



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

เรื่อง กระบวนการนำไปสู่การคงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของผู้มาใช้บริการ
ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดพิจารณาเติมเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศชายหญิง

2. อาชีพ

.....นักเรียน/นักศึกษา

.....ธุรกิจส่วนตัว

.....ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ

.....พนักงานบริษัท

.....รับจ้างทั่วไป

.....ข้าราชการ/รัฐวิสาหกิจ ปลดเกษียณ

.....พ่อบ้าน แม่บ้าน

.....อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

3. อายุ.....ปี

4. ระดับการศึกษา

.....ไม่ได้รับการศึกษา

.....ประถมศึกษา

.....มัธยมศึกษา

.....ปวช./ปวส.

.....ปริญญาตรี

.....สูงกว่าปริญญาตรี

5. รายได้

.....ไม่มีรายได้

.....บาท/เดือน

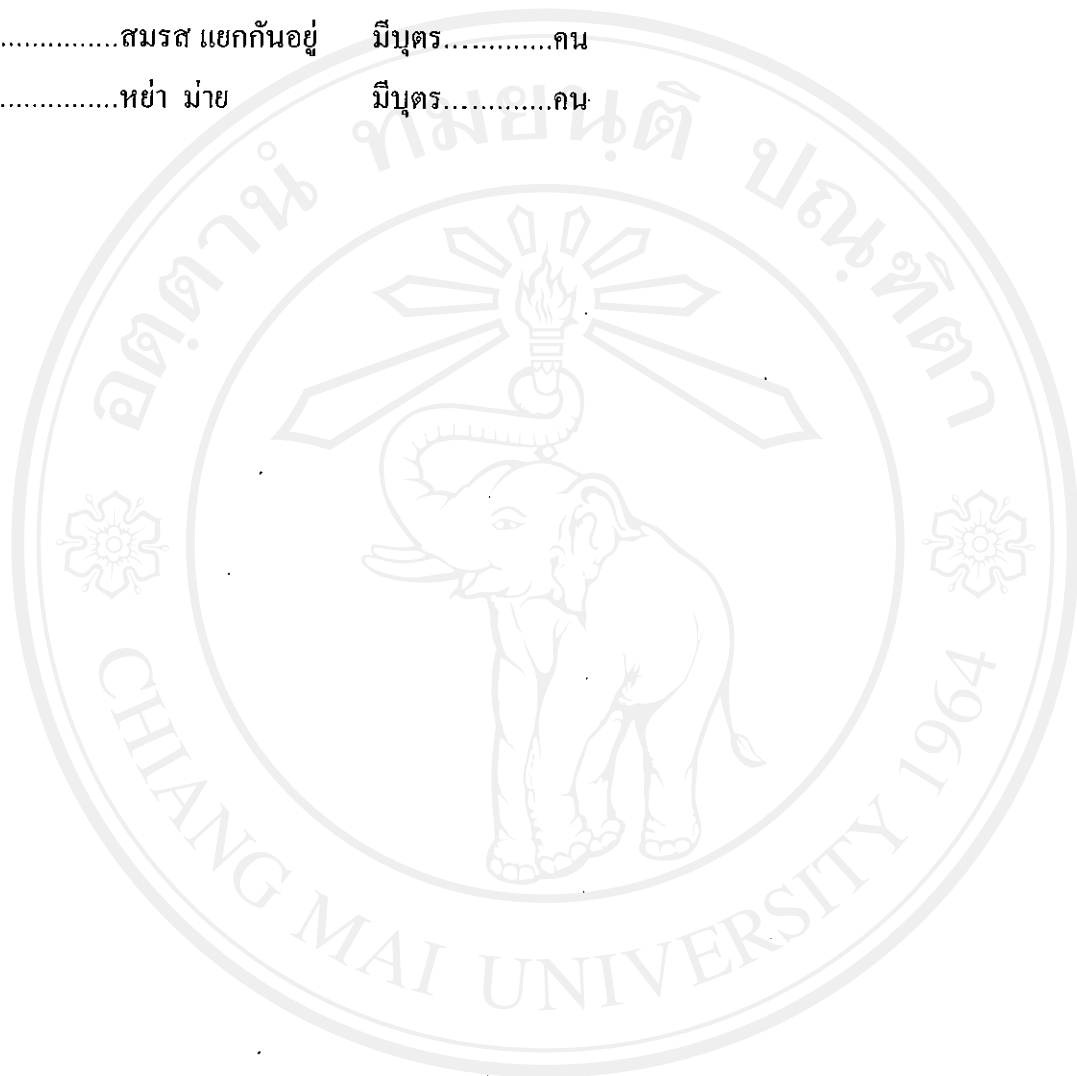
6. สถานภาพสมรส

.....โสด

.....สมรส อยู่ด้วยกัน มีบุตร.....คน

.....สมรส แยกกันอยู่ มีบุตร.....คน

.....หย่า ม่าย มีบุตร.....คน



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

ส่วนที่ 2 แนวคำถามการสัมภาษณ์เกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย 5 ขั้นตอน มีดังนี้

