



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved



ภาคผนวก ก

ค่าชี้พอร์สูงสุดในการออกกำลังกาย (ระดับความหนัก 64-76%)

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ตาราง 3 แสดงชีพจรสูงสุดในการออกกำลังกาย

	อายุ	MHR		
		(220-อายุ)	64 %	76 %
220	40	180	115	137
220	41	179	115	136
220	42	178	114	135
220	43	177	113	135
220	44	176	113	134
220	45	175	112	133
220	46	174	111	132
220	47	173	111	131
220	48	172	110	131
220	49	171	109	130
220	50	170	109	129
220	51	169	108	128
220	52	168	108	128
220	53	167	107	127
220	54	166	106	126
220	55	165	106	125
220	56	164	105	125
220	57	163	104	124
220	58	162	104	123
220	59	161	103	122
220	60	160	102	122
220	61	159	102	121
220	62	158	101	120
220	63	157	100	119
220	64	156	100	119
220	65	155	99	118



ภาคผนวก ข

รูปภาพแสดงระดับความพยายามในการออกกำลังกาย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

รูปภาพแสดงระดับความพยายามในการออกกำลังกาย

Rate of perceived exertion (RPE) (Borge G.A.,1982)





ภาคผนวก ค

สมุดบันทึกการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

สมุดบันทึกการออกกำลังกาย ด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผล
ต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือด
ของคนวัยทำงานอายุ 40-59 ปี”



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
นางสาวแจ่มใส จันทร์กลาง
Copyright © วิทยาลัยการศึกษาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
All rights reserved

ข้อมูลและประวัติของผู้ถือสมุด

รูป

1. ข้อมูลประวัติส่วนตัว

ชื่อ.....สกุล..... อายุ ปี
 วัน/เดือน/ปี เกิด

ตำแหน่ง.....สังกัด.....

องค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา
 ส่วนสูง เซนติเมตร น้ำหนักก่อนเข้า กิโลกรัม
 รอบเอวก่อนเข้า นิ้ว กรู๊ปเลือด น้ำหนักหลังเข้า กิโลกรัม
 รอบเอวหลังเข้า นิ้ว

ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้

เบอร์โทรศัพท์.....

โรคประจำตัว (ถ้ามี)

ประวัติการแพ้ยา (ถ้ามี)

2. ตารางบันทึกการตรวจ

ครั้งที่	ว/ด/ป	ระยะเวลาที่ทำกิจกรรม		บันทึก
		นาที / ครั้ง		

3. ผลการประเมินความพึงพอใจในการออกกำลังกาย (ของตนเอง)

ระดับการประเมินผล						
ครั้งที่	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	พอใช้	ปรับปรุง	หมายเหตุ
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						

*** หมายเหตุระดับคะแนนแบ่งเป็น 5 ระดับ ได้แก่ ดีมาก , ดี , ปานกลาง , พอใช้ และปรับปรุง ***



ภาคผนวก ง
แบบสอบถาม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แบบสอบถาม

การค้นคว้าแบบอิสระ

“กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงาน
และระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40 – 59 ปี ”

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้ ใช้เป็นส่วนหนึ่งของการค้นคว้าแบบอิสระ “กิจกรรมเข้าจังหวะที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานและระดับไขมันในเลือดของคนวัยทำงานอายุ 40 – 59 ปี ” ข้อมูลที่ได้รับจะใช้เพื่อเป็นฐานข้อมูลประเมินกิจกรรมที่จัดขึ้นเท่านั้น จึงขอความร่วมมือจากท่านเป็นผู้ตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความจริงมากที่สุด

แบบสอบถามประกอบด้วย 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการให้บริการ

2.1 ความเหมาะสมของสถานที่ดำเนินงาน

2.2 ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์

2.3 ความเหมาะสมของระยะเวลาดำเนินงาน

2.4 ความพร้อมของวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ ฯ

ตอนที่ 3 ปัญหาอุปสรรคและ ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลทั่วไป โปรดทำเครื่องหมาย / ลงใน ตามความเป็นจริง

1.1 เพศ

ชาย หญิง

1.2 อายุ

อายุ 40-45 ปี

อายุ 46-55 ปี

อายุ 56 - 59ปี

1.3 สถานภาพการศึกษา

ประถมศึกษา

มัธยมศึกษา

อนุปริญญา

ปริญญาตรี

ปริญญาโทขึ้นไป

1.4 อาชีพ

(โปรด

ระบุ).....

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

2. ความพึงพอใจ

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาข้อความต่อไปนี้ ว่ามีความเป็นจริงเพียงใด ตามความคิดเห็นของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านหลังข้อความนั้น

ที่	รายการ	ดี (3)	พอใช้ (2)	น้อยที่สุด (1)
1	ความเหมาะสมของสถานที่ดำเนินงาน			
	- อากาศถ่ายเทสะดวก			
	- พื้นที่กว้างขวาง			
	- มีสิ่งอำนวยความสะดวกได้ดี			
	- สถานที่สะอาด สะดวก สบาย			
2	ความเหมาะสมของการประชาสัมพันธ์			
	- ส่งหนังสือเวียนประชาสัมพันธ์ทุกฝ่าย			
	- บอร์ดประชาสัมพันธ์ของหน่วยงาน			
3	ความเหมาะสมของระยะเวลาดำเนินงาน			
	- ตามวัตถุประสงค์ของงาน			
	- ตามระยะเวลาที่กำหนด			
4	ความพร้อมของวัสดุและอุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ ฯ			
	- สื่อ เครื่องเสียงเอกสารประกอบความรู้			
	- เอกสารประกอบความรู้			
	- อุปกรณ์ที่ใช้ในโครงการ			

3. ปัญหาอุปสรรคและ ข้อเสนอแนะ

1.
2.
3.
4.
5.

*** ขอขอบคุณทุกท่านที่ได้ใช้เวลาตอบแบบสอบถาม ***

ฝ่ายพัฒนาส่งเสริมการท่องเที่ยวและกีฬา สป. อบจ.พะเยา โทร. 0-5440-9400 ต่อ 113 www.py-pao.com

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved



ภาคผนวก จ
รูปภาพประกอบผู้เข้าร่วมโปรแกรม

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved





ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล	นางสาวแจ่มใส จันทร์กลาง
วันเดือนปีเกิด	30 มิถุนายน 2524
ที่อยู่ปัจจุบัน	162 หมู่ 12 ต.ห้วยซำก่า อ.จุน จ.พะเยา
ประวัติการศึกษา	สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมตอนปลาย โรงเรียนจุนวิทยาคม สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ประวัติการทำงาน	เป็นพนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนจังหวัดพะเยา ผู้ฝึกสอนนักกีฬาเรือพายจังหวัดพะเยา ผู้ตัดสินเรือพายสมาคมเรือพายแห่งประเทศไทย
ประวัติด้านกีฬา	นักกีฬาพายเรือ ประเภทเรือคยัค ทีมชาติไทย

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved