

วิ่งผลัด	3.1	15734	10	sports,
วิ่งรอบสนาม	3.1	12020	7	running,
วิ่งเล่น	3.1	12020	7	running,
วิ่งไล่จับ	3.1	12020	7	running,
วิ่งไล่จับ (บอลลูกโป่ง)	3.1	12020	7	running,
วิ่งออกกำลังกาย	3.1	12020	7	running,
สเก็ตบอร์ด โรเลอร์เบต	3.1	15580	5	sports,
สควอดจ๊ำ	3.1	15550	12	sports,
โหนบาร์	3.1	15300	4	sports,
กระโดดไกล	3.2	15733	6	sports,
กระโดดข้ามรั้ว	3.2	15734	10	sports,
กวาดพื้น	3.2	05041	2.3	home activities,
กอล์ฟ	3.2	15255	4.5	sports,
กีฬากรีฑา	3.2	15734	10	sports,
กีฬาแชร์บอล	3.2	15050	6	sports,
กีฬาเทนนิส	3.2	15690	8	sports,
กีฬาบาส	3.2	15050	6	sports,
กีฬาแบดมินตัน	3.2	15030	4.5	sports,
กีฬาป้องกัน	3.2	15660	4	sports,
กีฬาเปตอง	3.2			
กีฬาฟุตบอล	3.2	15610	7	sports,
กีฬายิงปืน	3.2			
กีฬายิมนาสติก	3.2	15300	4	sports,
กีฬาวอลเลย์บอล	3.2	15711	8	sports,
กีฬาวายน้ำ	3.2	18350	4	water activities,
กีฬาแฮนด์บอล	3.2	15330	8	sports,
แชร์บอล	3.2	15050	6	sports,
ตะกร้อ	3.2			
เทควันโด	3.2	15430	10	sports,
เทนนิส	3.2	15690	8	sports,
บาสเกตบอล	3.2	15050	6	sports,
แบดมินตัน	3.2	15030	4.5	sports,
โบลิ่ง	3.2	15150	5	sports,

ปิงปอง	3.2	15660	4	sports,
เปตอง	3.2			
โบโลน้ำ	3.2	15510	8	sports,
พิเศษเทควันโด	3.2	15430	10	sports,
พิเศษเทนนิส	3.2	15675	7	sports,
พิเศษแบดมินตัน	3.2	15030	4.5	sports,
พิเศษฟันดาบ	3.2			
ฟันดาบ	3.2			
ฟุตบอล	3.2	15610	7	sports,
ฟุตบอลชายหาด	3.2	15210	9	sports,
มวย มวยไทย มวยสากล	3.2	15100	12	sports,
ยกดรัมเบล	3.2	02130	3	conditioning exercise,
ยิมนาสติก	3.2	15300	4	sports,
ยูโด มวยปล้ำ	3.2	15430	10	sports,
รักบี้	3.2	15560	10	sports,
วอลเลย์บอล	3.2	15711	8	sports,
ว่ายน้ำ	3.2	18350	4	water activities,
วิ่งแข่ง	3.2	15734	10	sports,
สเก็ตน้ำแข็ง	3.2			
สควอช	3.2	15650	12	sports,
ฟังเพลง		13030	1.5	self care,

แบบสอบถาม การวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย



ชื่อ (ด.ช.,ด.ญ.,นาย,นางสาว).....นามสกุล..... เพศ ☐ ชาย
☐ หญิง

อายุ.....ปี.....เดือน.....เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

น้ำหนัก . กิโลกรัม ส่วนสูง .

เซนติเมตร

เรียนอยู่ชั้น.....ประถมศึกษาปีที่.....

มัธยมศึกษาปีที่.....

โรงเรียน.....

อำเภอ.....จังหวัด.....

กรอกข้อมูล ณ วันที่



สวัสดีครับนักเรียน

คำแนะนำ



ขอเวลาสักครู่เพื่อให้ฉันกรอกแบบสอบถามเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายนะครับ

คนเรามีการเคลื่อนไหวมากน้อยแตกต่างกัน เพื่อให้ทราบว่า

นักเรียนมีการเคลื่อนไหวหรือทำกิจกรรมอะไรบ้างในรอบเดือนที่ผ่านมา

ขอให้ลองนึกถึงกิจกรรมต่างๆ ที่ได้ทำ..... พอนึกออกนะครับ

เอาละทีนี้ลองอ่านแบบสอบถามเพื่อลงกิจกรรมที่ทำและ

กากบาท ☒ ทำในช่อง ☐ พร้อมทั้งบอกว่าใช้เวลานานแค่ไหนในแต่ละครั้ง

ถ้าเป็นกิจกรรมอื่น ว่างลั้ม ทำเครื่องหมาย ☒

ในช่อง ☐ และขอให้ฉันกรอกชื่อกิจกรรมด้วยนะครับ

ขอบคุณครับ



ข้อมูลทั่วไป

1 ในปีการศึกษานี้นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาอะไรบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

- ☐ กรีฑา ☐ มวยไทย ☐ ตระกร้อ ☐ ฟุตบอล ☐ แฮนด์บอล
☐ บาสเกตบอล ☐ วาโยน้ำ ☐ ปิงปอง ☐ เซนดบอล ☐ แบดมินตัน
☐ วอลเลย์บอล ☐ ลีลาต ☐ ยืดหยุ่น ☐ กระบี่กระบอง
☐ อื่น ๆ ระบุ.....

รวมทั้งหมดเรียนกี่ชั่วโมงต่อสัปดาห์ชั่วโมง.....นาที

2 นอกจากชั่วโมงพลศึกษาแล้วมีกิจกรรมเสริมอื่น ๆ (เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

- ☐ เนตรนารี
☐ ยุวกาชาด
☐ ลูกเสือ
☐ รด.
☐ อื่น ๆ (เช่น ดนตรี, ศิลปะ, งานช่าง,.....) ระบุ.....

รวมทั้งหมดมีกี่ชั่วโมงต่อสัปดาห์ชั่วโมง.....นาที

3 นักเรียนคิดว่าตัวเองเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นอย่างไร
(เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ ในระดับเดียวกัน)

- ☐ น้อยไป
☐ พอดี
☐ มากไป

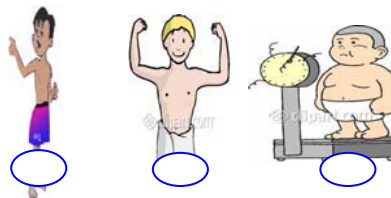
ผู้ที่มีส่วนให้นักเรียนอยาก
ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา
คือ

- ☐ พ่อ / แม่
☐ พี่ / น้อง
☐ ญาติๆ
☐ คนข้างบ้าน
☐ ครู
☐ เพื่อนที่โรงเรียน

4 ผู้ปกครองให้การสนับสนุนในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายหรือไม่ ?

- ☐ เฉย ๆ ☐ ส่งเสริม ☐ ไม่ส่งเสริม

5 นักเรียนคิดว่าสัดส่วนของเราเป็นอย่างไร



ผอม สมส่วน อ้วน

6 นักเรียนเป็นนักกีฬาหรือไม่ ☐ ไม่เป็น ☐ เป็น ระบุกีฬา.....

7 นักเรียนเดินทางไปโรงเรียนโดยวิธีใด

การเดินทาง	เวลาในการเดินทางไปโรงเรียน
เดิน ☐ ไป ☐ กลับ	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
ถีบจักรยาน ☐ ไป ☐ กลับ	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
นั่งรถส่วนตัว ☐ ไป ☐ กลับ	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
นั่งรถโดยสารทั่วไป ☐ ไป ☐ กลับ	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง





ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย  ในกิจกรรมที่เคยทำต่อไปนี้ ที่ **ไม่ใช่** ชั่วโมงเรียนและ ชั่วโมงพลศึกษา และบอกความนานในแต่ละครั้งด้วยครับ

1. กิจกรรมทั่วไป / กิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจ ใช้เวลานานแค่ไหนในแต่ละครั้ง

☐ นั่งดูทีวี วีดีโอ วีซีดี ดูหนัง ดูการ์ตูน	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งเล่นคอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งเล่นเกม เกมบอย เล่นการ์ด	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งฟังเพลง ร้องเพลง	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งสมาธิ	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งเล่นกับน้อง นั่งเล่นตุ๊กตา เล่นขายของ	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งวาดรูป ระบายสี	ชั่วโมง.....นาที
☐ นั่งคุยกับเพื่อนกับน้อง หรือนั่งคุยโทรศัพท์	ชั่วโมง.....นาที
☐ ทำการบ้าน ไปทำงานกับกลุ่มเพื่อน	ชั่วโมง.....นาที
☐ อ่านหนังสือ แต่งนิทาน	ชั่วโมง.....นาที
☐ เรียนพิเศษ	ชั่วโมง.....นาที
☐ ปักดรอสดิส	ชั่วโมง.....นาที
☐ ประดิษฐ์ของเล่น	ชั่วโมง.....นาที
☐ ปั่นดินน้ำมัน	ชั่วโมง.....นาที
☐ แกะสลัก	ชั่วโมง.....นาที
☐ ช้อมดนตรี ดนตรีไทย เล่นขิม เปียโน	ชั่วโมง.....นาที
☐ เล่นหมากรุก	ชั่วโมง.....นาที
☐ หมากรุกกระดาน หมากรุก หมากรุกฮอส โกะ	ชั่วโมง.....นาที
☐ ดรอสเวิร์ด	ชั่วโมง.....นาที
☐ บิงโก ต่อจิ๊กซอ	ชั่วโมง.....นาที
☐ เดินเที่ยว เดินห้าง ไปซื้อของ ไปตลาด ไปเที่ยว พาน้องเดินเล่น	ชั่วโมง.....นาที
☐ ตกปลา	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที





2. กิจกรรมงานบ้าน งานครัว ช่วยงาน ใช้เวลานานแค่ไหน ในแต่ละครั้ง

☐	เก็บที่นอน	ชั่วโมง.....นาที
☐	กวาดบ้าน, พื้น, ห้อง, หน้าต่าง	ชั่วโมง.....นาที
☐	จัดบ้าน	ชั่วโมง.....นาที
☐	เช็ดกระจก, หน้าต่าง	ชั่วโมง.....นาที
☐	ถูบ้าน, ถูห้อง, ทำความสะอาดห้อง	ชั่วโมง.....นาที
☐	เก็บจาน, ล้างจาน	ชั่วโมง.....นาที
☐	ช่วยทำอาหาร, ช่วยทำกับข้าว	ชั่วโมง.....นาที
☐	ล้างห้องน้ำ	ชั่วโมง.....นาที
☐	ซักผ้า	ชั่วโมง.....นาที
☐	รีดผ้า	ชั่วโมง.....นาที
☐	ตากผ้า	ชั่วโมง.....นาที
☐	พับเสื้อผ้า	ชั่วโมง.....นาที
☐	เลี้ยงน้อง	ชั่วโมง.....นาที
☐	สอนการบ้านน้อง	ชั่วโมง.....นาที
☐	ช่วยขายของ	ชั่วโมง.....นาที
☐	จัดแจกัน, จัดดอกไม้	ชั่วโมง.....นาที
☐	ปลูกต้นไม้, รดน้ำต้นไม้, ช่วยงานทำสวน	ชั่วโมง.....นาที
☐	ล้างรถ	ชั่วโมง.....นาที
☐	ช่วยงานซ่อมแซมบ้าน	ชั่วโมง.....นาที
☐	พาสุนัขไปเดินเล่น หรือพาไปขับถ่าย	ชั่วโมง.....นาที
☐	รับจ้างทำงานพิเศษ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	รับจ้างทำงานพิเศษ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	รับจ้างทำงานพิเศษ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	ให้อาหารสัตว์	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง..... นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที

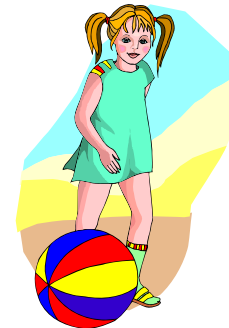




3. กิจกรรมการละเล่น ออกกำลังกายและเล่นกีฬา

3.1 กิจกรรมการละเล่น ใช้เวลานานแค่ไหน ในแต่ละครั้ง

☐ กระต่ายขาเดียว	 ชั่วโมง..... นาที
☐ วิ่งเปี้ยว วิ่งพลัด	 ชั่วโมง..... นาที
☐ วิ่งสุนัขขาสี่	 ชั่วโมง..... นาที
☐ วิ่งเล่น ตีจับ โป่งแปะ บอลลูกโป่ง ไล่จับ	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เล่นเตย	 ชั่วโมง..... นาที
☐ กระโดดกบ	 ชั่วโมง..... นาที
☐ แก้อ้อยก	 ชั่วโมง..... นาที
☐ ชักเย่อ	 ชั่วโมง..... นาที
☐ งูกินหาง	 ชั่วโมง..... นาที
☐ ชนไก่	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เล่นอิก้าฟักไข่	 ชั่วโมง..... นาที
☐ ซ่อนหา ซ่อนแอบ	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เล่นว่าว	 ชั่วโมง..... นาที
☐ สเกตบอร์ด โรลเลอร์เบรด	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เต้นเชียร์ลีดเดอร์	 ชั่วโมง..... นาที
☐ โยนห่วง หยอดหลุม	 ชั่วโมง..... นาที
☐ โยนบอลลอดช่องแคบ กลิ้งบอล	 ชั่วโมง..... นาที
☐ แข่งเรือบก	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เดินเปิด	 ชั่วโมง..... นาที
☐ หนอนฮีด	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เดินด้วยเท้า	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เดินเหมือนแหย่	 ชั่วโมง..... นาที
☐ ลูกช้าง	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เดินเหมือนปู	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เดินทรงตัวบนดาน	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เดินลอดบ่วงมือและแขน	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เลียนแบบรถตัดหญ้า	 ชั่วโมง..... นาที
☐ ดานหามข้ามฟาก	 ชั่วโมง..... นาที
☐ เล่นน้ำในสระ หรือในคลอง	 ชั่วโมง..... นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	 ชั่วโมง..... นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	 ชั่วโมง..... นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	 ชั่วโมง..... นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	 ชั่วโมง..... นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	 ชั่วโมง..... นาที

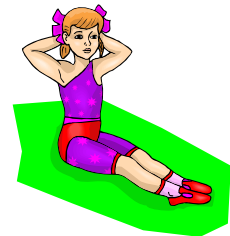




3.2 ออกกำลังกาย

ใช้เวลาบนแท่นในในแต่ละครั้ง

☐	วิ่งออกกำลังกาย	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งกลับตัว	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งซิกแซก	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งเข้าสูง	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งเตะขาไปข้างหลัง	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งกลับตัว	ชั่วโมง.....นาที
☐	วิ่งก้มเตะ	ชั่วโมง.....นาที
☐	เดินออกกำลังกาย	ชั่วโมง.....นาที
☐	ม้วนหน้า, ม้วนหลัง, กลิ้งตัว	ชั่วโมง.....นาที
☐	เรือไล่	ชั่วโมง.....นาที
☐	สะพานโค้ง	ชั่วโมง.....นาที
☐	ทกบ, ทกสูง, ทกสามเส้า	ชั่วโมง.....นาที
☐	ดันพื้น	ชั่วโมง.....นาที
☐	ลูกนั่ง	ชั่วโมง.....นาที
☐	ดึงข้อ, โหนบาร์, ไต่ราว	ชั่วโมง.....นาที
☐	ยืนขาเดียว	ชั่วโมง.....นาที
☐	ยืนเตะขา	ชั่วโมง.....นาที
☐	ยืนกางแขน, บันไดเอียง	ชั่วโมง.....นาที
☐	ยืนกระโดดสูง	ชั่วโมง.....นาที
☐	ยืนกระโดดไกล, กระโดดข้าม	ชั่วโมง.....นาที
☐	ยืนเตะสลับ, ก้มเตะปลายเท้า	ชั่วโมง.....นาที
☐	เล่นฟิตเนสโดยการยกน้ำหนัก	ชั่วโมง.....นาที
☐	กระโดดตบ, กระโดดแยกขา	ชั่วโมง.....นาที
☐	กระโดดเชือก กระโดดยาง	ชั่วโมง.....นาที
☐	นั่งกระโดดสลับขา	ชั่วโมง.....นาที
☐	จับคู่ตึง, ดัน, จุด, ผลัก	ชั่วโมง.....นาที
☐	ปาลบอล โยนบอล	ชั่วโมง.....นาที
☐	พายเรือ เล่นเรือใบ	ชั่วโมง.....นาที
☐	ปั่นจักรยาน	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐	อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที





3.3 กีฬา

ใช้เวลานานแค่ไหน ในแต่ละครั้ง

☐ ฟุตบอล, ฟุตซอล	ชั่วโมง.....นาที
☐ บาสเกตบอล	ชั่วโมง.....นาที
☐ วอลเลย์บอล	ชั่วโมง.....นาที
☐ แฮนด์บอล	ชั่วโมง.....นาที
☐ แอนด์บอล	ชั่วโมง.....นาที
☐ รักบี้	ชั่วโมง.....นาที
☐ เบสบอล	ชั่วโมง.....นาที
☐ แบดมินตัน	ชั่วโมง.....นาที
☐ เทนนิส	ชั่วโมง.....นาที
☐ ปิงปอง	ชั่วโมง.....นาที
☐ สควอช	ชั่วโมง.....นาที
☐ ตะกร้อ, ตะกร้อวง, ตะกร้อลอดห่วง	ชั่วโมง.....นาที
☐ กรีฑาวิ่ง, วิ่งแข่ง(100 200 ...เมตร)	ชั่วโมง.....นาที
☐ กรีฑาลาน (ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลบ)	ชั่วโมง.....นาที
☐ กลุ่มกระโดด (กระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด กระโดดสูง)	ชั่วโมง.....นาที
☐ ยิมนาสติก	ชั่วโมง.....นาที
☐ ยกน้ำหนัก	ชั่วโมง.....นาที
☐ โบว์ลิ่ง	ชั่วโมง.....นาที
☐ เปตอง	ชั่วโมง.....นาที
☐ ยูโด มวยปล้ำ	ชั่วโมง.....นาที
☐ มวย มวยไทย มวยสากล	ชั่วโมง.....นาที
☐ เทควันโด, ดารวเต้	ชั่วโมง.....นาที
☐ วាយน้ำ	ชั่วโมง.....นาที
☐ โปโลน้ำ	ชั่วโมง.....นาที
☐ ดำน้ำ	ชั่วโมง.....นาที
☐ ฟันดาบ	ชั่วโมง.....นาที
☐ ยิงธนู	ชั่วโมง.....นาที
☐ ลีลาศ	ชั่วโมง.....นาที
☐ กอล์ฟ	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที
☐ อื่น ๆ ระบุ.....	ชั่วโมง.....นาที



ขอบคุณครับ
ในความร่วมมือ





แบบสอบถาม

การวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย

(ระดับประถมศึกษา)



ชื่อ (ด.ช., ด.ญ.,).....นามสกุล.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

น้ำหนักกิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่

โรงเรียน.....

กรอกข้อมูล ณ วันที่



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้า **กิจกรรม** เหล่านี้
 ที่ทำในช่วงเดือนที่ผ่านมา



- ☐ ปักตรอสติส
- ☐ ประดิษฐ์ของเล่น
- ☐ ปั้นดินน้ำมัน
- ☐ จัดแจกัน จัดดอกไม้
- ☐ เล่นหรือซ่อมดนตรี
- ☐ นั่งคุย
- ☐ นั่งคุยโทรศัพท์



- ☐ นั่งดู TV
- ☐ นั่งเล่นคอมพิวเตอร์, อินเทอร์เน็ต
- ☐ นั่งเล่นเกม, เกมบอย, เล่นการ์ด
- ☐ นั่งฟังเพลง, ร้องเพลง
- ☐ นั่งเล่นกับน้อง
- ☐ นั่งเล่นตุ๊กตา
- ☐ เล่นขายของ
- ☐ ทำการบ้าน, ไปทำงานกลุ่ม
- ☐ อ่านหนังสือ, แต่งนิทาน, แต่งกลอน
- ☐ เรียนพิเศษ
- ☐ นั่งสมาธิ



- ☐ เล่นหมากรุก
- ☐ หมากระดาน, หมากรุก, หมากรอส, หมากล้อม
- ☐ ดรอสเวิร์ด
- ☐ บิงโก, ต่อจิ๊กซอ, โดมิโน
- ☐ เดินเที่ยว, เดินห้าง, ไปซื้อของ, ไปตลาด,
- ☐ ตกปลา



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้ากิจกรรม
การช่วยงานบ้าน ที่ทำในช่วงเดือนที่ผ่านมา



- ☐ ซักเสื้อผ้า
- ☐ รีดเสื้อผ้า
- ☐ ตากเสื้อผ้า
- ☐ พับเสื้อผ้า
- ☐ เก็บเสื้อผ้า



- ☐ เก็บที่นอน
- ☐ จัดบ้าน
- ☐ กวาดบ้าน, กวาดห้อง
- ☐ ถูพื้น, ถูห้อง
- ☐ เช็ดกระจก, หน้าต่าง
- ☐ เก็บจาน, ล้างจาน
- ☐ ช่วยทำอาหาร



- ☐ เลี้ยงน้อง
- ☐ สอนการบ้านน้อง
- ☐ ช่วยขายของ
- ☐ ปลุกต้นไม้
- ☐ รดน้ำต้นไม้
- ☐ ช่วยทำงานสวนระบุ.....

.....



- ☐ ล้างรถ
- ☐ ช่วยงานซ่อมแซมบ้าน
- ☐ พาสุนัขไปเดินเล่น
- ☐ ให้อาหารสัตว์
- ☐ รับจ้างทำงานพิเศษ ระบุ.....
- ☐ รับจ้างทำงานพิเศษ ระบุ.....

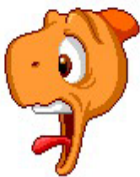
ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้า การละเล่น ที่ทำในช่วงเดือนที่ผ่านมา



- ☐ เล่นกระต่ายขาเดียว
- ☐ วิ่งเปี้ยว, วิ่งผลัด
- ☐ วิ่งสามขา
- ☐ เล่นตีจับ, โป้งแปะ, บอลลู โป้ง, ไล่จับ
- ☐ เล่นเตย
- ☐ เล่นกระโดดกบ



- ☐ เล่นว่าว
- ☐ สเกตบอร์ด, โรลเลอร์เบรด
- ☐ จับคู่โยนบอล, กลิ้งบอล
- ☐ โยนห่วงหยอดหลุม
- ☐ เดินเชียร์ลีดเดอร์



- ☐ เก้าอี้ดนตรี
- ☐ ชักเย่อ
- ☐ จูกินทาง
- ☐ ชนไก่
- ☐ อีกาฟักไข่
- ☐ ซ่อนหาซ่อนแอบ



- ☐ แข่งเรือบก
- ☐ เดินเปิด
- ☐ หนอนยัด
- ☐ เดินด้วยเข่า
- ☐ เดินเหมือนแม่
- ☐ ลูกช้าง
- ☐ เดินเหมือนปู
- ☐ เดินทรงตัวบนดาน
- ☐ เดินลอดบ่วงมือและแขน
- ☐ เลียนแบบรถตัดหญ้า
- ☐ ดานหามข้ามฟาก
- ☐ เล่นน้ำในสระหรือในคลอง
- ☐ การละเล่นอื่น ๆ

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☒ ใน ☐ หน้า **การออกกำลังกาย** ที่ทำในช่วงเดือนที่ผ่านมา



- ☐ ม้วนหน้า, ม้วนหลัง, กลิ้งตัว
- ☐ เรือไล่
- ☐ สะพานโค้ง
- ☐ หกกบ, หกสูง, หกสามเส้า
- ☐ วิดพื้น, ดันพื้น
- ☐ โหนบาร์, ไต่ราว



- ☐ วิ่งเล่น
- ☐ วิ่งกลับตัว
- ☐ วิ่งซิกแซก
- ☐ วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง
- ☐ วิ่งเข้าสูง
- ☐ วิ่งเตะขาไปข้างหลัง
- ☐ วิ่งก้มแตะ



- ☐ กระโดดตบ, กระโดดแยกขา
- ☐ กระโดดเชือก, กระโดดยาง
- ☐ นั่งยอง ๆ กระโดดสลับขา
- ☐ จับคู่ดึง, ดัน
- ☐ พายเรือ,
- ☐ ปั่นจักรยาน
- ☐ เล่นฟิตเนส



- ☐ ยืนขาเดียว
- ☐ ยืนเตะขา
- ☐ ยืนกระโดดสูง
- ☐ ยืนกระโดดไกล, กระโดดข้าม
- ☐ ยืนเตะสลับ, ก้มแตะปลายเท้า
- ☐ ยืนกางแขน, บันไดเอียง





ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้า ชนิดกีฬา ที่เล่นในช่วงเดือนที่ผ่านมา



- ☐ ฟุตบอล, ฟุตซอล
- ☐ บาสเกตบอล
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ เซร์บออล
- ☐ แฮนด์บอล
- ☐ รักบี้
- ☐ เบสบอล
- ☐ แบดมินตัน
- ☐ เทนนิส
- ☐ ปิงปอง
- ☐ ตะกร้อ
- ☐ สดว๊อช



- ☐ กรีฑาลู่, วิ่งแข่ง
- ☐ ทุ่มน้ำหนัก
- ☐ ขว้างจักร
- ☐ พุ่งแหลน
- ☐ กระโดดไกล
- ☐ เข่งก้าวกระโดด
- ☐ กระโดดสูง



- ☐ ว่ายน้ำ
- ☐ โปโลน้ำ
- ☐ ดำน้ำ
- ☐ ฟินดาบ
- ☐ ยิงธนู
- ☐ ลีลาศ
- ☐ กอล์ฟ

- ☐ ยิมนาสติก
- ☐ ยกน้ำหนัก
- ☐ โบว์ลิ่ง
- ☐ เปตอง
- ☐ ยูโด, มวยปล้ำ
- ☐ มวย
- ☐ เทควันโด, ดาราเตะ
- ☐ กีฬาอื่น ๆ ระบุ.....





