทร. (053) 301134 โทรศัพท์เคลื่อนที่ 01 - 2872314
<b>ประวัติการศึกษา</b>	
พ.ศ.2510	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นต้น วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา ธนบุรี
พ.ศ.2512	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษา ปทุมวัน กรุงเทพมหานคร
พ.ศ.2523	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
<b>ประวัติการทำงาน</b>	
พ.ศ.2513	ครูพลศึกษาโรงเรียนมงฟอร์ตวิทยาลัย เชียงใหม่
พ.ศ.2514	ครูตรีโรงเรียนฝางชนูปถัมภ์ ตำแหน่งหัวหน้าหมวดวิชาพลานามัย
พ.ศ.2524-2525	ช่วยราชการ ส่วนปฏิบัติการจิตวิทยา กองอำนวยการรักษา ความมั่นคงภายใน จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ.2530	อาจารย์ 2 ระดับ 7 โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ ตำแหน่งหัวหน้าหมวดวิชาพลานามัย
ปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7 หัวหน้าหมวดวิชาพลานามัย โรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ 186 หมู่ 5 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180 โทร.210806 ต่อ 204 โทรสาร. 210807