ขั้นที่ 1 ขั้นก่อนตั้งใจ

- 1.1 ท่านคิดอย่างไรจึงมาออกกำลังกาย
- 1.2 ใครแนะนำให้ท่านเข้ามาออกกำลังกาย
- 1.3 ท่านมีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไรบ้าง

ขั้นที่ 2 ขั้นตั้งใจ

- 2.1 ท่านทราบผลดีผลเสียของการออกกำลังกายหรือไม่
- 2.2 ท่านเคยคิดวางแผนจะการออกกำลังกายหรือไม่
- 2.3 ใครสนับสนุนให้ท่านมาออกกำลังกาย

ขั้นที่ 3 ขั้นเตรียมปฏิบัติ

- 3.1 ท่านกำหนดว่าจะออกกำลังกายด้วยกิจกรรม / กีฬาประเภทใด
- 3.2 อะไรบ้างที่สนับสนุนให้ท่านเข้ามาออกกำลังกาย
- 3.3 ท่านคาดหวังจากการมาออกกำลังกาย

ขั้นที่ 4 ขั้นปฏิบัติ

- 4.1 ท่านออกกำลังกายกี่วันต่อสัปดาห์ / กิจกรรมอะไรบ้าง
- 4.2 ท่านพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือไม่
- 4.3 ท่านมีความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกายบ้างไหม

ขั้นที่ 5 ขั้นคงไว้ซึ่งพฤติกรรม

- 5.1 มีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้ท่านออกกำลังกายชนิดนี้อย่างต่อเนื่อง
- 5.2 ท่านเห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับสรีรร่างกาย ของท่านหรือไม่อย่างไร
- 5.3 สิ่งแวดล้อมใดที่ทำให้ท่านมั่นคงในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เอนก สุตรมงคล ผู้อำนวยการวิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สารรัตน์ วุฒิอาภา อาจารย์ประจำภาควิชา คณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
3. อาจารย์ กอบกิจ ธรรมานุชิต ผู้อำนวยการ โรงเรียนกีฬาจังหวัดลำปาง
4. อาจารย์ อุมารณห์ คงอุไร ครู คศ. 3 สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตลำปาง
5. อาจารย์ ไพเราะ ongsukunomol ครู คศ. 3 สถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตลำปาง

ภาคผนวก ง

ภาพประกอบ



การสัมภาษณ์ผู้ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา



ลิขสิทธิ์ © ๒๕๖๕ โดย รังสิยา ธิติ
Copyright © 2022 by Rangsiya Thiti
All rights reserved