ให้นักเรียนอ่านคำถามต่อไปนี้ แล้วทำเครื่องหมาย ☒ ใน ☐ ที่เลือก
(หรือเขียนระบุลงในช่องว่างถ้าไม่มีในตัวเลือก)

1 ในเทอมนี้ นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง



เรียนอะไรบ้าง (เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

☐ ตระกร้อ ☐ ฟุตบอล ☐ แฮนด์บอล ☐ กรีฑา ☐ มวย ☐
☐ บาสเกตบอล ☐ วายน้ำ ☐ ปิงปอง ☐ แอโรบิค ☐ แบดมินตัน
☐ วอลเลย์บอล ☐ ลีลาศ ☐ ยืดหยุ่น ☐ กระบี่กระบอง
☐ อื่นๆ ระบุ.....



2 กิจกรรมเสริมอื่นๆ ที่นักเรียนได้ทำ รวมทั้งหมดใช้เวลาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง

คือ (เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

☐ เนตนาฬิ
☐ ยุกกาซาด
☐ ลูกเสือ
☐ อื่นๆ (เช่น ดนตรี, ศิลปะ, งานช่าง,) ระบุ.....



3 นักเรียนเป็นนักกีฬาหรือไม่

☐ ไม่เป็น ☐ เป็น ระบุกีฬา.....



4 นักเรียนเดินทางไปโรงเรียนโดยวิธีใด

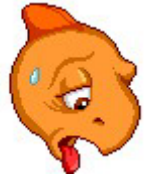
การเดินทาง	เวลาในการเดินทางไปโรงเรียน
☐ เดิน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ กีบจักรยาน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ นั่งรถส่วนตัว 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ นั่งรถโดยสารทั่วไป 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง



- 5 นักเรียนคิดว่าตัวเองเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นอย่างไร
(เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ ในระดับเดียวกัน)



☐ น้อยกว่า
☐ พอ ๆ กัน
☐ มากกว่า



- 6 ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคือ(เลือกได้มากกว่าหนึ่งหัวข้อ)
โดยให้นักเรียนเขียนหมายเลขลงใน ☐ โดยเรียงลำดับดังนี้

1 สนับสนุนมากที่สุด
2 สนับสนุนอันดับรอง
3 สนับสนุนอันดับ 3

☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ ผู้ปกครอง ☐ ญาติ พี่น้อง
☐ คนข้างบ้าน ☐ เพื่อนที่โรงเรียน ☐ ครู
☐ อื่น ๆ ระบุ.....



- 7 นักเรียนคิดว่าสัดส่วนของตัวเองเป็นอย่างไร



ผอม



สมส่วน



อ้วน

- 8 นักเรียนคิดว่าสุขภาพของตัวเองเป็นอย่างไร

☐ ไม่แข็งแรง ☐ แข็งแรง ☐ แข็งแรงมาก



ภาคผนวก ช



แบบสอบถาม การวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย

(ระดับมัธยมศึกษา)

ชื่อ (ด.ช., ด.ญ., นาย, นางสาว).....นามสกุล.....

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.

น้ำหนักกิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร

เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่

โรงเรียน.....

กรอกข้อมูล ณ วันที่



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ☒ ใน ☐ หน้า **กิจกรรมเหล่านี้**
 ที่ทำในช่วงเดือนที่ผ่านมา และใช้เวลานานแค่ไหนในแต่ละวัน



- | | |
|---|-------------------|
| ☐ นั่งดู TV |ชม.....นาที่ |
| ☐ นั่งเล่นคอมพิวเตอร์, อินเทอร์เน็ต |ชม.....นาที่ |
| ☐ นั่งเล่นเกม, เกมบอย, เล่นการ์ด |ชม.....นาที่ |
| ☐ นั่งฟังเพลง, ร้องเพลง |ชม.....นาที่ |
| ☐ นั่งเล่นกับน้อง, นั่งเล่นตุ๊กตา, เล่นขายของ |ชม.....นาที่ |
| ☐ นั่งคุย, นั่งคุยโทรศัพท์ |ชม.....นาที่ |
| ☐ ทำการบ้าน, ไปทำงานกลุ่ม |ชม.....นาที่ |
| ☐ อ่านหนังสือ, แต่งนิทาน, แต่งกลอน |ชม.....นาที่ |
| ☐ เรียนพิเศษ |ชม.....นาที่ |
| ☐ นั่งสมาธิ |ชม.....นาที่ |

- | | |
|---|-------------------|
| ☐ ปักดรอสดิส |ชม.....นาที่ |
| ☐ ประดิษฐ์ของเล่น |ชม.....นาที่ |
| ☐ ปั่นดินน้ำมัน |ชม.....นาที่ |
| ☐ จัดแจกัน, จัดดอกไม้ |ชม.....นาที่ |
| ☐ เล่นหรือซ้อมดนตรี |ชม.....นาที่ |



- | | |
|--|-------------------|
| ☐ เล่นหมากรุก |ชม.....นาที่ |
| ☐ หมากรุกกระดาน, หมากรุก, หมากรุกฮอส, หมากรูล้อม |ชม.....นาที่ |
| ☐ ดรอสเวิร์ด |ชม.....นาที่ |
| ☐ บิงโก, ต่อจิ๊กซอ, โดมิโน |ชม.....นาที่ |
| ☐ เดินเที่ยว, เดินห้าง, ไปซื้อของ, ไปตลาด |ชม.....นาที่ |
| ☐ ตกปลา |ชม.....นาที่ |



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้ากิจกรรม
การช่วยงานบ้าน ที่ทำ ในช่วงเดือนที่ผ่านมา และใช้
เวลานานแค่ไหนในแต่ละวัน



- ☐ ซักเสื้อผ้าชม.....นาที
- ☐ รีดเสื้อผ้าชม.....นาที
- ☐ ตากเสื้อผ้าชม.....นาที
- ☐ พับเสื้อผ้าชม.....นาที
- ☐ เก็บเสื้อผ้าชม.....นาที



- ☐ เก็บที่นอนชม.....นาที
- ☐ จัดบ้านชม.....นาที
- ☐ กวาดบ้าน, กวาดห้องชม.....นาที
- ☐ ถูพื้น, ถูห้องชม.....นาที
- ☐ เช็ดกระจก, หน้าต่างชม.....นาที
- ☐ เก็บจาน, ล้างจานชม.....นาที
- ☐ ช่วยทำอาหารชม.....นาที

- ☐ เลี้ยงน้องชม.....นาที
- ☐ สอนการบ้านน้องชม.....นาที
- ☐ ช่วยขายของชม.....นาที
- ☐ ปลุกต้นไม้ชม.....นาที
- ☐ รดน้ำต้นไม้ชม.....นาที
- ☐ ช่วยทำงานสวนระบู่.....ชม.....นาที



- ☐ ล้างรถชม.....นาที
- ☐ ช่วยงานซ่อมแซมบ้านชม.....นาที
- ☐ พาสุนัขไปเดินเล่นชม.....นาที
- ☐ ให้อาหารสัตว์ชม.....นาที
- ☐ รับจ้างทำงานพิเศษชม.....นาที
- ☐ ระบุ.....ชม.....นาที
- ☐ ระบุ.....ชม.....นาที





ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้า
การ **ออกกำลังกาย** ที่ทำในช่วงเดือนที่ผ่านมา
และใช้เวลานานแค่ไหนในแต่ละวัน

- ☐ ม้วนหน้า, ม้วนหลัง, กลิ้งตัวชม.....นาที
- ☐ เรือไล่ชม.....นาที
- ☐ สะพานโด่งชม.....นาที
- ☐ หกทบ, หกสูง, หกสามเส้าชม.....นาที
- ☐ วิดพื้น, ดันพื้นชม.....นาที
- ☐ โหนบาร์, ไต่ราวชม.....นาที



- ☐ วิ่งเล่นชม.....นาที
- ☐ วิ่งกลับตัวชม.....นาที
- ☐ วิ่งซิกแซกชม.....นาที
- ☐ วิ่งข้ามสิ่งกีดขวางชม.....นาที
- ☐ วิ่งเช่าสูงชม.....นาที
- ☐ วิ่งเตะขาไปข้างหลังชม.....นาที
- ☐ วิ่งก้มแตะชม.....นาที

- ☐ กระโดดตบ, กระโดดแยกขาชม.....นาที
- ☐ กระโดดเชือก, กระโดดยางชม.....นาที
- ☐ นั่งยอง ๆ กระโดดสลับขาชม.....นาที
- ☐ จับคู่ดึง, ดันชม.....นาที
- ☐ พายเรือชม.....นาที
- ☐ เล่นฟิตเนสชม.....นาที
- ☐ ปั่นจักรยานชม.....นาที



- ☐ ยืนขาเดียวชม.....นาที
- ☐ ยืนเตะขาชม.....นาที
- ☐ ยืนกางแขน, บันไดเอียงชม.....นาที
- ☐ ยืนกระโดดสูงชม.....นาที
- ☐ ยืนกระโดดไกล, กระโดดข้ามชม.....นาที
- ☐ ยืนเตะสลับ, ก้มแตะปลายเท้าชม.....นาที



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ หน้า ชนิดกีฬา
ที่เล่น ในช่วงเดือนที่ผ่านมา และใช้เวลานานแค่ไหนในแต่ละวัน



- ☐ ฟุตบอล, ฟุตซอลชม.....นาที
- ☐ บาสเกตบอลชม.....นาที
- ☐ วอลเลย์บอลชม.....นาที
- ☐ เซร์บอลชม.....นาที
- ☐ แอนด์บอลชม.....นาที
- ☐ รักบี้ชม.....นาที
- ☐ เบสบอลชม.....นาที
- ☐ แบดมินตันชม.....นาที
- ☐ เทนนิสชม.....นาที
- ☐ ปิงปองชม.....นาที
- ☐ ตะกร้อชม.....นาที
- ☐ สดว้อชชม.....นาที

- ☐ กรีฑา, วิ่งแข่งชม.....นาที
- ☐ กระโดดสูงชม.....นาที
- ☐ กระโดดไกลชม.....นาที
- ☐ ขว้างจักรชม.....นาที
- ☐ ฟันดาบชม.....นาที
- ☐ เทควันโดชม.....นาที
- ☐ ยูโดชม.....นาที
- ☐ มวยชม.....นาที
- ☐ เทควันโด, ดาราดัตชม.....นาที



- ☐ วอลเลย์บอลชม.....นาที
- ☐ โปโลน้ำชม.....นาที
- ☐ ดำน้ำชม.....นาที
- ☐ ฟันดาบชม.....นาที
- ☐ ยิงธนูชม.....นาที
- ☐ ลีลาศชม.....นาที
- ☐ กอล์ฟชม.....นาที

- ☐ ยิมนาสติกชม.....นาที
- ☐ ยกน้ำหนักชม.....นาที
- ☐ โบว์ลิ่งชม.....นาที
- ☐ เปตองชม.....นาที
- ☐ ยูโด, มวยปล้ำชม.....นาที
- ☐ มวยชม.....นาที
- ☐ เทควันโด, ดาราดัตชม.....นาที

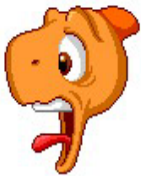


ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ใน ○ การเล่นเกม ที่ทำ
ในช่วงเดือนที่ผ่านมา และใช้เวลานานแค่ไหนในแต่ละวัน



- | | |
|--|------------------|
| ☐ เล่นกระต่ายขาเดียว |ชม.....นาที |
| ☐ วิ่งเปี้ยว, วิ่งผลัด |ชม.....นาที |
| ☐ วิ่งสามขา |ชม.....นาที |
| ☐ เล่นตีจับ, โป่งแปะ, บอลลูกโป่ง, ไล่จับ |ชม.....นาที |
| ☐ เล่นเตย |ชม.....นาที |
| ☐ เล่นกระโดดกบ |ชม.....นาที |

- | | |
|---|------------------|
| ☐ เล่นว่าว |ชม.....นาที |
| ☐ สเกตบอร์ด, โรลเลอร์เบรด |ชม.....นาที |
| ☐ จับตุโยนบอล, กลิ้งบอล |ชม.....นาที |
| ☐ โยนห่วงหยอดหลุม |ชม.....นาที |
| ☐ เดินเชิษฐ์ลีดเดอร์ |ชม.....นาที |



- | | |
|-------------------------------------|------------------|
| ☐ เก้าอี้ดนตรี |ชม.....นาที |
| ☐ ชักเย่อ |ชม.....นาที |
| ☐ งูกินหาง |ชม.....นาที |
| ☐ สนไก่ |ชม.....นาที |
| ☐ อีกาฟักไข่ |ชม.....นาที |
| ☐ ซ่อนหาซ่อนแอบ |ชม.....นาที |

กิจกรรมอื่น ๆ ที่ได้ทำนอกเหนือจาก
ที่กล่าวมาแล้ว คือ ระบุ

- | | |
|---------|------------------|
| 1 |ชม.....นาที |
| 2 |ชม.....นาที |
| 3 |ชม.....นาที |
| 4 |ชม.....นาที |
| 5 |ชม.....นาที |

- | | |
|--|------------------|
| ☐ แข่งเรือบก |ชม.....นาที |
| ☐ เดินเปิด |ชม.....นาที |
| ☐ ทนอดยัด |ชม.....นาที |
| ☐ เดินด้วยเข่า |ชม.....นาที |
| ☐ เดินเหมือนแม่ |ชม.....นาที |
| ☐ ลูกช่าง |ชม.....นาที |
| ☐ เดินเหมือนปู |ชม.....นาที |
| ☐ เดินทรงตัวบนดาน |ชม.....นาที |
| ☐ เดินลอดบ่วงมือและแขน |ชม.....นาที |
| ☐ เลียนแบบรถตัดหญ้า |ชม.....นาที |
| ☐ ดานหามข้ามฟาก |ชม.....นาที |
| ☐ เล่นน้ำในสระหรือในคลอง |ชม.....นาที |





ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ☒ ใน ☐ ที่เลือก
(หรือเขียนระบุลงในช่องว่างถ้าไม่มีในตัวเลือก)

1 ในเทอมนี้นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง



เรียนอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 อย่าง)

- ☐ กรีฑา ☐ มวยไทย ☐ ตระกร้อ ☐ ฟุตบอล ☐ แฮนด์บอล
☐ บาสเกตบอล ☐ ว่ายน้ำ ☐ ปิงปอง ☐ แอโรบิค ☐ แบดมินตัน
☐ วอลเลย์บอล ☐ ลีลาศ ☐ ยืดหยุ่น ☐ กระบี่กระบอง
☐ อื่นๆ ระบุ.....



2 กิจกรรมเสริมอื่น ๆ ที่นักเรียนได้ทำ รวมทั้งหมดใช้เวลาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง

คือ (เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

- ☐ เนตนาฬิ
☐ ยุวกาชาด
☐ ลูกเสือ
☐ รด.
☐ อื่นๆ (เช่น ดนตรี, ศิลปะ, งานช่าง,) ระบุ.....



3 นักเรียนเป็นนักกีฬาหรือไม่

☐ ไม่เป็น ☐ เป็น ระบุกีฬา.....

.....
.....



4 นักเรียนเดินทางไปโรงเรียนโดยวิธีใด

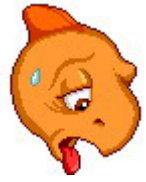
การเดินทาง	เวลาในการเดินทางไปโรงเรียน
☐ เดิน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ กีบจักรยาน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ นั่งรถส่วนตัว 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ นั่งรถโดยสารทั่วไป 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง



- 5 นักเรียนคิดว่าตัวเองเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นอย่างไร
(เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ ในระดับเดียวกัน)



- ☐ น้อยไป
☐ พอดี
☐ มากไป



- 6 ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคือ(เลือกได้มากกว่าหนึ่งหัวข้อ)
โดยให้นักเรียนเขียนหมายเลขลงใน ☐ โดยเรียงลำดับดังนี้

- 1 สนับสนุนมากที่สุด
2 สนับสนุนอันดับรอง
3 สนับสนุนอันดับ 3

☐ ตัวนักเรียนเอง
☐ คนข้างบ้าน
☐ อื่น ๆ ระบุ.....

☐ ผู้ปกครอง
☐ เพื่อนที่โรงเรียน

☐ ญาติ พี่น้อง
☐ ครู



- 7 นักเรียนคิดว่าสัดส่วนของตัวเองเป็นอย่างไร



ผอม



สมส่วน



อ้วน

- 8 นักเรียนคิดว่าสุขภาพของตัวเองเป็นอย่างไร

- ☐ ไม่แข็งแรง ☐ แข็งแรง ☐ แข็งแรงมาก





แบบสอบถาม

การวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย

(ระดับประถมศึกษา)



ชื่อ (ต.ช. / ต.ญ.).....นามสกุล.....
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.
น้ำหนักกิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
เรียนอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่
โรงเรียน.....
กรอกข้อมูล ณ วันที่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ที่เลือก
(หรือเขียนระบุลงในช่องว่างถ้าไม่มีในตัวเลือก)



1 ในเทอมนี้นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง

เรียนอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 อย่าง)

☐ กรีฑา ☐ มวยไทย ☐ ตะกร้อ ☐ ฟุตบอล ☐ แฮนด์บอล
☐ บาสเกตบอล ☐ วาโยน้ำ ☐ ปิงปอง ☐ แอโรบิค ☐ แบดมินตัน
☐ วอลเลย์บอล ☐ ลีลาศ ☐ ยืดหยุ่น ☐ กระบี่กระบอง
☐ อื่นๆ ระบุ.....



2 กิจกรรมเสริมอื่นๆ ในโรงเรียน ที่นักเรียนได้ทำ

คือ (เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

☐ เนตนาฬิ
☐ ชุวภาษา
☐ ลูกเสือ
☐ อื่นๆ (เช่น ดนตรี, ศิลปะ, งานช่าง,) ระบุ.....

รวมเวลาที่ใช้สัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง



พลิก



- 3 นักเรียนเป็นนักกีฬาหรือไม่ ☐ ไม่เป็น ☐ เป็น ระบุกีฬา.....
.....
.....



- 4 นักเรียนเดินทางไปโรงเรียนโดยวิธีใดเป็นส่วนใหญ่

การเดินทาง	เวลาในการเดินทางไปโรงเรียน
☐ เดิน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ กีบจักรยาน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ นั่งรถยนต์ 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที - 1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง



- 5 เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ นักเรียนคิดว่าตัวเองเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นอย่างไร
☐ น้อยไป
☐ พอดี
☐ มากไป



- 6 ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคือ
(เลือกได้มากกว่าหนึ่งข้อ)
☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ ผู้ปกครอง ☐ ญาติ พี่น้อง
☐ คนข้างบ้าน ☐ เพื่อนที่โรงเรียน ☐ ครู
☐ อื่น ๆ ระบุ.....

- 7 เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ นักเรียนคิดว่ารูปร่างของนักเรียนเป็นอย่างไร
☐ ผอมไป
☐ พอดี
☐ อ้วนไป



ส่วนที่ 2 กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ☐ ให้ตรงกับกิจกรรม
ที่นักเรียนทำจริง ๆ หรือไม่เคยทำในรอบ 7 วันที่ผ่านมา



กิจกรรม	บ่อยแค่ไหน			
	ไม่เคยทำ	ทำบ้าง (1-2 วัน)	ทำบ่อย (3-5 วัน)	ทำทุกวัน (6-7 วัน)
นั่งดูทีวี	☐	☐	☐	☐
นั่งเล่นเกม คอมพิวเตอร์ อินเทอร์เน็ต	☐	☐	☐	☐
กระต่ายขาเดียว	☐	☐	☐	☐
วิ่งเปี้ยว วิ่งผลัด	☐	☐	☐	☐
เล่นตีจับ	☐	☐	☐	☐
เล่นซ่อนหา ซ่อนแอบ	☐	☐	☐	☐
เล่นเตย	☐	☐	☐	☐
งูกินหาง	☐	☐	☐	☐
เก้าอี้ดนตรี	☐	☐	☐	☐
เล่นว่าว	☐	☐	☐	☐
โยนบอล กลิ้งบอล	☐	☐	☐	☐
ชักชเย่อ	☐	☐	☐	☐
อิก้าฟักไข่	☐	☐	☐	☐
เดินเปิด	☐	☐	☐	☐



สกอตจัม	☐	☐	☐	☐
กระโดดกบ	☐	☐	☐	☐
กระโดดเชือก กระโดดยาง	☐	☐	☐	☐
กระโดดตบ กระโดดแยกขา	☐	☐	☐	☐
วิ่งเล่น	☐	☐	☐	☐
วิ่งซิกแซก	☐	☐	☐	☐
วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง	☐	☐	☐	☐
วิ่งเตะขาไปข้างหลัง	☐	☐	☐	☐
วิ่งก้มเตะ	☐	☐	☐	☐
ยืนขาเดียว	☐	☐	☐	☐
ยืนเตะขา	☐	☐	☐	☐
ยืนกางแขน	☐	☐	☐	☐
ยืนกระโดดสูง	☐	☐	☐	☐
ยืนกระโดดไกล กระโดดข้าม	☐	☐	☐	☐
ม้วนหน้า ม้วนหลัง กลิ้งตัว	☐	☐	☐	☐
สะพานโค้ง	☐	☐	☐	☐
หกกบ หกสูง	☐	☐	☐	☐
วิดพื้น ดันพื้น	☐	☐	☐	☐
โหนบาร์ ไต่ราว	☐	☐	☐	☐
ปั่นจักรยาน	☐	☐	☐	☐

พลิก



ให้นักเรียนทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ ให้ตรงกับกิจกรรม
ที่นักเรียนทำจริง ๆ หรือไม่เคยทำ ในรอบ 7 วันที่ผ่านมา



กิจกรรม		บ่อยแค่ไหน			
		ไม่เคยทำ	ทำบ้าง (1-2 วัน)	ทำบ่อย (3-5 วัน)	ทำทุกวัน (6-7 วัน)
กีฬา	ว่ายน้ำ	☐	☐	☐	☐
	ฟุตบอล	☐	☐	☐	☐
	แบดมินตัน	☐	☐	☐	☐
	กรีฑาอื่น เช่น วิ่ง แข่ง	☐	☐	☐	☐
	เทนนิส	☐	☐	☐	☐
	ป้องกัน	☐	☐	☐	☐
	ดำน้ำ	☐	☐	☐	☐
	กระโดดสูง	☐	☐	☐	☐
	กระโดดไกล	☐	☐	☐	☐
	ขว้างจักร	☐	☐	☐	☐
	เขย่งก้าวกระโดด	☐	☐	☐	☐
	วอลเลย์บอล	☐	☐	☐	☐
	แฮนด์บอล	☐	☐	☐	☐
	ตะกร้อ	☐	☐	☐	☐
	เปตอง	☐	☐	☐	☐
	ยิมนาสติก	☐	☐	☐	☐



งานบ้าน	เก็บที่นอน	☐	☐	☐	☐
	ซักเสื้อผ้า	☐	☐	☐	☐
	ตากเสื้อผ้า	☐	☐	☐	☐
	พับเสื้อผ้า	☐	☐	☐	☐
	เก็บเสื้อผ้า	☐	☐	☐	☐
	เก็บจาน ล้างจาน	☐	☐	☐	☐
	ช่วยทำอาหาร	☐	☐	☐	☐
	กวาดบ้าน กวาดห้อง	☐	☐	☐	☐
	จัดบ้าน	☐	☐	☐	☐
	ถูพื้น ถูห้อง	☐	☐	☐	☐
	เช็ดกระจก หน้าต่าง	☐	☐	☐	☐
	รีดเสื้อผ้า	☐	☐	☐	☐
	เลี้ยงน้อง	☐	☐	☐	☐
	สอนการบ้านน้อง	☐	☐	☐	☐
	ให้อาหารสัตว์	☐	☐	☐	☐
	พาสุนัขเดินเล่น	☐	☐	☐	☐
	ล้างรถ	☐	☐	☐	☐
	ปลูกต้นไม้	☐	☐	☐	☐
	รดน้ำต้นไม้	☐	☐	☐	☐
	ช่วยขายของ	☐	☐	☐	☐

ขอขอบคุณใน
ความร่วมมือ





แบบสอบถาม
การวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย
(ระดับมัธยมศึกษา)

ชื่อ (ด.ช., ด.ญ., นาย, นางสาว).....นามสกุล.....
เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.
น้ำหนักกิโลกรัม ส่วนสูง เซนติเมตร
เรียนอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่
โรงเรียน.....
กรอกข้อมูล ณ วันที่

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป



ให้นักเรียนตอบคำถามต่อไปนี้แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ใน ☐ ที่เลือก
(หรือเขียนระบุลงในช่องว่างถ้าไม่มีในตัวเลือก)



1 ในเทอมนี้นักเรียน เรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง

เรียนอะไรบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 อย่าง)

- | | | | | |
|---------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| ☐ กรีฑา | ☐ มวยไทย | ☐ ตะกร้อ | ☐ ฟุตบอล | ☐ แฮนด์บอล |
| ☐ บาสเกตบอล | ☐ วาโยน้ำ | ☐ ปิงปอง | ☐ แอโรบิก | ☐ แบดมินตัน |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ ลีลาศ | ☐ ยืดหยุ่น | ☐ กระบี่กระบอง | |
| ☐ อื่นๆ ระบุ..... | | | | |



2 กิจกรรมเสริมอื่นๆ ในโรงเรียน ที่นักเรียนได้ทำ คือ

(เลือกได้มากกว่า 1 อย่าง)

- ☐ เบนตนาฮี
☐ ยูวกาชาด
☐ ลูกเสือ
☐ รด.
☐ อื่นๆ (เช่น ดนตรี, ศิลปะ, งานช่าง,) ระบุ.....

รวมทั้งหมดใช้เวลาสัปดาห์ละกี่ชั่วโมง

☐ 1 ชั่วโมง ☐ 2 ชั่วโมง ☐ 3 ชั่วโมง ☐ อื่นๆ ระบุ.....ชั่วโมง



พลิก



3 นักเรียนเป็นนักกีฬาหรือไม่ ☐ ไม่เป็น ☐ เป็น ระบุกีฬา.....

.....
.....



4 นักเรียนเดินทางไปโรงเรียนโดยวิธีใดเป็นส่วนใหญ่

การเดินทาง	เวลาในการเดินทางไปโรงเรียน
☐ เดิน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที -1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ ถีบจักรยาน 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที -1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง
☐ นั่งรถยนต์ 	☐ น้อยกว่า 30 นาที ☐ 30 นาที -1 ชั่วโมง ☐ มากกว่า 1 ชั่วโมง



5 เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ นักเรียนคิดว่าตัวเองเคลื่อนไหวและออกกำลังกายเป็นอย่างไร

- ☐ น้อยไป
☐ พอดี
☐ มากไป



6 ผู้ที่มีบทบาทในการช่วยให้นักเรียนได้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายคือ
(เลือกได้มากกว่าหนึ่งหัวข้อ)

- ☐ ตัวนักเรียนเอง ☐ ผู้ปกครอง ☐ ญาติ พี่น้อง
☐ คนข้างบ้าน ☐ เพื่อนที่โรงเรียน ☐ ครู
☐ อื่น ๆ ระบุ.....

7 เมื่อเทียบกับเพื่อน ๆ นักเรียนคิดว่ารูปร่างของนักเรียนเป็นอย่างไร

- ☐ ผอมไป
☐ พอดี
☐ อ้วนไป



ส่วนที่ 2 กิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกาย

ใน 7 วันที่ผ่านมา ให้ตอบกิจกรรมต่างๆ ที่ทำ โดยใส่จำนวนวันที่ทำกิจกรรมนั้นๆ และความนานที่ทำเป็นกี่ชั่วโมง กี่นาทีต่อวัน



กิจกรรม	จำนวนวันที่ทำกิจกรรม ใน 7 วันที่ผ่านมา	ใช้เวลานานวันละเท่าไร	
1. เกมการละเล่นที่มักจะนั่งเป็นส่วนใหญ่  (เช่น นั่งดูทีวี นั่งเล่นเกม ประดิษฐ์ของเล่น ปั้นดินน้ำมัน เล่นดนตรี เล่นหมากรุกกระดาน ต่อจิ๊กซอว์ ตกปลา)	วัน	ชม.	นาที
2. เกมกิจกรรมการละเล่นที่มีการเคลื่อนไหวเป็นส่วนใหญ่  (เช่น เล่นกระต่ายขาเดียว วิ่งเปี้ยว ตีจับ เล่นเตย กระโดดกบ เถ้าอีดนตรี ชักเย่อ งูกินหาง อีกาฬิกไข่ ซ่อนแอบ เล่นว่าว โยนบอล)	วัน	ชม.	นาที
3. กิจกรรมการบริหารและการออกกำลังกาย  การบริหารที่มักกระโดดเป็นส่วนใหญ่ เช่น โดดเชือก โดดตบ สกอตจั้ม การบริหารที่มีการวิ่งเป็นส่วนใหญ่ เช่น วิ่งเล่น วิ่งซิกแซก วิ่งเตะขา วิ่งก้มเตะ วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง การบริหารที่มีการยืนเป็นส่วนใหญ่ เช่น ยืนขาเดียว ยืนเตะขา ยืนกางแขน ยืนกระโดดสูง ยืนกระโดดไกล การบริหารที่มีการเปลี่ยนท่าทางหลายท่าร่วมกัน เช่น ม้วนหน้า ม้วนหลัง สะพานโค้ง หกทบ หกสูง วิดพื้น ดันพื้น โหนบาร์ ไต่ราว ปั่นจักรยาน อื่น ๆ ระบุ..... อื่น ๆ ระบุ.....	วันวันวันวันวันวัน	ชม.ชม.ชม.ชม.ชม.ชม.	นาทีนาทีนาทีนาทีนาทีนาที

พลิก



ใน 7 วันที่ผ่านมา ให้ตอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำ โดยใส่จำนวนวันที่ทำกิจกรรมนั้น ๆ และความนานที่ทำเป็นกี่ชั่วโมง กี่นาทีต่อวัน

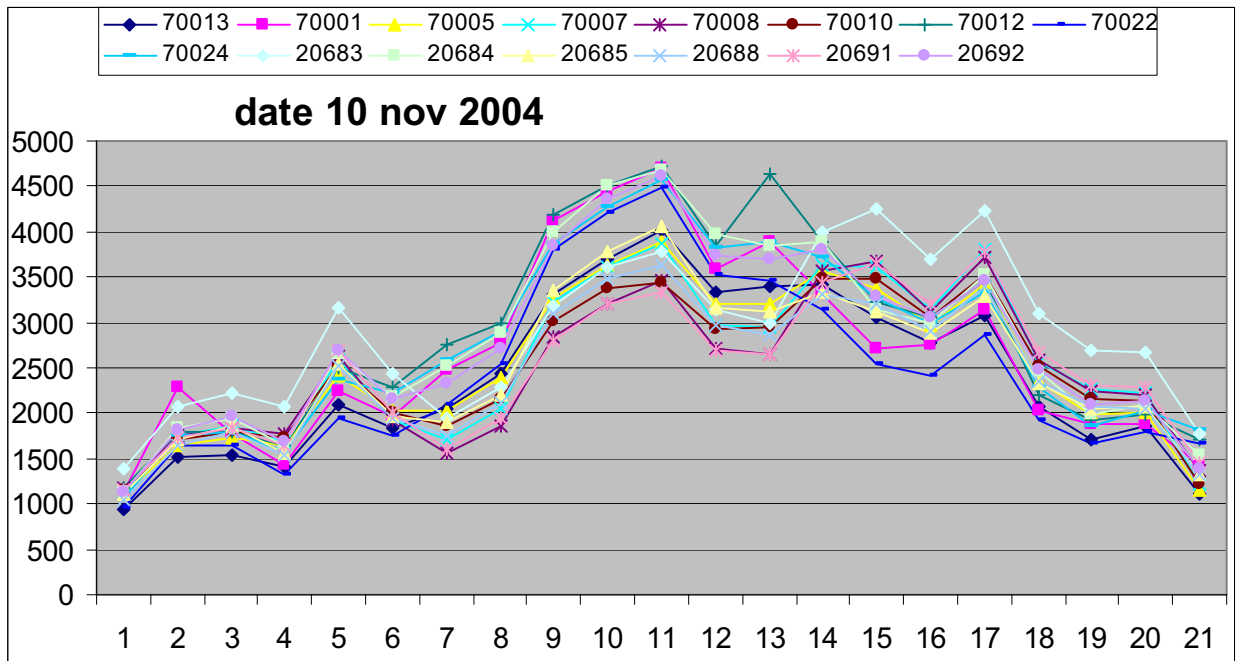


กิจกรรม	จำนวนวันที่ทำกิจกรรม ใน 7 วันที่ผ่านมา	ใช้เวลานานวันละเท่าไร	
4. กีฬา • แบดมินตัน • ฟุตบอล • วอลเลย์บอล • เทนนิส • เซร์บอล	วัน วัน วัน วัน วัน	ชม. ชม. ชม. ชม. ชม.	นาที นาที นาที นาที นาที
• แอนด์บอล • ว่ายน้ำ • ปิงปอง • บาสเกตบอล • กรีฑาสู่ (วิ่ง) • กรีฑาลาน (เช่น ขว้างจักร กระโดดไกล กระโดดสูง)	วัน วัน วัน วัน วัน วัน	ชม. ชม. ชม. ชม. ชม. ชม.	นาที นาที นาที นาที นาที นาที
• ตะกร้อ • เปตอง • ดำน้ำ • ยิมนาสติก • อื่น ๆ ระบุ..... • อื่น ๆ ระบุ.....	วัน วัน วัน วัน วัน วัน	ชม. ชม. ชม. ชม. ชม. ชม.	นาที นาที นาที นาที นาที นาที

5. กิจกรรมเกี่ยวกับงานบ้านและการดูแลบ้าน • ซักรีดเสื้อผ้า (เช่น ซักผ้า ตากผ้า พับผ้า รีดผ้า) • ทำความสะอาดบ้าน (เช่น กวาดบ้าน ถูบ้าน เช็ดกระจก จัดบ้าน) • ช่วยทำอาหารและเก็บล้างจาน • ทำงานสวน ดูแลต้นไม้ในบ้าน (เช่น ปลูกต้นไม้ รดน้ำต้นไม้) • เลี้ยงน้อง สอนการบ้านน้อง • ล้างรถ • อื่น ๆ ระบุ..... • อื่น ๆ ระบุ.....	วัน วัน วัน วัน วัน วัน วัน	ชม. ชม. ชม. ชม. ชม. ชม. ชม.	นาที นาที นาที นาที นาที นาที นาที
---	--	--	---

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

ภาคผนวก ญ



ภาคผนวก ฎ

บัตรบันทึก

การใส่อุปกรณ์วัดการเคลื่อนไหว

วันรับ 4 มกราคม 2549 จ. อ. พ. พญ. ศ. ส. อา. เวลา.....

วันเก็บคืน 12 มกราคม 2549 จ. อ. พ. พญ. ศ. ส. อา. เวลา.....

ชื่อผู้ใส่ เลขเครื่อง.....

วัน	วันที่	ตื่นนอน	เข้านอน
1	4 ม.ค.		
2	5 ม.ค.		
3	6 ม.ค.		
4	7 ม.ค.		
5	8 ม.ค.		
6	9 ม.ค.		
7	10 ม.ค.		
8	11 ม.ค.		

