

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้าฉบับนี้เป็นแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเพื่อประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้า ตามหลักสูตรการบริหารจัดการกีฬา มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. คำตอบทุกคำตอบ ข้อมูลทุกอย่างในแบบสอบถามฉบับนี้ผู้ศึกษาจะถือเป็นความลับ
3. ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อ
4. แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน ดังนี้
ส่วนที่ 1 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม
ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม
5. คณะผู้ศึกษาขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถาม

ชนิษฐา อิมสุวรรณ

ชอบ หนูกล้า

สมนึก เอมพรหม

นักศึกษาปริญญาโท การบริหารจัดการกีฬา

มหาวิทยาลัยนเรศวร

แบบสอบถาม

เรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาในระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ชั้นปีที่ 1
มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ตามความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. คณะวิชา

คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ
 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม
 คณะเทคโนโลยีการเกษตรและอาหาร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงตามพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน
และกรุณาตอบทุกข้อ

1. นักศึกษามีการออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน
 - 1.1..... ไม่ได้ออกกำลังกาย (ถ้าตอบข้อ 1 ให้ไปตอบข้อ 2 เพียงข้อเดียว)
 - 1.2..... สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน (ข้ามไปตอบข้อ 3 จนหมดทุกข้อ)
 - 1.3..... สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน (ข้ามไปตอบข้อ 3 จนหมดทุกข้อ)
 - 1.4..... สัปดาห์ละ 6 – 7 วัน (ข้ามไปตอบข้อ 3 จนหมดทุกข้อ)
 - 1.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
2. เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 2.1..... ไม่มีเวลา
 - 2.2..... ไม่สนใจ
 - 2.3..... ไม่มีอุปกรณ์
 - 2.4..... เสียเวลาทำการบ้าน
 - 2.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. เวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งกี่นาที
 - 3.1..... ต่ำกว่า 15 นาที
 - 3.2..... 15 –30 นาที
 - 3.3.....31 – 45 นาที
 - 3.4..... 46 นาทีขึ้นไป
 - 3.5.....อื่น ๆ โปรดระบุ.....
4. กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 4.1..... ฟุตบอล
 - 4.2..... วอลเลย์บอล
 - 4.3..... บาสเกตบอล
 - 4.4..... ชกมวย
 - 4.5..... วิ่ง
 - 4.6..... ว่ายน้ำ
 - 4.7..... ฟุตซอล
 - 4.8..... ตะกร้อ
 - 4.9 แอโรบิค
 - 4.10..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
5. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 5.1..... ลีลาศ
 - 5.2..... กิจกรรมเข้าจังหวะ
 - 5.3..... เดิน
 - 5.4..... โยคะ
 - 5.5..... ไทเก๊ก
 - 5.6..... รำมวยจีน
 - 5.7..... จั๊กกิ้ง
 - 5.8..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
6. นักศึกษามีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายหรือไม่
 - 6.1..... ไม่มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย
 - 6.2..... มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 1 – 2 สัปดาห์
 - 6.3..... มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 3 – 4 สัปดาห์
 - 6.4..... มีการวางแผนหรือจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 5 – 6 สัปดาห์
 - 6.5 อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. นักศึกษาชอบออกกำลังกายในลักษณะใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 7.1..... เป็นรายบุคคล
 - 7.2.....เพื่อน / กลุ่มเพื่อน
 - 7.3..... เพศเดียวกัน
 - 7.4..... เพื่อนต่างเพศ
 - 7.5.....แฟน / คู่รัก
 - 7.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
8. ช่วงเวลาใดที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 8.1..... เช้า
 - 8.2..... กลางวัน
 - 8.3..... เย็น
 - 8.4..... กลางคืน
 - 8.5..... เวลาว่าง
 - 8.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....

9. นักศึกษาใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กี่นาที
- 9.1..... ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย (ถ้าตอบข้อ 9.1 ให้ข้ามไปตอบข้อ 11)
- 9.2..... 1 - 5 นาที
- 9.3..... 6 – 10 นาที
- 9.4..... มากกว่า 10 นาที
- 9.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
10. ในการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายนักศึกษากิจจะปฏิบัติอย่างไร
- 10.1..... ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 10.2..... วิ่งเหยาะ ๆ
- 10.3..... นวดกล้ามเนื้อ
- 10.4..... กายบริหาร
- 10.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
11. นักศึกษาต้องการออกกำลังกายเพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 11.1..... ความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน
- 11.2..... เพื่อสังคม / ได้เพื่อนมากขึ้น
- 11.3..... เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ
- 11.4..... เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- 11.5..... เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
- 11.6..... เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี
- 11.7..... เป็นงานอดิเรก
- 11.8..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
12. นักศึกษาออกกำลังกายแต่ละครั้งมีความหนัก(เหนื่อย)มากเพียงใด
- 12.1..... ไม่เหนื่อยเลย
- 12.2..... รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย
- 12.3..... เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้
- 12.4..... เหนื่อยมากและไม่สามารถพูดคุยกับผู้อื่นได้
- 12.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....

13. ในระหว่างที่นักศึกษาออกกำลังกาย ถ้าเกิดได้รับการบาดเจ็บจะปฏิบัติอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 13.1..... หยุดเล่นทันที
 - 13.2..... พยายามฝืนเล่นต่อ
 - 13.3..... ใช้ยานวดบริเวณที่เจ็บ
 - 13.4..... ประคบด้วยน้ำแข็ง
 - 13.5..... ไปพบแพทย์
 - 13.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
14. นักศึกษามีการดื่มน้ำอย่างไรในขณะที่ออกกำลังกาย
- 14.1..... ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย
 - 14.2..... ดื่มน้ำขณะออกกำลังกาย
 - 14.4..... ดื่มน้ำหลังออกกำลังกาย
 - 14.5..... ดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ
 - 14.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
15. เมื่อเสร็จสิ้นจากออกกำลังกายนักศึกษาดื่มน้ำอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
- 15.1..... น้ำสะอาด
 - 15.2..... น้ำเกลือแร่
 - 15.3..... น้ำอัดลม
 - 15.4..... น้ำผลไม้
 - 15.5..... เครื่องดื่มชูกำลัง
 - 15.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
16. นักศึกษายืมอุปกรณ์การออกกำลังกายของทางมหาวิทยาลัยหรือไม่
- 16.1..... ยืมทุกครั้งในการออกกำลังกาย
 - 16.2..... ยืมเป็นบางครั้ง
 - 16.3..... ไม่เคยยืมเลย
 - 16.4..... ให้เพื่อนยืม
 - 16.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....

17. เมื่อเสร็จสิ้นจากออกกำลังกาย นักศึกษาได้ผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ด้วยวิธีใด
 - 17.1.....การชะลอความเร็ว
 - 17.2.....การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
 - 17.3.....การนวดคลึงกล้ามเนื้อ
 - 17.4..... การอาบน้ำอุ่น
 - 17.5.....อื่น ๆ โปรดระบุ.....
18. เครื่องแต่งกายที่นักศึกษาสวมใส่ในขณะที่ออกกำลังกาย
 - 18.1.....ชุดกีฬา
 - 18.2.....ชุดวอร์ม
 - 18.3..... ชุดฟอร์มนักศึกษา
 - 18.4..... ชุดเที่ยว
 - 18.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
19. รองเท้าที่นักศึกษาใช้ออกกำลังกาย
 - 19.1..... รองเท้าผ้าใบ
 - 19.2..... รองเท้าตามชนิดกีฬา
 - 19.3..... รองเท้าหนัง
 - 19.4..... รองเท้าแตะ
 - 19.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....
20. สถานที่ที่นักศึกษาชอบออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - 20.1..... สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย
 - 20.2..... สวนสาธารณะของเทศบาล
 - 20.3..... สนามกีฬากลางจังหวัด
 - 20.4..... สนามกีฬาโรงเรียนในหมู่บ้าน
 - 20.5.....สนามกลางแจ้งตามคณะวิชาที่สังกัด
 - 20.6.....ศูนย์ฟิตเนสในหอพักนักศึกษา
 - 20.7..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ขอขอบคุณในความร่วมมือนี้อตอบแบบสอบถามอย่างดียิ่ง

คณะผู้ศึกษาค้นคว้า

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้เชี่ยวชาญประกอบด้วย

- 1 รองศาสตราจารย์ปัญญา สังขวดี รองคณะบดีฝ่ายกิจการนิสิต และกิจการทั่วไป บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร
- 2 รองศาสตราจารย์ฉลอง ชาทฐประทีวิน รองคณะบดีฝ่ายบริหาร คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
- 3 ผู้ช่วยศาสตราจารย์มงคล อักษรดิษฐ์ ผู้อำนวยการสำนักงาน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม
- 4 ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุชาติ สุดประเสริฐ อาจารย์คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัย ราชภัฏพิบูลสงคราม
- 5 ผู้ช่วยศาสตราจารย์อดิศร ไกรว่อง อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พิบูลสงคราม

ภาคผนวก ค

ค่าเฉลี่ยความคิดเห็นรายข้อของผู้เชี่ยวชาญ (IOC)

ตาราง 25 ผลการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและค่าความสอดคล้อง
จากการพิจารณาของผู้เชี่ยวชาญ

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการ พิจารณา
		1	2	3	4	5		
1	นักศึกษามีการออกกำลังกายเฉลี่ย สัปดาห์ละกี่วัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	1.1..... ไม่ได้ออกกำลังกาย(ถ้าตอบ ข้อ 1 ให้ไปตอบข้อ 2 เพียงข้อเดียว)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	1.2..... สัปดาห์ละ 1 – 2 วัน (ข้ามไป ตอบข้อ 3 จนหมดทุกข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	1.3..... สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน(ข้ามไป ตอบข้อ 3 จนหมดทุกข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	1.4..... สัปดาห์ละ 6 – 7 วัน (ข้ามไป ตอบข้อ 3 จนหมดทุกข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	1.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
2	เหตุผลที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่ออก กำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	2.1..... ไม่มีเวลา	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	2.2..... ไม่สนใจ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	2.3..... ไม่มีอุปกรณ์	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	2.4..... เสียเวลาทำการบ้าน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	2.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
3	เวลาที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย ในแต่ละครั้งกี่นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	3.1..... ต่ำกว่า 15 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	3.2..... 15 – 20 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	3.3..... 21 – 30 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	3.4..... 30 – 40 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	3.5..... มากกว่า 40 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	3.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
4	กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.1..... ฟุตบอล	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.2..... วอลเลย์บอล	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.3..... บาสเกตบอล	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.4..... ชกมวย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.5..... วิ่ง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.6..... ว่ายน้ำ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.7..... ฟุตซอล	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.8..... ตะกร้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.9 แอโรบิค	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	4.10..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
5	กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.1..... ลีลาศ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.2..... กิจกรรมเข้าจังหวะ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.3..... เดิน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.4..... โยคะ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.5..... ไทเก๊ก	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.6..... รำมวยจีน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.7..... จ๊อกกิ้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	5.8..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
6	นักศึกษามีการวางแผนหรือจัด โปรแกรมการออกกำลังกายหรือไม่	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	6.1..... ไม่มีการวางแผนหรือจัด โปรแกรมการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	6.2..... มีการวางแผนหรือจัด โปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 1 – 2 สัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	6.3..... มีการวางแผนหรือจัด โปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 3 – 4 สัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	6.4..... มีการวางแผนหรือจัด โปรแกรมการออกกำลังกายทุก ๆ 5 – 6 สัปดาห์	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	6.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
7	นักศึกษาชอบออกกำลังกายในลักษณะ ใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	7.1..... เป็นรายบุคคล	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	7.2..... เพื่อน / กลุ่มเพื่อน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	7.3..... เพศเดียวกัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	7.4..... เพื่อนต่างเพศ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	7.5..... แฟน / คู่รัก	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	7.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
8	ช่วงเวลาใดที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	8.1..... เช้า	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	8.2..... กลางวัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	8.3..... เย็น	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	8.4..... กลางคืน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	8.5..... เวลาว่าง	+1	0	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
	8.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
9	นักศึกษาใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กี่นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	9.1..... ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย (ถ้าตอบข้อ 9.1 ให้ข้ามไปตอบข้อ 11)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	9.2..... 1 - 5 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	9.3..... 6 – 10 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	9.4..... มากกว่า 10 นาที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	9.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
10	ในการออกกำลังกายมีการอบอุ่นร่างกายนักศึกษาคงปฏิบัติอย่างไร	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	10.1..... ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	10.2..... วิ่งเหยาะ ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	10.3..... นวดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	10.4..... กายบริหาร	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	10.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
11	นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย เพื่ออะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.1..... ความสามัคคีและเชื่อมความสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.2..... เพื่อสังคม / ได้เพื่อนมากขึ้น	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.3..... เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.4..... เพื่อใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.5..... เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.6..... เพื่อให้มีรูปร่างและทรวดทรงดี	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.7..... เป็นงานอดิเรก	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	11.8..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
12	นักศึกษาออกกำลังกายแต่ละครั้งมีความหนักมากเพียงใด	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	12.1..... ไม่เหนื่อยเลย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	12.2..... รู้สึกเหนื่อยนิดหน่อย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	12.3..... เหนื่อยมากแต่สามารถพูดคุยกับบุคคลอื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	12.4..... เหนื่อยมากและไม่สามารพูดคุยกับผู้อื่นได้	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	12.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
13	ในระหว่างที่นักศึกษาออกกำลังกาย ถ้าเกิดได้รับการบาดเจ็บจะปฏิบัติอย่างไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	13.1..... หยุดเล่นทันที	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	13.2..... พยายามฝืนเล่นต่อ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	13.3..... ใช้ยานวดบริเวณที่เจ็บ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	13.4..... ประคบด้วยน้ำแข็ง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	13.5..... ไปพบแพทย์	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	13.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
14	นักศึกษามีการดื่มน้ำอย่างไรในขณะที่ยกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	14.1..... ดื่มน้ำก่อนยกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	14.2..... ดื่มน้ำขณะยกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	14.4..... ดื่มน้ำหลังยกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	14.5..... ดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	14.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
15	เมื่อเสร็จสิ้นจากยกกำลังกายนักศึกษาดื่มน้ำอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	15.1..... น้ำสะอาด	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	15.2..... น้ำเกลือแร่	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	15.3..... น้ำอัดลม	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	15.4..... น้ำผลไม้	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	15.5..... เครื่องดื่มชูกำลัง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	15.6..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
16	นักศึกษาเยี่ยมอุปกรณ์การออกกำลังกาย ของทางมหาวิทยาลัยหรือไม่	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	16.1.....เยี่ยมทุกครั้งที่ในการออก กำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	16.2.....เยี่ยมเป็นบางครั้ง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	16.3.....ไม่เคยเยี่ยมเลย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	16.4..... ให้เพื่อนเยี่ยม	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	16.5.....อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
17	เมื่อเสร็จสิ้นจากออกกำลังกายนักศึกษา ได้ผ่อนคลายร่างกาย (Cool down) ด้วยวิธีใด	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	17.1.....การชะลอความเร็ว	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	17.2.....การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	17.3.....การนวดคลายกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	17.4..... การอาบน้ำอุ่น	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	17.5.....อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
18	เครื่องแต่งกายที่นักศึกษาสวมใส่ ในขณะออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	18.1.....ชุดกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	18.2.....ชุดวอร์ม	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	18.3..... ชุดฟอร์มนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	18.4..... ชุดเที่ยว	0	+1	+1	+1	+1	0.8	ใช้ได้
	18.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้

ตาราง 25 (ต่อ)

ข้อ	รายการ	ผู้เชี่ยวชาญคนที่					ค่า IOC	ผลการพิจารณา
		1	2	3	4	5		
19	รองเท้าที่นักศึกษาใช้ออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	19.1..... รองเท้าผ้าใบ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	19.2..... รองเท้าตามชนิดกีฬา	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	19.3..... รองเท้าหนัง	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	19.4..... รองเท้าแตะ	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	19.5..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
20	สถานที่ที่นักศึกษาชอบออกกำลังกาย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)							
	20.1..... สนามกีฬาในมหาวิทยาลัย	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	20.2..... สวนสาธารณะของเทศบาล	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	20.3..... สนามกีฬาากลางจังหวัด	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	20.4..... สนามกีฬาโรงเรียนในหมู่บ้าน	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	20.5..... สนามกลางแจ้งตามคณะวิชาที่สังกัด	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	20.6..... ศูนย์ฟิตเนสในหอพักนักศึกษา	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	20.7..... อื่น ๆ โปรดระบุ.....	+1	+1	+1	+1	+1	1	ใช้ได้
	รวม	137	137	138	138	138	0.99	