

การวัดและการประเมินผลโครงการและ กิจกรรมการออกกำลังกาย

รองศาสตราจารย์เฉลิมศักดิ์ สุภามล

การวัดและการประเมินผลการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการวัดและการประเมินผล การเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ที่ผู้สอนควรบูรณาการในระบบการเรียนรู้ เนื่องจากการวัด และการประเมินผลแต่ละขั้นตอนจะได้ข้อมูลที่มีคุณค่าแก่การเฝ้าติดตามความก้าวหน้าของผู้เรียนและผู้สอน ตามกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน และเพื่อการตัดสินผลการเรียน ครอบคลุม ทั้งด้านความรู้ ทักษะ และศีลธรรมหรือสิ่งที่พึงประสงค์ในวิถีชีวิตปัจจุบัน จึงกล่าวได้ว่า การวัดและการประเมินผลการเรียนรู้มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นองค์ประกอบสำคัญของระบบการศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนการสอน เป็นเครื่องมือประกันคุณภาพการศึกษา ทำหน้าที่ตรวจสอบ ผลการเรียนรู้ และทำหน้าที่ให้สารสนเทศเพื่อการพัฒนาที่เหมาะสมอย่างยั่งยืน

สำหรับความหมายของคำสำคัญที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนี้ ที่ควรทำความเข้าใจร่วมกันก่อน ได้แก่ การวัดผล การประเมินผล โครงการ กิจกรรม

การวัดผล^๒ หมายถึง กระบวนการในการกำหนดตัวเลขหรือสัญลักษณ์ภายใต้เงื่อนไข หรือ กฎเกณฑ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อแทนจำนวนหรือปริมาณ หรือคุณภาพของคุณลักษณะ หรือคุณสมบัติของ วัตถุ บุคคล หรือเหตุการณ์ต่าง ๆ

การประเมินผล^๒ หมายถึง กระบวนการตัดสินหรือการพิจารณากำหนดคุณค่าเรื่องใดเรื่องหนึ่ง โดยการวางแผนการเก็บรวบรวมข้อมูล และการใช้ข้อมูลที่ผ่านมาวิเคราะห์แล้ว เพื่อปรับปรุงเปลี่ยนแปลง แก้ไขสิ่งต่าง ๆ

โครงการ^๓ หมายถึง แผนหรือเค้าโครงตามที่กำหนดไว้

กิจกรรม^๓ หมายถึง การที่ผู้เรียนปฏิบัติการอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อการเรียนรู้

การวัดและการประเมินผล

เพื่อให้การวัดและการประเมินผลการออกกำลังกายสอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษา แห่งชาติ พ.ศ. 2542 ผู้สอนควรพิจารณาดำเนินการวัดและประเมินผลการออกกำลังกายตามหลักการต่อไปนี้

1. กระบวนการวัดและการประเมินผลเพื่อพัฒนาผู้เรียน ทั้งด้านความรู้และการปฏิบัติ ในการดำเนินชีวิตประจำวัน

2. ปรับปรุงระบบการเรียนการสอนตามผลการวัด และการประเมินผลเป็นนิจ
3. วิธีการวัดและการประเมินผลบูรณาการกับระบบการเรียนการสอน
4. เกณฑ์การวัดและการประเมินผลที่มีส่วนร่วมจากผู้เรียนและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง
5. มีผู้วัดและประเมินผลมากกว่าสองคน ทั้งผู้สอน ผู้เรียน ผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

สาระสำคัญที่ต้องการวัดและประเมินผล

คุณภาพโดยรวมของบุคคลที่พึงได้รับจากการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับสาระสำคัญที่ต้องดำเนินการวัดและประเมินผล ซึ่งควรประกอบด้วยความรู้เกี่ยวกับเนื้อหา กระบวนการ บริบท ความพอใจ สมรรถภาพทางกายที่ดี ผลของการออกกำลังกาย ทักษะการออกกำลังกาย รวมทั้งคุณธรรม จริยธรรม และคุณลักษณะที่พึงประสงค์

วิธีการวัดและการประเมินผล

เพื่อประโยชน์สูงสุดของการออกกำลังกายทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผู้สอนควรพิจารณาเลือกวิธีการวัดและการประเมินผลที่เหมาะสม ทั้งในหรือนอกห้องเรียนสาระการจัดกิจกรรมหรือโครงการ โดยต้องทำการวัดและประเมินผลทุกครั้งที่ออกกำลังกาย และมีวิธีการที่นำเสนอเพื่อผู้สอนพิจารณาเลือกใช้ หรือผู้สอนจัดทำขึ้นหรือหามาใหม่ก็ยิ่งดี ข้อพึงปฏิบัติเป็นนิจก็คือ มีการออกกำลังกายเมื่อใด ก็มีการวัดและการประเมินผลเมื่อนั้นจึงจะดี วิธีการวัดและการประเมินผลกิจกรรมหรือโครงการออกกำลังกายที่เสนอให้ผู้สอนได้พิจารณามีดังนี้

1. **แบบทดสอบความสามารถเชิงวิชาการ**^{4,5} เป็นการวัดความรู้ความเข้าใจโดยให้ผู้เรียนเขียนตอบในเรื่องที่เรียนไปแล้ว เพื่อประเมินผลว่าผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจเรื่องที่เรียนแล้วนั้นเพียงใด ผู้สอนและผู้เรียนควรจะทำอย่างไรบ้าง เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ครบถ้วนมากขึ้น
2. **การสังเกตการณ์**^{4,5} เป็นการเฝ้าดูการออกกำลังกายของผู้เรียนโดยใช้แบบบันทึก หรือแบบสำรวจ จัดการกระทำของการออกกำลังกายตามรายการที่เตรียมไว้ล่วงหน้า และสามารถลงรายการเพิ่มเติมได้
3. **การสนทนาในเรื่องการออกกำลังกาย**^{4,5} เป็นการพูดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผู้สอนควรกำหนดหัวข้อหลักในแบบบันทึกการสนทนาที่ไว้ล่วงหน้า เพื่อให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมาย แต่ก็สามารถเพิ่มเติมเรื่องนอกหัวข้อได้ตามสถานการณ์ หรือความสนใจใฝ่รู้ของผู้เรียนหรือผู้ร่วมสนทนา แต่ควรจัดไว้ด้วยทุกเรื่อง และรวบรวมแบ่งหมวดหมู่ของประเด็นสนทนาเมื่อเสร็จการสนทนาแล้วทุกครั้ง
4. **การตรวจผลงาน**^{4,5} เป็นการติดตามงานที่ผู้เรียนได้ตกลงกับผู้สอนว่าจะออกกำลังกายอย่างไร เมื่อไร ทั้งรายบุคคลและร่วมกันเป็นกลุ่ม ผู้เรียนและผู้สอนต้องทำแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายที่ได้ปฏิบัติหรือแบบรายงานตนเอง เพื่อเป็นเอกสารหลักฐานประกอบการวัดและการประเมินผล

5. **เพิ่มผลงาน**^{4,5} เป็นการวัดและประเมินผลการปฏิบัติ ซึ่งในที่นี้ได้แก่ การออกกำลังกาย ผู้วัดและประเมินผลอาจเป็นผู้เรียน ผู้สอน ผู้ปกครอง ผู้เชี่ยวชาญ หรือร่วมกันเป็นคณะบุคคล โดยดำเนินการตามขั้นตอนกล่าวคือ กำหนดจุดมุ่งหมาย ออกแบบระบบ ประชุมคณะผู้มีส่วนร่วม รวบรวมผลงาน และพิจารณาตัดสินผลงาน

6. **การประเมินสภาพจริง**^{5,6,7} การประเมินสภาพจริงหรือการประเมินผลตามสภาพความเป็นจริงเชิงประจักษ์ หมายถึง กระบวนการพิจารณาคุณค่าของกิจกรรมจริงหรือใกล้เคียงกับชีวิตจริงมากที่สุด ที่ผู้สอนมอบให้ผู้เรียนปฏิบัติมีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

- 6.1 พิจารณามาตรฐานการเรียนรู้สาระ มาตรฐานการเรียนรู้ช่วงชั้น และผลการเรียนรู้ที่คาดหวัง
- 6.2 กำหนดวิธีวัดการปฏิบัติภารกิจ แบบทดสอบและการติดตามเฝ้าระวังที่เหมาะสมกับแต่ละมาตรฐาน
- 6.3 ผู้เรียนกับผู้สอน ร่วมกันใช้กระบวนการระดมความคิด
- 6.4 พิจารณากระบวนการปฏิบัติงานทุกขั้นตอนให้สอดคล้องกับมาตรฐานที่กำหนดไว้
- 6.5 กำหนดเกณฑ์การวัดและการประเมินผล
- 6.6 จัดทำร่างแบบวัดและการประเมินผล
- 6.7 ทดลองใช้แบบวัดและการประเมินผล
- 6.8 ปรับปรุงแบบวัดและการประเมินผลให้สอดคล้องกับผลการทดลองใช้
- 6.9 เขียนแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ควบคู่กับการวัดและการประเมินผล
- 6.10 พิจารณาจัดการให้เป็นไปตามแผน

7. **การวัดและการประเมินภาคปฏิบัติ**^{5,6} จุดมุ่งหมายสำคัญของการเรียนการสอนเรื่องการออกกำลังกายนั้น ต้องอธิบายได้และปฏิบัติได้ด้วย จึงจำเป็นต้องวัดทั้งภาคความรู้และภาคปฏิบัติ สำหรับการวัดผลภาคปฏิบัตินี้ เราต้องวิเคราะห์ระบบการเรียนการสอน ระบบการปฏิบัติ ผลการปฏิบัติ และพฤติกรรมนอกกรอบการออกกำลังกาย เช่น ศิลธรรม การทำหน้าที่ ความมีระเบียบ ความร่วมมือ เป็นต้น เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นส่วนสำคัญของความเป็นคนที่พึงประสงค์ ทุกภาคส่วนควรเอาใจใส่อย่างยิ่ง สำหรับขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวัด และการประเมินผลภาคปฏิบัติของการออกกำลังกาย ควรเริ่มต้นจากการกำหนดจุดมุ่งหมายให้ชัดเจน รวมทั้งเกณฑ์ปฏิบัติและการให้คะแนน

วิธีการวัดและการประเมินผลภาคปฏิบัติ ควรเลือกใช้ให้เหมาะสมกับแต่ละกิจกรรม บางวิธีใช้ได้หลายกรณี ตัวอย่างเช่น

7.1 การประเมินตนเอง เป็นการช่วยให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ผลการกระทำของตนเองตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้ฝึกการใช้เกณฑ์ตัดสินตามจุดมุ่งหมาย ผู้สอน ผู้เรียน และผู้ที่เกี่ยวข้องควรมีส่วนร่วมในการทำแบบประเมินตนเอง เพื่อจะได้เกิดประโยชน์แก่ทุกฝ่าย

7.2 การสังเกตการณ์ ผู้ใช้วิธีการสังเกตควรเตรียมพร้อมเกี่ยวกับการเลือกพฤติกรรมที่จะสังเกต กำหนดคำจำกัดความของพฤติกรรมที่จะสังเกตให้ละเอียด เตรียมเครื่องมือที่ใช้ในการสังเกต ผู้สังเกตและทำกำหนดการสังเกต เครื่องมือที่ใช้ในการสังเกตที่นิยมใช้กันทั่วไป ได้แก่ แบบบันทึก การมีส่วนร่วม แบบตรวจสอบ รายการ มาตรฐานส่วนประมาณค่า การจัดลำดับ และแบบจดพฤติกรรม การออกกำลังกาย

7.3 การประเมินผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นการประเมินผลจากการทดสอบ ค่าดัชนีมวลกาย เช่น น้้งอตัว นอนยกตัว ดันพื้น และเดิน หรือวิ่ง 1.6 กิโลเมตร ซึ่งกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดทำโปรแกรมเด็กไทยแข็งแรง ปี 2549 มีข้อมูลสารสนเทศ ที่เป็นประโยชน์แก่เด็กไทย อายุระหว่าง 7 - 18 ปี ดำเนินการทดสอบค่าดัชนีมวลกาย จัดดำเนินการในสถานศึกษาทุกแห่งในประเทศไทย

8. การประเมินผลโครงการ^๑ การประเมินผลโครงการออกกำลังกาย ควรจะประเมินกระบวนการ ซึ่งเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าการดำเนินงานแต่ละขั้นตอนที่ระบุไว้ในแผน กับการประเมินผลผลิต ซึ่งเป็นการพิจารณาตัดสินคุณค่าของสิ่งที่ได้รับจากโครงการ หรือผลที่เกิดขึ้นจากการทำตามแผน หรือ ผลผลิตของแผนนั่นเอง ผลผลิตดูได้จากผู้เข้าร่วมโครงการ ผลการเรียนรู้จากโครงการ และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายของโครงการ

การประเมินกระบวนการ เป็นการวัดและพิจารณาคุณค่ากิจกรรมระหว่างดำเนินโครงการ เพื่อรวบรวมข้อมูลของการดำเนินงานตามขั้นตอนที่กำหนดไว้ และการรายงานผลงานของโครงการ ในการประเมินกระบวนการมีจุดมุ่งหมาย เพื่อหาข้อบกพร่องของการดำเนินงานตามขั้นตอนที่วางไว้ เพื่อรวบรวม สารสนเทศให้ผู้วางแผน และเพื่อเป็นรายงานสะสมผลการปฏิบัติงานตามขั้นตอน โดยสรุปการประเมิน กระบวนการ ควรดำเนินการ ดังนี้

8.1 แสดงให้เห็นศักยภาพของทรัพยากรที่ทำให้โครงการประสบความสำเร็จ

8.2 สรุปการวางโครงการ และการตัดสินใจก่อนการวางแผนของหัวหน้าโครงการระหว่าง การดำเนินงานเป็นระยะๆ ตามที่กำหนด

8.3 ระบุลักษณะสำคัญใหม่ๆ ของโครงร่างโครงการ ส่วนประกอบสำคัญของการประเมิน กระบวนการ ประกอบด้วย นักประเมินกระบวนการทำงานเต็มเวลา เครื่องมือที่เป็นสื่ออธิบายกระบวนการ ประชุมระหว่างนักประเมินกระบวนการกับบุคลากรในโครงการเพื่อปรับปรุงโครงร่างการประเมิน โครงการ

การประเมินกระบวนการ การรวบรวม วิเคราะห์ และสังเคราะห์สารสนเทศ เพื่อนำเสนอตาม ที่ระบุ และความต้องการของหัวหน้าโครงการ เพื่อการตัดสินใจ แก้ปัญหา และบันทึกสารสนเทศของ กระบวนการ สำหรับแปลความหมายความสำเร็จของโครงการในโอกาสต่อไปด้วย

การประเมินผลผลิต เป็นการประเมินผลสิ่งที่ได้รับจากโครงการ โดยพิจารณาหัวข้อต่อไปนี้

1. ปฏิบัติการตอบสนอง เป็นการรวบรวมสารสนเทศจากผู้เข้าร่วมโครงการเกี่ยวกับ หัวข้อเรื่อง วิธีการเรียนการสอน และอื่นๆ

2. การวัดและประเมินผลการเรียนรู้ เป็นการวัดความรู้ ทักษะตามหัวข้อเรื่องในโครงการ เช่น การทำงาน การออกแรง การเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกาย เป็นต้น และสรุปว่า ผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ และ สมรรถภาพทางกายอยู่ระดับใด ควรปรับปรุงอย่างไร

3. การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมเป็นการตรวจสอบว่า ผู้ผ่านโครงการแล้วมีการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมตามจุดมุ่งหมายของโครงการเพียงใด ซึ่งผู้จัดโครงการควรเตรียมการล่วงหน้าเกี่ยวกับพฤติกรรม ที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง พร้อมกับการจัดเตรียมแบบวัดพฤติกรรม วิธีการวัด และการประเมินผล พร้อมทั้งระบบการรายงาน

9. การศึกษาความเป็นไปได้ในการจัดกิจกรรมหรือโครงการออกกำลังกาย เป็นการรวบรวม ข้อมูลองค์ประกอบทั้งปวงที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมหรือโครงการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้ การดำเนินงานสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมหรือโครงการออกกำลังกาย สำหรับนักเรียนมีอยู่หลายอย่างที่สำคัญ ได้แก่ ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้สอน ผู้ปกครอง นักเรียน สถานที่ อุปกรณ์ งบประมาณ หรือเวลาที่เหมาะสมแก่ผู้เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การรวบรวมข้อมูลเหล่านี้ สามารถทำได้หลายวิธี เช่น การใช้แบบวัดความเป็นไปได้ในการจัดกิจกรรมหรือโครงการออกกำลังกาย เป็นต้น

เกณฑ์การวัดและการประเมินผล

การวัดและการประเมินผลการออกกำลังกาย ในด้านความรู้และการปฏิบัติ ซึ่งผู้สอนควรพิจารณา กำหนดเกณฑ์การให้คะแนน การวัด และการประเมินผลทุกรายการร่วมกับผู้เรียน ผู้ปกครอง และผู้เชี่ยวชาญ เกณฑ์ที่ใช้อยู่ควรจัดพิมพ์เผยแพร่ให้ผู้เกี่ยวข้องได้รับรู้และยอมรับ พร้อมทั้งระบุระยะเวลา ที่ตกลงใช้เกณฑ์นั้นให้เหมาะสมกับกิจกรรม หรือโครงการออกกำลังกาย ทั้งในและนอกห้องเรียน

ตัวอย่างแบบวัดและประเมินผล

ตัวอย่างแบบวัดเพื่อเป็นแนวทางการสร้างแบบวัดในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบการประเมินผล
กิจกรรมหรือโครงการออกกำลังกาย ทั้งในและนอกห้องเรียน

ตัวอย่างที่ 1 แบบเฝ้าติดตามการออกกำลังกาย

ชื่อนักเรียน.....เลขที่ชั้น.....

โรงเรียน.....

เดือน.....พ.ศ.....

รายการที่วัดและเกณฑ์การวัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

- กิจกรรม
- | | | |
|-----------------------------|--------|-----------|
| 1. การถูบ้าน | (1) ทำ | (0) ไม่ทำ |
| 2. เดินขึ้นบันได | (1) ทำ | (0) ไม่ทำ |
| 3. การวิ่ง | (1) ทำ | (0) ไม่ทำ |
| 4. กิจกรรมอื่น ๆ ที่ตกลงกัน | | |

กิจกรรม วันที่	1. การถูบ้าน		2. เดินขึ้นบันได		3. การวิ่ง		4. อื่น ๆ		หมายเหตุ
	(1)	(0)	(1)	(0)	(1)	(0)	(1)	(0)	
1									
2									
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									

ตัวอย่างที่ 2 แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ชื่อ-ชื่อสกุล.....เพศ ชาย หญิง
 เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....อายุ.....ปี.....เดือน.....วัน
 ทดสอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....เวลา.....
 ผู้ทดสอบชื่อ.....

รายการที่วัด	เกณฑ์มาตรฐาน	ค่าที่วัดได้	มาตรฐาน		หมายเหตุ
			ผ่าน	ไม่ผ่าน	
1. น้ำหนัก (กก.)					
2. ส่วนสูง (ซม.)					
3. นั้งอตัว (ซม.)					
4. นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)					
5. ดันพื้น (ครั้ง/นาที)					
6. เดิน/วิ่ง 1.6 กม. (นาที)					
7. อื่น ๆ (ระบุ)					

ตัวอย่างที่ 3 แบบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายกลุ่ม เพศ ชาย หญิง

ทดสอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ผู้ทดสอบชื่อ.....

เลขที่	รายชื่อผู้เข้าสอบ	เกิด			อายุนับถึงวันที่ทดสอบ			นั้งอตัว (ซม.)		นอนยกตัว (ครั้ง/นาที)		ดันพื้น (ครั้ง/นาที)		เดิน/วิ่ง 1.6 กม. (นาที)	
		พ.ศ.	ต	ว	ป	ต	ว	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน	ผ่าน	ไม่ผ่าน
01															
02															
03															
04															
05															
06															
07															
08															
09															
10															

ตัวอย่างที่ 4 แบบวัดความชอบในการออกกำลังกาย

ชื่อ-ชื่อสกุล.....เพศ ชาย หญิง

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ตอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ใส่เครื่องหมาย (✓) ในช่องว่างที่ต้องการ

ความรู้สึกต่อการออกกำลังกาย	น้อยที่สุด ← → มากที่สุด				
	1	2	3	4	5
1. ฉันชอบทำความสะอาดห้องนอนของฉัน					
2. ฉันชอบทำความสะอาดบ้านพักของฉัน					
3. ฉันชอบทำความสะอาดห้องเรียน					
4. ฉันชอบทำความสะอาดสนามหญ้า					
5. ฉันชอบรดน้ำพรวนดินต้นไม้					
6. ฉันชอบวิ่งเล่นกับเพื่อน					
7. ฉันชอบวิ่งเพื่อออกกำลังกาย					
8. ฉันชอบช่วยผู้ใหญ่ทำงาน					
9. ฉันชอบเล่นกีฬา.....					
10. ฉันชอบดูการแข่งขันกีฬา					

ตัวอย่างที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ระหว่างวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ถึงวันที่.....เดือน.....พ.ศ..... รวม 7 วัน

ชื่อ-ชื่อสกุล.....เพศ ชาย หญิง

เกิดวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....ตอบวันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

ภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา ท่านได้ออกกำลังกายอย่างไร โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องว่างตามความเป็นจริง

พฤติกรรมการออกกำลังกาย	ใช่	ไม่ใช่	หมายเหตุ
1. ฉันได้ออกกำลังกาย			
2. ฉันออกกำลังกายมากกว่า 5 ครั้ง			
3. ฉันออกกำลังกายครั้งละ 30 นาทีขึ้นไป			
4. ฉันออกกำลังกายแต่ละครั้ง มีเหงื่อออก			
5. ฉันออกกำลังกายมากกว่า 5 ครั้งๆ ละ 30 นาทีขึ้นไป มีเหงื่อออกทุกครั้ง			



ตัวอย่างที่ 6 แบบวัดความเป็นไปได้ในการจัดกิจกรรม หรือโครงการออกกำลังกาย

ผู้ตอบเพศ ชาย หญิง อายุ.....ปี.....เดือน.....วัน นับถึงวันที่.....เดือน.....ปี.....ศ.....

โปรดใส่เครื่องหมาย (✓) หน้าข้อที่ต้องการ ท่านสามารถตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1. สถานที่ที่คุณชอบออกกำลังกาย
 1. () สวนสาธารณะ
 2. () สถานบริการออกกำลังกาย
 3. () บริเวณบ้าน
 4. () บริเวณโรงเรียน
 5. () อื่นๆ (ระบุ).....
2. ชอบการออกกำลังกายแบบไหนมากที่สุด
 1. () วิ่ง
 2. () เต้นแอโรบิก
 3. () ทำงานบ้าน
 4. () แบดมินตัน
 5. () ฟุตบอล
 6. () อื่นๆ (ระบุ).....
3. อุปกรณ์ประกอบการจัดกิจกรรม หรือโครงการมีเพียงพอหรือไม่
 1. () เพียงพอ
 2. () ควรเพิ่มเติม (ระบุ).....
4. ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ
 1. () ร่างกายแข็งแรง
 2. () อารมณ์แจ่มใส
 3. () รู้สึกผ่อนคลาย
 4. () ได้พบเพื่อน
 5. () อื่นๆ (ระบุ).....
5. ผู้ฝึกสอนมีเพียงพอ หรือไม่
 1. () เพียงพอ
 2. () ควรเพิ่มเติม (ระบุ).....
6. งบประมาณมีเพียงพอ หรือไม่
 1. () เพียงพอ
 2. () ควรเพิ่มเติม (ระบุ).....
7. ความคิดเห็นอื่น ๆ โปรดเขียนเป็นข้อ ๆ ละหนึ่งเรื่อง
 - 7.1.....



ตัวอย่างที่ 7 แบบวัดความพึงพอใจในการออกกำลังกาย

คำแนะนำ โปรดอ่านข้อความและพิจารณาระดับความพึงพอใจของท่านต่อการออกกำลังกาย

ตามสภาพความเป็นจริงแล้ว ใส่เครื่องหมาย (✓) ลงในช่องระดับความพึงพอใจเพียงข้อละ 1 ช่อง ดังนี้

ข้อความ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยมาก
	(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
1. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง					
2. การออกกำลังกายทำให้ร่างกายสดชื่น					
3. การออกกำลังกายทำให้บุคลิกภาพดี					
4. การออกกำลังกายทำให้หุ่นสวย เพริ้ว					
5. การออกกำลังกายมีความสำคัญกับร่างกาย					
6. การออกกำลังกายมีผลต่อสุขภาพ					
7. การออกกำลังกายทำให้คุณลดน้ำหนักได้					
8. การออกกำลังกายทำให้คลายเครียด					
9. การออกกำลังกายทำให้อารมณ์ดี					
10. การออกกำลังกายทำให้จิตใจปลอดโปร่ง					
11. การออกกำลังกายทำให้เกิดความสามัคคี					
12. การออกกำลังกายทำให้คิดดี					
13. การออกกำลังกายช่วยการปรับตัวเข้ากับคนอื่น					
14. การออกกำลังกายทำให้จิตใจมีสมาธิ					
15. สถานที่มีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					
16. บรรยากาศมีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					
17. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายมีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					
18. คนรอบข้างมีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					
19. ความสะอาดของสถานที่มีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					
20. ความปลอดภัยของสถานที่มีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					
21. ความสะดวกสบายในการเดินทาง มีผลต่อการตัดสินใจในการออกกำลังกาย					

ตัวอย่างที่ 8 แบบรายงานพฤติกรรมของตนเองในชีวิตประจำวัน

เลขที่.....กลุ่ม.....ชื่อ.....ชั้น.....วันที่.....เดือน.....ปี.....

ก่อนและหลังเรียน ขอให้ผู้เรียนได้พิจารณาด้วยความสัจย์ว่าผู้เรียนได้กระทำในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด

ข้อ	เรื่อง	มากที่สุด \longrightarrow น้อยที่สุด					หมายเหตุ
		5	4	3	2	1	
1	การตรงต่อเวลา						
2	ความมีระเบียบ						
3	ความมีน้ำใจ						
4	ความอดทน						
5	ความใฝ่รู้						
6	ความซื่อสัตย์						
7	การรักษาคำพูด						
8	ความเสียสละ						
9	การเห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม						
10	ความรับผิดชอบต่องานที่ได้รับมอบหมาย						
11	การไม่ดื่มสุรา หรือเสพสิ่งเสพติด						
12	การไม่เล่นการพนัน						
13	การไม่ยักได้ของที่ไม่ใช่ของตนเอง						
14	การไม่ทำให้ผู้อื่นเดือดร้อน						
15	การไม่ทะเลาะวิวาทกับผู้อื่น						
16	การมีใจเมตตา						
17	การไม่พูดปด						
18	การมีความละเอียดที่จะทำผิด						
19	ความสุภาพเรียบร้อย						
20	การยอมทำผิดเพื่อเอาตัวรอด						
21	อื่น ๆ (โปรดระบุ).....						

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม โปรดเขียนเป็นข้อ ๆ ละหนึ่งเรื่อง.....

.....

.....

เอกสารอ้างอิง

1. ไพศาล หวังพานิช. การวัดและประเมินผลการเรียน. กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ 2545 ; 3 - 6.
2. สำเริง บุญเรืองรัตน์ และคณะ. การวัดและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : ก๊อปปี้ แอนด์พริ้น , ม.ป.ป ; 36.
3. ราชบัณฑิตยสถาน. พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2542. กรุงเทพมหานคร : นานมีบุ๊คส์พับลิเคชันส์, 2546 ; 124,126, 270, 1342.
4. กระทรวงศึกษาธิการ. การจัดการการเรียนรู้ สุขศึกษาและผลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544. กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ.2546 ; 233 - 234. 236.
5. สุมาลี จันทร์ชลอ. การวัดและประเมินผล. กรุงเทพมหานคร ; บริษัทพิมพ์ดีด จำกัด, 2542 : 223 - 239.
6. โครงการพัฒนาเครื่องมือประเมินผลการศึกษาตามสภาพจริงระดับประถมศึกษา และมัธยมศึกษา สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **กรอบความคิดและแนวทางการประเมินผลด้วยทางเลือกใหม่ ตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.** กรุงเทพมหานคร : กรมวิชาการ, ม.ป.ป ; 25 - 32.
7. สำนักงานทดสอบทางการศึกษา กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ. **แนวทางการวัดและประเมินผลการเรียนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2545 ; 20.
8. สำราญ มีแจ้ง. การประเมินโครงการทางการศึกษา. กรุงเทพมหานคร : นิชินแอตเวอร์ไทซ์กรุ๊ป, 2546 ; 175 - 183.
9. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. **เด็กไทยแข็งแรง ข้อเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กและเยาวชน.** กรุงเทพมหานคร : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย , 2549 ; 1-8. อัดสำเนา.
10. เฉลิมศักดิ์ สุภาพล. การป้องกันโรคและรักษาโรคด้วยการออกกำลังกาย. ใน **คู่มืออาสาสมัครสาธารณสุข** สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. **ธนาคารสมองเพื่อสุขภาพ.** กรุงเทพมหานคร : บริษัท เพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, 2547 ; 128 - 138.

รายนามผู้จัดทำ

1. ศาสตราจารย์แพทย์หญิงฉัฐยา จิตประไพ ที่ปรึกษา
2. ศาสตราจารย์นายแพทย์ยงยุทธ วัชรดุลย์ ที่ปรึกษา
3. นายเสรี จาตุรงค์กุล ประธานคณะกรรมการ
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย จันทรมณี รองประธานคณะกรรมการ
5. รองศาสตราจารย์สุลักษณ์ มีชูทรัพย์ คณะทำงาน
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บรรจง คำหอมกุล คณะทำงาน
7. ศาสตราจารย์ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล คณะทำงาน
8. รองศาสตราจารย์เฉลิมศักดิ์ สุภาพล คณะทำงาน
9. รองศาสตราจารย์สมเชาว์ เนตรประเสริฐ คณะทำงาน
10. นายเกริกชัย ราชณสุขวงศ์ คณะทำงาน
11. นายแพทย์ไชยสิทธิ์ อินทวงศ์ คณะทำงาน
12. นางสาวศรีหทัย ท้าวสัน คณะทำงาน
13. นางจุฬากรณี พุทธินันท์ คณะทำงาน
14. นางสาวยุรี คุณกิตติ คณะทำงาน
15. นางสนทนี๋ ยუნางกูร คณะทำงาน
16. รองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร คณะทำงาน
17. นายแพทย์สมชาย ลีทองอิน คณะทำงาน
18. รองศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู คณะทำงาน
19. นายแพทย์ ดร.ฉกาจ ผ่องอักษร คณะทำงาน
20. ว่าที่ร้อยตรีถาวร อารีศิลป์ คณะทำงาน

1. นางเพ็ญจา อ่อนชิต ที่ปรึกษาด้านนโยบายและแผนงาน
2. นายเดชพล รุติยารักษ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านวางแผนยุทธศาสตร์จังหวัด
3. นางบังอรรัตน์ วุฒิกนก หัวหน้ากลุ่มงานประสานและอำนวยความสะดวก
4. นางสาวอนูรี กระจำยยุทธ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน 7
5. นางสาวจันทิมา บรรจงชาติ เจ้าหน้าที่วิเคราะห์นโยบายและแผน 7
6. นางสาวนิศากร เมืองทอง เจ้าหน้าที่ประจำสำนักงาน

1. รองศาสตราจารย์สุลักษณ์ มีชูทรัพย์
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุรีย จันทรมณี
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์บรรจง คำหอมกุล
4. นายเสรี จาตุรงค์กุล
5. นางสาวยุรี คุณกิตติ
6. ศาสตราจารย์ ดร.รัตนา พุ่มไพศาล