

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

- รายนามผู้ทรงคุณวุฒิการแปลกลับแบบสอบถาม
- รายนามผู้เชี่ยวชาญควบคุมกิจกรรม
- หนังสือขอความอนุเคราะห์

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิการแปลกลับแบบสอบถาม

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร | มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |
| 2. ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล | มหาวิทยาลัยมหาสารคาม |
| 3. ดร.วิมลมาศ ประชากุล | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. Mr.Simon Steward | มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |

รายนามผู้เชี่ยวชาญควบคุมกิจกรรม

- | | |
|---|------------------------|
| 1. รองศาสตราจารย์ เจษฎา เจียรนัย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชาติชาย อมิตรพ่าย | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 3. อาจารย์จตุพร รุ่งเรือง | มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ |
| 4. อาจารย์กิตติพร กองพุด | สำนักงานเขต นนทบุรี |

(สำเนา)

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โทร. 2060

ที่ ศร 6616/195

วันที่ 12 พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวิรัตน์

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

(สำเนา)

ที่ ศร 6616/ว 086

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ดุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬามหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

(สำเนา)

ที่ ศธ 6616/ว 086

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

3 มีนาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน ดร.วิมลมาศ ประชากุล

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุณูปการนิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

(สำเนา)

ที่ ศธ 6616/168

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัย

เรียน Mr.SIMON STEWARD

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์ตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนของการสร้างเครื่องมือเพื่อการวิจัย ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาอังกฤษเป็นอย่างดี จึงขอความอนุเคราะห์จากท่านในการตรวจสอบความถูกต้องของภาษาอังกฤษในเครื่องมือเพื่อการวิจัยของนิสิตในครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

(สำเนา)

ที่ ศธ 6616/ 169

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน ผู้อำนวยการสำนักการกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเตรียมเก็บข้อมูล ในการนี้เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จึงใคร่ขออนุญาตให้นิสิตเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

(สำเนา)

ที่ ศธ 6616/ 170

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

26 พฤษภาคม 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

เรียน หัวหน้าภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จุฑารัตน์ อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนการเตรียมเก็บข้อมูล ในการนี้เพื่อให้การดำเนินการวิจัยดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จึงใคร่ขออนุญาตให้นิสิตเข้าไปดำเนินการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

(สำเนา)

ที่ ศธ 6616/ว 219

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน คณบดีคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์สุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนของการเก็บข้อมูลทางการวิจัย ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงขอเรียนเชิญ รองศาสตราจารย์เกษม ภิระโน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาดิชาย อมิตรพ่าย และนางสาวจตุพร รุ่งเรือง บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการควบคุมกิจกรรมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

(สำเนา)

ที่ ศธ 6616/ว 219

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

มหาวิทยาลัยบูรพา

ด.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

21 มิถุนายน 2553

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรในสังกัดเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน นายอำเภอเขตบางกรวย จังหวัดนนทบุรี

ด้วย นายพรเทพ ราชรุจิทอง นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง” ซึ่งอยู่ในความควบคุมดูแลของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก ขณะนี้อยู่ในขั้นตอนของการเก็บข้อมูลทางการวิจัย ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงขอเรียนเชิญ นายกิตติพร กองพุฒิ บุคลากรในสังกัดของท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการควบคุมกิจกรรมในการศึกษาวิจัยดังกล่าว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา
หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ลงชื่อ)

เอนก สุตรมงคล

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เอนก สุตรมงคล)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา

นายพรเทพ ราชรุจิทอง 08-4148-7974

สำนักงานเลขานุการ: 0-3810-2060 / 0-3839-0045 โทรสาร: 0-3839-0045

ภาคนวค ข

- คำชี้แจงการดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลอง
- คำชี้แจงการดำเนินการวิจัยในกลุ่มควบคุม
- ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
- แบบสอบถามงานวิจัย
- ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

คำชี้แจงการดำเนินการวิจัยในกลุ่มทดลอง

การวิจัยเรื่อง ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง
เรียน นิสิตที่เข้าร่วมงานวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออธิบายถึง
เหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกาย
ที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง
ของผู้เรียนพลศึกษา เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาระบบการเรียน
การสอนพลศึกษาให้มีผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เรียนที่ดีขึ้น ผู้วิจัยขอชี้แจงว่าการที่ต้องเลือกกลุ่มตัวอย่าง
เป็นผู้ที่ลงทะเบียนเรียนกีฬาวอลเลย์บอล เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างเพียงพอต่อการศึกษาและการเรียน
การสอนอยู่ภายในโรงยิมเนเซียม ทำให้สามารถทำการศึกษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องหยุด
ในช่วงที่มีฝนตก นอกจากนี้การเชื่อมต่อกิจกรรมสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องเพราะบริเวณ
ที่ทำการศึกษาวิจัยจะอยู่บริเวณใกล้เคียงกัน ทำให้ไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางเพื่อการสับเปลี่ยน
กิจกรรม โดยลักษณะของการวิจัยจะดำเนินการภายในชั่วโมงการเรียนการสอนพลศึกษาด้วยการ
แทรกกิจกรรมทางกายระหว่างการเรียน ซึ่งกิจกรรมจะประกอบด้วย กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์
การฝึกด้วยน้ำหนัก และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลา 50 นาทีระหว่างการเรียนการสอน
ตามปกติ 120 นาที คือเรียนตามปกติ 70 นาที ต่อด้วยกิจกรรมที่แทรก 50 นาที ในการศึกษาวิจัยครั้ง
นี้จะใช้เวลา 12 สัปดาห์ โดยสัปดาห์แรกของการเรียนการสอนผู้วิจัยแทรกกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์
โดยใช้เวลา 30 นาที ซึ่งกิจกรรมจะประกอบด้วยท่าบริหารร่างกายประกอบเสียงเพลง
ที่ครอบคลุมแขน ขา และลำตัว โดยมีจังหวะการนับ 8 ครั้งต่อท่า ระดับความเร็วของจังหวะในเพลง
ที่ใช้ประกอบการเต้นอยู่ระหว่าง 140-160 บีตต่อนาที หลังจากกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ จะต่อด้วย
กิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีก 20 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะครอบคลุมกล้ามเนื้อ
ที่สำคัญประกอบด้วย คอ ออก หลัง ไหล่ แขนและขา สัปดาห์ที่ 2 ถึงสัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยจะแทรก
กิจกรรมการฝึกด้วยน้ำหนักโดยใช้เวลา 30 นาที ประกอบด้วยการอบอุ่นร่างกาย การฝึกกล้ามเนื้อ
มัดหลักจากอุปกรณ์ทั้งหมด 15 อุปกรณ์ ประกอบด้วย Leg Extension, Leg Curl, Leg Press, Lat
Pull down, Compound Row, Pec Fly, Lateral Raise, Hip Abduction, Rope Jumping, Overhead
Press, Biceps Curl, Triceps Extension, Lower Back, Abdominal, Hip Adduction โดยเรียงลำดับ

การฝึกอุปกรณ์ละ 30 วินาที จนครบ 15 อุปกรณ์ จากนั้นทำการฝึกซ้ำอีก 1 รอบ ในการกำกับให้ นิสิตกลุ่มทดลองเข้าอุปกรณ์ทั้ง 15 อุปกรณ์ นอกจากผู้เชี่ยวชาญด้านการฝึกด้วยน้ำหนักแล้ว จะมีนิสิตสาขาพลศึกษาที่มีความรู้เกี่ยวกับอุปกรณ์ออกกำลังกายจำนวน 4 คนเป็นผู้ดูแลความปลอดภัย และคอยแก้ไขปัญหาหากเกิดกรณีอุปกรณ์ไม่สามารถใช้งานได้ เมื่อครบตามเวลาจะด้วยกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีก 20 นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะครอบคลุมกล้ามเนื้อที่สำคัญประกอบด้วย คอ ออก หลัง ไหล่ แขนและขา ซึ่งกิจกรรมจะควบคุมด้วยผู้เชี่ยวชาญในแต่ละกิจกรรม โดยทำการสลับหมุนเวียนกิจกรรมดังกล่าวตลอดระยะเวลา 12 สัปดาห์

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยขอชี้แจงในเรื่องการตอบแบบสอบถามเพื่อให้เข้าใจตรงกันว่า ผู้เข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้จะต้องตอบแบบสอบถามในชุดเดียวกันสองครั้งคือ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์แรก และหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งนี้ขอให้ท่านได้อ่านแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้แจกให้ โดยท่านไม่ต้องเขียนชื่อและนามสกุลลงในแบบสอบถามแบบสอบถามจะมีทั้งหมด 4 ตอน ตอนที่ 1 จะเป็นข้อมูลพื้นฐาน ตอนที่ 2 จะเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง การให้ข้อมูลของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ และการเข้าร่วมการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นไปโดยสมัครใจ ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือขอถอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกกรณี

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาสอบถามผู้วิจัยคือ นายพรเทพ ราชรุจิทอง
หน่วยงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ตึก 3 ชั้น 1 โทรศัพท์ 08-4148-7974

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

คำชี้แจงการดำเนินการวิจัยในกลุ่มควบคุม

การวิจัยเรื่อง ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง
เรียน นิสิตที่เข้าร่วมงานวิจัยทุกท่าน

ท่านเป็นผู้ที่ได้รับการสุ่มเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ดังนั้นผู้วิจัยจึงขออธิบายถึง
เหตุผลและรายละเอียดของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกาย
ที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง
ของผู้เรียนพลศึกษา เพื่อที่จะได้นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาไปใช้ในการพัฒนาระบบการเรียน
การสอนพลศึกษาให้มีผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เรียนที่ดีขึ้น ผู้วิจัยขอชี้แจงว่าการที่ต้องเลือกกลุ่มตัวอย่าง
เป็นผู้ที่ลงทะเบียนเรียนกีฬาวอลเลย์บอล เนื่องจากมีกลุ่มตัวอย่างเพียงพอต่อการศึกษาและการเรียน
การสอนอยู่ภายในโรงยิมเนเซียม ทำให้สามารถทำการศึกษาได้อย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องหยุด
ในช่วงที่มีฝนตก ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับท่านผู้วิจัยขอความร่วมมือให้ท่านเข้าร่วมในกิจกรรม
วอลเลย์บอลอย่างต่อเนื่อง 12 สัปดาห์โดยไม่หยุดหรือขาดเรียน เพื่อให้ผลการศึกษาเป็นไปตาม
วัตถุประสงค์

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยขอชี้แจงในเรื่องการตอบ
แบบสอบถามเพื่อให้เข้าใจตรงกันว่า ผู้เข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้จะต้องตอบแบบสอบถามใน
ชุดเดียวกันสองครั้งคือ ก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์แรก และ หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม
ในสัปดาห์ที่ 12 ทั้งนี้ขอให้ท่านได้อ่านแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้แจกให้ โดยท่านไม่ต้องเขียนชื่อ
และนามสกุลลงในแบบสอบถาม แบบสอบถามจะมีทั้งหมด 4 ตอน ตอนที่ 1 จะเป็นข้อมูลพื้นฐาน
ตอนที่ 2 จะเป็นแบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความเชื่อมั่น
ตนเองเฉพาะด้าน และตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง การให้ข้อมูล
ของท่านจะเก็บรักษาเป็นความลับ และการเข้าร่วมการศึกษาครั้งนี้เป็นไปโดยสมัครใจ
ท่านอาจจะปฏิเสธที่จะเข้าร่วมหรือขอลอนตัวจากการศึกษานี้ได้ทุกกรณี

หากท่านมีปัญหา หรือข้อสงสัยประการใด กรุณาสอบถามผู้วิจัยคือ นายพรเทพ
ราชรุจิทอง หน่วยงาน ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ดึก 3 ชั้น 1 โทรศัพท์ 08-4148-7974

ผู้วิจัยขอขอบคุณนิสิตทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงงูใจตาม-
สถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง

วันให้คำยินยอม วันที่.....เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์
ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว
ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วม
ในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ

ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง
ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผย
ในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามใน
ใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม
(.....)

ลงนาม.....พยาน
(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย
(นายพรเทพ ราชรุจิทอง)

แบบสอบถามงานวิจัย

**เรื่อง “ผลของการแทรกกิจกรรมทางกายที่มีต่อ แรงจูงใจตามสถานการณ์
ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง”**

คำชี้แจง: แบบสอบถามนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีบัณฑิต
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาผลของการแทรก
กิจกรรมทางกายที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดี
ต่อร่างกายตนเอง ซึ่งผลของการวิจัยจะนำไปใช้เพื่อเป็นประโยชน์ทางการศึกษา โดยการตอบ
แบบสอบถามจะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแบบสอบถามแต่ประการใด สำหรับแบบสอบถาม
จะมีทั้งหมด 4 ส่วน ดังนี้

ตอนที่ 1 สอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 3 สอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ตอนที่ 4 สอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านในการตอบแบบสอบถามนี้
ที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงและขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

ตอนที่ 1 กรุณากรอกข้อมูลเบื้องต้นที่เกี่ยวข้องกับผู้ตอบแบบสอบถาม

1 ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาอยู่ชั้นปีที่

2 เพศของท่าน ชาย หญิง

3 คณะที่ท่านกำลังศึกษาอยู่

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแรงจูงใจตามสถานการณ์ (Guay, Vallerand, & Blanchard, 2000)

คำชี้แจง: จงอ่านแต่ละข้อด้วยความระมัดระวัง โดยใช้มาตราวัดด้านล่าง โปรดวงกลมตัวเลขที่อธิบายถึงเหตุผลที่ดีที่สุดว่าทำไมคุณยังเข้าร่วมกิจกรรมนี้ ตอบแต่ละข้อตามระดับดังต่อไปนี้

- 1 = ไม่เห็นด้วยเลย
 2 = เห็นด้วยน้อยมาก
 3 = เห็นด้วยเล็กน้อย
 4 = เห็นด้วยปานกลาง
 5 = เห็นด้วยพอสมควร
 6 = เห็นด้วยมาก
 7 = เห็นด้วยมากที่สุด

ทำไมฉันยังเข้าร่วมกิจกรรมนี้?

- | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. เพราะฉันคิดว่ากิจกรรมนี้น่าสนใจ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. เพราะฉันทำสิ่งดี ๆ ให้กับตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. เพราะฉันต้องทำมัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. อาจจะเป็นเหตุผลที่ดีในการเลือกกิจกรรมนี้ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| แต่โดยส่วนตัวฉันมองไม่เห็นเลย | | | | | | | |
| 5. เพราะฉันคิดว่ากิจกรรมนี้เพลิดเพลิน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. เพราะฉันคิดว่ากิจกรรมนี้ดีสำหรับฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. เพราะมันเป็นบางสิ่งที่คุณต้องทำ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. ฉันทำกิจกรรมนี้แต่ฉันไม่แน่ใจว่ามันจะคุ้มค่าหรือไม่ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 9. เพราะกิจกรรมนี้สนุก | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. โดยการตัดสินใจด้วยตนเอง | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. เพราะฉันไม่มีทางเลือกอื่น | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. ฉันไม่รู้ ฉันไม่เห็นว่าการนี้จะให้อะไรกับฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. เพราะฉันรู้สึกดีขณะที่ทำกิจกรรมนี้ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. เพราะฉันเชื่อว่ากิจกรรมนี้มีความสำคัญกับฉัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. เพราะฉันรู้สึกว่ามันต้องทำมัน | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. ฉันทำกิจกรรมนี้ แต่ฉันไม่แน่ใจว่ามันจะมีข้อดีให้ฉันทำต่อไป | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Gao, 2007)

จงประเมินค่าว่าคุณมีความมั่นใจเท่าไรในความสามารถที่จะทำสิ่งด้านล่างต่อไปนี้
ให้ประสบความสำเร็จ ใส่เครื่องหมาย ✓ ในแต่ละข้อตามความคิดเห็น

เมื่อพิจารณาจากกิจกรรมในสัปดาห์นี้ ฉันมีความมั่นใจใน...	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง	ไม่เห็น ด้วย	ไม่มีความ คิดเห็น	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1. ความสามารถของฉันที่จะทำกิจกรรมนี้ได้ดี					
2. ความสามารถของฉันในการเรียนรู้ทักษะที่ดี ในกิจกรรมนี้					
3. ความสามารถของฉันในกิจกรรมนี้					
4. ความรู้ของฉันที่จำเป็นต้องใช้ในการทำ กิจกรรมนี้ได้ดี					
5. ความสำเร็จของฉันในกิจกรรมนี้ ถ้าฉันใช้ ความพยายามมากพอ					
6. ความสามารถของฉันที่จะควบคุม ความวิตกกังวลที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมนี้					

ตอนที่ 4 แบบสอบถามความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Franzoi & Shields, 1984)

คำชี้แจง: ในหน้านี้คือ รายการส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและการทำหน้าที่ โปรดอ่านแต่ละข้อและ
ระบุว่าคุณรู้สึกอย่างไรกับแต่ละส่วนหรือการทำหน้าที่ของร่างกายของคุณ โดยใช้ระดับต่อไปนี้

- 1 = มีความรู้สึกในทางลบอย่างมาก
2 = มีความรู้สึกในทางลบปานกลาง
3 = ไม่มีความรู้สึกอย่างใดเลย
4 = มีความรู้สึกในทางบวกปานกลาง
5 = มีความรู้สึกในทางบวกอย่างมาก

1. กลืนตัว	1	2	3	4	5
2. ความอยาก	1	2	3	4	5
3. จมูก	1	2	3	4	5
4. ความแข็งแรง	1	2	3	4	5
5. การตอบสนองอย่างอัตโนมัติ	1	2	3	4	5
6. ริมฝีปาก	1	2	3	4	5
7. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	1	2	3	4	5
8. เอว	1	2	3	4	5
9. ระดับพลังงาน	1	2	3	4	5
10. ตับ	1	2	3	4	5
11. หู	1	2	3	4	5
12. กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า	1	2	3	4	5
13. คาง	1	2	3	4	5
14. สัดส่วนร่างกาย	1	2	3	4	5
15. การทำงานประสานกันของร่างกาย	1	2	3	4	5
16. ก้น	1	2	3	4	5
17. ความเคล่องคล่องว่องไว	1	2	3	4	5
18. ความกว้างของหัวไหล่	1	2	3	4	5
19. แขน	1	2	3	4	5
20. หน้าอก	1	2	3	4	5

21. รูปลักษณะของตา	1	2	3	4	5
22. แก้ม/ โหนกแก้ม	1	2	3	4	5
23. สะโพก	1	2	3	4	5
24. ขา	1	2	3	4	5
25. รูปร่าง	1	2	3	4	5
26. เท้า	1	2	3	4	5
27. รูปร่างของหน้าท้อง	1	2	3	4	5
28. สุขภาพ	1	2	3	4	5
29. ส่วนประกอบของผม	1	2	3	4	5
30. สภาวะทางกาย	1	2	3	4	5
31. ใบหน้า	1	2	3	4	5
32. น้ำหนัก	1	2	3	4	5

ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

สัปดาห์ที่	กิจกรรมกลุ่มควบคุม	กิจกรรมกลุ่มทดลอง
1	ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (120 นาที) - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า - แบบฝึกการเคลื่อนที่ถอยหลัง	ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (70 นาที) - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า - แบบฝึกการเคลื่อนที่ถอยหลัง กิจกรรมเอโรบิกแดนซ์ (30 นาที) - การบริหาร คอ ไหล่ หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ประกอบเสียงเพลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประกอบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า
2	ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการเล่นลูกมียาล่าง (120 นาที) - ทบทวนแบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้าง การเคลื่อนที่ไปด้านหน้าและการเคลื่อนที่ถอยหลัง - แบบฝึกการเล่นลูกมียาล่างอยู่กับที่ - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างเพื่อเล่น ลูกมียาล่าง	ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการเล่นลูกมียาล่าง (70 นาที) - ทบทวนแบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างการเคลื่อนที่ไปด้านหน้า และการเคลื่อนที่ถอยหลัง - แบบฝึกการเล่นลูกมียาล่างอยู่กับที่ - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างเพื่อเล่นลูกมียาล่าง การฝึกด้วยน้ำหนัก (30 นาที) - ฝึกออกแรงต้านน้ำหนักของอุปกรณ์จำนวน 15 อุปกรณ์ ด้วยกล้ามเนื้อแขน หน้าอก หลัง หน้าท้อง น่อง และขา การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า

ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

สัปดาห์ที่	กิจกรรมกลุ่มควบคุม	กิจกรรมกลุ่มทดลอง
3	ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (120 นาที) - แบบฝึกการเล่นลูกมือล่างอยู่กับที่ - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างเพื่อเล่นลูกมือล่าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้าเพื่อเล่นลูกมือล่าง	ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (70 นาที) - แบบฝึกการเล่นลูกมือล่างอยู่กับที่ - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างเพื่อเล่นลูกมือล่าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้าเพื่อเล่นลูกมือล่าง กิจกรรมเอ โรบิคแดนซ์ (30 นาที) - การบริหาร คอ ไหล่ หลัง ลำตัว เอว สะโพก ค้นหา หัวเข่า น่อง ประกอบเสียงเพลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประกอบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ค้นหา ด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า
4	ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (120 นาที) - แบบฝึกการเล่นลูกมือล่างอยู่กับที่ - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างเพื่อเล่นลูกมือล่าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้าเพื่อเล่นลูกมือล่าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ถอยหลังเพื่อเล่นลูกมือล่าง	ทักษะการเล่นลูกมือล่าง (70 นาที) - แบบฝึกการเล่นลูกมือล่างอยู่กับที่ - แบบฝึกการเคลื่อนที่ด้านข้างเพื่อเล่นลูกมือล่าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ไปด้านหน้าเพื่อเล่นลูกมือล่าง - แบบฝึกการเคลื่อนที่ถอยหลังเพื่อเล่นลูกมือล่าง การฝึกด้วยน้ำหนัก (30 นาที) - ฝึกออกแรงด้านน้ำหนักของอุปกรณ์จำนวน 15 อุปกรณ์ ด้วยกล้ามเนื้อแขน หน้าอก หลัง หน้าท้อง น่อง และขา การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ค้นหา ด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า

ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ลำดับที่	กิจกรรมกลุ่มควบคุม	กิจกรรมกลุ่มทดลอง
5	ทักษะการเล่นลูกมีย่อล่าง (120 นาที) - ทบทวนแบบฝึกการเล่นลูกมีย่อล่างและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกมีย่อล่างในลักษณะต่าง ๆ	ทักษะการเล่นลูกมีย่อล่าง (70 นาที) - ทบทวนแบบฝึกการเล่นลูกมีย่อล่างและการเคลื่อนที่เข้าเล่นลูกมีย่อล่างในลักษณะต่าง ๆ - กิจกรรมเอโรบิกแดนซ์ (30 นาที) - การบริหาร คอ ไหล่ หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ประกอบเสียงเพลง - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประกอบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า
6	ทักษะการเสริมพลังมีย่อล่าง (120 นาที) - แบบฝึกการ โยนลูก - แบบฝึกการ โยนลูกข้ามตาข่ายด้วยมือเดียว - แบบฝึกการเสริมพลังมีย่อล่างระยะครึ่งสนาม - แบบฝึกการเสริมพลังมีย่อล่างท้ายสนาม	ทักษะการเสริมพลังมีย่อล่าง (70 นาที) - แบบฝึกการ โยนลูก - แบบฝึกการ โยนลูกข้ามตาข่ายด้วยมือเดียว - แบบฝึกการเสริมพลังมีย่อล่างระยะครึ่งสนาม - แบบฝึกการเสริมพลังมีย่อล่างท้ายสนาม - การฝึกด้วยน้ำหนัก (30 นาที) - ฝึกออกแรงต้านน้ำหนักของอุปกรณ์จำนวน 15 อุปกรณ์ ด้วยกล้ามเนื้อแขน หน้าอก หลัง หน้าท้อง น่อง และขา - การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประกอบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า

ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

ลำดับที่	กิจกรรมกลุ่มควบคุม	กิจกรรมกลุ่มทดลอง
7	ทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน (120 นาที) - แบบฝึกการขว้างลูก - แบบฝึกการขว้างลูกข้ามตาข่ายด้วยมือเดียวเหนือศรีษะ - แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนระยะครึ่งสนาม - แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนท้ายสนาม- แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนท้ายสนาม	ทักษะการเสิร์ฟลูกมือบน (70 นาที) - แบบฝึกการขว้างลูก - แบบฝึกการขว้างลูกข้ามตาข่ายด้วยมือเดียวเหนือศรีษะ - แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนระยะครึ่งสนาม - แบบฝึกการเสิร์ฟลูกมือบนท้ายสนาม กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ (30 นาที) - การบริหาร คอ ไหล่ หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ประคบเสียงเพลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประคบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า
8	ทักษะการเล่นทีม (120 นาที) - แบบฝึกการส่งบอลเข้าแดนฝ่ายตรงข้าม - แบบฝึกการต่อบอลในทีม - แบบฝึกการเป็นฝ่ายรุก	ทักษะการเล่นทีม (70 นาที) - แบบฝึกการส่งบอลเข้าแดนฝ่ายตรงข้าม - แบบฝึกการต่อบอลในทีม - แบบฝึกการเป็นฝ่ายรุก การฝึกด้วยน้ำหนัก (30 นาที) - ฝึกออกแรงต้านน้ำหนักของอุปกรณ์จำนวน 15 อุปกรณ์ ด้วยกล้ามเนื้อแขน หน้าอก หลัง หน้าท้อง น่อง และขา การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า

ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

สัปดาห์ที่	กิจกรรมกลุ่มควบคุม	กิจกรรมกลุ่มทดลอง
9	ทักษะการเล่นทีม (120 นาที) - แบบฝึกการส่งบอลเข้าแดนฝ่ายตรงข้าม - แบบฝึกการต่อบอลในทีม - แบบฝึกการเป็นฝ่ายรับ	ทักษะการเล่นทีม (70 นาที) - แบบฝึกการส่งบอลเข้าแดนฝ่ายตรงข้าม - แบบฝึกการต่อบอลในทีม - แบบฝึกการเป็นฝ่ายรับ กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ (30 นาที) - การบริหาร คอ ไหล่ หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ประกอบเสียงเพลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประกอบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า
10	การเล่นทีม (120 นาที) - กฎกติกาในการแข่งขัน มวยสากลในการชกกีฬา - การเล่นแข่งขันตามกติกาสากล	การเล่นทีม (70 นาที) - กฎกติกาในการแข่งขัน มวยสากลในการชกกีฬา - การเล่นแข่งขันตามกติกาสากล การฝึกด้วยน้ำหนัก (30 นาที) - ฝึกออกแรงต้านน้ำหนักของอุปกรณ์จำนวน 15 อุปกรณ์ ด้วยกล้ามเนื้อแขน หน้าอก หลัง หน้าท้อง น่อง และขา การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา ด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า

ตารางกิจกรรมกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง (ต่อ)

สัปดาห์ที่	กิจกรรมกลุ่มควบคุม	กิจกรรมกลุ่มทดลอง
11	การเล่นทิม (120 นาที)	การเล่นทิม (70 นาที) กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ (30 นาที) - การบริหาร คอ ไหล่ หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา หัวเข่า น่อง ประกอบเสียงเพลง การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ ประกอบด้วย คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขาด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า
12	การเล่นทิม (120 นาที)	การเล่นทิม (70 นาที) การฝึกด้วยน้ำหนัก (30 นาที) - ฝึกออกแรงต้านน้ำหนักของอุปกรณ์จำนวน 15 อุปกรณ์ ด้วยกล้ามเนื้อแขน หน้าอก หลัง หน้าท้อง น่อง และขา การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (20 นาที) - ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ คอ ไหล่ แขน หลัง ลำตัว เอว สะโพก ต้นขา ด้านนอกและด้านใน หัวเข่า น่อง ข้อเท้า และปลายเท้า