คำแนะนำ

- 1.ใส่กระโปรงหรือกางเกงที่มีขอบพอดีเอวไม่หลวม
- 2.หนีบอุปกรณ์บริเวณเอวขวา
- 3.ใส่ตลอดเวลายกเว้น อาบน้ำหรือกีฬาทางน้ำไม่ต้องใส่
- 4.บันทึกเวลาตื่นนอน และ เข้านอน

◆◆ มีข้อสงสัยติดต่อ 01-7346270 ◆◆

โครงการ “การพัฒนาวิธีประเมินไขมัน
และระดับการเคลื่อนไหวร่างกาย
ที่แม่นยำและเชื่อถือได้”

โดย
สถาบันวิจัยโภชนาการ
มหาวิทยาลัยมหิดล

ภาคผนวก ก

ตารางนัดเก็บข้อมูลการเคลื่อนไหวร่างกาย Group โรงเรียน บวรนิเวศน์

วันที่ 5-12 มกราคม 2549

หมายเลขเครื่อง					
File initialize(.dat)					
ชื่อ	นายสรวิฐ สุวรรณนพ	นายปริญญา อาจด่อน	นายสายชล สร้อยกล่อม	นายวรานนท์ คร้ามบุญลือ	นายประวุฒิ ดิชาภิรมย์
ชั้น					
เบอร์โทร					
เริ่มใส่(วันที่/เวลา)					
ถอดใส่(วันที่/เวลา)					
โทรติดต่อครั้งที่1					
โทรติดต่อครั้งที่2					
โทรติดต่อครั้งที่3					
โทรติดต่อครั้งที่4					
หมายเหตุ					

ตารางนัดเก็บข้อมูลการเคลื่อนไหวร่างกาย Group โรงเรียน บวรนิเวศน์

วันที่ 5-12 มกราคม 2549

หมายเลขเครื่อง						
File initialize(.dat)						
ชื่อ	น.ส.พรพรรณ ขนานแข็ง	น.ส.สุรีย์พร อ้นเพ็ง	น.ส.อัมพร จันทร์	น.ส.กมลวรรณ สุนิหุ	น.ส.สุภาทิพย์ หมื่นแร่	น.ส.อนุสรา คำแจ้ง
ชั้น						
เบอร์โทร						
เริ่มใส่(วันที่/เวลา)						
ถอดใส่(วันที่/เวลา)						
โทรติดต่ครั้งที่1						
โทรติดต่ครั้งที่2						
โทรติดต่ครั้งที่3						
โทรติดต่ครั้งที่4						
หมายเหตุ						

ภาคผนวก ร

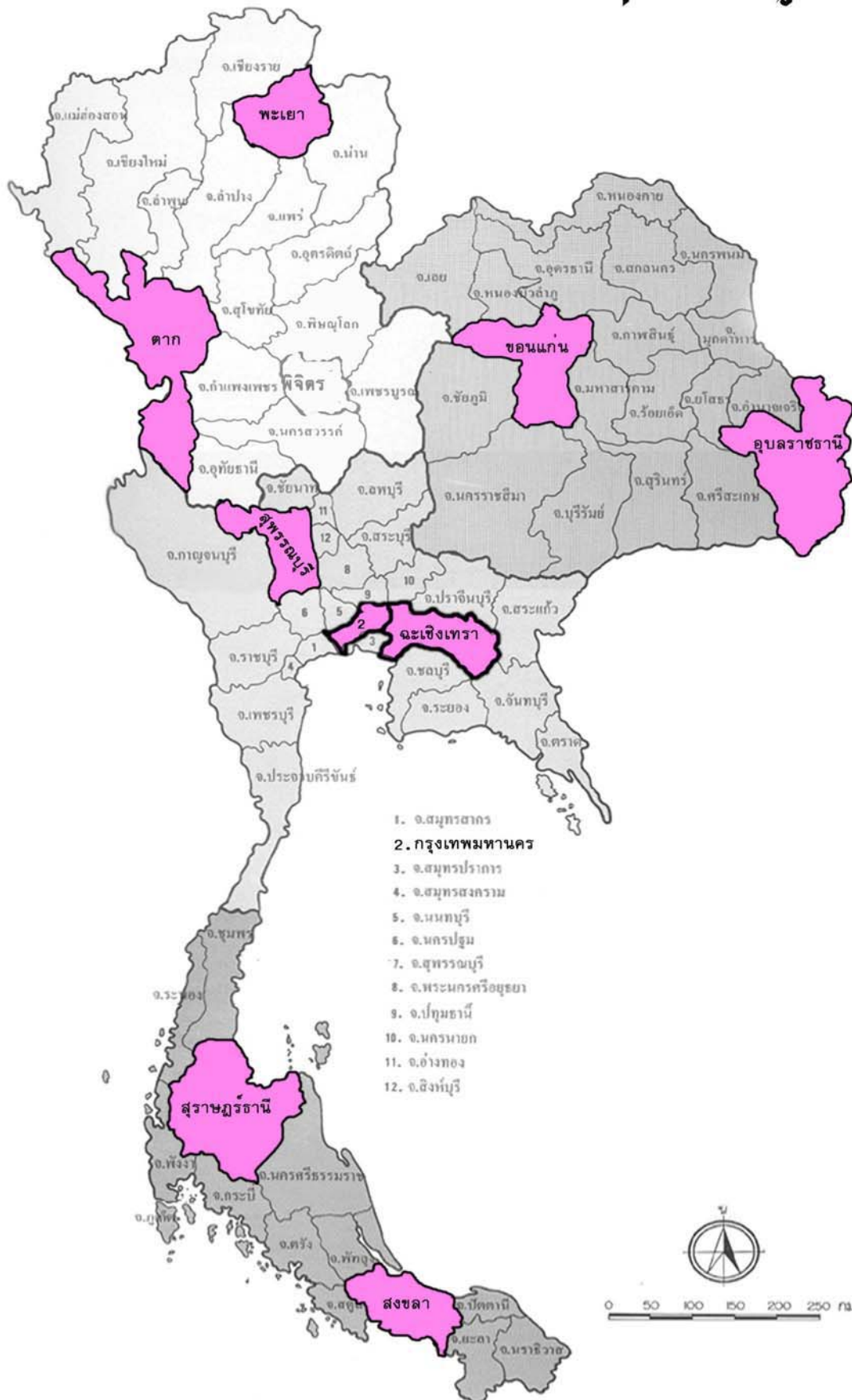
ตาราง Reliability of the load cell: weight in air of known weights

Known Weight (kg)	Trial 1 (kg)	Trial 2 (kg)	Trial 3 (kg)	Trial 4 (kg)	Trial 5 (kg)	Trial 6 (kg)	Trial 7 (kg)	Trial 8 (kg)	Trial 9 (kg)	Trial 10 (kg)	Mean±SD (kg)	CV (%)	Error (%)
1.07	1.09	1.08	1.10	1.07	1.06	1.06	1.09	1.06	1.08	1.07	1.08±0.01	1.33	0.56
2.03	2.05	2.03	2.02	2.04	2.05	2.05	2.02	2.01	2.04	2.04	2.04±0.01	0.70	0.25
3.15	3.14	3.15	3.15	3.15	3.16	3.15	3.14	3.15	3.17	3.16	3.15±0.01	0.29	0.06
4.11	4.09	4.12	4.10	4.12	4.11	4.11	4.12	4.12	4.11	4.11	4.11±0.01	0.24	0.02
5.10	5.13	5.13	5.12	5.12	5.11	5.12	5.11	5.13	5.10	5.10	5.12±0.01	0.23	0.33

ภาคผนวก ๗

ตาราง Reliability of UWW measurements in male subjects

Subject (weight) (kg)	Trial 1 (kg)	Trial 2 (kg)	Trial 3 (kg)	Trial 4 (kg)	Trial 5 (kg)	Trial 6 (kg)	Trial 7 (kg)	Trial 8 (kg)	Trial 9 (kg)	Trial 10 (kg)	Mean±SD (kg)	CV (%)
1. (73.00)	3.28	3.31	3.47	3.53	3.57	3.40	3.61	3.45	3.66	3.45	3.47±0.12	3.55
2. (64.00)	3.45	3.26	3.55	3.69	3.71	3.71	3.72	3.73	3.73	3.60	3.62±0.16	4.31
3. (59.50)	3.18	3.05	2.98	3.04	3.1	3.11	3.11	3.13	3.2	3.27	3.12±0.08	2.71
4. (62.50)	2.14	2.13	2.13	2.16	2.20	2.24	2.28	2.32	2.35	2.39	2.23±0.10	4.34
5. (71.10)	2.40	2.34	2.39	2.47	2.48	2.50	2.51	2.53	2.63	2.54	2.48±0.08	3.40
6. (56.00)	2.20	2.21	2.09	2.18	2.21	2.40	2.43	2.31	2.20	2.25	2.25±0.10	4.62
7. (54.70)	2.09	2.11	2.25	2.13	2.15	2.17	2.23	2.34	2.29	2.33	2.20±0.08	3.67
8. (63.80)	2.60	2.56	2.60	2.61	2.70	2.74	2.85	2.85	2.75	2.70	2.70±0.10	3.84



ภาคผนวก ณ

BMI for age รวม 51 โรงเรียน แยกเป็น 4 ภาค และ 1 กรุงเทพมหานคร

กรุงเทพมหานคร	12	โรงเรียน
ภาคกลาง	10	โรงเรียน
ภาคใต้	10	โรงเรียน
ภาคเหนือ	9	โรงเรียน
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ	10	โรงเรียน
- โรงเรียนอนุบาลวัดปิตุลาธิราชรังสฤษฎ์		ฉะเชิงเทรา
- โรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎ์ 2		ฉะเชิงเทรา
- โรงเรียนวิทยาราชบุรีรังสรรค์		ฉะเชิงเทรา
- โรงเรียนพุทธิรังสีพิบูล		ฉะเชิงเทรา
- โรงเรียนวัดเทพราช (เทพราชวิทยาคาร)		ฉะเชิงเทรา
- โรงเรียนวัดคลองสวน		ฉะเชิงเทรา
- โรงเรียนอนุบาลสุพรรณบุรี		สุพรรณบุรี
- โรงเรียนบางปลาม้าสูงสุมาลย์		สุพรรณบุรี
- โรงเรียนวัดทุ่งคอก		สุพรรณบุรี
- โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย		สุพรรณบุรี
- โรงเรียนสุราษฎร์ธานี		สุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนมานิตานุเคราะห์		สุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนปากแพรกพิทยาคม		สุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนบ้านน้ำฉา		สุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนบ้านคอกช้าง		สุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนดอนสักผดุงวิทย์		สุราษฎร์ธานี
- โรงเรียนหาดใหญ่วิทยาลัย		สงขลา
- โรงเรียนเทศบาล1(เอ็งเสียงสามัคคี)		สงขลา
- โรงเรียนรัษฎุมิวิทยา		สงขลา
- โรงเรียนห้วยไอน		สงขลา
- โรงเรียนอนุบาลตาก		ตาก

- โรงเรียนตากพิทยาคม	ตาก
- โรงเรียนบ้านตาก “ประชาวิทยาคาร”	ตาก
- โรงเรียนบ้านตากประถมวิทยา	ตาก
- โรงเรียนอนุบาลเชียงคำ	พะเยา
- โรงเรียนเชียงคำวิทยาคม	พะเยา
- โรงเรียนฝายกวางวิทยาคม	พะเยา
- โรงเรียนบ้านจำบอน	พะเยา
- โรงเรียนบ้านปางมดแดง	พะเยา
- โรงเรียนบ้านหนองหอย	ขอนแก่น
- โรงเรียนชุมชนบ้านโพนสว่างดอนโมง	ขอนแก่น
- โรงเรียนจระเข้วิทยายน	ขอนแก่น
- โรงเรียนเทศบาลบ้านหนองใหญ่	ขอนแก่น
- โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย	ขอนแก่น
- โรงเรียนอุบลวิทยาคม	อุบลราชธานี
- โรงเรียนปทุมพิทยาคม	อุบลราชธานี
- โรงเรียนเชียงในพิทยาคาร	อุบลราชธานี
- โรงเรียนนันทาศึกษา	อุบลราชธานี
- โรงเรียนสร้างถ่อ	อุบลราชธานี
- โรงเรียนพิบูลประชาสรรค์	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนราชวินิต	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนสันติราษฎร์วิทยาลัย	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนวัดโบสถ์	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนสามเสนวิทยาลัย	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนหอวัง	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนวัดอมรินทราราม	กรุงเทพมหานคร
- โรงเรียนมัธยมวัดดุสิตาราม	กรุงเทพมหานคร

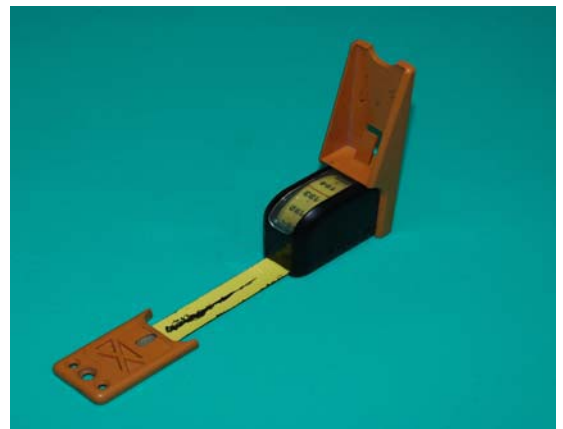
- โรงเรียนทวีวัฒนา

กรุงเทพมหานคร

ภาคผนวก ด ภาพเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล



เครื่องชั่งน้ำหนัก (Tanita BC-532)



ที่วัดส่วนสูง (Microtoise)



เทปวัดเส้นรอบวง



Holtain caliper skinfold



Omron HBF-300



Actigraph CSA model 7164



ชั่งน้ำหนัก

1. วางที่ชั่งน้ำหนักไว้บนพื้นที่แข็งและเรียบ
2. Set ค่าน้ำหนักให้เป็น 0
3. อาสาสมัครถอดรองเท้า ยืนตรงบนเครื่องชั่งน้ำหนัก
4. รอให้ตัวเลขบนเครื่องนิ่ง อ่านค่าน้ำหนักเป็น กิโลกรัม ทศนิยม 1 ตำแหน่ง



วัดส่วนสูง

1. ติดตั้งที่วัดส่วนสูงกับผนังที่เรียบตรง และพื้นเรียบ
2. อาสาสมัครยืนตัวตรง ตามองไปข้างหน้า ศีรษะตั้งตรง แขนแนบลำตัว เท้าชิดกัน หันหลังชิดกับฝาผนังที่ติดเครื่องวัดความสูง
3. ผู้วัด ดึงที่วัดส่วนสูงลงมาชิดกับส่วนบนของศีรษะอ่านค่าความสูงเป็นเซนติเมตร ทศนิยม 1 ตำแหน่ง

ภาพผนวก ต การวัดไขมันด้วย Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)



วัดไขมันด้วยเครื่อง **Tanita**

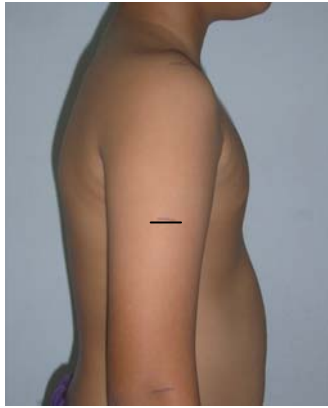
1. กดปุ่ม " Guest " ใส่ข้อมูล ส่วนสูง อายุ เพศ ของอาสาสมัคร และกด " Set " บันทึกไว้ใน เครื่องวัด
2. อาสาสมัครถอดรองเท้า รอกเครื่องปรากฏ เลข " 0.0 " แล้วขึ้นยืนบนเครื่อง
3. รอกเครื่องมือวิเคราะห์ ประมาณ 5-10 วินาที อ่านค่า น้ำหนัก และ เปอร์เซ็นต์ไขมัน



วัดไขมันด้วยเครื่อง **Omron**

1. ใส่ข้อมูลส่วนสูง น้ำหนัก อายุ เพศ ของอาสาสมัครบันทึกไว้ในเครื่องวัด
2. อาสาสมัครยืนตรงเหยียดแขนไปข้างหน้า ขนานกับพื้น มือทั้งสองจับบริเวณอิเล็กโทรด โดยนิ้วกลางอยู่ในร่องของที่จับ
3. ผู้วัดกดปุ่มสีฟ้าด้านบนขวาของเครื่อง เพื่อเริ่ม การวัด
4. รอกเครื่องมือวิเคราะห์ ประมาณ 5-10 วินาที และอ่านค่าเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน

ภาคผนวก ๓ การวัดเส้นรอบวง (Circumference)



เส้นรอบแขนท่อนบน

เส้นรอบแขนที่วัด ณ ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่าง acromion กับ olecranon



เส้นรอบน่อง

วางเท้าบนที่ปักเท้าใน ลักษณะตั้งฉาก และวัดเส้นรอบน่อง ณ ตำแหน่งที่ใหญ่ที่สุด

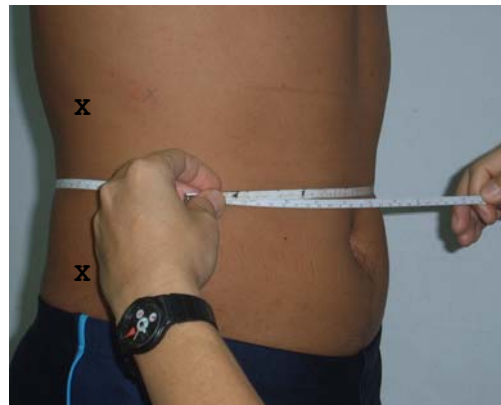
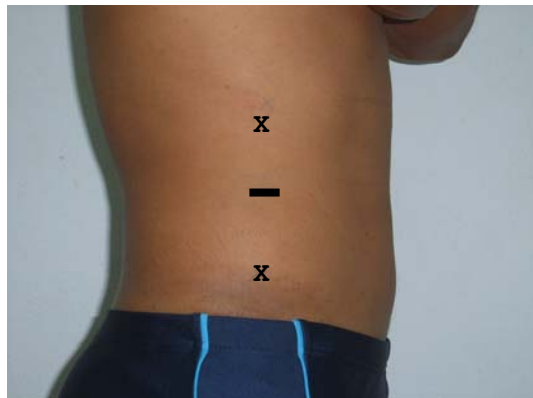
ภาคผนวก ถ การวัดเส้นรอบวง **Circumference)**



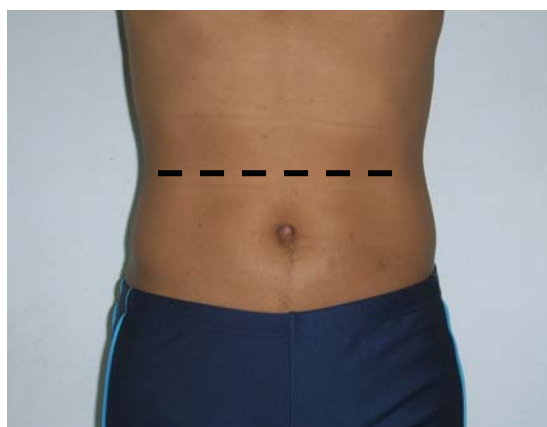
เส้นรอบสะโพก

ยืนตัวตรงเท้าชิดกัน วัด ณ ตำแหน่งที่ใหญ่ที่สุดของสะโพก

วัดเส้นรอบเอว 4 ตำแหน่ง



W1 เส้นรอบเอวที่วัด ณ ตำแหน่งกึ่งกลางระหว่างซี่โครงซี่สุดท้าย กับ iliac crest



W2 เส้นรอบเอวที่วัด ณ ตำแหน่งที่แคบที่สุด

วัดเส้นรอบเอว 4 ตำแหน่ง (ต่อ)

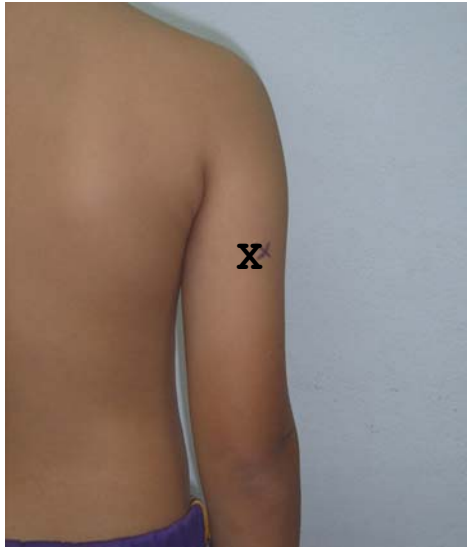


W3 เส้นรอบเอวที่วัด ณ ตำแหน่งบริเวณเหนือต่อ iliac crest



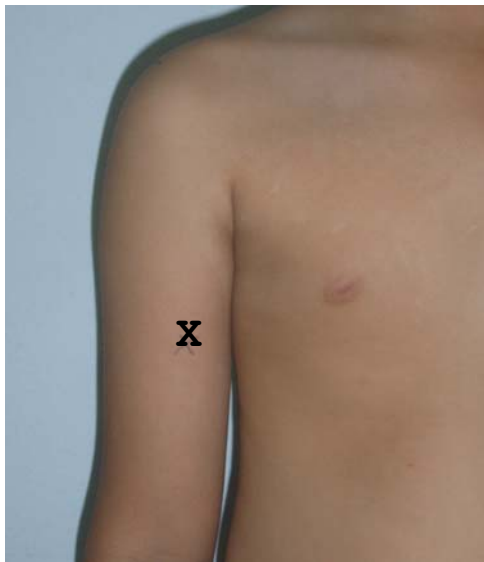
W4 เส้นรอบเอวที่วัด ณ ตำแหน่งที่ผ่านสะดือ

ภาคผนวก ท การวัดไขมันใต้ผิวหนัง



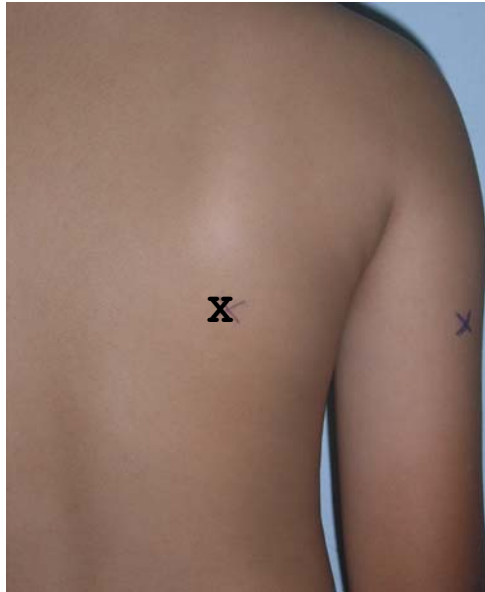
Triceps

1. วัดด้านหลังแขนขวาที่อนบน กึ่งกลางระหว่างacromianกับolecranon
2. ดึงผิวหนังโดยไม่มีกล้ามเนื้อขึ้นในแนวตรงเหนือจากจุดที่ทำเครื่องหมาย 1 เซนติเมตร
3. ใช้ caliper หนีบบริเวณผิวหนังที่ดึงขึ้นมาตรงตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ ค้างไว้ประมาณ 2 วินาที อ่านค่าเป็นมิลลิเมตร



Biceps

1. วัดด้านหน้าแขนขวาที่อนบน บริเวณที่ใหญ่ที่สุดของกล้ามเนื้อ
2. ดึงผิวหนังโดยไม่มีกล้ามเนื้อขึ้นในแนวตรงเหนือจากจุดที่ทำเครื่องหมาย 1 เซนติเมตร
3. ใช้ caliper หนีบบริเวณผิวหนังที่ดึงขึ้นมาตรงตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ ค้างไว้ประมาณ 2 วินาที อ่านค่าเป็นมิลลิเมตร



Subscapular

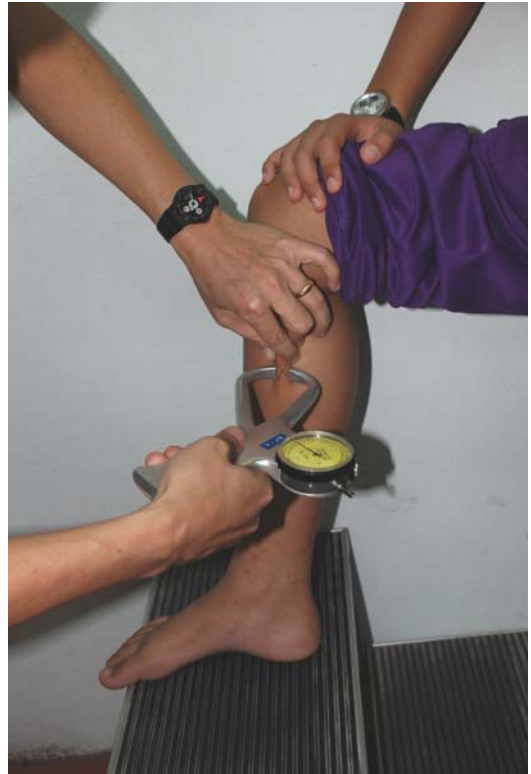
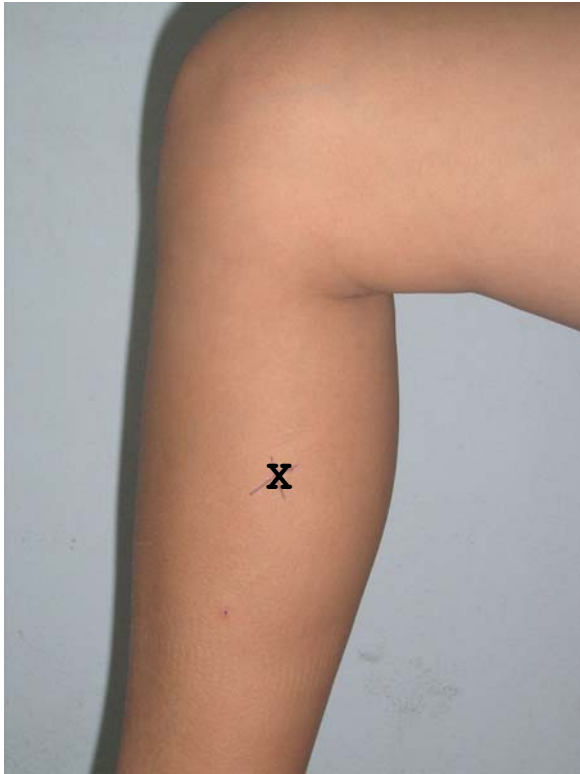
1. วัดตำแหน่งใต้มุมสะบัก ประมาณ 1 นิ้ว
2. ดึงผิวหนังโดยไม่มีกล้ามเนื้อขึ้นในแนวเฉียงเหนือจากจุดที่ทำเครื่องหมาย 1 เซนติเมตร
3. ใช้ caliper หนีบบริเวณผิวหนังที่ดึงขึ้นมาตรงตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ ค้างไว้ประมาณ 2 วินาที อ่านค่าเป็นมิลลิเมตร



Suprailiac oblique

1. วัดตำแหน่งเหนือ iliac crest ประมาณ 1 นิ้ว
2. ดึงผิวหนังโดยไม่มีกล้ามเนื้อขึ้นในแนวเฉียงเหนือจากจุดที่ทำเครื่องหมาย 1 เซนติเมตร
3. ใช้ caliper หนีบบริเวณผิวหนังที่ดึงขึ้นมาตรงตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ ค้างไว้ประมาณ 2 วินาที อ่านค่าเป็นมิลลิเมตร

(ถ้าเป็น **Suprailiac straight** จะวัดในแนวตรง)



Calf

1. วัดตำแหน่งด้านในของน่องบริเวณที่ใหญ่ที่สุด
2. ดึงผิวหนังโดยไม่มีกล้ามเนื้อขึ้นในแนวตรงเหนือจากจุดที่ทำเครื่องหมาย 1 เซนติเมตร
3. ใช้ caliper หนีบบริเวณผิวหนังที่ดึงขึ้นมาตรงตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ ค้างไว้ประมาณ 2 วินาที อ่านค่าเป็นมิลลิเมตร

ภาคผนวก ๓ ภาพการติดเครื่องวัดการเคลื่อนไหวร่างกาย
(Actigraph CSA model 7164)



1. เหน็บอุปกรณ์บริเวณเอวขวา บริเวณขอบกางเกงหรือกระโปรง
2. ใส่ตลอดเวลา ยกเว้นอาบน้ำหรือเล่นกีฬาทางน้ำ

ภาคผนวก น

ตารางเปรียบเทียบค่า percentile distribution ชุด Develop (n=509) ระหว่าง %BF_EQ กับ % BF DEXA และ % BF ของสมการ Slouglter สูตรต่างๆ

Male	% BF DEXA			% BF EQ3			%Bf_EqSKF50			%Bf_EqSKF50_4C			% BF SLA_TC			% BF SLA_TS_W			% BF SLA_TS_B		
Age	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97
10	8.30	35.60	44.80	9.80	35.11	60.78	10.61	36.10	49.84	11.11	25.40	33.11	8.53	27.02	41.90	9.55	29.12	37.58	8.05	27.98	37.58
11	9.88	26.80	42.44	11.20	24.43	52.99	9.36	26.60	47.94	10.40	20.08	32.04	9.55	18.75	40.13	9.88	21.87	37.77	8.38	20.37	37.77
12	8.00	20.85	43.09	8.73	20.55	51.23	11.49	23.90	48.35	11.60	18.56	32.27	7.78	16.44	40.10	8.79	18.51	39.26	7.29	17.01	39.26
13	6.66	17.50	41.34	9.54	15.89	49.72	5.35	16.91	41.15	8.16	14.64	28.24	9.51	14.30	39.62	8.76	14.15	40.76	6.96	12.35	40.76
14	5.72	15.60	36.64	7.38	14.36	33.27	6.97	16.15	39.19	9.06	14.21	27.13	7.59	14.12	31.52	7.10	14.48	28.96	5.30	12.68	28.88
15	6.40	16.20	31.10	8.11	17.77	28.63	6.01	14.22	27.54	8.53	13.13	20.60	8.90	14.71	27.83	8.22	13.46	29.75	6.92	12.16	29.75
16	6.50	10.70	26.20	7.89	11.47	21.98	4.06	13.47	20.60	7.43	12.71	16.71	8.42	12.17	23.82	5.69	12.10	20.95	4.39	10.80	19.65
17	7.00	11.55	32.60	8.93	12.03	31.98	5.46	13.33	30.50	8.22	12.63	22.26	8.97	13.31	33.49	7.77	14.51	33.15	6.47	13.21	33.15
18	5.30	11.10	20.50	6.67	9.84	17.14	7.40	12.29	22.56	9.31	12.05	17.81	7.62	10.90	19.82	7.72	11.67	22.41	6.42	10.37	21.11
Female	% BF DEXA			% BF EQ3			%Bf_EqSKF50			%Bf_EqSKF50_4C			% BF SLA_TC			% BF SLA_TS					
Age	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97			
10	13.50	38.10	44.90	15.44	37.53	47.84	14.65	36.49	51.28	13.37	25.61	33.91	12.60	29.77	37.00	11.89	30.42	39.84			
11	10.90	19.50	44.09	13.40	19.54	44.82	13.18	20.89	48.56	12.54	16.87	32.38	12.22	15.53	37.74	11.03	15.68	36.59			
12	12.97	23.60	39.68	14.71	23.62	42.63	15.85	24.15	43.45	14.04	18.69	29.52	12.53	19.19	33.67	11.42	19.97	30.67			
13	19.70	27.40	42.30	18.74	26.30	40.00	19.11	27.27	47.32	15.87	20.44	31.69	15.13	20.82	32.55	12.49	21.36	32.91			
14	16.52	30.20	45.19	17.77	29.58	45.80	18.21	29.16	44.93	15.37	21.50	30.35	14.22	22.79	38.52	13.90	23.23	35.10			
15	18.40	26.35	41.60	19.57	27.20	45.48	20.86	28.37	40.60	16.85	21.06	27.92	15.07	22.24	36.76	14.81	22.89	33.78			
16	21.90	29.00	37.20	21.01	30.28	40.55	20.78	30.39	43.02	16.80	22.19	29.28	16.90	23.72	32.06	17.57	25.02	33.94			
17	22.40	29.50	45.30	22.50	27.02	45.07	20.25	29.70	51.06	16.51	21.81	33.79	17.42	22.59	38.41	18.61	22.33	39.40			
18	15.30	29.50	42.40	17.86	28.03	43.75	21.33	28.90	46.83	17.12	21.36	31.41	14.34	22.33	36.36	14.71	22.69	36.24			

ภาคผนวก บ

ตารางเปรียบเทียบค่า percentile distribution ชุด Survey (n=1,433) ระหว่าง %BF_EQ กับ % BF ของสมการ Slougter และ%BF จากเครื่อง BIA สูตรต่างๆ

Male	SKF Eq50			SKF Eq50_4C			SLA_TC			SLA_TS_W			SLA_TS_B			Omron			Tanita		
Age	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97
10	8.87	19.50	40.27	10.13	16.09	27.74	7.10	14.01	32.06	7.77	15.59	39.54	6.27	14.09	39.54	7.03	25.00	33.97	7.09	16.60	36.78
11	9.20	20.96	41.21	10.31	16.91	28.27	6.93	13.64	32.81	7.59	14.94	36.94	6.09	13.44	36.94	8.88	23.20	33.53	5.00	14.10	32.37
12	11.29	20.64	41.89	11.48	16.73	28.65	6.98	13.46	34.21	7.64	14.21	35.78	6.14	12.71	35.78	11.30	20.40	32.13	5.00	12.05	32.08
13	5.99	15.14	34.06	8.51	13.64	24.26	7.32	11.77	29.59	6.69	11.60	32.71	4.89	9.80	32.71	9.82	17.75	28.48	5.00	11.35	27.22
14	5.84	15.45	35.23	8.43	13.82	24.91	7.12	11.22	27.86	7.51	11.72	29.93	5.71	9.92	29.93	9.33	16.80	28.33	5.00	9.90	27.55
15	3.06	10.20	24.39	6.87	10.87	18.84	7.10	10.56	25.45	5.66	9.38	27.88	4.36	8.08	27.21	9.19	16.40	25.66	5.00	9.70	25.92
16	4.27	11.59	24.09	7.55	11.65	18.67	6.85	10.63	23.78	5.65	10.07	24.88	4.35	8.77	23.58	7.19	15.75	25.01	5.00	9.20	21.86
17	5.18	10.72	22.85	8.06	11.17	17.97	6.76	9.97	23.20	6.36	9.82	26.70	5.06	8.52	26.30	6.61	13.80	24.30	5.00	10.10	19.73
18	5.07	14.30	24.43	8.00	13.17	18.86	6.86	10.22	22.43	6.27	11.74	23.60	4.97	10.44	22.30	8.30	14.90	25.10	5.00	12.25	21.05
Female	SKF Eq50			SKF Eq50_4C			SLA_TC			SLA_TS			Omron			Tanita					
Age	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97	P3	P50	P97			
10	14.89	22.88	42.29	13.50	17.98	28.87	11.87	18.67	38.73	10.78	17.99	40.88	5.48	19.80	33.77	10.63	18.35	38.35			
11	15.33	23.50	43.11	13.75	18.33	29.33	11.07	18.00	37.09	9.11	17.40	37.91	6.84	18.30	34.26	9.98	18.20	37.70			
12	14.86	26.19	42.14	13.48	19.84	28.78	12.43	20.62	35.38	10.65	21.47	36.02	6.06	21.70	32.99	9.65	21.40	36.41			
13	16.03	28.60	44.75	14.14	21.19	30.25	12.58	22.35	39.35	10.95	22.71	41.45	9.19	23.35	33.93	10.90	22.85	38.66			
14	18.03	29.93	43.42	15.27	21.94	29.50	14.60	23.31	35.39	12.37	23.29	37.79	13.84	24.60	34.12	12.59	24.00	36.80			
15	18.48	30.01	42.84	15.51	21.98	29.18	15.18	22.00	37.76	14.34	23.65	39.60	13.59	24.80	32.70	13.04	25.00	37.00			
16	20.10	30.56	44.26	16.42	22.29	29.97	14.77	22.65	36.43	13.05	22.52	39.01	15.49	24.50	33.61	14.79	25.10	35.96			
17	20.37	28.97	41.54	16.58	21.40	28.45	14.82	21.27	37.67	15.98	23.26	37.16	16.89	23.75	32.47	15.89	24.60	34.21			
18	20.98	29.78	45.05	16.92	21.85	30.42	15.00	21.91	34.95	15.87	23.78	37.53	14.43	23.10	34.97	17.17	25.30	35.98			