การสัมภาษณ์หาข้อมูลเพิ่มเติมจากกลุ่มตัวอย่าง



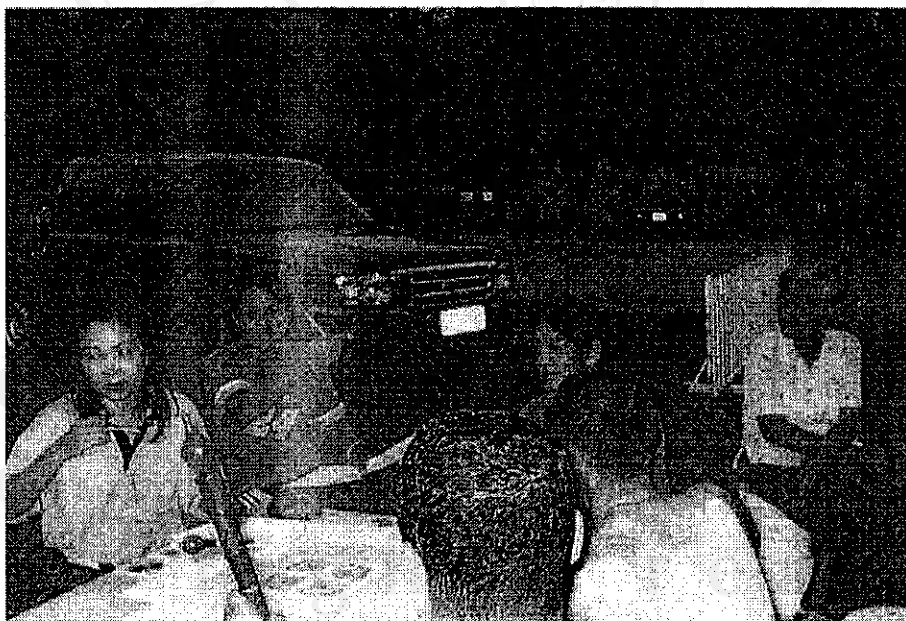


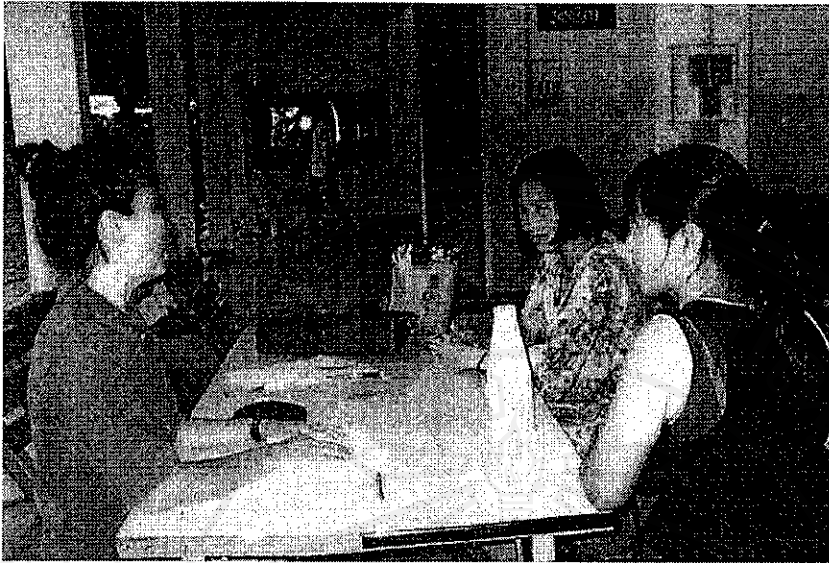
การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างที่ออกกำลังกายในห้องศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา





การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่าง เดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ

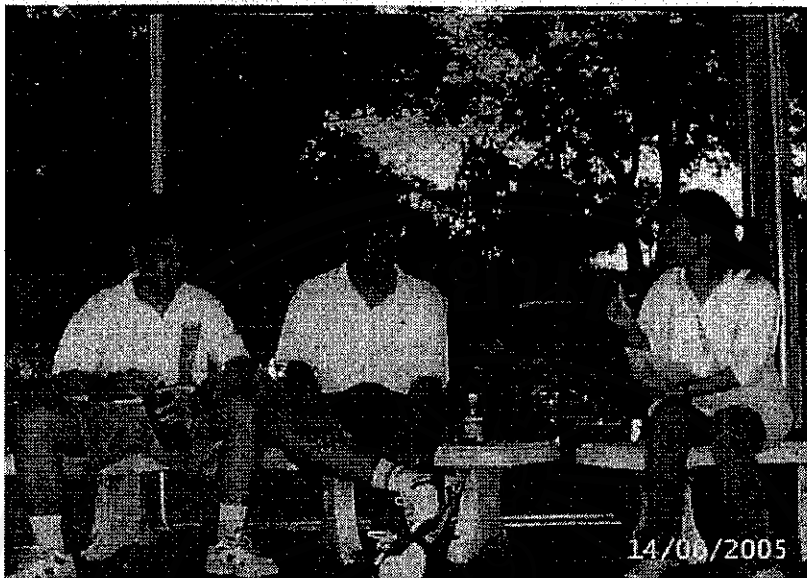




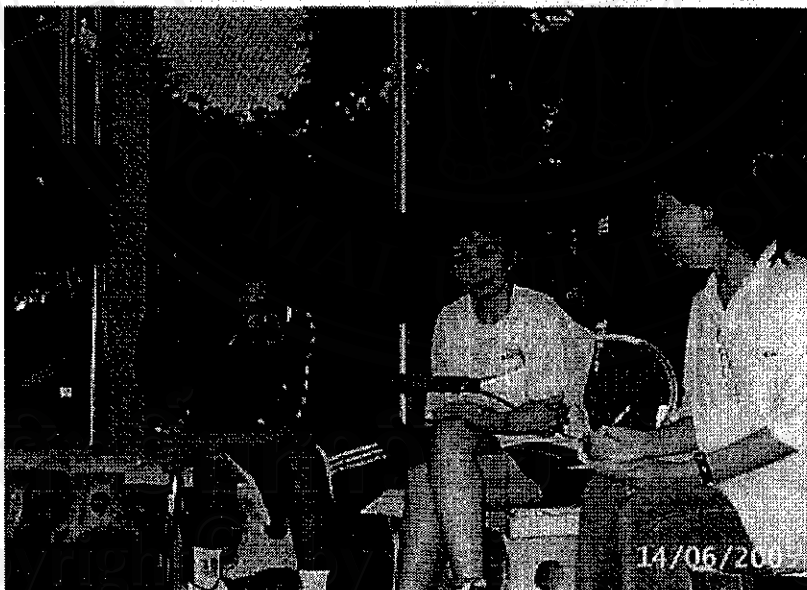
การสัมภาษณ์ผู้ออกกำลังกายเต้นแอโรบิคด้านซ์



ลิขสิทธิ์ © ๒๕๕๖ โดย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © 2013 by Chiang Mai University
All rights reserved



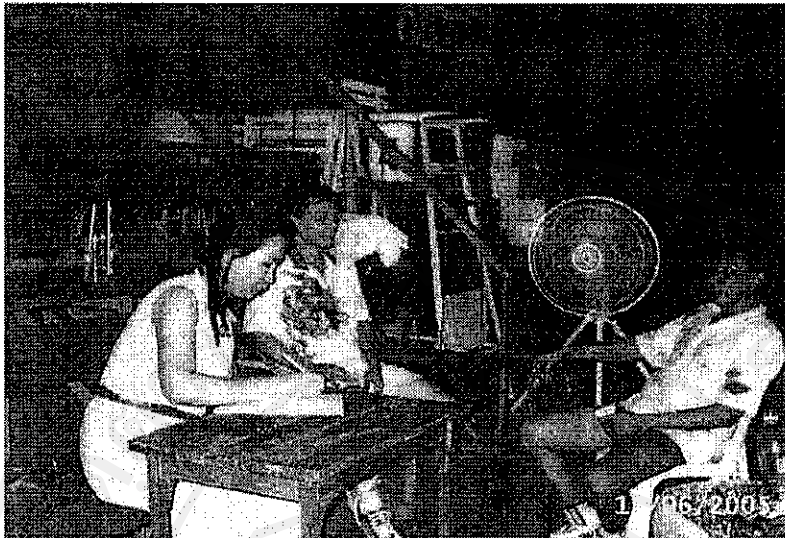
การสัมภาษณ์ผู้ออกกำลังกายกีฬาทennis



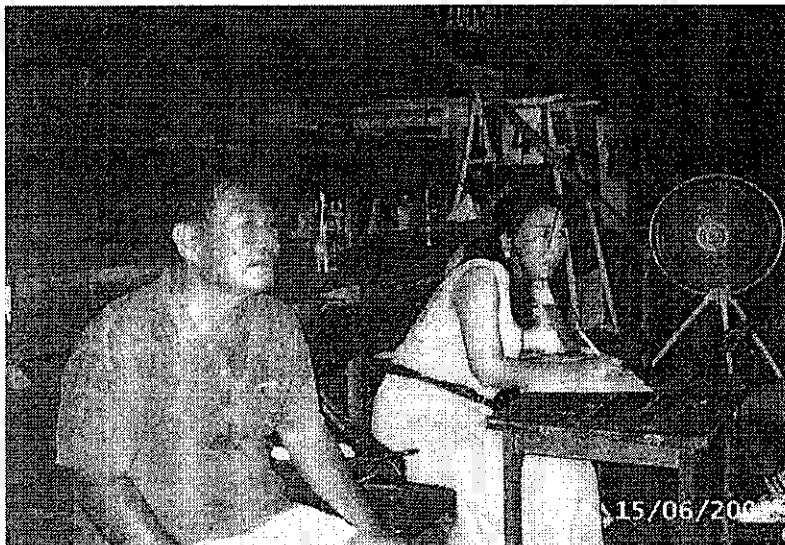


การสัมภาษณ์ผู้ออกกำลังกายกีฬาเบดมินตัน





การสัมภาษณ์กลุ่มตัวอย่างกีฬาเบดมินตัน



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล นางพรรณีภา กาวิละ
 วัน เดือน ปี เกิด 23 กันยายน 2499
 ที่อยู่ปัจจุบัน 398/34 หมู่ 15 ตำบลบ่อแฮ้ว อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2515 สำเร็จมัธยมศึกษาตอนต้น
 โรงเรียนพะเยาวิทยาคม
 พ.ศ.2517 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นต้น (ป.กศ. ต้น)
 วิทยาลัยครูลำปาง
 พ.ศ.2519 สำเร็จการศึกษา ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง
 (ป.กศ.สูง เอกพลศึกษา)
 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่
 พ.ศ.2521 สำเร็จการศึกษา การศึกษาระดับบัณฑิต
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (พลศึกษา)

ประวัติการทำงาน

พ.ศ.2522 อาจารย์ 1 โรงเรียนแม่จันวิทยาคม อ.แม่จัน จ.เชียงราย
 พ.ศ.2526 อาจารย์ 1 วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสุโขทัย
 พ.ศ.2531 อาจารย์ 2 ช่วยราชการวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดชัยภูมิ
 ปัจจุบัน ครู คศ.3 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตลำปาง