



รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ



เอกสิษฐ์ หาแก้ว

วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการกีฬา  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ



วิทยานิพนธ์เสนอบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร  
เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต  
สาขาวิชาการจัดการกีฬา  
ปีการศึกษา 2563  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยนเรศวร

วิทยานิพนธ์ เรื่อง "รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ"  
ของ เอกสิทธิ์ หาแก้ว  
ได้รับการพิจารณาให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬา

**คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์**

..... ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุขนธทรัพย์)

..... ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพันธ์ เตียวตระกูล)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนากา จารุชาติ)

..... กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์  
(ดร.ทวีทรัพย์ เขยฝักแฉ่น)

..... กรรมการผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม)

**อนุมัติ**

.....  
(ศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล มุณีสว่าง)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

<b>ชื่อเรื่อง</b>	รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
<b>ผู้วิจัย</b>	เอกสิทธิ์ หาแก้ว
<b>ประธานที่ปรึกษา</b>	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. อาพัทธ์ เตียวตระกูล
<b>กรรมการที่ปรึกษา</b>	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศ จารุชาติ ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น
<b>ประเภทสารนิพนธ์</b>	วิทยานิพนธ์ ปร.ด. สาขาวิชาการจัดการกีฬา, มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2563
<b>คำสำคัญ</b>	การจัดการ, โปรแกรมกิจกรรมทางกาย, การส่งเสริมสุขภาพ, นักเรียน ผู้สูงอายุ, โรงเรียนผู้สูงอายุ

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) สร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) ทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และ 4) ประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ วิธีการดำเนินการวิจัยมี 4 ขั้นตอนตามวัตถุประสงค์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แบบสอบถามแบบสัมภาษณ์ รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบบประเมินความเหมาะสม ความถูกต้องครอบคลุม ความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ของรูปแบบ โดยแบบสอบถามและแบบประเมินฯ มีค่าความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ 0.92 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

### ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีสภาพการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $X \text{ Bar} = 3.58, S.D. = 0.47$ ) แต่พบว่า ด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีสภาพการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง ( $X \text{ Bar} = 2.88, S.D. = 0.40$ )

2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรบริหารจัดการ องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating) และองค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ และผลการตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า รูปแบบมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ( $X \text{ Bar} = 4.26, S.D. = 0.82$ ) และความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับมาก ( $X \text{ Bar} = 4.17, S.D. = 0.83$ )

3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 16 สัปดาห์ พบว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังการทดลอง พบว่า ผู้สูงอายุมีสสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

4. ผลการประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ( $X \text{ Bar} = 4.79, S.D. = 0.22$ ) และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ( $X \text{ Bar} = 4.61, S.D. = 0.35$ )

สรุปผลการวิจัย รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ได้แก่ 1. ทรัพยากรบริหารจัดการ 2. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน 3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม 4. กระบวนการจัดการ และ 5. ผลผลิตและผลลัพธ์ ที่จะเป็นกระบวนการขับเคลื่อนให้กับโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศได้นำไปใช้ประโยชน์ โดยปรับใช้จริงตามบริบทของพื้นที่เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป

<b>Title</b>	THE MANAGEMENT MODEL OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM FOR STUDENTS' HEALTH PROMOTING IN THE ELDERLY SCHOOL
<b>Author</b>	EAKKASIT HAKAEAW
<b>Advisor</b>	Assistant Professor Arphat Tiaotrakul, Ph.D.
<b>Co-Advisor</b>	Assistant Professor Tussana Jaruchart, Ph.D. Thaweesub Koeipakvaen , Ph.D.
<b>Academic Paper</b>	Ph.D. Thesis in Sport Management - (Type 2.1), Naresuan University, 2020
<b>Keywords</b>	Management, Physical activity program, Healthy promotion, Elderly students, Elderly school

#### ABSTRACT

This purposes of this research were: 1) to study the management conditions and guidelines of the physical activity program, 2) to establish and examine the management model of physical activity program for students' health promoting in the elderly school, 3) to performance experiment of the physical activity program management model for health promotion, and 4) to assess the physical activity program management model for students' health promoting in the elderly school. There were 4 steps according to the purposes. The research instruments were the questionnaires, interview forms, a program model, and the assessment of feasibility and usefulness of a program management model. Suitability assessment form accuracy covered benefit and the outcomes were analyzed using frequency, percentage, mean, standard deviation, and content analysis.

The results of the research were as follows:

1. The management conditions of physical activity programs for students' health promoting in the elderly school were at a high level ( $\bar{X}$  = 3.58, S.D. =

0.47). A condition of physical activity program model was at average ( $X \text{ Bar} = 2.88$ ,  $S.D. = 0.40$ ).

2. The management model of physical activity program for students' health promoting in the elderly school consists of 5 components, 1. the administrative resource, 2. Physical Activities Program for students' health promoting, 3. the organization of physical activity with elderly students' participation, 4. The management process which consists of planning, organizing, conducting and evaluating, and 5. output and outcomes. It was found that the management model was at high level in propriety ( $X \text{ Bar} = 4.26$ ,  $S.D. = 0.82$ ) and an accuracy was at high level ( $X \text{ Bar} = 4.17$ ,  $S.D. = 0.83$ ).

3. The results of the experiments that after 16 weeks of training, showed physical fitness were significantly improve at .05 level in elderly students.

4. The results of the of the assessment of the feasibility and usefulness in a physical activity program management model students' health promotion in the elderly school showed that the feasibility of the model was at a high level ( $X \text{ Bar} = 4.79$ ,  $S.D. = 0.22$ ) and the usefulness was great ( $X \text{ Bar} = 4.61$ ,  $S.D. = 0.35$ ).

In conclusion, the management model of physical activity program for students' health promoting in elderly school should be consisted of 5 major components: 1. the administrative resource, 2. physical activity program for students' health promoting. 3. the organization of physical activity with elderly students' participation, 4. management process, and 5. output and outcomes. These major components will be a driving process for the elderly schools in the country and can be feasible and useful in accordance with the context of the area for students' health promote in the elderly schools.



## ประกาศคุณูปการ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงในความกรุณาของ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ พร้อมด้วยที่ร้อยตรี ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศา จารุชาติ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่ง ที่ได้อุดหนุนสละเวลาอันมีค่ามาเป็นที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ข้อคิดเห็นและการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ รวมทั้งสนับสนุนและให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอดอย่างดียิ่ง ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ ประธานกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรหมอินพรม คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำตลอดจนแก้ไขข้อบกพร่องของวิทยานิพนธ์ด้วยความเอาใจใส่ จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้อย่างสมบูรณ์และทรงคุณค่า

ขอกราบขอบพระคุณคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ที่เป็นแหล่งประสิทธิ์ประสาทวิชา รวมทั้งครูและอาจารย์ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดความรู้อันมีคุณค่ายิ่งให้แก่ผู้วิจัย ซึ่งได้นำไปปรับใช้ในชีวิตพื้นฐานในการคิดและการทำงาน

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา วัจวนสินธุ์ ดร.ลินดา สิริภูบาล รองศาสตราจารย์ ดร.อัฉรา ปุราคม และครู อาจารย์ นางจิราภา สุขประเสริฐ นางสาวยุคลธร หวังเรือง สติธัย นายชัยรัชต์ จันทร์ตรีนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลายชุมพล นายกองค้การบริหารส่วนตำบลสมอแข ทุกท่านที่อาจไม่ได้กล่าวถึงในครั้งนี้ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ข้อมูลทั้งการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย อนุเคราะห์ข้อมูลให้สัมภาษณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่เข้าร่วมการสนทนากลุ่ม รวมถึงคุณทองม้วน พันธุ์รี นายกองค้การบริหารส่วนตำบลสมอแข ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ในการเข้าร่วมทดลองวิจัยรวมทั้งกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดีในการเข้าไปทำวิจัยและเก็บข้อมูลวิจัยครั้งนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้วิจัยที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบให้เป็นประโยชน์แก่ประเทศชาติ และอุทิศแด่ผู้มีพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านที่ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ อันมีค่ายิ่งแก่ศิษย์ด้วยความเมตตาจนประสบความสำเร็จในครั้งนี้





## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
ประกาศคุุณุปการ.....	ช
สารบัญ.....	ณ
สารบัญตาราง.....	ฐ
สารบัญภาพ.....	ฒ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
จุดมุ่งหมายของการศึกษา.....	6
ขอบเขตของงานวิจัย.....	6
ขอบเขตด้านเนื้อหา.....	6
ขอบเขตด้านประชากร.....	7
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	7
ประโยชน์ที่ได้จากงานวิจัย.....	9
เชิงวิชาการ.....	9
เชิงนำไปปฏิบัติ.....	9
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Elderly).....	11
2. กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (Physical activity for the elderly).....	16

3. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness).....	23
4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการ .....	27
5. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ .....	47
6. โรงเรียนผู้สูงอายุ.....	53
7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	60
8. กรอบแนวคิดในการวิจัย .....	65
บทที่ 3 วิธีดำเนินงานวิจัย .....	68
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	70
ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	79
ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	88
ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	91
บทที่ 4 ผลการวิจัย .....	99
ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	99
ตอนที่ 2 สร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	149
ตอนที่ 3 ผลทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	184

ตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	186
บทที่ 5 บทสรุป.....	195
สรุปผลการวิจัย.....	195
1. ผลการศึกษาสภาพ แนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	195
2. ผลการสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	200
3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	204
4. ผลการประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ.....	205
อภิปรายผล .....	207
ข้อเสนอแนะ .....	213
1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ .....	213
2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป .....	214
บรรณานุกรม.....	215
ภาคผนวก.....	225
ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	225
ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย .....	229
ภาคผนวก ค ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากการประเมินแบบสอบถามสภาพ ....	265
ภาคผนวก ง เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ .....	269

ภาคผนวก จ คู่มือรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  
 นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ..... 274

ภาคผนวก ฉ ภาพประกอบการทดลองใช้โปรแกรม..... 329

ประวัติผู้วิจัย ..... 333



## สารบัญตาราง

	หน้า
ตาราง 1 แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในจังหวัด.....	70
ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	71
ตาราง 3 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	100
ตาราง 4 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานในแต่ละองค์ประกอบ .....	101
ตาราง 5 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านกระบวนการจัดการ .....	102
ตาราง 6 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านการวางแผน .....	103
ตาราง 7 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านการจัดองค์กร .....	104
ตาราง 8 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านการนำ.....	105
ตาราง 9 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านการประเมินผล .....	106
ตาราง 10 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ ....	107
ตาราง 11 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านบุคลากร .....	108
ตาราง 12 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านงบประมาณ .....	109
ตาราง 13 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่.....	110
ตาราง 14 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกาย .....	111
ตาราง 15 แสดงผลการศึกษาศาภาพการดำเนินงานด้านการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม	112
ตาราง 16 แสดงสรุปผลสาระสำคัญจากการสัมภาษณ์.....	115
ตาราง 17 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาศาภาพด้านกระบวนการจัดการ.....	122
ตาราง 18 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาศาภาพด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ .....	132



ตาราง 19 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาสภาพด้านรูปแบบโปรแกรม.....	138
ตาราง 20 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาสภาพด้านกิจกรรมทางกายแบบมีส่วนร่วม.....	141
ตาราง 21 แสดงผลการตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรม.....	160
ตาราง 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม.....	182
ตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้อง.....	183
ตาราง 24 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย.....	184
ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย.....	185
ตาราง 26 แสดงสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม.....	186
ตาราง 27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน.....	187
ตาราง 28 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้.....	190
ตาราง 29 แสดงผลการประเมินความสอดคล้อง.....	265

## สารบัญภาพ

	หน้า
ภาพ 1 สูตรการคำนวณชีพจรสูงสุดตามเกณฑ์อายุ .....	21
ภาพ 2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและร่างกายในผู้สูงอายุที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต..	26
ภาพ 3 ทฤษฎีการจัดการของ Henri Fayol .....	32
ภาพ 4 แสดงการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ระดับต่างๆ .....	45
ภาพ 5 แสดงระบบการจัดการองค์กร (Organization system) .....	47
ภาพ 6 รูปแบบเชิงระบบและสถานการณ์ .....	51
ภาพ 7 ต้นแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ .....	58
ภาพ 8 ร่างกรอบบูรณาการความร่วมมือ 4 กระทรวง .....	59
ภาพ 9 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย .....	67
ภาพ 10 แผนผังแสดงขั้นตอนในการวิจัย (Research flowchart) .....	69
ภาพ 11 ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ .....	151
ภาพ 12 รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ .....	172
ภาพ 13 องค์ประกอบด้านทรัพยากรการจัดการ .....	173
ภาพ 14 โครงสร้างการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ .....	178
ภาพ 15 ผลการสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียน .....	203
ภาพ 16 กิจกรรมนันทนาการ .....	329
ภาพ 17 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย .....	329

ภาพ 18 ประชุมคณะกรรมการ .....	329
ภาพ 19 การฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกาย .....	329
ภาพ 20 การสัมภาษณ์กลุ่มประเภทรูปแบบ.....	330
ภาพ 21 คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมสมอแขวิทยฯ.....	330



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก ในพ.ศ. 2559 โลกของเรามีประชากรทั้งหมดประมาณ 7,433 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรสูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 929 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 12.5 ของประชากรทั้งหมด สำหรับประชาคมอาเซียนซึ่งมีสมาชิก 10 ประเทศ ประชากรของอาเซียนที่กำลังมีอายุสูงขึ้นเช่นเดียวกัน ในพ.ศ. 2559 มีประเทศสมาชิก 3 ประเทศได้กลายเป็นสังคมสูงอายุแล้ว ได้แก่ สิงคโปร์ (ประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป ร้อยละ 18.7) ประเทศไทย (ร้อยละ 16.5) และเวียดนาม (ร้อยละ 10.7) ประเทศที่กำลังจะเข้าสู่สังคมสูงอายุในอีก 2-3 ปีข้างหน้า ได้แก่ มาเลเซีย (ร้อยละ 9.5) เมียนมา (ร้อยละ 9.2) ในพ.ศ. 2559 ประเทศไทยมีประชากรอาศัยอยู่ทั้งหมดประมาณ 68.9 ล้านคน ในจำนวนนี้เป็นประชากรไทย 65.9 ล้านคนและเป็นแรงงานข้ามชาติอีกประมาณ 3 ล้านคน ในจำนวนประชากรไทยทั้งหมด 65.9 ล้านคน มีผู้สูงอายุที่อายุ 60 ปีขึ้นไปประมาณ 11 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 16.5 (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560)

ประเทศไทยได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 กล่าวคือ มีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไปเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งประเทศ อันเป็นผลมาจากการเกิดที่ลดลงและความเจริญก้าวหน้าทางการแพทย์ทำให้ผู้สูงอายุยืนยาวขึ้น การที่ประชากรวัยสูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วทำให้ประเทศต้องมีรายจ่ายด้านสวัสดิการสำหรับผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น รวมถึงความเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคเรื้อรังต่าง ๆ ความพิการหรือทุพพลภาพ สภาพครอบครัวไทยที่เปลี่ยนแปลงไปจากอดีตจากที่มีคนหลายรุ่นอยู่ในครัวเรือนเดียวกันกลายเป็นครอบครัวเดี่ยวกันมากขึ้น ทำให้ผู้สูงอายุต้องอยู่กันตามลำพังขาดผู้ดูแลและอาจเกิดความรู้สึกว่าชีวิตไร้ความหมาย สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทยจึงน่าวิตก การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงควรดำเนินการควบคู่กับมาตรการอื่น ๆ ของรัฐ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รับการดูแลอย่างทั่วถึงซึ่งผู้ที่มีบทบาทสำคัญ ได้แก่ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน และท้องถิ่น โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีภารกิจโดยตรงในการดูแลผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

แนวโน้มการดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21 ซึ่งเป็นยุคแห่งการเจริญของเทคโนโลยีกับการเข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นที่จะเชื่อมโยงการดูแลผู้สูงอายุให้เข้ากับโลกยุคเทคโนโลยีที่ควรนำประโยชน์จากสภาพความเป็นจริงของปัจจุบันมาสู่การดูแลผู้สูงอายุ จากนโยบายและแนว

ทางการดำเนินงานของกระทรวงสาธารณสุขเพื่อให้มีการดูแลสุขภาพคนไทยได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกระดับและทุกมิติพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคให้ประชาชนทุกกลุ่มวัย ในการป้องกันความเสี่ยงต่อสุขภาพและคุ้มครองผู้บริโภคด้วยความร่วมมือของทุกภาคส่วนทั้งรัฐและเอกชน โดยให้คนไทยทุกคนมีโอกาสได้ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมนำร่วมแสดงออก ซึ่งเป็นการร่วมรับผิดชอบแบบเครือข่ายของสังคม ที่มีส่วนเอื้ออำนวยระบบสุขภาพแห่งชาติที่จะเชื่อมประสานเข้าด้วยกัน เร่งรัดการปรับปรุงนโยบาย กฎหมาย ระเบียบกฎเกณฑ์ ให้เอื้อต่อการปฏิบัติงานในระดับสาธารณสุขมูลฐาน เพื่อประสิทธิผลที่ดีต่อสุขภาพของชาวไทยทุกคนโดยเฉพาะผู้สูงอายุเพื่อสนับสนุนกลไกการทำงานสาธารณสุขให้เป็นไปในแนวทางการสร้างความมั่นคงและความผาสุกให้เกิดขึ้นในสังคมไทยและสังคมโลก (จินตนา อาจสันเทียะ และรัชณีย์ ป้อมทอง, 2561) จากรายงานสถิติสาธารณสุข พ.ศ.2550-2556 พบว่า จำนวนและอัตราผู้ป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อที่สำคัญ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดสมองใหญ่หรืออัมพฤกษ์ อัมพาตและโรคเบาหวาน พบว่า มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกโรคอย่างต่อเนื่องและจากพฤติกรรมยังเป็นที่มาของโรคความดันโลหิตสูงทำให้เป็นสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 16.5% ของทั่วโลกจากการสูบบุหรี่ และจากน้ำตาลในเลือดสูง 9% การไม่ออกกำลังกาย 6% และน้ำหนักเกิน 6% หรือภาวะอ้วนสาเหตุของการเสียชีวิตถึง 5% อีกด้วยซึ่งโรคเรื้อรังกลุ่มนี้มักพบในผู้สูงอายุที่มีการใช้ชีวิตที่ไม่ดีต่อสุขภาพการสูบบุหรี่ทำให้มีผู้เสียชีวิต 6 ล้านคนทุกปี รวมถึงผู้ที่เสียชีวิตจากการสูดควันบุหรี่จากผู้อื่นและคาดการณ์ว่าจะเพิ่มขึ้นเป็น 8 ล้าน นอกจากนี้ยังมีผู้เสียชีวิต 3.2 ล้านคน จากการที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2557) สอดคล้องกับเมื่อสิ้นสุดแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 - 2564 และปัจจุบันประเทศไทยกำลังเผชิญอยู่ในภาวะสังคมผู้สูงอายุที่มีสัดส่วนโครงสร้างประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องอีก 10 ปีข้างหน้าสังคมไทยก็จะเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ประชากรวัยสูงอายุจะเพิ่มขึ้นหลายเท่าตัว ดังนั้นประชากรที่กำลังเข้าสู่วัยสูงอายุต้องตระหนักให้มีความสำคัญกับการเตรียมความพร้อมกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (จุฑารัตน์ แสงทอง, 2560) นำมาสู่ นโยบายของรัฐบาลและการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและการทำกิจกรรม โดยได้กำหนดแผนผู้สูงอายุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รวมทั้งนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติและประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาเกี่ยวกับการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ โดยรูปแบบการจัดกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุคือ โปรแกรมแบบผสมผสาน ไม่รุนแรงมากมีความต่อเนื่อง โปรแกรมออกกำลังกายเฉพาะด้านและต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน การเสริมความอ่อนตัว โปรแกรมกีฬาเพื่อสุขภาพหลาย ๆ โปรแกรมให้เลือกตามความชอบ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560 - 2564) ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและ

กีฬา, 2560) มีหลักฐานที่ชัดเจนว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคหลอดเลือดสมองถึง ร้อยละ 25 โรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 28 โรคหัวใจ ร้อยละ 40 และมะเร็งเต้านม ร้อยละ 40 และการไม่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ เป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ร้อยละ 22 - 23 โรคมะเร็งลำไส้ ร้อยละ 16 - 17 โรคเบาหวาน ร้อยละ 15 โรคหลอดเลือดสมอง ร้อยละ 12 - 13 จากแผนยุทธศาสตร์ชาติ สุขภาพวิถีชีวิตไทย พ.ศ. 2544 - 2563 (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข, และมหาวิทยาลัยมหิดล, 2553)

กิจกรรมทางกายมีนัยสำคัญต่อการป้องกันภาวะโรคเรื้อรังที่สำคัญของผู้สูงอายุ ได้แก่ หลอดเลือดหัวใจตีบ เส้นเลือดในสมองตีบ โรคกระดูกพรุนในผู้สูงอายุ กระดูกหักง่ายอันเนื่องมาจากการหกล้มในผู้สูงอายุ นอกจากนี้ยังลดความเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม มะเร็งลำไส้ใหญ่ โรคซึมเศร้า และวิตกกังวล กิจกรรมทางกายไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหวในการดำเนินชีวิตประจำวัน (Cavill, Kahlmeier & Racioppi, 2006) การมีกิจกรรมทางกายจึงมีความจำเป็นยิ่งต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุ ควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ โดยมีหลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์ของสังคมได้ต่อย้ำถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกาย เป็นกิจวัตรประจำวันสำหรับกลุ่มผู้สูงวัยทั้งในเพศชายและเพศหญิง จะมีประโยชน์ทั้งด้านสังคม อารมณ์ และจิตใจ อีกทั้งเพิ่มระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม (Webber, Porter, & Menec, 2010) นักวิชาการด้านสุขศึกษา พลศึกษา ส่งเสริมสุขภาพ นักวิชาการด้านการแพทย์และสาธารณสุขต่างมีความรู้ ความเข้าใจเป็นอย่างดีว่ากิจกรรมทางกาย (Physical activities) เป็นความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต และมีความจำเป็นต่อการมีสุขภาพดี การเคลื่อนไหวร่างกายของบุคคล ถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่ สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) อีกด้วย (เกษม นครเขตต์ และ อัจฉรา ปุระาคม, 2554)

สถานการณ์ แนวโน้มและทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย องค์การระดับโลกและหลายประเทศ ที่มีความก้าวหน้าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยให้ความสำคัญในประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การศึกษาตัวอย่างในการทำแผนยุทธศาสตร์ขององค์กรและประเทศ เหล่านี้สามารถใช้เป็นแนวทางการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย จากการสำรวจหลายหน่วยงาน อาทิ การสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในช่วง 10 ปีที่ผ่านมา ประชาชนไทยประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ (คณะกรรมการพัฒนาแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) และจากรายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทย



โดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 พ.ศ. 2557 รวมถึงการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากรที่อายุมากกว่า 15 ปี ขึ้นไป ซึ่งครอบคลุมถึงการเคลื่อนไหวร่างกายการใช้พลังงาน โดยใช้แบบสอบถาม Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ, version 28) ซึ่งมีข้อคำถามครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้ง 3 มิติ ประกอบด้วย กิจกรรมจากการทำงาน (Activity at work) อันได้แก่ การทำงานโดยปกติที่ต้องออกแรงกายในระดับปานกลางหรืออย่างหนัก กิจกรรมจากการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Travel to and from places) ได้แก่ การเดิน การขี่จักรยาน และกิจกรรมยามว่าง (Recreational activities) ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายในทุกระดับข้างต้นน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่นๆ และยังพบว่าระดับความหนักของกิจกรรมทางกายจะลดลงสวนทางกับอายุที่เพิ่มขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่า เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้นกิจกรรมทางกายก็จะลดน้อยลงจึงควรมีการให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ เพื่อเพิ่มระดับความหนักของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม เพื่อส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีตลอดจนเป็นการเสริมกิจกรรมยามว่างที่ช่วยฟื้นฟูทั้งทางร่างกายและจิตใจในกลุ่มผู้สูงอายุแต่ละกลุ่มได้ (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย, 2560) สอดคล้องกับมีนโยบายการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงกำหนดแผนส่งเสริมการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น โดยคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดการขับเคลื่อนอย่างมีประสิทธิภาพและมีการบริหารจัดการที่ดี ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียน ครูใหญ่ หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการ หรือแกนนำรวมทั้ง ทีมวิทยากรจิตอาสา และการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับการวางแผนจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือความสนใจของผู้สูงอายุช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ซึ่งผู้มีส่วนสำคัญ คือ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน ภาครีหรือข่าย โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เป็นส่วนหนึ่งในเรื่องงบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่ายจะช่วยผลักดันในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น (กรมกิจการผู้สูงอายุและกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2559) การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุยังสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติปี 2553 และ 2556 โดยสภาพปัญหาของโรงเรียนผู้สูงอายุที่เกิดขึ้นในส่วนของด้านผู้ก่อตั้งโรงเรียน ก็คือ ความเข้าใจที่ไม่ถ่องแท้ต่อแนวคิดการศึกษาตลอดชีวิตของผู้เรียน การขาดการพิจารณาถึงความต้องการที่แท้จริงของผู้เรียน ขาดความรู้และทักษะในการออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้อื่นๆ ขาดผู้ถ่ายทอดความรู้ ขาดทักษะการถ่ายทอดความรู้ ขาดด้านการจัดการ ขาดงบประมาณ (อัมพวัน โสพนธัมมรักษ์, 2561)

จากที่กล่าวมาข้างต้นพอสรุปปัญหาได้ดังนี้ จำนวนผู้ป่วยทั่วโลกมีอัตราสูงเพิ่มมากขึ้นมาจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นส่วนใหญ่ เนื่องจากทั่วโลกกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ โดยเฉพาะประเทศไทยเราได้เข้าสู่ “สังคมผู้สูงอายุ” (Ageing society) มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 ปัจจุบันประเทศไทยได้กลายเป็นสังคมผู้สูงอายุติดอันดับ 2 ของอาเซียนแล้ว จากสถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทาง การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในประเทศไทย ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา ประชาชนไทยประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ จากการสำรวจสุขภาพประชากรไทยของมูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย ในปี 2557 พบว่า ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มอายุอื่น ๆ และระดับความหนักของกิจกรรมทางกายจะลดลงสวนทางกับอายุที่เพิ่มขึ้น หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งได้ว่าเมื่อผู้สูงมีอายุมากขึ้น กิจกรรมทางกายก็จะลดน้อยลง ยิ่งทำให้เสี่ยงต่อโรคมามากขึ้นโดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) จึงควรมีการให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ เพื่อเพิ่มระดับความหนักของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดี ตลอดจนเป็นการส่งเสริมกิจกรรมยามว่างที่ช่วยฟื้นฟูทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สอดรับกับนโยบายของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ที่จะจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศให้ได้ 2,600 แห่ง เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ของไทย ในปี 2564 และยังสอดคล้องตอบรับนโยบาย แนวทาง และแผนพัฒนาของภาครัฐและถูกนำไปใช้โดยหน่วยงานต่างๆ ที่มุ่งพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากร เพื่อให้ประชากรทุกระดับมีโอกาสเข้าถึงการออกกำลังกาย สร้างนิสัยรักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนดูแลสร้างเสริมสุขภาพ และพละนาามัยที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเป็นองค์รวม (ชนิต คุรุกุล, 2561)

จากที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุของ วีระวัฒน์ แซ่จิว (2559), อรณภา ทศนัยนา (2559), อวยพร ตั้งธงชัย , ญัฐยา แก้วมุกดา, พีรเดช มาลีหอม, และมาสริน ศุกลปักข์ (2560), อัจฉรา ปุราคม (2558), [Laurin, Verreault, Lindsay, Macpherson, & Rockwood](#) (2001), อาพัทธ์ เตียวตระกูล และอาทิตยา วัจนสินธุ์ (2562), กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท (2558), วชิรินทร์ เสมามอญ (2556) พบว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ศึกษาเกี่ยวกับผู้สูงอายุกับรูปแบบการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ต่อสมรรถภาพ ความพึงพอใจต่อกิจกรรม ผู้สูงอายุกับสวัสดิการสังคมความอยู่ดีมีสุข ผู้สูงอายุกับความรู้เบื้องต้นในการดูแลสุขภาพ ผู้สูงอายุกับการพัฒนาศักยภาพในชุมชน เป็นต้น แต่ยังขาดงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการโปรแกรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ และบริบทของในพื้นที่ชุมชนจะส่งผลต่อสุขภาวะสุขภาพผู้สูงอายุทุกแห่งในประเทศ ซึ่งในโรงเรียน

ผู้สูงอายุมีความจำเป็นจะต้องมีรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลต่อการพัฒนาจิตใจการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และกิจกรรมทางกายควรเกี่ยวข้องกับ การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง อย่างสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาในโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศ

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยเล็งเห็นความสำคัญของการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จึงเกิดแนวความคิดการทำวิจัยเรื่อง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อมุ่งเน้นให้โรงเรียนผู้สูงอายุได้มีรูปแบบวิธีการ และกระบวนการดำเนินงานแนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย ผ่านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ภายใต้การดูแลของเครือข่ายจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

#### จุดมุ่งหมายของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### ขอบเขตของงานวิจัย

##### ขอบเขตด้านเนื้อหา

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยและพัฒนา(The Research and Development) ซึ่งเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือ 17 จังหวัด อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ตามนโยบายกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โดยนำแนวคิดทฤษฎีระบบของ (Daft, 2010) มาใช้ในระบบการจัดการนำทรัพยากรมาประยุกต์ใช้ป็นสิ่งนำเข้าประกอบด้วย บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ (Material) จากนั้นนำมาผ่านกระบวนการทำให้เกิดการ

เปลี่ยนแปลง โดยใช้การจัดการแบบ POLE ของ Chelladurai (2009) อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Ontario ประเทศแคนาดา เนื่องจากมีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของกีฬาและกิจกรรมทางกาย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับกีฬากิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมินผล (Evaluating) ผู้ผลิตและผลลัพธ์ตามเป้าหมาย เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างในงานวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียน คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และวิทยากรจิตอาสา เพื่อศึกษาสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. โรงเรียนที่มีการบริหารจัดการดำเนินงานที่ดีประสบความสำเร็จ (Best Practice) จำนวน 1 แห่ง ซึ่งได้โรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. กลุ่มผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบที่สร้างขึ้นด้วยวิธีการสนทนากลุ่ม (Focus Group)
4. นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายুর่วมสมอแฉวิทยุ จำนวน 30 คน เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
5. ผู้ทรงคุณวุฒิโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 9 ท่าน เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง ข้อมูลสารสนเทศของการจัดการกระบวนการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. **แนวทางการจัดการ** หมายถึง การจัดการ กระบวนการ แนวทางปฏิบัติ การเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการจัดการกิจกรรมทางกาย การรับฟังความคิดเห็นของผู้สูงอายุและผู้ที่เกี่ยวข้องที่สามารถจัดการกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุ ในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
3. **รูปแบบการจัดการ** หมายถึง โครงสร้างความสัมพันธ์องค์ประกอบเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุคือ ด้านปัจจัยนำเข้า



(Input) ด้านกระบวนการจัดการ (Process) ประกอบด้วย ด้านผลผลิต (Output) และผลลัพธ์ (Outcomes) ที่สามารถเป็นแนวทางในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**4. ทรัพยากรการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย** หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือหามาเพื่อนำไปใช้ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย บุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่

**5. การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ** หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่เป็นระบบ ประกอบด้วย 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมินผล (Evaluating) เพื่อให้โรงเรียนผู้สูงอายุประสบความสำเร็จ

**6. โรงเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือ ที่มีการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และมีรูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ อยู่ภายใต้ความรับผิดชอบขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ตามนโยบายกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

**7. นักเรียนผู้สูงอายุ** หมายถึง บุคคลที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่สมัครเป็นนักเรียนของโรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในพื้นที่ความรับผิดชอบขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในเขตภาคเหนือ

**8. กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ** หมายถึง ลักษณะของกิจกรรมในการปฏิบัติที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และสามารถนำกลับไปทำเองที่บ้านได้ โดยมีเป้าหมายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน และผ่อนคลายความเครียด

**9. การตรวจสอบรูปแบบ** หมายถึง การตรวจสอบรูปแบบที่สร้างขึ้นมาว่ามีความถูกต้องครอบคลุม และสอดคล้องกับการนำรูปแบบไปใช้ประโยชน์ต่อไปได้หรือไม่ ซึ่งในการตรวจสอบรูปแบบในงานวิจัยใช้การตรวจสอบรูปแบบด้วยผู้เชี่ยวชาญโดยใช้แบบสอบถาม และการสนทนากลุ่ม

**10. ประสิทธิภาพของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย** หมายถึง ผลของการใช้รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการประเมินผลของรูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกาย ด้วยเครื่องมือแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับประสิทธิภาพการใช้รูปแบบ และการประเมินผลสุขภาพด้านสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

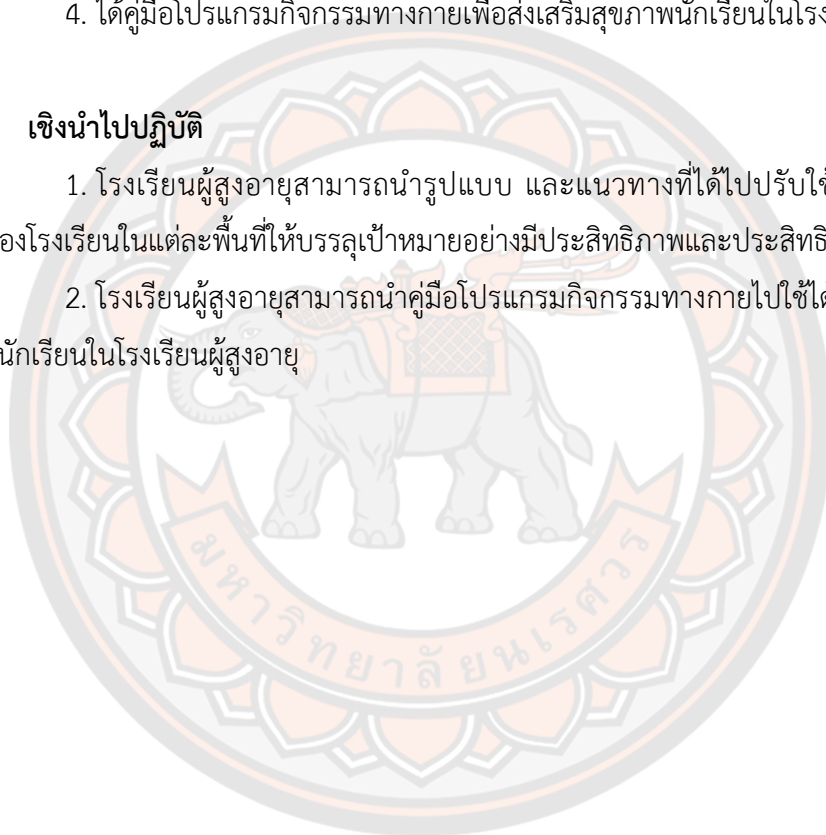
## ประโยชน์ที่ได้จากงานวิจัย

### เชิงวิชาการ

1. ได้ข้อมูลสารสนเทศด้านสภาพการบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. ได้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. ได้แนวทางในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. ได้คู่มือโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### เชิงนำไปปฏิบัติ

1. โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำรูปแบบ และแนวทางที่ได้ไปปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียนในแต่ละพื้นที่ให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล
2. โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำคู่มือโปรแกรมกิจกรรมทางกายไปใช้ได้จริง เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ





## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ” ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ตำรา หนังสือ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการศึกษา ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ
  - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
  - 1.2 ทฤษฎีการสูงอายุ
2. กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
  - 2.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย
  - 2.2 ลักษณะของกิจกรรมทางกาย
  - 2.3 หลักการจัดการกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ
3. สมรรถภาพทางกาย
  - 3.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย
  - 3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย
  - 3.3 การเปลี่ยนแปลงทางสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ
  - 3.4 การประเมินสมรรถภาพทางกาย
4. แนวคิด ทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการ
  - 4.1 ทรัพยากรบริหารจัดการ
  - 4.2 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการกิจกรรมทางกาย
5. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
  - 5.1 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ
  - 5.2 ประเภทของรูปแบบ
  - 5.3 คุณลักษณะของรูปแบบ
  - 5.4 การสร้างและพัฒนารูปแบบ
  - 5.5 การตรวจสอบรูปแบบ
6. โรงเรียนผู้สูงอายุ
  - 6.1 ประวัติและความเป็นมา
  - 6.2 ต้นแบบโรงเรียนผู้สูงอายุ

## 1. แนวคิดเกี่ยวกับผู้สูงอายุ (Elderly)

**1.1 ความหมายผู้สูงอายุ** (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2560) องค์การอนามัยโลกได้จำแนกเกณฑ์การกำหนดลักษณะของผู้สูงอายุไว้ 3 ประเภท ได้แก่ ผู้สูงอายุ (Elderly) อายุ 60 – 74 ปี คนชรา (Older) อายุ 75 – 79 ปี และคนชรามาก (Very old) มีอายุมากกว่า 80 ปี ทั้งนี้ประเทศที่มีผู้สูงอายุมากที่สุดในโลก ได้แก่ ญี่ปุ่น ส่วนประเทศไทยได้กำหนดให้ผู้มีอายุ 60 ปีบริบูรณ์เป็นผู้สูงอายุ และจากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่าในขณะนี้ผู้สูงอายุมากกว่า 7,000,000 คนแล้ว

ในประเทศไทย มีการใช้คำว่า “ผู้สูงอายุ” เป็นครั้งแรกโดย พล.ต.ต. อรรถสิทธิ์ สิทธิสุนทร ในโอกาสที่มีการประชุมระหว่างแพทย์อาวุโสและผู้สูงอายุจากวงการต่าง ๆ เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2505 โดยทางราชการไทยได้กำหนดว่า “ผู้สูงอายุ” หมายถึง ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป

เพื่อให้สอดคล้องกับที่ประชุมสมัชชาโลก ณ กรุงเวียนนา ประเทศออสเตรีย พ.ศ. 2525 ว่าด้วยผู้สูงอายุ และได้ใช้เกณฑ์อายุ 60 ปี เป็นเกณฑ์เกษียณอายุราชการในประเทศไทย เป็นต้นมา นอกจากนี้จะใช้ตัวเลขเป็นตัวกำหนดความหมายของผู้สูงอายุแล้ว ยังมีการให้ความหมายของผู้สูงอายุในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้ ผู้ที่ทำการศึกษาค้นคว้า หรือทำงานเกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ ที่เรียกว่า

Gerontologists ได้กำหนดหลักเกณฑ์ในการพิจารณาความเป็นผู้สูงอายุไว้ใน 4 ลักษณะ ดังนี้

1. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะอายุจริงที่ปรากฏ (Chronological aging) ความสูงอายุลักษณะนี้เป็นไปตามอายุขัยของมนุษย์ โดยดูตั้งแต่ปีที่เกิด ดังนั้นบุคคลที่มีอายุ 75 ปี ย่อมจะต้องมีความเป็นผู้สูงอายุมากกว่าบุคคลที่มีอายุ 45 ปี เหล่านี้เป็นต้น การดูลักษณะของความเป็นผู้สูงอายุตามหลักเกณฑ์ดังกล่าวนี้จึงดูที่จำนวนปีหรืออายุที่ปรากฏจริง ๆ โดยไม่นำเอาเรื่องของสุขภาพ ความสามารถหรือความรู้ทางสติปัญญา บทบาททางสังคม ฯลฯ เข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

2. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย (Biological aging) ความเป็นผู้สูงอายุลักษณะนี้ได้จากการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่เกิดขึ้น เช่น ผมเริ่มขาวผิวหนังเหี่ยวย่นตกรยะ สายตายาว ศีรษะเริ่มล้าน ฯลฯ ซึ่งกระบวนการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายนี้จะเพิ่มมากขึ้น ตามอายุที่เพิ่มมากขึ้นในแต่ละปี

3. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ (Psychological aging) ซึ่งนับรวมไปถึงกระบวนการเปลี่ยนแปลงด้านสติปัญญาด้วย เช่น ระบบความจำเปลี่ยนไปการเรียนรู้เริ่มลดถอยลง ตลอดจนบุคลิกภาพต่าง ๆ ที่แสดงออกอย่างเห็นได้ชัดเจน เป็นต้น

4. พิจารณาความเป็นผู้สูงอายุจากลักษณะบทบาททางสังคม (Social aging) รวมไปถึงด้านครอบครัว เพื่อนฝูง ตลอดจนความรับผิดชอบในการทำงานและบทบาททางสังคมอื่น ๆ ด้วยใน

สังคมไทยสมัยใหม่ในการกำหนดความหมายของผู้สูงอายุ มักใช้อายุเป็นเกณฑ์ซึ่งแตกต่างกันไปในแต่ละสังคม เช่น มาเลเซีย แอฟริกา กำหนด 55 ปี สวีเดน เดนมาร์ก กำหนด 70 ปี สหรัฐอเมริกา กำหนด 65 ปี ซึ่งตัวเลขเหล่านี้คือเกณฑ์ปลดเกษียณแต่ละประเทศนั่นเอง และในที่ประชุมสมัชชาโลก ว่าด้วยผู้สูงอายุกำหนดให้ผู้มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป เป็นผู้สูงอายุ ในบางประเทศโดยเฉพาะในยุโรปหลายประเทศ นักประชากรศาสตร์ถือว่าผู้สูงอายุคือผู้ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป และยังแบ่งไว้ 3 กลุ่ม คือ

- 1) อายุ 65-75 ปี แก่น้อย คือพวกที่ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาผู้อื่น มีข้อจำกัดในการปฏิบัติภารกิจประจำวันน้อยหรือไม่มีเลย
- 2) อายุ 75-85 ปี แก่ปานกลาง มีข้อขัดข้องทางกายที่ทำให้ต้องการความช่วยเหลือบ้าง ในการประกอบภารกิจประจำวัน
- 3) อายุ 85 ปี ขึ้นไป แก่มาก คือคนแก่ที่ช่วยตัวเองได้น้อยหรือไม่ได้เลย ต้องมีผู้ดูแลเกือบตลอดเวลา

## สรุป

จากความหมายที่กล่าวมา ผู้สูงอายุ คือ ผู้ที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีลักษณะการเปลี่ยนแปลงของร่างกายที่เริ่มเสื่อมถอยประสิทธิภาพในการทำงานต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันลดลง และส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงในแต่ละด้านเป็นกระบวนการที่สัมพันธ์กับผู้สูงอายุแต่ละบุคคล ผู้สูงอายุแต่ละคนอาจมีกระบวนการสูงอายุในแต่ละด้านหรือรูปแบบแตกต่างกัน

### 1.2 ทฤษฎีการสูงอายุ

แนวคิดทฤษฎีทางสังคมศาสตร์ที่เกี่ยวกับสังคมผู้สูงอายุ ทฤษฎีทางสังคมเป็นทฤษฎีที่กล่าวถึงแนวโน้มบทบาท สัมพันธภาพ และการปรับตัวใน สังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งพยายามวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้ผู้สูงอายุต้องมีการเปลี่ยนแปลงสภาพทางสังคมไป และพยายามที่จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีแนวคิดที่น่าสนใจ ได้แก่ (เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และ ธมนพัทธ์ ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561)

1. ทฤษฎีกิจกรรม ( Activity Theory ) พัฒนาขึ้นโดย Robert Havighurst 1960 ได้อธิบายถึงสภาพทางสังคมของผู้สูงอายุ ซึ่งเน้นความสัมพันธ์ในทางบวก ระหว่างการปฏิบัติกิจกรรมกับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ กล่าวคือเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้น สภาพภาพ และบทบาททางสังคมจะลดลง แต่บุคคลยังมีความต้องการทางสังคมเหมือนบุคคลในวัยกลางคน ซึ่งทฤษฎีนี้เชื่อว่า ผู้สูงอายุมีความต้องการที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อความสุขและการมีชีวิตที่ดี เช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนเองสนใจได้ สำหรับคำว่ากิจกรรมตามแนวคิดนี้หมายถึง กิจกรรมต่าง ๆ นอกเหนือจากกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อตนเอง นั่นคือกิจกรรมที่บุคคลปฏิบัติต่อเพื่อนฝูง ต่อสังคม หรือชุมชน ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผู้สูงอายุปฏิบัติจะทำให้รู้สึกว่

ตนเองยังมีคุณค่า และเป็นประโยชน์ต่อสังคม สาระของทฤษฎีนี้อธิบายได้ว่า การมีกิจกรรมต่อสังคมของผู้สูงอายุจะมีความสัมพันธ์กับความพึงพอใจในชีวิตของผู้สูงอายุ ดังนั้น การมีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยของผู้สูงอายุจึงเป็นสิ่งที่มีความสำคัญและจำเป็น การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุ ควรคำนึงถึงปัจจัยต่อไปนี้ สภาพสังคมปัจจุบันที่ทันสมัย และเปลี่ยนแปลงไป (Modernization Perspective) เป็นปัจจัยซึ่งว่าด้วยบทบาทของคนในสังคมเปลี่ยนแปลงไปอาจทำให้ผู้สูงอายุก้าวตามไปไม่ทัน การเชื่อมโยงบุคคลแต่ละวัยแต่ละยุค (Intergeneration Linkages) เป็นปัจจัยที่สนใจเกี่ยวกับการเปลี่ยนแปลงและประสบการณ์ชีวิตของคนเมื่ออายุมากขึ้น ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันระหว่างคนในวัยเดียวกันแต่คนละยุคสมัย

นอกจากนี้ทฤษฎีกิจกรรมยังเชื่อว่า ผู้สูงอายุจะมีความสุข ความพึงพอใจในชีวิตเมื่อได้ทำกิจกรรมต่อเนื่องจากที่เคยทำมาในอดีต จนเป็นวิถีชีวิตในปัจจุบัน สำหรับกิจกรรมนั้น แบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) กิจกรรมที่มีรูปแบบ (formal activity) กิจกรรมที่ทำตามลำพัง หรือทำคนเดียว (Solitary) ซึ่งกิจกรรมแต่ละประเภทมีลักษณะ ดังนี้ เช่น กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบ (Informal activity) กิจกรรมนี้มีลักษณะเป็นกิจกรรมของผู้สูงอายุ ที่เกี่ยวข้องกับบุคคลอื่นทั้งในครอบครัวและสังคม ไม่มีการกำหนดรูปแบบเวลา การปฏิบัติที่แน่นอน ชัดเจน กิจกรรมเหล่านี้ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุปฏิบัติร่วมกับสมาชิกในครอบครัวหรือผู้ใกล้ชิดอื่น เช่น ญาติ เพื่อน เพื่อนบ้าน เป็นกิจกรรมที่อาจเกิดขึ้นได้ตลอดเวลาขึ้นอยู่กับภาวะสุขภาพกายจิต สังคม มีพื้นฐานมาจากพฤติกรรมที่ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน นอกจากนี้ระยะทางความใกล้ชิดกันในเรื่องบ้านที่อยู่อาศัยมีผลต่อการร่วมกิจกรรม กล่าวคือ คนที่อาศัยอยู่บ้านใกล้กันจะมีกิจกรรมร่วมกันมากกว่า

คนที่อาศัยอยู่บ้านที่ห่างไกลกัน มีการนัดพบสังสรรค์กัน มีกิจกรรมนันทนาการในกลุ่มเดิมเสมอ มีการท่องเที่ยวร่วมกัน นอกจากนี้ยังมีการทำงานฝีมือเพื่อประโยชน์ทางเศรษฐกิจของครอบครัว กิจกรรมที่ไม่มีรูปแบบนี้ให้ประโยชน์ทั้งผู้สูงอายุและครอบครัว กิจกรรมที่มีรูปแบบ (Formal activity) กิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุเข้าร่วมในองค์กร เช่น สมาคม ชมรมหรือกลุ่มต่าง ๆ รูปแบบของกิจกรรมจะชัดเจน ซึ่งอาจกำหนดโดยผู้สูงอายุเอง หรือเจ้าหน้าที่ในองค์กรนั้น ๆ เป็นกิจกรรมภายนอกครอบครัวซึ่งผู้สูงอายุจะมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นในสังคม และผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมจะต้องปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับขององค์กรนั้น ๆ กิจกรรมต่าง ๆ ถูกจัดขึ้นเพื่อประโยชน์โดยตรงต่อผู้สูงอายุ ในสถานสงเคราะห์ผู้สูงอายุบางแห่ง กำหนดกิจกรรมที่ผู้สูงอายุให้ความสนใจร่วมด้วยมาก มี 6 ประเภทกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมอาชีพบำบัด (Occupation therapy) กิจกรรมนันทนาการบำบัด (Recreation therapy) กิจกรรมบำบัดด้วยหนังสือ (Biblio therapy) กิจกรรมทางศาสนา (Religion therapy) กิจกรรมอาสาสมัคร (Volunteering) กิจกรรมการออกกำลังกาย (Physical exercise) ในรายละเอียดของแต่ละกิจกรรมอาจแตกต่างกันบ้างในแต่ละสถานสงเคราะห์หรือศูนย์บริการผู้สูงอายุที่มาร่วมกิจกรรมและเจ้าหน้าที่ซึ่งอาจมีความสามารถ ความพร้อม

และการสนับสนุนที่ต่างกัน กิจกรรมที่ทำตามลำพัง หรือทำคนเดียว (Solitary) กิจกรรม นี้เป็นกิจกรรมที่ผู้สูงอายุสามารถทำได้ตามลำพังไม่ต้องมีปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่น โดยธรรมชาติ บุคคลอาจจะต้องการเวลาเพื่ออยู่คนเดียวตามลำพังอย่างสงบ และทำกิจกรรมที่ตนเองสนใจ พอใจอย่างเงียบ ๆ เช่น การทำงานอดิเรก การนอนพักผ่อน เป็นต้น ผู้สูงอายุจะได้ประโยชน์ สุขสบาย และความเพลิดเพลิน กล่าวโดยสรุปว่า ทฤษฎีกิจกรรมเป็นทฤษฎีที่เชื่อว่าผู้สูงอายุจะมีชีวิต เป็นสุขได้นั้น ควรมีกิจกรรมทางสังคมตามสมควร หรือมีกิจกรรมตามบทบาทของตนเองที่ดำรงอยู่ เช่น การมีงานอดิเรกทำ หรือการเป็นสมาชิกกลุ่มสมาคม

2. ทฤษฎีแยกตนเองหรือทฤษฎีการถอยห่าง (Disengagement Theory) เป็นทฤษฎีที่เกิดขึ้นครั้งแรกราวปี 1950 กล่าวถึงผู้สูงอายุเกี่ยวกับการถอยห่างออกจากสังคม โดย Elaine Cummings & Willam Henry (อ้างใน เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และ ธมนพัชร ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561) ที่พิมพ์เผยแพร่เป็นครั้งแรกใน Growing old :The Process of Disengagement เมื่อปี 1961 มีใจความว่าผู้สูงอายุและสังคมจะลดบทบาทซึ่งกันและกันอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามความต้องการของร่างกายและไม่อาจหลีกเลี่ยงได้ เนื่องจากยอมรับว่าตนเองมีความสามารถลดลง สุขภาพเสื่อมลงจึงถอยหนีจากสังคมเพื่อลดความเครียดและรักษาพลังงาน พอใจกับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไป เพื่อถอนสภาพและบทบาทของตนให้แก่ชนรุ่นหลัง ซึ่งระยะแรกอาจมีความวิตกกังวลอยู่บ้างในบทบาทที่เปลี่ยนแปลงไปและค่อย ๆ ยอมรับการไม่เกี่ยวข้องกับสังคมต่อไปได้ในที่สุด อย่างไรก็ตามทฤษฎีนี้อธิบายโดยกล่าวด้วยว่าโดยปกติแล้ว บุคคลจะพยายามผสานอยู่กับสังคมให้นานเท่าที่จะทำได้ เพื่อเป็นการรักษาสมดุลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ ก่อนที่บทบาทของตนเองจะแคบลงเมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้น โดยสรุปกระบวนการถอยห่างเป็นกระบวนการที่มีลักษณะเฉพาะดังนี้ เป็นกระบวนการพัฒนาอย่างค่อยเป็นค่อยไปเป็นสิ่งที่หลีกเลี่ยงไม่ได้ เป็นกระบวนการเปลี่ยนแปลงที่ผู้สูงอายุถึงพอใจเป็นสากลของทุกสังคม เป็น สิ่งที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เพื่อรักษาสมดุลของมนุษย์ ปัจจัยที่มีผลต่อการถอยห่างของผู้สูงอายุ ได้แก่ กระบวนการชราที่มีความแตกต่างกันของแต่ละบุคคล , สภาพสังคมและความเชื่อมโยงของ อายุที่เพิ่มขึ้นจะเห็นได้ว่าทฤษฎีการถอยห่าง และทฤษฎีกิจกรรมจะมีความขัดแย้งกัน ซึ่ง Bernice Neugarten และคณะได้ศึกษาเพื่อหาข้อขัดแย้งทั้งสองทฤษฎีแล้วพบว่า การดำเนินชีวิตของ ผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จ มีความสุข และมีกิจกรรมร่วมกันนั้นขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละบุคคลที่ผ่านมา ผู้ที่มีบทบาทในสังคมชอบเข้าร่วมกิจกรรมในสังคมก็ต้องการที่จะร่วมกิจกรรมต่อไป ส่วนผู้ที่ชอบสันโดษไม่เคยมีบทบาทใดในสังคมมาก่อนก็ย่อมที่จะแยกตัวเองออกจากสังคมเมื่ออายุมากขึ้น และได้เสนอแนวคิดใหม่เกี่ยวกับทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory)



3. ทฤษฎีความต่อเนื่อง (Continuity Theory) เป็นทฤษฎีที่พัฒนาขึ้นโดย Bernice Neugarten และคณะราวปี 1960 (อ้างใน เลิศวัลลภ ศรีษะพลภูสิทธิ และ ธมนพัทธ์ ศรีษะพลภูสิทธิ, 2561) เพราะเหตุว่าทั้งทฤษฎีกิจกรรมและทฤษฎีการถอยห่างไม่เพียงพอที่จะอธิบายถึงความเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมของผู้สูงอายุได้ นักทฤษฎีกลุ่มนี้เชื่อใหม่ว่า การดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุที่ประสบความสำเร็จนั้น ขึ้นอยู่กับบุคลิกภาพและแบบแผนชีวิตของแต่ละ ช่วงวัยที่ผ่านมาและมีปัจจัยอื่น ๆ ที่เข้ามาช่วยอธิบายได้แก่ แรงจูงใจ สถานภาพทางสังคม เศรษฐกิจและสังคม บุคลิกภาพ ความยืดหยุ่น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยความสำเร็จและความล้มเหลว ในชีวิตบั้นปลายของผู้สูงอายุ

4. ทฤษฎีบทบาท (Role Theory) ทฤษฎีบทบาทเป็นทฤษฎีทางสังคมวิทยาโดยมีแนวคิดว่าบทบาท หมายถึง พฤติกรรมของบุคคลที่ประพฤติปฏิบัติจริง และพฤติกรรมที่ถูกคาดหวังจากคนอื่นตามสถานภาพหรือตำแหน่ง แนวคิดพื้นฐานสำคัญสำหรับการทำความเข้าใจทฤษฎีบทบาทมีสามประการได้แก่ ประการแรก การมองผู้อื่น บุคคลจะมองและวิเคราะห์สิ่งเร้าตัวผู้ก่อให้เกิดสิ่งเร้าและสถานการณ์ก่อนการเลือกตอบสนองที่เหมาะสม ซึ่งโดยปกติบุคคลจะไม่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าในทันที ต่อมาประการที่สอง การมองภาพตนเอง บุคคลเกิดความรู้สึกบางอย่างภายหลังบุคคลนั้นเกิดจินตนาการภาพตนเองเมื่อปรากฏต่อสายตาผู้อื่นและจินตนาการว่า บุคคลอื่นจะตัดสินหรือประเมินภาพของตนอย่างไร และประการที่สาม การแสดงพฤติกรรมตามสถานการณ์ บุคคลจะประเมินสถานการณ์และบุคคลอื่น ๆ ในสถานการณ์ก่อนจะแสดงพฤติกรรมที่คิดว่าเหมาะสมกับสถานการณ์และการคาดหวังของบุคคลเหล่านั้น (อ้างใน เลิศวัลลภ ศรีษะพลภูสิทธิ และ ธมนพัทธ์ ศรีษะพลภูสิทธิ, 2561)

5. ทฤษฎีความทันสมัย (Modernization Theory) จากการศึกษาผู้สูงอายุทางสังคม และวัฒนธรรมของ (Cowgill, 1972) สนใจที่จะอธิบายการเปลี่ยนแปลงของสังคมและวัฒนธรรมอันเกิดจากการเติบโตของ อุตสาหกรรมและเทคโนโลยี แนวคิดเชิงทฤษฎีนี้ คาวกิลล์ได้ สรุปเป็นข้อเสนอไว้ 2 ประเด็นคือ ประเด็นหนึ่งปรากฏการณ์ทั่วไปเกี่ยวกับผู้สูงอายุในทุกสังคม 8 ประการคือ 1) ผู้สูงอายุเป็นประชากรกลุ่มน้อยในประชากรทั้งหมด 2) ในกลุ่มประชากรสูงอายุจะมี สตรีมากกว่าบุรุษ 3) สตรีหม้ายเป็นกลุ่มประชากรที่มีสัดส่วนสูงในกลุ่มผู้สูงอายุ 4) ในทุกสังคม บุคคลที่ถูกจัดว่าเป็นผู้สูงอายุจะได้รับการปฏิบัติทางสังคมแตกต่างจากบุคคลอื่น 5) ผู้สูงอายุมักเป็น ผู้มีบทบาทในด้านการให้คำปรึกษาหรือควบคุมการดำเนินงานที่ใช้กำลังแต่น้อยแต่มีสนใจอยู่กับ เรื่องกลุ่มมากกว่าการผลิตทางเศรษฐกิจ 6) ในทุกสังคมผู้สูงอายุจะมีบทบาทเป็นผู้นำทางการเมือง การยุติธรรมและกิจกรรมทางด้านพลเรือนต่างๆ 7) ในทุกสังคมจารีตหรือกฎศีลธรรม เป็น ตัวกำหนดความรับผิดชอบร่วมกัน บางประการระหว่างผู้สูงอายุและบุตรของตนซึ่งเป็นผู้ใหญ่แล้ว 8) ในทุกสังคมเห็นคุณค่าของชีวิตและแสวงหามาตรการในการทำให้มีชีวิตยืนยาวแม้จะเป็นชีวิตในวัย สูงอายุก็ตาม และประเด็นที่สอง ข้อเสนอที่เป็นปรากฏการณ์ที่ผันแปรระหว่างสังคมที่ต่างกัน



6. ทฤษฎีการแยกตนเอง (Disengagement Theory) ทฤษฎีนี้ปรากฏครั้งแรกใน หนังสือ ชื่อ “Growing old” ของ Elaine Cumming และ William Henry ในปี ค.ศ. 1961 (อ้างใน เลิศ วัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และ ธมนพัชร์ ศรีชะพลภูสิทธิ, 2561) ซึ่ง กล่าวว่า เป็นเรื่องธรรมดา และ หลีกเลี่ยงไม่ได้ที่ผู้สูงอายุจะต้องลดกิจกรรมของตนเองและบทบาท ทางสังคม เมื่อตนเข้าสู่วัยสูงอายุ ผู้สูงอายุพยายามจะหลีกเลียงหนีความกดดัน และความตึงเครียด โดยการถอนตัว (Withdrawal) ออกจากสังคม ซึ่งเป็นผลจากการรู้สึกว่าคุณเองมีความสามารถลดลง นอกจากนี้ นักทฤษฎีการแยก ตนเองเชื่อว่า การที่ผู้สูงอายุไม่เกี่ยวข้องกักิจกรรมและบทบาททาง สังคมนั้น เป็นการถอน สถานภาพและบทบาทของตนเองให้แก่หนุ่มสาวหรือคนที่จะมีบทบาทหน้าที่ได้ดีกว่า ทั้งนี้เพราะความ ต้องการสูงสุดของสังคม คือต้องการทักษะและแรงงานใหม่มากกว่าการได้ จากผู้สูงอายุ ผู้สูงอายุที่มี อายุ 70 ปี ขึ้นไป จะคุ้นเคยต่อการไม่เกี่ยวข้องกัสังคม หลังจากที่รู้สึกกระวนกระวาย วิตกกังวลและ มีความบิบบั่นในช่วงต้น ๆ ในที่สุดผู้สูงอายุจะยอมรับสภาพใหม่ คือ การไม่เกี่ยวข้องกั สภาพแวดล้อมต่าง ๆ

## 2. กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (Physical activity for the elderly)

### 2.1 ความหมายของกิจกรรมทางกาย (Physical activity)

องค์การอนามัยโลก (WHO, 2010 อ้างถึงใน อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2556) ให้ ความหมายของกิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายโดยกล้ามเนื้อและกระดูกที่ทำให้ เกิดการเผาผลาญพลังงาน (Physical activity is defined as any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure) ตัวอย่างกิจกรรมเช่น การเดิน ขี่จักรยาน การเต้นรำ การทำสวน ซึ่งในแต่ละช่วงอายุมีความต้องการระดับของกิจกรรมทาง กายที่แตกต่างกัน

สนธยา สีละมาต (2557) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวของ ร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อและทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจาก ขณะพัก

อัจฉรา ปุราคม และคณะ (2556) ได้ให้ความหมายของคำว่ากิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในวิถีชีวิตประจำวันส่งผลต่อ สุขภาพ และการลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังอย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ยังสัมพันธ์กัการ ดำเนินชีวิตประจำวันในทุกช่วงชีวิตของมนุษย์

กิจกรรมทางกาย (Physical activity) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายใดๆ ที่มีการใช้ กล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 3 ระดับตามการเคลื่อนไหว ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก (กรมอนามัย, 2560)

1. กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light intensity) การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate intensity) กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึม ๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

3. กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous Intensity) การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรม ซ้ำอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา โดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมี ระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

เจริญ กระบวนรัตน์ (2556, น. 1) ได้ให้ความหมาย กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญหรือใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพัก

Donn, Anderson & Jakicic (1996) ได้อธิบายความหมาย ของกิจกรรมทางกายโดยรวมไว้ว่าเป็นกิจกรรมที่พัฒนาสุขภาพให้ดีขึ้น กิจกรรมการใช้เวลาว่างหรือการทำงานประกอบอาชีพ การทำงานบ้านที่มีความหนักระดับปานกลางถึงสูง และเป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตที่มีการวางแผนหรือไม่วางแผนก็ได้

Craig et al. (2003) ได้จัดหมวดหมู่ของกิจกรรมทางกายตามลักษณะของวัตถุประสงค์ของกิจกรรมแบ่งเป็น 4 ข้อ ดังนี้

1. กิจกรรมทางกายในเวลาว่าง (Leisure time physical activity) ทั้งนี้การมีกิจกรรมในเวลาว่าง แบ่งเป็น 3 ประเภท

1.1 การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity)

1.2 การเล่นกีฬา (Sports)

1.3 การออกกำลังกายหรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise training) คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผนกระทำซ้ำ ๆ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด

2. กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง (Transport related physical activity)

3. กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการทำงานประกอบอาชีพ (Occupational physical activity)

4. กิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการทำงานบ้าน งานภายในบ้านและงานสวน (Domestic-Household physical activity)

ผู้วิจัยสามารถสรุปความหมายของกิจกรรมทางกายได้ดังนี้ คือ การเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการใช้กล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอในการทำกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ทำให้เกิดการใช้พลังงานมากกว่าขณะพักซึ่งการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ซึ่งแบ่งกิจกรรมทางกายเป็น 3 ลักษณะ กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-related physical activity) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน จะทำเป็นกิจวัตรประจำวัน และเหมาะสมกับผู้สูงอายุส่งผลต่อความเสี่ยงที่จะเกิดโรคภัยไข้เจ็บให้ลดลง อีกทั้งยังสร้างเสริมสุขภาพให้ดียิ่งขึ้น

## 2.2 ลักษณะของกิจกรรมทางกาย

ลักษณะกิจกรรมทางกายจากหนังสือคู่มือการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2556) อธิบายว่า เมื่อปี 2004 องค์การอนามัยโลกจัดการประชุมภายใต้หัวข้อ “Global strategy on diet, physical activity and health” โดยเริ่มทำการกำหนดแนวทางการจัดกิจกรรมทางกาย และเสนอแนะให้นานาประเทศสมาชิกวางแผนกิจกรรมทางกายและเพิ่มระดับกิจกรรมทางกายให้ประชาชนในประเทศของตนเองให้มากขึ้น และได้แบ่งกิจกรรมทางกายออกเป็น 4 ระดับ ดังนี้

1. การดำเนินชีวิตประจำวันที่กระฉับกระเฉง (Active living) เป็นกิจกรรมที่ใช้แรงกายน้อยที่สุดออกแรงเบา ๆ อาจจะต่อเนื่องหรือไม่ต่อเนื่องก็ได้ เช่น การเดิน การลุก-นั่ง
2. กิจกรรมเพื่อสุขภาพ (Activity for health) เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้แรงปานกลาง โดยต้องออกแรงต่อเนื่องอย่างน้อย 30 นาที เช่น การเดิน-วิ่งอย่างน้อย 30 นาที การขี่จักรยาน การเต้นรำ
3. การออกกำลังกายเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกาย (Exercise for fitness) เป็นกิจกรรมระดับปานกลาง ถึงหนัก โดยทำกิจกรรมอย่างน้อยครั้งละ 20 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง เป็นต้น
4. การฝึกเพื่อเป็นนักกีฬา (Training for sports) เป็นกิจกรรมการฝึก โดยใช้แรงระดับหนักมากสำหรับนักกีฬา โดยทำการฝึกทุกวันในหนึ่งสัปดาห์

กิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ เน้นตามความชอบ ความสอดคล้องกับบริบทชีวิตประจำวัน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ร่วมกับครอบครัว และชุมชนโดยข้อเสนอแนะทั่วไป มีดังนี้

(กรมอนามัย, 2560)

1. ควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย สุขภาพ และโรคประจำตัวก่อน ผู้สูงอายุมีความแตกต่างด้านความพร้อมของร่างกายในการมีกิจกรรมทางกาย โดยเฉพาะในผู้สูงวัยตอนปลายวัย 80 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายตามความสามารถ และสภาวะร่างกายที่เอื้ออำนวย โดยอาจ

ประเมินการเคลื่อนไหวจากการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน เช่น การอาบน้ำ รับประทานอาหาร แต่งตัว เข้าห้องน้ำ และการลุกนั่ง ว่าสามารถมีกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้ได้ด้วยตนเองเพียงใด

2. ผู้สูงอายุที่ไม่เคยมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักอย่างต่อเนื่องมาก่อน ควรเริ่มต้นจากการมีกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวันให้ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำได้และต้องมีการอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียด (Warm up) และคลายอุ่น (Cool down) ก่อนและหลังการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางและหนัก

3. มีกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่พัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ กิจกรรมทั้งระดับหนักและปานกลางสามารถผสมผสานกันได้ แบ่งสะสมเป็นช่วงอย่างน้อยครั้งละ 10 นาที ดังนี้

แบบที่ 1 กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น การเดิน ทำงานบ้านทำสวน ปั่นจักรยานไปตลาด เดินเล่นในสวนสาธารณะ ว่ายน้ำ ลีลาศ รำมวยจีน รำพัด และเล่นกับหลาน

แบบที่ 2 กิจกรรมทางกายระดับหนัก 75 นาทีต่อสัปดาห์หรือวันละ 15 นาที 5 วันต่อสัปดาห์ เช่น วิ่ง ว่ายน้ำเร็ว ขุดดิน และเล่นกีฬาหากปฏิบัติได้ เพื่อประโยชน์ทางสุขภาพเพิ่มเติม แนะนำให้มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง 300 นาที ต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนักกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อหรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารด้วยรูปแบบที่หลากหลายเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซตเซตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยกน้ำหนัก ยกของโยคะ ฤๅษีดัดตน และรำมวยจีน

1. กิจกรรมพัฒนาความอ่อนตัวเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ ข้อต่อติดขัดและข้อเสื่อม ทำโดยการยืดกล้ามเนื้อจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 15 วินาทีต่อครั้ง ทำประมาณ 10 นาทีต่อวัน และอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์

2. กิจกรรมพัฒนาความสมดุล การทรงตัว และป้องกันการหกล้มอย่างน้อย วันต่อ 3 สัปดาห์ เช่น ยืนขาข้างเดียว และเดินต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ

3. กิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ ควรทำร่วมกับเพื่อนหรือชมรมในชุมชน เช่น สวดมนต์ เดินจงกรม ร้องเพลง เกมคิดคำนวณ รำไทย ลีลาศ รำไม้พลอง และรำวงย้อนยุค

4. ให้ลูกเปลี่ยนอิริยาบถจากการนอน หรือการนั่งในท่าเดิม ๆ 1 - 2 ชั่วโมง ด้วยการยืดเหยียด หรือเดินไปมา โดยเฉพาะตอนนั่งอ่านหนังสือ นั่งดูโทรทัศน์ เล่นโทรศัพท์มือถือ ควรจะมีกิจกรรมนอกบ้านให้มากขึ้นหรือทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัว ชมรม และสังคม

### 2.3 หลักการจัดกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ

ผู้เชี่ยวชาญในด้านวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวผู้สูงอายุ (Gerokinesiology) เสนอแนะ หลักการจัดกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ไว้ดังนี้ (Jones & Rikli, 2002 )

หลักการที่ 1 สอดคล้องกับกิจวัตรประจำวัน (Functional relevance) ควรเลือกกิจกรรมที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันและบริบทชุมชนของผู้สูงอายุ เช่น การฝึกความอดทนและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยการยกตะกร้าของใช้ที่ซื้อจากตลาดไปวางไว้อีกตำแหน่งหนึ่ง การกวาดบ้าน หรือการลุกขึ้นยืนจากเก้าอี้ ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมทางกายที่สามารถทำเองได้ง่ายๆ และสอดคล้องกับวิถีชีวิตการเคลื่อนไหวของผู้สูงอายุ

หลักการที่ 2 กิจกรรมที่มีความท้าทาย (Challenge) โดยเลือกกิจกรรมที่มีความท้าทาย ทำความยากความสามารถของผู้สูงอายุ แต่ไม่ควรเกินความสามารถที่จะทำได้ ทั้งทักษะ การรับรู้และการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะการฝึกทักษะป้องกันการหกล้มและอุบัติเหตุ เช่น การยืนขาเดียวพร้อมกับการหลับตา การเดินในพื้นที่ไม่มั่นคง การยกน้ำหนักที่เพิ่มความหนักมากขึ้น เป็นต้น

หลักการที่ 3 กิจกรรมมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้สูงอายุ (Accommodation) เมื่อผู้สูงอายุมีอายุมากขึ้น

บทบาทในการส่งเสริมสุขภาพทางกายในผู้สูงอายุมีความสำคัญในการเพิ่มคุณภาพการดำเนินชีวิตที่ดีเพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามต้องการเคลื่อนไหวที่เคยทำได้เอาไว้ มีบทบาทในสังคมโดยไม่ติดขัด มีหลักการในการส่งเสริมสุขภาพดังนี้ (ชนนท ครุฑกุล, 2561)

1. ต้องให้ผู้สูงอายุทำเองเพื่อให้สามารถดูแลตนเองได้อย่างเป็นอิสระไม่ต้องพึ่งพาคนอื่นมากเท่าที่ทำได้ (Independent as possible)
2. ผู้สูงอายุควรดำรงรักษากิจกรรมทางกายประจำวันที่เคยทำได้ไว้ให้ได้นานที่สุด เช่น งานบ้าน ทำสวน ทำครัว เดินขึ้นลงบันได ฯลฯ กล่าวคือ เคยทำได้ระดับใดต้องพยายามทำให้ได้ระดับนั้นในทุกกิจกรรม (Keep activities as possible)
3. เพื่อป้องกันการล้ม กิจกรรมที่ใช้ควมมีท่าทางการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์ที่มั่นคงกับจุดศูนย์ถ่วงของร่างกาย ให้ครบทั้ง 3 ท่า คือ ท่านั่ง ทำยืน และท่านอน ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการพัฒนาการทรงตัวและระบบประสาทของผู้สูงอายุได้ (Lower the risk of fall as possible)
4. ออกกำลังกายที่ต้องทำซ้ำๆ เคลื่อนไหวด้วยท่าต่างๆ และที่สำคัญจะต้อง เคลื่อนไหวให้เต็มช่วงการเคลื่อนไหวและรอบข้อต่อต่างๆ ของร่างกาย (Full range of motion as possible)
5. ต้องทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมและยอมรับว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะต้องบูรณาการเข้าไปในชีวิตประจำวัน (Incorporate into daily lifestyle)
6. หากเป็นไปได้ผู้สูงอายุควรเพิ่มเติมการออกกำลังกายให้ตนเองอย่างมีเป้าหมายที่เป็นจริง (Set possible targets)



ตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) ให้ออกกำลังกายตามหลักของ FITT คือ

F = ความบ่อยของการออกกำลังกาย (Frequency)

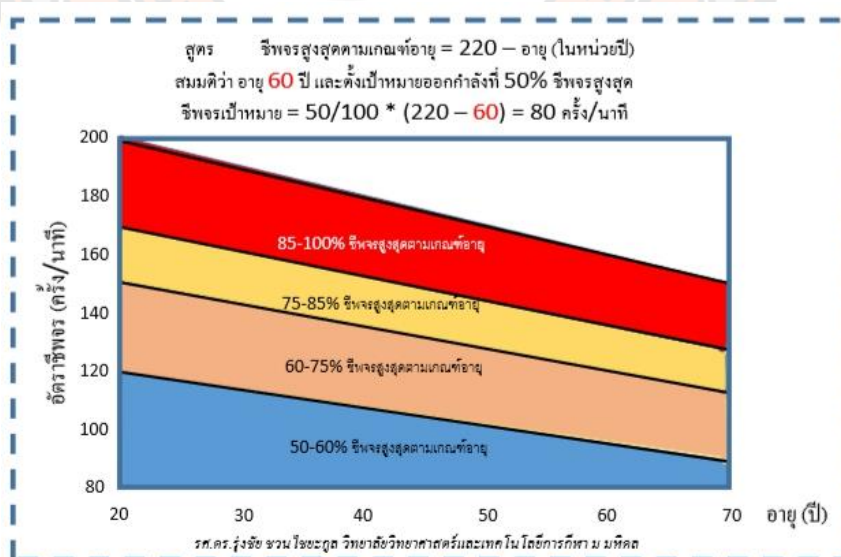
I = ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity)

T = ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย (Time)

T = รูปแบบของการออกกำลังกาย (Type)

1. ความบ่อยของการออกกำลังกาย (Frequency) สำหรับผู้สูงอายุที่เริ่มหันมาออกกำลังกายควรค่อยๆ เริ่มจาก 1-2 ครั้งใน สัปดาห์แรกๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มโดยตั้งเป้าหมายต้องรักษาความถี่ในการออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ แต่สำหรับผู้ที่ยังออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้วอาจทำได้ 5 วัน/สัปดาห์ และ “ควรทำการออกกำลังกายให้ดูเป็นเรื่องปกติและเข้าร่วมอย่างสม่ำเสมอ”

2. ความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity) ควรใช้การออกกำลังกายในระดับเบา (40-50 %) ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด หรือตามภาพ 1 สำหรับผู้สูงอายุที่เริ่มหันมาออกกำลังกายในสัปดาห์แรกๆ เมื่อชินแล้วจึง ค่อยๆ ปรับไปสู่การออกกำลังกายระดับปานกลาง (50-65 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด) และรักษาระดับความหนักปานกลางไปโดยตลอด ไม่มีความจำเป็นที่ผู้สูงอายุต้องออกกำลังกายในระดับสูง (เกินกว่า 80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด) เพราะทำให้เหนื่อยล้าง่ายและอาจมีผลเสียต่อการทำงานของหัวใจ



ภาพ 1 สูตรการคำนวณชีพจรสูงสุดตามเกณฑ์อายุ

ที่มา : (รุ่งชัย ชวนไชยะกุล, 2558)



ดัชนีอื่นๆที่ใช้ระบุความหนักในการออกกำลังกาย เช่น การพูดกับตนเอง (Self-Talk) หากพูดเป็นประโยคต่อเนื่องได้แสดงว่าความหนักยังไม่มากสามารถออกกำลังกายต่อไปได้ แต่หากพูดแล้วขาดช่วงเป็นคำ ๆ ต้องหยุดหายใจให้ถือว่ากิจกรรมขณะนั้นหนักมากเกินไป

3. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย (Time or duration) ปกติจะใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกาย 45 นาทีโดยแบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

ช่วงที่ 1 : อบอุ่นร่างกายโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 - 15 นาที

1) ถ้าจะออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงหรือความทนทานกล้ามเนื้อให้ยืดเหยียดทีละข้อต่อ

2) ถ้าจะออกกำลังกายเพื่อความทนทานแบบแอโรบิค ให้ยืดเหยียดแบบกายบริหารคือบริหารส่วนแขน ขา ลำตัว หลัง

ช่วงที่ 2 : ช่วงการออกกำลังกาย ใช้เวลา 20 - 25 นาที

1) ถ้าออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานกล้ามเนื้อ ให้ออกกำลังกายแบบเป็นวงรอบ (เช่น ขา แขน หลัง หน้าท้อง เป็น 1 รอบ) ทำท่าละ 5 - 10 ครั้ง ถ้าทำรอบเดียวแล้วสิ้นสุดจะได้สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ถ้าขึ้นรอบใหม่ ซ้ำๆ ก็จะได้สมรรถภาพด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ

2) ถ้าออกกำลังกายแบบแอโรบิค ต้องทำอย่างต่อเนื่องโดยไม่หยุดให้ได้ระยะเวลารวม 20 - 25 นาที และควรเลือกชนิดการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ช่วงที่ 3 : คลายอุ่น 5 - 10 นาที

4. รูปแบบของการออกกำลังกาย (Type) ขึ้นอยู่กับเพศ อายุ สภาวะทางสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย ความชอบ ความสนใจและความถนัด

1) ให้เลือกกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวหรือการกระทำที่เริ่มจากช้า ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มจังหวะเวลาและความหนัก

2) หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีทำการเคลื่อนไหวที่จะก่อให้เกิดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ เช่น การล้ม การกระแทกของปุ่มกระดูกกับของแข็ง

3) เลือกอุปกรณ์ที่เหมาะสม เช่น ถ้าไม่มีปัญหาข้อเข่า ข้อเท้าให้ใช้การเดิน การวิ่งเหยาะในทางกลับกันถ้ามีปัญหาที่ข้อเข่าก็ต้องหลีกเลี่ยงควรหันมาใช้การปั่นจักรยานหรือว่ายน้ำแทน

สรุปลักษณะและหลักการจัดกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุต้องสอดคล้องกับแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) ตามหลักของ FITT ดังนี้

1. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิค (Cardiorespiratory endurance) แบบผสมผสาน ค่อยๆ เริ่มทำจากเบาไปหนัก จากช้าไปเร็ว ตามที่สามารถทำได้ปฏิบัติ

กิจกรรมทางกายด้วยความหนักระดับปานกลาง 150 - 300 นาทีต่อสัปดาห์ หรือระดับหนัก 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือผสมผสานทั้งระดับปานกลางและหนัก

2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle- strengthening) 3 วันต่อสัปดาห์

### 3. สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness)

#### 3.1 ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) หมายถึง สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี เพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพที่เป็นสาเหตุมาจากขาดการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีที่สมรรถภาพทางกายแบ่งออกได้เป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related physical fitness) (สุพิตร สมหาทิโต และคณะ, 2556)

#### 3.2 องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

1. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness) หมายถึง สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงใน การเกิดโรคต่าง ๆ ได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูง โรคปวดหลังตลอดจนปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย (สุพิตร สมหาทิโต และคณะ, 2556) ซึ่งประกอบด้วย

##### 1.1 ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular endurance)

เป็น ความสามารถของหัวใจและหลอดเลือดที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ใน การออกแรง ไปยังกล้ามเนื้อขณะทำงาน ให้ทำงานได้เป็นระยะเวลานาน และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ในการพัฒนาหรือเสริมสร้างนั้น จะต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายโดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันประมาณ 10-15 นาที ขึ้นไป

1.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรงปานกลางได้เป็นเวลานาน โดยเป็นการออกแรงที่ทำให้วัตถุเคลื่อนที่

ติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ หรือหลายครั้งติดต่อกันความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้น โดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกายและชนิดของการออกกำลังกาย

1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่ง ๆ เพื่อต้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่า ความแข็งแรง เพื่อรักษาทรงตัวทรง ซึ่งจะเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ช่วยให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลก ให้อยู่ได้โดยไม่ล้ม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การเขย่ง การกระโจน การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่าความแข็งแรงเพื่อเคลื่อนไหวในมุมต่าง ๆ ได้แก่ การเคลื่อนไหวแขนและขาในมุมต่าง ๆ เพื่อเล่นเกมกีฬา การออกกำลังกาย หรือการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เป็นต้น

1.4 ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถของข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกายที่เคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว การพัฒนาทางด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดของกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การเหยียดของกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่นั่นก็คือ อวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึงและจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ 10-15 วินาที

1.5 องค์ประกอบของร่างกาย (Body composition) หมายถึง ส่วนต่าง ๆ ที่ประกอบ ขึ้นเป็นน้ำหนักตัวของร่างกายคนเรา โดยจะแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ ส่วนที่เป็นไขมัน (Fat mass) และส่วนที่ปราศจากไขมัน (Fat-free mass) เช่น กระดูกกล้ามเนื้อ และแร่ธาตุต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทั่วไป องค์ประกอบของร่างกายจะเป็นดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่น ๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูกกล้ามเนื้อ และอวัยวะ ต่าง ๆ การรักษาองค์ประกอบในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ลดโอกาสเสี่ยงในการเกิดโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related physical fitness) เป็นสมรรถภาพ ทางกายที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนให้เกิดระดับความสามารถและทักษะในการแสดงออกของการ เคลื่อนไหว และการเล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากขึ้น ซึ่งนอกจากจะประกอบด้วยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพซึ่งได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของ

กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด และองค์ประกอบของร่างกายแล้ว ยังประกอบด้วย สมรรถภาพทางกายในด้านต่อไปนี้ คือ (สุพัตริ สมาหิโต และคณะ, 2556)

2.1 ความเร็ว (Speed) หมายถึง หมายถึงความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสูง เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาอันสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วย ความเร็วสูงสุด

2.2 กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาสั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

2.3 ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่จัดเป็นสมรรถภาพที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน สำหรับทักษะในการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพ

2.4 การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะที่อยู่กับที่หรือในขณะที่มีการเคลื่อนไหว

2.5 เวลาปฏิกิริยา (Reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายเริ่มมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาทเมื่อรับรู้การถูกกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้วัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็วได้

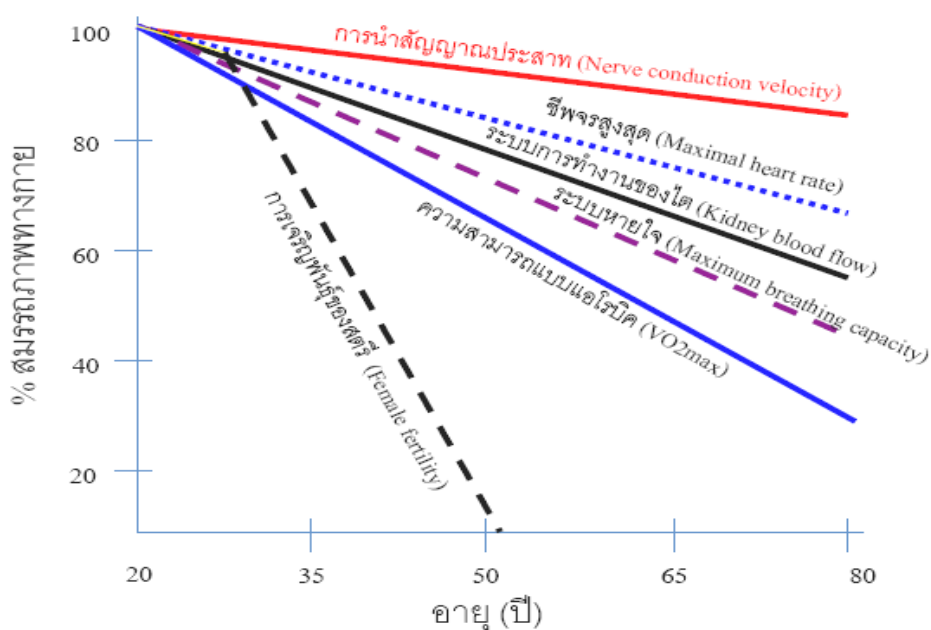
2.6 การทำงานที่ประสานกัน (Coordination) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ ในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

สรุปองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายที่มีความสำคัญเหมาะสมกับผู้สูงอายุ คือสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสมรรถภาพทางกาย เนื่องจากกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุจุดมุ่งหมายเพื่อคงสภาพร่างกาย พัฒนาสุขภาพและเพิ่มความสามารถในการทำงานของร่างกาย ซึ่งจะมีส่วนช่วยในการลดปัจจัยเสี่ยงใน การเกิดโรคต่าง ๆ ได้ ประกอบด้วย 1) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular endurance) 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) 3) ความอ่อนตัว (Flexibility) 4) การทรงตัว (Balance)

### 3.3 การเปลี่ยนแปลงทางสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ (ฉันท ครุฑกุล, 2561)

สมรรถภาพร่างกายของคนเราจะมีการเสื่อมถอยลง โดยจะสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงนี้ อย่างชัดเจนที่อายุประมาณ 40 - 50 ปี ซึ่งเป็นทั้งการเปลี่ยนแปลงทางโครงสร้าง (structural changes) และการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา (Physiological or functional changes) ที่อาจเกิดไปพร้อม ๆ กัน การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวมีลักษณะโดยรวมเหมือนกันในทุกคนทุกเชื้อชาติ แต่อาจจะ

มีความแตกต่างกันในเรื่องของเวลา ความรุนแรง การเกิดโรคและภาวะแทรกซ้อนที่อาจแตกต่างกันในแต่ละสังคม ซึ่งการเปลี่ยนแปลงนี้จะมีผลกระทบทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและร่างกายในผู้สูงอายุที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตแสดงให้เห็นดังภาพ



ภาพ 2 การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาและร่างกายในผู้สูงอายุที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต  
ที่มา : (ชนันท ครุฑกุล, 2561)

สรุปผู้สูงอายุที่มีการดูแลตัวเองที่ดีทั้งในด้านการจัดการความเครียด การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อน จะสามารถชะลอความเสื่อมถอยทางด้านร่างกายและจิตใจ และทำให้อายุทางชีววิทยา (Biological age) ตามการดูแล ถนอมหน้าที่ ต่ำกว่าการเปลี่ยนแปลงอายุตามกาลเวลา (Chronological age) ตามปฏิทินวัน-เดือน-ปีเกิดได้

### 3.4 การประเมินสมรรถภาพทางกาย

เป็นกระบวนการวัดและประเมินสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ ซึ่งมักเกี่ยวกับความแข็งแรง ทนทาน หรือเป็นการทดสอบความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไวการทรงตัว (Agility and balance) ความยืดหยุ่น (Flexibility) ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiorespiratory endurance) เป็นต้น (อัจฉรา ปุระาคม และคณะ, 2556) โดยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุประกอบด้วยรายการทดสอบ 7 รายการ ได้แก่ 1) ประเมิน



องค์ประกอบของร่างกายในส่วนของปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกาย 2) ประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน 3) ประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา 4) ประเมินความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อขาด้านหลัง 5) ประเมินความอ่อนตัวของหัวไหล่ 6) ประเมินความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการทรงตัวแลคลื่อนที่ และ 7) ประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559)

สรุปการประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุเป็นส่วนหนึ่งของรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยปรับปรุงจาก (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2556, กรมอนามัย, 2556 และกรมพลศึกษา, 2559) โดยมีทั้งหมด 5 ด้าน 1) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง (Lower body strength) 2) ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (Upper body flexibility) 3) ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (Lower body flexibility) 4) การทรงตัว (Balance) 5) ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio respiratory endurance)

#### 4. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการ

##### 4.1 ทฤษฎีการบริหารจัดการ

เปรมชัย สโรบล (2550, น. 23) กล่าวว่า ปัจจัยการบริหารทรัพยากร หมายถึง ทรัพยากรพื้นฐาน สำคัญที่องค์กรนำมาใช้เป็นปัจจัยในการดำเนินงานให้เป็นไปได้ด้วยดี และบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้งในแง่ปรัชญา ปณิธาน วิสัยทัศน์และภารกิจที่กำหนดไว้ ซึ่งปัจจัยบริหารหรือ ทรัพยากรบริหาร (Administrative Resources) ที่สำคัญประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลากร (Man) ปัจจัยด้านกระบวนการบริหาร (Management) ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ (Material) ปัจจัยด้านงบประมาณ (Money) และปัจจัยด้านเทคโนโลยีสารสนเทศ (Management Information System : MIS)

Hicks & Herbert (1972, p.28) กล่าวว่า ปัจจัยการบริหารเป็นเครื่องมือที่ช่วยสนับสนุนให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ โดยมีองค์ประกอบสำคัญ 7 ประการคือ บุคลากร (Man) เงิน (Money) การบริหารทั่วไป (Management) การบริการประชาชน (Market) คุณธรรม (Moral) ข้อมูล ข่าวสาร (Massage) การวัดผล (Measurement)

วัชรพงษ์ อินทรวงศ์ (2552, น. 33-34) ได้กล่าวว่า การบริหารทรัพยากรมนุษย์ในปัจจุบันยังไม่มีข้อสรุปที่เป็นเอกฉันท์ (Lack of Consensus) เนื่องจากยังมีข้อโต้แย้งกันระหว่าง นักวิชาการด้านการบริหารทรัพยากรมนุษย์กลุ่ม Best Practice กับกลุ่ม Best Fit ที่เห็นว่าไม่สามารถนำรูปแบบการบริหารทรัพยากรมนุษย์แบบใดแบบหนึ่งมาใช้เป็นมาตรฐานในการบริหารจัดการได้ในทุกองค์การ



เนื่องจากมีปัจจัยและเงื่อนไขที่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตามนักวิชาการส่วนใหญ่ได้ ให้ความเห็นเกี่ยวกับองค์ประกอบของวิธีปฏิบัติด้านทรัพยากรมนุษย์ไว้ใกล้เคียงและสอดคล้องกันทั้งนี้ วัชรพงษ์ อินทรวงค์ (2552, น. 40-41) ได้สรุปวิธีปฏิบัติด้านทรัพยากรมนุษย์เพื่อช่วยให้เกิดผลการปฏิบัติงานของพนักงานที่เพิ่มสูงขึ้น จำนวน 4 ประการคือ (1) การพัฒนาทักษะความสามารถของพนักงานให้สูงขึ้นด้วยการสรรหาและคัดเลือก การฝึกอบรมและพัฒนา (2) การสร้างแรงจูงใจในการทำงานด้วยการกำหนดหลักเกณฑ์การประเมินผลการปฏิบัติงานการกำหนดเป้าหมาย และค่าตอบแทนและรางวัลที่เหมาะสมและเป็นที่ยอมรับ (3) การสร้างการมีส่วนร่วมในองค์กรด้วยการออกแบบงาน การมีส่วนร่วมและการติดต่อสื่อสาร และ (4) การสร้างความผูกพันต่อองค์กรด้วยการให้ความเสมอภาคแก่พนักงานอย่างเท่าเทียมกัน การเลื่อนขั้นจากภายในองค์กร และความมั่นคงในการทำงาน

สรุปได้ว่า การบริหารงานทรัพยากรมนุษย์ หมายถึง การดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการบริหารงานบุคคลขององค์กรในด้านต่างๆ เพื่อช่วยให้การทำงานตามภารกิจขององค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีสาระสำคัญในการศึกษาคือ (1) การพัฒนาทักษะความสามารถของบุคลากร (2) การสร้างแรงจูงใจในการทำงาน (3) การสร้างการมีส่วนร่วมในองค์กร (4) การสร้างความผูกพันต่อองค์กร

Samual J. Burnstein & Patrick O'Hara (1979, p. 475) ได้กล่าวว่า งบประมาณคือเครื่องมือที่จะทำให้แผนและนโยบายเปลี่ยนเป็นการกระทำหรือกิจกรรม งบประมาณเป็นทั้งเทคนิคของนโยบายรัฐบาล และงบประมาณเปรียบเสมือนเชื้อเพลิงที่แจกจ่ายไปยังส่วนต่างๆ ของระบบ

พรพรรณ อินทรประเสริฐ (2550, น. 71) ได้กล่าวถึงการบริหารงบประมาณในหน่วยงานว่า เป็นการวางแผนการใช้งบประมาณและสินทรัพย์ โดยการบริหารจัดการและวางแผน รวมทั้งการระดมทรัพยากร การรายงานผลการใช้งบประมาณ เพื่อความโปร่งใสและตรวจสอบได้ เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ตามกิจกรรม แผนงาน โครงการที่หน่วยงานและผู้เกี่ยวข้องร่วมกัน กำหนดให้เกิดประสิทธิภาพประสิทธิผลและยังประโยชน์สูงสุดต่อการบรรลุภารกิจ

สรุปได้ว่า การบริหารงบประมาณ หมายถึง การวางแผนล่วงหน้าขององค์กรสำหรับ การใช้จ่ายเงินโดยกำหนดให้ทราบล่วงหน้าและมีระยะเวลาการใช้จ่ายเงินที่แน่นอนได้อย่าง เพียงพอกับลักษณะของภารกิจที่กำหนดขึ้น รวมถึงความสามารถในการเบิกจ่ายได้อย่างรวดเร็วทัน ตามกำหนดเวลา เพื่อช่วยให้การทำงานบรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีสาระสำคัญในการศึกษาคือ (1) การวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนด (2) การบริหารจัดการเพื่อเบิกจ่ายเงินได้ทันตามกำหนด และ (3) การรายงานผลการดำเนินงานตามเป้าหมายโครงการ

Mossman & Morton (1965, p. 3) ได้กล่าวถึงการบริหารงาน พัสดุว่า หมายถึง ปฏิบัติการที่เกี่ยวกับเวลา สถานที่และอรรถประโยชน์ในการเคลื่อนย้ายสินค้าและ คนจากที่หนึ่งไปยัง

อีกที่หนึ่งจะครอบคลุมไปถึงการขนถ่ายสินค้าตั้งแต่เป็นวัตถุดิบ จนกระทั่ง เป็นผลิตภัณฑ์สำเร็จรูป และจะต้องสัมพันธ์กับการขนส่ง การจัดจำหน่าย การจัดเก็บรักษาการส่งไปยังผู้ขายปลีกและอื่นๆ

เปรมชัย สโรบล (2550, น. 40) กล่าวว่า เครื่องมือวัสดุอุปกรณ์คือ ปัจจัยที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการบริหารงานเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากวัสดุอุปกรณ์จะเป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้การดำเนินการเป็นไปตามแผน และบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ และหากขาดวัสดุอุปกรณ์ เครื่องมือ เครื่องใช้ การดำเนินงานจะไม่สามารถดำเนินไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

สรุปได้ว่า การบริหารวัสดุอุปกรณ์ หมายถึง การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ ตามที่ ต้องใช้ในการทำกิจกรรมได้เพียงพอเพื่อช่วยให้การทำกิจกรรมบรรลุผลสำเร็จได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีสาระสำคัญในการศึกษา คือ (1) การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อการทำกิจกรรม (2) การใช้งานได้อย่างถูกวิธี และการระมัดระวังการให้ชำรุดเสียหายโดยง่าย (3) การบำรุงรักษาและการทำความสะอาดให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้งาน (4) การจัดทำบัญชีหรือทะเบียนเพื่อควบคุมวัสดุอุปกรณ์ สำหรับการตรวจสอบ

Mull et al. (1997) อธิบายว่า ระบบสนับสนุนการจัดการกีฬาให้มีประสิทธิภาพ ประกอบด้วยทรัพยากรดังต่อไปนี้ คือ

1. บุคลากร ได้แก่ เจ้าหน้าที่ปฏิบัติการ (Operational staff) และเจ้าหน้าที่บริหาร (Administrative staff)

2. งบประมาณ ได้แก่ รายได้และค่าใช้จ่าย

3. สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ ได้แก่ สนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ

Chelladurai (2009) กล่าวว่า การจัดการคือการประสานงาน และปัจจัยที่จำเป็นต้องประสานงานในการจัดการกีฬาหรือกิจกรรมทางกาย คือ

1. ทรัพยากรมนุษย์ (Human resources) ได้แก่ ผู้ใช้บริการหรือลูกค้า (Clients) ผู้ให้บริการหรือพนักงาน (Employees) และอาสาสมัคร (Volunteers)

2. เทคโนโลยี (Technologies) ได้แก่ ความรู้ด้านต่าง ๆ สำหรับนำไปปฏิบัติ แนวคิดใหม่ และวัสดุอุปกรณ์

3. หน่วยสนับสนุน (Support units) ได้แก่ การจัดการด้านต่าง ๆ เช่น บุคคล การเงิน สิ่งอำนวยความสะดวก ประชาสัมพันธ์ อีเวนท์ และกฎระเบียบต่าง ๆ

4. บริบท (Context) ได้แก่ ลักษณะที่เป็นอิทธิพลภายนอกองค์กร ได้แก่ เครือข่ายระหว่างองค์กร รัฐบาล วัฒนธรรม และชุมชน

จากการทบทวนวรรณกรรมของนักวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับทรัพยากรจัดการได้อธิบายว่า ทรัพยากรการจัดการเป็นปัจจัยพื้นฐานของการจัดการกิจการต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการบริหาร

ราชการหรือการจัดการธุรกิจเอกชน และการบริหารจัดการด้านการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย มีความจำเป็นต้องมีทรัพยากรที่เป็นปัจจัยสำคัญอยู่ 4 ประการ ที่รู้จักในนามของ 4Ms ได้แก่ คน (Man) เงิน (Money) วัสดุสิ่งของ (Materials) และการจัดการ (Management) การที่ถือว่า ทรัพยากรดังกล่าวเป็นเสมือนปัจจัย 4 ของการจัดการ เพราะว่าประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดการนั้น ขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์และคุณภาพของปัจจัยดังกล่าวเป็นสำคัญ

สรุปผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรการจัดการของ (Mull et al., 1997; Herbert, 1972, & Chelladurai., 2009) ผู้วิจัยให้ความหมายของทรัพยากร หมายถึง ปัจจัยที่จำเป็นต้องประสานงานในการจัดการกีฬาหรือกิจกรรมทางกายที่เป็นส่วนสำคัญสนับสนุน ส่งเสริมให้การจัดการมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ประกอบด้วย 3 ด้าน ได้แก่ 1.ด้านบุคลากร 2. ด้านงบประมาณ 3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่

#### 4.2 แนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการกิจกรรมทางกาย

**การจัดการ (Management)** หรืออาจจะเรียกว่า **การบริหาร** หรือ **การบริหารจัดการ** หมายถึง ชุดของหน้าที่ต่าง ๆ ที่กำหนดทิศทางในการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทั้งหลายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ (Efficient) หมายถึง การใช้ทรัพยากรอย่างเฉลียวฉลาดและคุ้มค่า ส่วนการใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ (Effective) หมายถึงการตัดสินใจอย่างถูกต้อง และมีการปฏิบัติการได้สำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้น ผลสำเร็จของการจัดการต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กันไป (Griffin, 1997, p. 4)

**การบริหาร (Administration)** หมายถึงกระบวนการวางแผนการจ้ดองค์กร การนำหรือ การสั่งการ และการควบคุม ความสามารถของคนในองค์กร และการใช้ทรัพยากรให้องค์กรบรรลุ เป้าหมาย

**กระบวนการบริหาร (Administration Process)** ประกอบด้วย

- (1) Planning หมายถึง การวางแผน
- (2) Organizing หมายถึง การจัดองค์กร
- (3) Leading or Directing หมายถึง การนำหรือการสั่งการ
- (4) Controlling หมายถึง การควบคุม

**ทักษะของการจัดการ (Managerial Skills)** ของ Katz (1955)

1. ทักษะด้านเทคนิค (Technical Skills) หมายถึง ความชำนาญด้านวิธีการ กระบวนการ ขั้นตอน

2. ทักษะด้านมนุษย (Human Skill) หมายถึง ความสามารถในการร่วมงานกับผู้อื่น ความสัมพันธ์กับผู้อื่น (Human Relationship)

3. ทักษะด้านความคิด (Conceptual Skill) หมายถึง ความสามารถในการมองเห็น ภาพรวม และเข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบต่าง ๆ

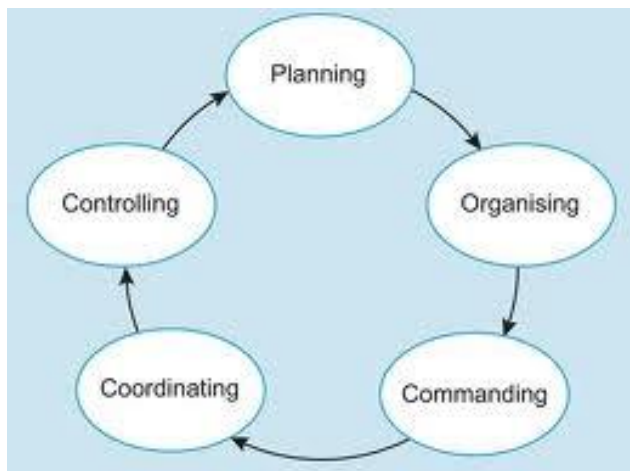
4. ทักษะด้านการออกแบบ (Design Skill) หมายถึง ความสามารถในการแก้ปัญหา สามารถออกแบบหรือกำหนดกระบวนการแก้ปัญหาได้อย่างเป็นระบบ

ชนินทร์ ชุนหพันธ์รักษ์ (2550, น. 1-37) ได้รวบรวมแนวคิดเกี่ยวกับการจัดการสมัยใหม่ว่า การจัดการมีความสำคัญต่อผู้บริหารทุกระดับ ในศูนย์พิตเนส เพื่อให้มุ่งไปสู่ความมีประสิทธิภาพ และสามารถบรรลุผลตามเป้าหมายของศูนย์พิตเนสในศูนย์พิตเนสต่าง ๆ จะมีผู้บริหารในแต่ละฝ่ายซึ่งอาจ มีพื้นฐานความรู้และประสบการณ์ทางการจัดการที่แตกต่างกัน และจะต้องมาทำงานร่วมกันกับผู้ ให้บริการตามภารกิจสำคัญของศูนย์พิตเนส เพื่อมุ่งตอบสนองต่อผู้ใช้บริการของศูนย์พิตเนส ดังนั้น ผู้บริหารในระดับต่าง ๆ ของศูนย์พิตเนสจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจด้านการจัดการ อาศัย กระบวนการจัดการเพื่อการจัดการทรัพยากรต่าง ๆ ของพิตเนสให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อไป

ส่วนความหมายของการจัดการที่ถูกต้องนั้น ชนินทร์ ชุนหพันธ์รักษ์ (2550, น. 1-5) ได้ รวบรวมความหมายของการจัดการ (Management) จากนักวิชาการต่าง ๆ ไว้ดังนี้ การจัดการ หมายถึง ศิลปะของการกระทำสิ่งต่าง ๆ ให้บรรลุผลโดยผ่านบุคคลอื่น (Kinicki & Williams, 2011, p. 4) การจัดการ หมายถึง การประสานกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้งานสมบูรณ์ทั้งทางด้านประสิทธิภาพ และประสิทธิผล โดยใช้บุคคลอื่น ๆ (Robbin & Coulter, 2007, p.7) การจัดการหมายถึง กระบวนการทำงานโดยบุคคลและทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์การ (Bateman & Scott, 1999)

Stoner (1978, p.32) กล่าวว่า วิวัฒนาการตามแนวคิดหลักหรือแนวคิดที่ สำคัญๆ ทางการจัดการที่เกิดขึ้นและผ่านมา 3 ยุค ได้แก่ ยุคแนวความคิดทางการจัดการสมัยดั้งเดิม ยุค แนวความคิดทางการจัดการแนวพฤติกรรมศาสตร์ และยุคแนวความคิดทางการจัดการเชิง ปริมาณ วิวัฒนาการของแนวคิดทางการจัดการที่สำคัญจะนำเสนอถึงปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นใน ช่วงเวลาต่างๆ และแนวความคิดทางการจัดการซึ่งถูกนำมาใช้ในการแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นในยุคนั้นๆ และผลกระทบ ซึ่ง มีผลต่อการออกแบบโครงสร้างขององค์การอันเป็นผลทำให้เกิดเป็นสภาวะการณ์ ขององค์การที่มีส่วน ในการกำหนดพฤติกรรมมนุษย์ขึ้นตามมา

Griffin (1999, p.36) กล่าวว่า ทฤษฎีการจัดการ หมายถึง กรอบแนวความคิด ความรู้และ การกำหนดแนวทางในการจัดองค์การรวมทั้งเพื่อการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ



ภาพ 3 ทฤษฎีการจัดการของ Henri Fayol

ที่มา : (วีรสิทธิ์ ชินวัตร, 2555)

การจัดการถือว่าเป็นกลไกหลักของการดำเนินการตามแผนงานที่องค์กรได้กำหนดไว้ตั้งนั้น จึงถือได้ว่าการจัดการเป็นงานสำคัญอย่างหนึ่งขององค์กร (วิเชียร วิทยอุดม, 2558, น.11) ซึ่งการบริหารจัดการ มีผู้ให้ความหมาย ดังนี้

Bridges & Roquemore (2004, p. 27) กล่าวว่า การบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการใช้ทรัพยากรเพื่อบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ด้วยวิธีการที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากที่สุดเท่าที่สามารถเป็นไปได้ Masteralaxis, Barr & Hums (2005, p. 20) กล่าวว่า การบริหารจัดการ หมายถึงกระบวนการใช้ความรู้ในส่วนต่าง ๆ เช่น การวางแผน การจัดการองค์การ การนำและการประเมินผล ประกอบด้วยส่วนต่าง ๆ ที่มีความสำคัญ คือ เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ เพื่อมุ่งสู่ความสำเร็จ ข้อจำกัดของทรัพยากรและบุคลากร เป้าหมายของการจัดการและบทบาทของผู้บริหารจะทำให้เกิดการดำเนินงานที่มีประสิทธิภาพ

Robbins & Coulter (2007, P. 2) กล่าวว่า การจัดการ หมายถึง สิ่งที่ผู้จัดการหรือผู้บริหารต้องปฏิบัติ ซึ่งเกี่ยวข้องกับประสานงาน การดูแลงานและกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้อื่น เพื่อให้งานและกิจกรรมเหล่านั้นสำเร็จลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

สมคิด บางโม (2558, น. 59) กล่าวว่า การจัดการคือ ศิลปะในการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์กรและนอกองค์กรเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพ

กระบวนการบริหารจัดการเป็นกลไกและตัวประสานที่สำคัญที่สุดในการประมวลผลผลักดัน และกำกับให้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นทรัพยากรการจัดการประเภทต่าง ๆ สามารถดำเนินไปได้อย่างมีประสิทธิภาพจนบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนด โดยผู้บริหารหรือผู้จัดการมีหน้าที่บริหารจัดการหรือกิจกรรมหลักที่ผู้จัดการปฏิบัติเมื่อทำงานในหน้าที่หลัก ที่เรียกว่า หน้าที่ในการบริหารจัดการ



(Management function) ในการจัดองค์การทุกชนิด ทุกส่วนเป็นขบวนการพื้นฐานของการจัดการทั้งหมด ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์การ (Organizing) การนำไปปฏิบัติ (Implementing) และการควบคุม (Controlling) (Bridges & Roquemore, 2004, p. 10, pp. 30-31) ซึ่งการจำแนกหน้าที่ทางการบริหารจัดการของนักวิชาการจะประกอบด้วยกิจกรรมย่อย ๆ ที่คล้ายคลึงกันแต่มีการจัดกิจกรรมกลุ่มย่อยแตกต่างกันไปตามความคิดเห็นของนักวิชาการแต่ละคน ในการวิจัยเรื่องนี้จะจำแนกหน้าที่ทางการบริหารจัดการตามหน้าที่การบริหารจัดการที่นำไปปฏิบัติจริงในการดำเนินการ

การจัดการจะต้องมีองค์ประกอบอื่น ๆ มาเป็นส่วนสำคัญ ดังนั้น กระบวนการจัดการ ถือเป็นขั้นตอนของกิจกรรม ซึ่งได้มีการจัดเรียงไว้อย่างเป็นลำดับ โดยการดำเนินการนั้น ๆ ต้องมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกันเป็นแนวทาง ในการปฏิบัติเพื่อให้ผลผลิตมีคุณภาพและประสิทธิภาพสูงสุด โดยใช้เวลาและทรัพยากรน้อยที่สุด โดยมีนักวิชาการได้ให้ความหมายของกาจัดการกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกาย ไว้ดังนี้

Chelladurai (1985) ให้ความหมายการจัดการกีฬาว่า หมายถึง การจัดการทั้งหลายที่มีขอบเขตของการปฏิบัติการ คือ กิจกรรมกีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย ต่อมา

Chelladurai (2001) ได้ให้ความหมายเพิ่มเติมว่า การจัดการกีฬา เป็นสาขาหนึ่งที่ตระหนักถึงการทำงานร่วมกันของทรัพยากรบุคคลและวัตถุดิบที่มีอยู่จำกัด เทคโนโลยี และความสามารถคาดเดาได้ของสถานการณ์ เพื่อการผลิตสินค้าและการแลกเปลี่ยนสินค้าบริการอย่างมีประสิทธิภาพ

Chelladurai (2009) อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Western Ontario ประเทศ Canada ได้อธิบายเกี่ยวกับแนวคิดการจัดการไว้ว่า กระบวนการจัดการมีวิวัฒนาการมาจากพื้นฐานตามแนวคิดของ (Fayol, 1949) มี 5 หน้าที่ คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์การ (Organizing) 3) การสั่งการ (Commanding) 4) การประสานงาน (Coordinating) 5) การควบคุม (Controlling) และได้อธิบายต่อว่า กระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกีฬา และกิจกรรมทางกาย คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์การ (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมิน (Evaluating) ซึ่งได้สรุปบทบาทหน้าที่ของการจัดการไว้ ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) เป็นการตั้งเป้าหมายสำหรับองค์กรและสมาชิกขององค์กร และระบุลักษณะของการดำเนินงานหรือแผนงานด้วยวิธีไหนที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ใน การวางแผนต้องมีการระบุผลลัพธ์ที่ต้องการ ทำความเข้าใจกับข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม และสร้างลักษณะของการดำเนินงานเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ

2. การจัดองค์กร (Organizing) เป็นการดำเนินงานทั้งหมดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงตามเป้าหมายขององค์กร และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างงานกับคนตามที่แผนงานได้ระบุไว้ว่าจะใครควรทำและอย่างไร หน้าที่นี้เป็นการจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพ

3. การนำ (Leading) เกี่ยวข้องกับการมีอิทธิพลหรือการกระตุ้นพนักงานดำเนินงานที่ได้รับมอบหมายในขั้นตอนของการจัดองค์กรอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวางแผน

4. การประเมิน (Evaluating) หมายถึง การวัดการทำงานหรือเปรียบเทียบการทำงาน กับมาตรฐานที่กำหนดไว้ในการวางแผน

สมาคมผู้บริหารโรงเรียนของสหรัฐอเมริกา (The American Association of School Administrators: AASA, 1955) มีความเห็นว่า กระบวนการบริหารการศึกษาควรประกอบด้วยกิจกรรม 5 ชั้น ดังนี้

1. การวางแผน (Planning) คือการวางแผนปฏิบัติการในการบริหารการศึกษา
2. การจัดสรรทรัพยากร (Allocation) คือ การสรรหาทรัพยากรที่เป็นปัจจัยที่จำเป็นในการบริหารงาน
3. การบำรุงขวัญ (Stimulating) คือ การให้กำลังใจและบำรุงขวัญผู้ปฏิบัติงาน
4. การประสานงาน (Co-ordinating) คือการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างผู้ปฏิบัติงาน
5. การประเมินผล (Evaluation) คือการประเมินผลงานหรือติดตามตรวจสอบผลการปฏิบัติงาน

Robbins & Coulter (2003) ได้กล่าวไว้ว่า การจัดการ หมายถึง กระบวนการ ของการประสานงานและการบูรณาการกิจกรรมการทำงานเพื่อให้งานเสร็จสมบูรณ์อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับการจัดการ คือ ขบวนการ (Process) ประสิทธิภาพ (Efficiency) และประสิทธิผล (Effectiveness) ทั้งนี้ในขบวนการของการจัดการจะหมายถึงหน้าที่ต่างๆ ด้านการจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การโน้มนำองค์กร และการควบคุม

Deming (1986) ได้เสนอแนวคิดวงจรการจัดการของ Deming เพื่อการจัดการควบคุมคุณภาพองค์การให้ได้ผล ซึ่งนำมาใช้ในระบบการจัดการของหน่วยงานราชการ ได้แก่ 1) การวางแผน (Plan) 2) การปฏิบัติการ (Do) 3) การติดตามตรวจสอบ (Check) และ 4) การปฏิบัติ (Check)

Fayol (1949) ได้กล่าวถึงการจัดการว่าเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยขั้นตอนที่สำคัญ 5 ขั้นตอน คือ

- 1) การวางแผน (Planning)
- 2) การจัดองค์กร (Organizing)

3) การบังคับบัญชาสั่งการ (Commanding)

4) การประสานงาน (Coordinating)

5) การควบคุม (Controlling)

สรุปได้ว่า การจัดการคือ กระบวนการ หมายถึง วิธีการดำเนินการที่นำทรัพยากรที่มีอยู่มาใช้ด้านการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

ดังนั้น จากแนวคิดและทฤษฎีการจัดการในรูปแบบต่าง ๆ ผู้วิจัยจึงได้เลือกใช้ทฤษฎีการจัดการตามแนวคิดของ Chelladurai (2009) เนื่องจากมีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อม และบริบทของกีฬา และกิจกรรมทางกาย โดยมีรายละเอียดของกระบวนการจัดการที่กำหนดขอบเขต และหน้าที่ตามขั้นตอนต่าง ๆ อย่างชัดเจนไว้ 4 ขั้นตอน หรือ POLE ดังนี้

### 1. การวางแผน (Planning)

การวางแผนเป็นหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของการบริหาร การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การบริหารสำเร็จลุล่วงไปด้วยความราบรื่น การวางแผนมีอยู่หลายประเภทสุดแต่จะวางแผนขึ้นมาเพื่อประโยชน์ใด หรือลักษณะใด และวัตถุประสงค์ใด แต่ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนประเภทใดก็ย่อมจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้การบริหารดำเนินไปด้วยดี เกิดประสิทธิภาพแก่งาน อย่างไรก็ตามแม้ว่าการวางแผนนั้นจะดีเด่นสักเพียงใดก็ตาม หากผู้ใช้แผนไม่ดำเนินงานตามแผนหรือไม่ให้ความสนใจแก่แผนนั้นเท่าที่ควรแผนนั้นก็จะได้ความหมาย

#### ความหมายของการวางแผน

สมคิด บางโม (2558, น. 79) กล่าวว่า การวางแผน คือ การกำหนดเป้าหมายและแนวทางการปฏิบัติไว้ล่วงหน้า โดยศึกษาข้อมูลต่าง ๆ และเลือกแนวทางปฏิบัติที่จะเกิดประโยชน์สูงสุดขององค์การ

Robbins & Coulter (2012, p. 204) กล่าวว่า การวางแผนเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายขององค์การ การสร้างกลยุทธ์เพื่อให้บรรลุเป้าหมายเหล่านั้นและการพัฒนาแผนการที่จะบูรณาการและประสานงานกิจกรรมการทำงาน

Kinicki & William (2011, p. 14) กล่าวว่า การวางแผนมีการกำหนดเป็นเป้าหมายการตั้งค่าและการตัดสินใจเลือกวิธีการเพื่อให้บรรลุผล

Drucker (2005) การวางแผนเป็นการกำหนดหน้าที่การทำงานที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ โดยกำหนดว่าจะดำเนินการอย่างไรและดำเนินการเมื่อไร เพื่อให้สำเร็จตามแผนที่วางไว้ การวางแผนต้องครอบคลุมทั้ง ในระยะสั้นและระยะยาว ซึ่งประกอบด้วย

1.1 การดำเนินการตรวจสอบภายในเพื่อกำหนดสถานภาพในปัจจุบัน

1.2 การสำรวจสภาพแวดล้อม

1.3 กำหนดวัตถุประสงค์

1.4 การพยากรณ์สถานการณ์ในอนาคต

1.5 การกำหนดแนวทางปฏิบัติงานที่วางไว้

1.6 การทบทวนและปรับแผนเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ของการควบคุมไม่เป็นไปตามที่กำหนด

1.7 การติดต่อสื่อสารที่ชัดเจนและทั่วถึง

วีรสิทธิ์ ชินวัตร (2555) Planning หมายถึง การวางแผนจินตนาการหรือวิสัยทัศน์ที่เราวาดภาพไว้ล่วงหน้าแล้วว่างานที่เรากำลังจะทำนั้น เมื่อเสร็จออกมาแล้วจะเป็นอย่างไร

รัตนา สายคณิต (2556, น. 27) กล่าวว่า การวางแผนเกี่ยวข้องกับการกำหนดวัตถุประสงค์ขององค์การ การกำหนดกลยุทธ์ต่าง ๆ ที่จะทำให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดการจัดการทำแผนบูรณาการเพื่อการประสานกิจกรรมต่าง ๆ เข้าด้วยกัน การวางแผนเป็นสิ่งจำเป็นที่ช่วยให้ผู้บริหารและบุคลากรรู้แนวทางการดำเนินงานขององค์การ ลดการดำเนินการที่ซ้ำซ้อนและช่วยลดผลกระทบที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

วิเชียร วิทยาอุดม (2558, น. 1-7) กล่าวว่า การวางแผน หมายถึง การกำหนดจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์สำหรับองค์การ ด้วยการพัฒนากลยุทธ์ การใช้งบประมาณเพื่อแบ่งสรรทรัพยากร

การตั้งค่าและการตัดสินใจเลือกวิธีการเพื่อให้บรรลุผล

สมคิด บางโม (2558, น. 86) กล่าวว่า การวางแผนเป็นกระบวนการแรกเป็นการกำหนดแนวทางการดำเนินงานไว้ล่วงหน้าก่อนที่จะมีการปฏิบัติจริงในการใช้ทรัพยากรทางการจัดการ (4 Ms) ได้แก่ ทรัพยากรมนุษย์ เงิน วัสดุและการจัดการให้บรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้และในขั้นตอนการวางแผนก่อนอื่นต้องมีการจัดตั้งหน่วยงานหรือกลุ่มบุคคลขึ้นเพื่อรับผิดชอบและในการดำเนินงานจำเป็นต้องกำหนดผู้รับผิดชอบหลักก่อนเพื่อให้ผู้ร่วมดำเนินงานทราบว่าใครเป็นศูนย์กลางในการทำงาน

### วัตถุประสงค์ในการวางแผน

วัตถุประสงค์ของการวางแผน ซึ่ง Robbins & Coulter (2012, p. 80) กล่าวว่า วัตถุประสงค์ของการวางแผนมี 4 ประการ ดังนี้

1. แผนช่วยกำหนดทิศทางและส่งเสริมการประสานงานในองค์การเพื่อให้ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานในองค์การรู้ว่าต้องทำอะไรและทำอย่างไรเพื่อนำไปสู่เป้าหมายขององค์การ

2. แผนช่วยลดความไม่แน่นอน และลดผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงในอนาคตโดยทำให้ผู้บริหารต้องมองไปข้างหน้า ทำนายความเปลี่ยนแปลง ผลกระทบ และปรับองค์การเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

3. แผนช่วยลดความซ้ำซ้อนและความสิ้นเปลืองในการทำงาน ช่วยประสานงานขององค์กร ช่วยลดงานที่ไม่จำเป็นหรือไม่มีประโยชน์ ทำให้ประหยัดเวลาทรัพยากรและขจัดงานที่ซ้ำซ้อน

4. แผนช่วยกำหนดมาตรฐานในการควบคุม ซึ่งในการวางแผนจะมีการกำหนดเป้าหมาย และมาตรฐานการปฏิบัติงานทำให้มีมาตรฐานในการควบคุม

#### **ประโยชน์ของการวางแผน (Bridges & Roquemore, 2004, pp. 126-127)**

1. แผนที่ดีจะทำให้พนักงานเห็นทิศทางการทำงาน คือ การให้พนักงานสามารถเห็นภาพหรือจินตนาการในรายละเอียดของการดำเนินงานตามนโยบาย แนวทางการทำงานและพฤติกรรมของพนักงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์

2. แผนที่ดีเป็นการช่วยชี้ชะตาขององค์กร กล่าวคือ การศึกษาคู่แข่ง สมัยนิยม ความคิดเห็นสาธารณะหรือการเปลี่ยนแปลงทางด้านเทคโนโลยีจะทำให้องค์กรใช้ข้อมูลเหล่านั้นในการวางแผนเพื่อใช้ในการตัดสินใจต่อไป

3. แผนที่ดีจะเป็นกุญแจเพื่อควบคุมให้การทำงานมีประสิทธิภาพ

4. แผนที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผู้บริหารประสบความสำเร็จ

#### **กระบวนการจัดการวางแผน**

Chelladurai (2009, pp 119-126) ได้แบ่งขั้นตอนในการวางแผนไว้ 8 ขั้นตอน มีดังนี้

1. การกำหนดจุดมุ่งหมาย (Specifying goals) เป็นขั้นตอนแรกสำหรับการดำเนินงานขององค์กร การกำหนดจุดมุ่งหมายอาจมีได้หลายข้อและมักจะเกี่ยวข้องกับ การทำผลกำไร การเจริญเติบโต สัดส่วนแบ่งทางการตลาด การเป็นผู้นำ การตอบสนองความต้องการของลูกค้า หรือการรับผิดชอบต่อสังคม เป็นต้น

2. การกำหนดโอกาสที่ดี (Identifying opportunities) ทางเลือกที่จะนำไปสู่การบรรลุจุดมุ่งหมายขององค์กรนั้นขึ้นอยู่กับโอกาสดีต่าง ๆ ที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อมขององค์กร เช่น นโยบายการเมือง เศรษฐกิจ สังคมและวัฒนธรรม และประชากรศาสตร์ เป็นต้น

3. การกำหนดอุปสรรค (Identifying constraints) อุปสรรคขององค์กรอาจเกี่ยวข้องกับ การขาดแคลนทรัพยากร เช่น บุคลากร เงิน หรือเวลา เป็นต้น

4. การสร้างทางเลือกสำหรับการลงมือปฏิบัติ (Generating alternatives courses of action) เป็นการพัฒนาวิธีการใหม่ๆ ที่คิดค้นอย่างสร้างสรรค์เพื่อสำหรับลงมือทำให้บรรลุจุดมุ่งหมาย

5. การตั้งเกณฑ์การประเมินทางเลือก (Establishing performance criteria to evaluate alternatives) เป็นการหาแนวทางในการคัดเลือกทางเลือกที่ดีที่สุด

6. การประเมินทางเลือก (Evaluating alternatives) ให้สอดคล้องกับเกณฑ์การ ประเมินทางเลือก และทางเลือกสำหรับการลงมือปฏิบัติ



7. การคัดเลือกทางเลือก (Selecting an alternative) เป็นการเลือกทางเลือกที่ได้ คะแนน ประเมินสูงสุดและทำให้บรรลุตามจุดมุ่งหมายที่สุด

8. การนำเสนอแผนงาน (Presenting the plan document) เป็นขั้นตอนสุดท้ายในการวางแผน ซึ่งในแผนงานจะมีการกำหนดงานดังนี้คือ

1. มีจุดมุ่งหมาย
2. มีกิจกรรมที่จะต้องดำเนินการเพื่อบรรลุจุดมุ่งหมาย
3. มีการจัดการ
4. มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ระหว่างกัน
5. มีมาตรฐานการปฏิบัติงาน
6. มีวิธีและการวัดการปฏิบัติงาน
7. มีการควบคุมให้ปฏิบัติตามแผนงาน

#### **รูปแบบโครงสร้างของการดำเนินการแผน**

เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย (2554) อธิบายว่า รูปแบบโครงสร้างของแผน หมายถึง ระดับของแผนตามลักษณะการดำเนินงาน ตั้งแต่แผนที่เป็นนโยบายจนถึงการดำเนินกิจกรรมโดยลำดับได้ ดังนี้

1. แผน (Plan) คือการนำนโยบายมากำหนดแนวทางเพื่อนำไปปฏิบัติ
2. แผนงานหรือโปรแกรม (program) คือ รูปแบบการดำเนินที่เป็นลักษณะเฉพาะโดยมีขอบเขตของเนื้อหาและเวลากำหนดเป็นแนวปฏิบัติ
3. โครงการ (Project) คือ กระบวนการในการดำเนินการเรื่องต่าง ๆ ให้บรรลุตามแผนที่ระบุไว้
4. งาน (Task) คือ การดำเนินการตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแต่ละงาน
5. กิจกรรม (Activity) คือ การกระทำตามหน้าที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายของงาน

#### **การวางแผนงบประมาณ**

เป็นระบบที่สำคัญและจำเป็นขององค์กรในปัจจุบันทั้งหน่วยงานของรัฐ และเอกชน เป็นแผนประมาณการใช้จ่ายและการกำหนดที่มาของรายรับในแต่ละปีโดยวิเคราะห์เป็นตัวเลขวงเงินในการดำเนินการ

1. จัดทำงบประมาณ ยกร่างแผนงบประมาณโดยจัดทำประมาณรายรับ-รายจ่าย
2. อนุมัติงบประมาณ จัดทำแผนเพื่อพิจารณา
3. บริหารงบประมาณ ดำเนินการตามระเบียบการเงิน
4. ติดตาม ควบคุม และประเมินผล ตรวจสอบ วิเคราะห์เพื่อเป็นข้อมูลในการวางแผนงบประมาณในปีต่อไป

สรุป การวางแผน คือ กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ แนวทางปฏิบัติและแผนการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยคำนึงถึงการแบ่งหน้าที่อย่างชัดเจน ว่าใครทำอะไร ทำเมื่อใด และทำอย่างไร ตามแผนที่วางไว้



## 2. การจัดองค์กร (Organizing)

### ความหมายของการจัดองค์กร

สมคิด บางโม (2558, น. 107) กล่าวว่า การจัดองค์กร หมายถึง การจัดแบ่งองค์การ ออกเป็นหน่วยงานย่อย ๆ ให้ครอบคลุมภารกิจและหน้าที่ขององค์การพร้อมกำหนดหน้าที่ความ

Robbins & Coulter (2012, p. 116) กล่าวว่า การจัดองค์กร หมายถึงกระบวนการในการจัดโครงสร้างองค์การ ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ การกำหนดกลุ่มงาน การกำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชาและการประสานงานของหน่วยงาน รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานต่าง ๆ การจัดองค์กรจึงครอบคลุมการจัดงาน จัดคน และวัสดุสิ่งของทั้งหมดขององค์การ

Kinicki & William (2011, p. 15) กล่าวว่า การจัดองค์กรเป็นจัดการคน และทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุผลการทำงาน รับผิดชอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์การย่อยเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

Drucker (2005) การจัดองค์กร หมายถึง การนำแผนงานที่ได้จากการวางแผนมาสู่การปฏิบัติ เป็นการออกแบบโครงสร้าง เป็นการจักระบบการทำงาน กำหนดขอบข่ายหน้าที่ความรับผิดชอบ การจัดสรรทรัพยากร (Resource allocation) การสรรหาบุคลากร ฝึกอบรม เพื่อให้องค์การสามารถปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับวิสัยทัศน์ พันธกิจ การจัดการองค์กรเป็นการมอบหมายงานให้บุคลากรในแผนกหรือฝ่ายได้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ เมื่อแผนกหรือฝ่ายประสบความสำเร็จก็จะทำให้องค์การประสบความสำเร็จไปด้วย ซึ่งประกอบด้วย

2.1 การระบุและอธิบายงานเพื่อนำไปดำเนินการ กระจายงานออกเป็นหน้าที่ต่าง ๆ

2.2 การรวมหน้าที่ต่าง ๆ เข้าเป็นตำแหน่งงาน

2.3 การคัดเลือกและการสรรหาผู้ปฏิบัติงานที่มีศักยภาพ

2.4 การฝึกอบรมและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์

2.5 การมอบหมายงาน ความรับผิดชอบและอำนาจหน้าที่

2.6 การทบทวนและปรับโครงสร้างขององค์กรเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและเมื่อผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่กำหนด

2.7 การติดต่อสื่อสารชัดเจนและทั่วถึง

วีรสิทธิ์ ชินวัตร (2555) การจัดองค์กร หมายถึง การออกแบบหน่วยงานจะออกแบบจากหน่วยงานที่ใหญ่ที่สุด เช่น ฝ่ายผลิต แล้วค่อยๆ ซอยงานให้เล็กลง เช่น ในฝ่ายผลิตควรจะต้องมีงานอาทิ แผนกเตรียมวัตถุดิบ แผนกควบคุมเครื่องจักร แผนกซ่อมบำรุง แผนกคลังสินค้า ฯลฯ เช่นใน

แผนกเตรียมวัตถุดิบควรจะต้องมี หมวดควบคุมคุณภาพวัตถุดิบ หมวดควบคุมปริมาณวัตถุดิบ หมวดติดตามประสานงานวัตถุดิบ ฯลฯ

Bridges & Roquemore (2004, p. 182) กล่าวว่า การจัดองค์การ หมายถึง ความพยายามในการแบ่งงาน จัดสรรทรัพยากรเพื่อให้การดำเนินงานตามขั้นตอนเพื่อให้องค์การบรรลุเป้าหมาย

Kinicki & William (2011, p. 15) กล่าวว่า การจัดองค์การเป็นจัดการคนและทรัพยากรอื่น ๆ เพื่อให้บรรลุผลการทำงาน

Robbins & Coulter (2007, P. 116) กล่าวว่า การจัดองค์การ หมายถึง กระบวนการในการจัดโครงสร้างองค์การ ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ การกำหนดกลุ่มงาน การกำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชาและการประสานงานของหน่วยงาน รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานต่าง ๆ การจัดองค์การจึง

ครอบคลุมการจัดงาน จัดคนและวัสดุสิ่งของทั้งหมดขององค์การ

สมคิด บางโม (2558, น. 107) กล่าวว่า การจัดองค์การ หมายถึง การจัดแบ่งองค์การ ออกเป็นหน่วยงานย่อย ๆ ให้ครอบคลุมภารกิจและหน้าที่ขององค์การ พร้อมกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ระหว่างองค์การย่อยเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

การจัดองค์การมีความสำคัญในการบริหาร เพราะมีประโยชน์ดังนี้ (Bridges & Roquemore, 2004, p. 182; สมคิด บางโม, 2558, น. 107)

1. ทำให้การทำงานของกลุ่มมีประสิทธิภาพ ซึ่งเมื่อความพยายามบรรลุเป้าหมายเป็นการประสานงานกับกลุ่มและพนักงานแต่ละคนจะใช้ความรู้และทักษะอย่างเต็มที่ องค์การก็จะได้รับประโยชน์
2. การใช้ทรัพยากรร่วมกัน โดยองค์การที่สมบูรณ์นำไปสู่การใช้ทรัพยากรที่เหมาะสมดังนั้นการใช้ทรัพยากรร่วมกันจะสะท้อนให้เห็นถึงประสิทธิภาพของการจัดการ
3. บุคคลมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่ชัดเจน ทำให้รู้อำนาจหน้าที่และขอบข่ายของการทำงาน
4. ทำให้งานไม่ซ้ำซ้อน ไม่มีแผนกมากเกินไปซึ่งเป็นการประหยัดทรัพยากร
5. สนับสนุนหน้าที่ของการนำไปปฏิบัติและการควบคุม

### หลักการจัดองค์กร

Chelladurai (2009, pp 184-190) ได้กล่าวถึง หลักการจัดองค์กรพื้นฐานไว้ดังนี้

1. ความรู้ความสามารถเฉพาะอย่าง (Specialization) คือ การทำงานเฉพาะอย่างมาเท่าที่จะมากได้ เพื่อเพิ่มทักษะและความสามารถของงานนั้น ๆ จนทำให้การทำงานมีประสิทธิภาพ
2. หลักการควบคุม (Span of control) คือ การกำหนดจำนวนคน หน่วยงาน และ การปฏิบัติงานที่สามารถจะควบคุมตามระยะเวลาที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3. การแบ่งเป็นแผนก (Departmentalization) คือ ขบวนการจัดกลุ่มงานที่มีลักษณะเหมือนกัน มีการแบ่งเป็นแผนกออกเป็น 2 แบบ ได้แก่ 1) การแบ่งตามการปฏิบัติงานหรือหน้าที่ (Process-oriented or functional) และ 2) การแบ่งตามผลิตภัณฑ์หรือเป้าหมาย (Product-or goal-oriented)

4. ความเป็นเอกภาพของการสั่งการ (Unit of command) คือ การรับคำสั่งจากผู้บริหารหรือหัวหน้างานที่มีอำนาจหน้าที่สั่งการเพียงคนเดียวเท่านั้น

5. ความรับผิดชอบและอำนาจหน้าที่ (Responsibility & authority) คือ การให้อำนาจหน้าที่กับพนักงานดำเนินงานที่ได้รับมอบหมายตามความรับผิดชอบของงาน

สรุป การจัดการองค์กร คือ ความพยายามที่ผู้บริหารกำหนดโครงสร้างขององค์การ ซึ่งครอบคลุมเรื่องการแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ การกำหนดกลุ่มงานการกำหนดความสัมพันธ์ในสายการบังคับบัญชา และการประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์การ

### 3. การนำ (Leading)

#### ความหมายของการนำ

นักวิชาการได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการนำ ดังนี้คือ

Chelladurai (2009, p 287) ได้กล่าวถึงการนำของผู้ที่มีลักษณะเป็นกระบวนการ กระบวนการเกี่ยวกับพฤติกรรม ซึ่งเป็นปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยธรรมชาติ และมีจุดมุ่งหมายที่การจูงใจและแรงกระตุ้นให้พนักงานไปให้ถึงเป้าหมายของกลุ่มหรือองค์กร

Drucker (2005) ได้กล่าวถึง การนำเป็นการจูงใจการชักนำการกระตุ้นและชี้ทิศทางให้ดำเนินไปสู่การบรรลุเป้าหมาย โดย การเพิ่มผลผลิตและเน้นมนุษย์สัมพันธ์เกิดระดับผลผลิตในระยะยาวที่สูงกว่าภาวะงานเพราะคนมักไม่ค่อยชอบ ภาวะงาน ซึ่งประกอบด้วย

- 3.1 การติดต่อสื่อสารและอธิบายวัตถุประสงค์ให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ทราบ
- 3.2 การมอบหมายมาตรฐานของการปฏิบัติงานต่างๆ



3.3 การให้คำแนะนำและคำปรึกษาแก่ผู้ปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับมาตรฐานของการปฏิบัติงาน

3.4 การให้รางวัลบนพื้นฐานของการปฏิบัติงาน

3.5 การยกย่องสรรเสริญและการตำหนิอย่างเหมาะสม

3.6 การจัดสภาพแวดล้อมที่สนับสนุนการทำงาน

3.7 การสำรวจความต้องการเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลง

3.8 การทบทวนและปรับวิธีการในการนำเมื่อสถานการณ์เปลี่ยนแปลงและผลลัพธ์ไม่เป็นไปตามที่วางไว้

3.9 การติดต่อสื่อสารที่ชัดเจนและทั่วถึง

โดยมีลักษณะของผู้นำและการตั้งใจของผู้นำดังนี้

#### ลักษณะของผู้นำ

ลักษณะของผู้นำเป็นลักษณะสำคัญที่ผู้นำควรมีและเป็นสิ่งที่พึงประสงค์ ได้แก่

1. ผู้นำจะต้องเป็นผู้มีความสามารถ (Capacity) ซึ่งประกอบด้วยความมีปัญญา ไหวพริบ การตื่นตัวอยู่เสมอ ทันทต่อเหตุการณ์ การใช้เวลา และภาษาที่ถูกต้อง ความเป็นผู้ริเริ่ม เป็นของตัวเอง และความเป็นผู้มีการตัดสินใจปัญหาที่ดี

2. ผู้นำจะต้องเป็นผู้มีความสำเร็จ (Achievement) ความสำเร็จทางด้านวิชาการ แสวงหาความรู้ ความสำเร็จทางการเล่นกีฬา

3. ผู้นำจะต้องเป็นผู้มีความรับผิดชอบ (Responsibility) เขาจะต้องเป็นคนที่คนอื่นจะพึ่งพาได้ มีความคิดริเริ่ม มีความสม่ำเสมอมั่นคงอดทน กล้าพูดกล้าทำ มีความเชื่อมั่นตัวเอง และมีความปรารถนาที่จะเป็นเลิศหรือทะเยอทะยาน

4. ผู้นำจะต้องเป็นผู้เข้าไปมีส่วนร่วม (Participation) ในด้านกิจกรรม ในด้านสังคม ให้ ความร่วมมือรู้จักปรับตัวและมีอารมณ์ขัน

5. ผู้นำต้องเป็นผู้มีฐานะทางสังคม (Status) มีตำแหน่งฐานะทางสังคมเป็นที่รู้จักทั่วไป (Popularity)

6. ฐัสภาพการณ์ (Situation) ฐัสภาวะทางจิตใจของคนระดับต่าง ๆ ฐัฐานะทักษะ ความต้องการ และความสนใจของผู้ใต้บังคับบัญชา ฐัในวัตถุประสงค์ขององค์กรที่จะต้องทำให้สำเร็จ มีผู้กล่าวว่า ผู้นำที่ดีก็จะต้องรู้จักการเป็นผู้ตามที่ดีด้วย

## การจูงใจ (Motivation)

Chelladurai (2009) อธิบายว่า การให้ความหมายของการจูงใจบุคคล ประกอบด้วยหลักสำคัญ 5 ประการ คือ

1. ความต้องการ แรงผลักดัน และแรงกระตุ้นภายในของแต่ละบุคคล
2. พลังที่ทำให้เกิดการกระทำหรือพฤติกรรมขึ้น
3. เป้าหมายที่กำลังค้นหา
4. ความตั้งใจอย่างยิ่งใหญ่ที่จะทำให้สำเร็จ
5. ความพยายามอย่างต่อเนื่องจนทำสำเร็จ

สรุป การนำ (Leading) คือ การที่ผู้บริหารใช้ ภาวะผู้นำ (Leadership) สามารถจูงใจหรือชักจูงบุคคลในองค์กรการปฏิบัติตามที่ตนต้องการ เพื่อช่วยให้องค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้

## 4. การประเมินผล (Evaluating)

### ความหมายของการประเมินผล

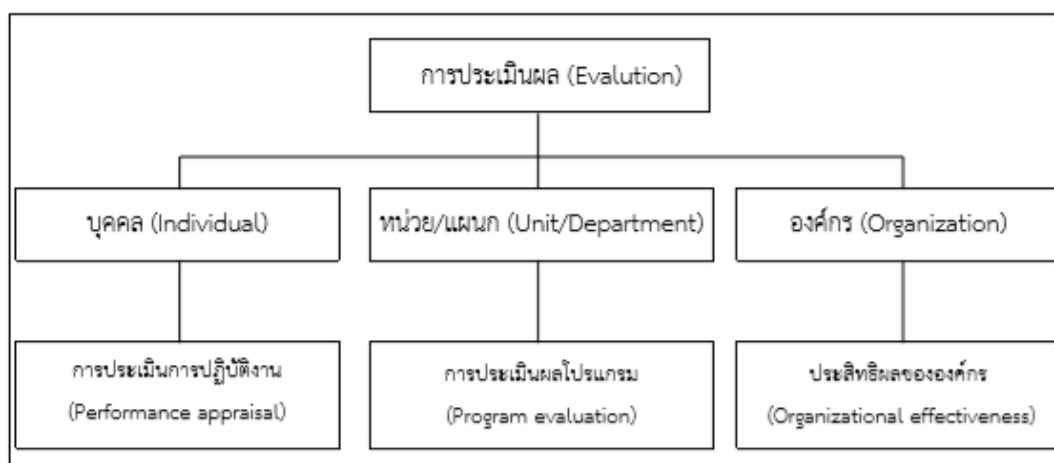
วันชัย มีชาติ (2555) ได้อธิบายว่า การประเมินทางการกีฬาจะเน้นในการประเมินผลในการจัดการการกีฬา หมายถึง การประมาณค่าการดำเนินการ และผลของการดำเนินการทางการกีฬา เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการกีฬาต่อไป โดยมากเป็นหน้าที่ขององค์กรหรือผู้บริหารหรือคณะบริหาร การประเมินทางการกีฬาเพื่อพัฒนาองค์กรหรือหน่วยงานทางการกีฬา ประกอบด้วย ส่วน ต่าง ๆ ที่ต้องพัฒนา ได้แก่

1. การประเมินผลบุคลากรทางการกีฬาให้มีศักยภาพทางการกีฬา บุคลากรทางการกีฬาก็คือ ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ในการกีฬาล้วนแล้วแต่มีการรับการประเมินผลทั้งสิ้น เพราะเป็นผู้ที่มีสำคัญต่อการพัฒนาการกีฬาโดยตรงและจำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องมีการประเมินโดยเฉพาะที่เป็นการประเมินผลเพื่อการพัฒนาการการกีฬา
2. การประเมินผลองค์กรกีฬา เพื่อความมั่นคงและการพัฒนาการกีฬาของหน่วยงาน และองค์กรสามารถดำเนินการได้โดยการจัดการควบคุม การดำเนินการป้องกันความเสี่ยง ซึ่งต้องมีการประเมินผลทั้งสิ้นเพื่อทราบสถานะความเป็นจริงอันจะนำผลการประเมินไปใช้เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาองค์กรต่อไป
3. การประเมินผลการบริหารและการจัดการการกีฬา เป็นการประเมินการปฏิบัติงาน ของส่วนต่าง ๆ ในองค์กรหรือหน่วยงานทางการกีฬา เช่น การจัดการทีมกีฬา การฝึกนักกีฬา การคัดเลือกนักกีฬา การจัดการองค์กรกีฬา เป็นต้น ซึ่งกระบวนการจัดการประเมินผลจะขึ้นอยู่กับ

ระบบการบริหารและการจัดการที่เป็นกฎ ระเบียบขององค์กรหรือหน่วยงาน หลักการแนวคิดที่นำมาใช้ ปฏิบัติ นโยบายของผู้บริหารหรือขององค์กรเป็นสำคัญ

4. การประเมินผลผลิตทางการศึกษาขององค์กรก็ว่าเป็นไปตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เป้าหมายการประเมินผลคือ การบรรลุผลการปฏิบัติ เช่น ผลลัพธ์ทางการศึกษา ในธุรกิจกีฬา ผลประกอบการที่เป็นมูลค่า

Chelladurai (2009, pp 338-338) อธิบายว่า การประเมินผลการปฏิบัติงานในองค์กร แบ่งเป็น 3 ระดับ คือ 1) การประเมินที่ระดับบุคคล (Individual) 2) การประเมินที่ระดับหน่วยหรือแผนก (Unit/Department) 3) การประเมินที่ระดับองค์กร (Organization) ตามรูปภาพที่ 4 ดังนี้



ภาพ 4 แสดงการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ระดับต่างๆ

ที่มา : (Chelladurai, 2009)

1. การประเมินที่ระดับบุคคล (Individual) เป็นการประเมินประสิทธิผลของการทำงานของพนักงานหรือลูกจ้าง (Performance appraisal) มีวัตถุประสงค์ในการประเมินการทำงานอยู่ 2 ข้อ คือ

1.1 เพื่อการพัฒนา (Development purpose) เป็นการประเมินโดย การประเมินการทำงาน การระบุจุดแข็งจุดอ่อน การสนทนาแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันในทิศทางที่ดีขึ้น และการค้นหาวิธีการเอาชนะอุปสรรค

1.2 เพื่อการประเมิน (Evaluative purpose) เป็นการประเมินตามเกณฑ์หรือมาตรฐานที่กำหนดไว้ทั่วไป และเปรียบเทียบกับผลที่ได้จากการประเมินนำไปเพื่อพิจารณาการให้รางวัลหรือแรงจูงใจกับพนักงาน เช่น การเลื่อนขั้น โบนัส เป็นต้น

2. การประเมินผลระดับหน่วยหรือแผนก (Unit/Department) หน่วยหรือแผนกถูกจัดขึ้นมาเฉพาะเพื่อดำเนินงานหรือทำกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ภายในองค์กร จึงเป็นการประเมินผลกิจกรรมหรือโปรแกรมให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้

3. การประเมินผลระดับองค์กร (Organization) เป็นการใช้และรับทรัพยากร ต่างๆ ขององค์กร และทำให้ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมาย

จากการทบทวนวรรณกรรมของนักวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการก็พบว่า แนวคิดระบบการจัดการยังมีการนำไปใช้กับการจัดการกีฬาและกิจกรรมทางกาย ได้แก่ (อรุณี จิระพลทรัพย์, 2558)

แนวคิดทฤษฎีระบบ เป็นระบบการจัดการที่สร้างขึ้นจากส่วนต่าง ๆ ของระบบที่ทำงานร่วมกันเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร และ (Bertalanffy, Hemple, Bass, & Jonas, 1951) ได้ อธิบายว่า ทฤษฎีระบบ หมายถึง ระบบหนึ่งของส่วนต่าง ๆ ที่มีความสัมพันธ์กันและทำหน้าที่ร่วมกัน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ การทำงานของระบบ เริ่มจากการได้มาของสิ่งนำเข้าสู่จากสิ่งแวดล้อม นอก ทำสิ่งนำเข้าสู่ให้เปลี่ยนแปลงในวิธีการบางอย่าง และนำสิ่งนำออกกลับสู่สิ่งแวดล้อม

Daft (2010) อธิบายว่า ทฤษฎีระบบประกอบด้วย 5 ส่วนประกอบ ได้แก่ 1) สิ่งนำเข้าสู่ (Inputs) 2) การบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation process) 3) สิ่งนำออก (Outputs) 4) ผลสะท้อนกลับ (Feedback) และ 5) สิ่งแวดล้อม (Environment) สรุปรายละเอียด ดังนี้

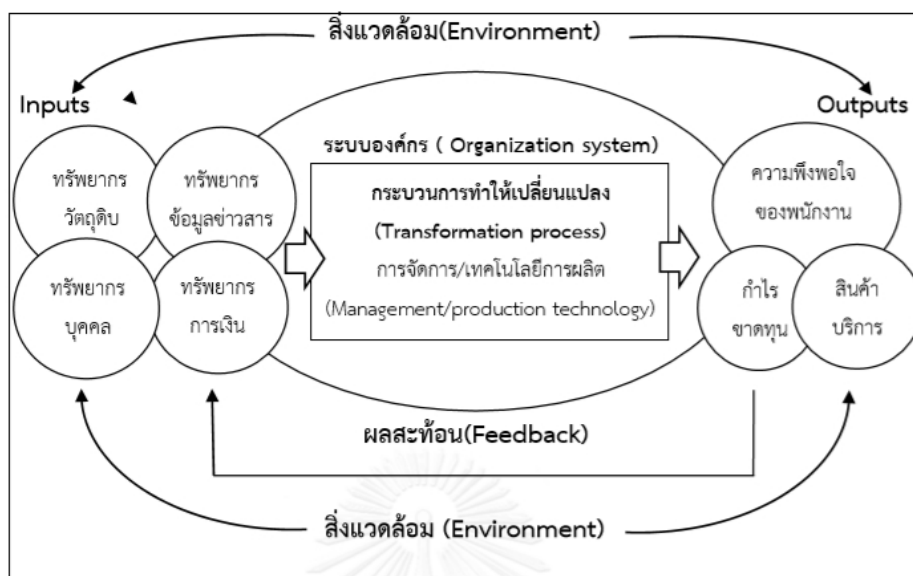
1. สิ่งนำเข้าสู่ (Inputs) ได้แก่ ทรัพยากรด้านวัตถุดิบ ด้านบุคคล ด้านการเงินหรือด้านข่าวสารนำไปใช้ผลิตสินค้าและบริการ

2. การบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Transformation process) คือ การใช้การจัดการของเทคโนโลยีการผลิต เพื่อเปลี่ยนแปลงสิ่งนำเข้าสู่ไปสู่สิ่งนำออก

3. สิ่งนำออก (Outputs) หมายถึง สินค้าและบริการขององค์กร

4. ผลสะท้อนกลับ (Feedback) คือ ความรู้จากผลลัพธ์ที่ได้ส่งอิทธิพลต่อการคัดเลือกสิ่งนำเข้าสู่ในระหว่างวงจรของกระบวนการครั้งต่อไป

5. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมขององค์กรหมายถึงความรวมถึง สังคม การเมือง และเศรษฐกิจ แสดงรายละเอียดตามภาพที่ 5



ภาพ 5 แสดงระบบการจัดการองค์กร (Organization system)

ที่มา : (Daft, 2010)

สรุปผลการวิเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดการกิจกรรมทางกาย ของ (อรุณี จิระพลังทรัพย์, 2558 และ Chelladurai, 2009) ผู้วิจัยได้นำมาดัดแปลงใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 4 ด้าน ได้แก่ 1.ด้านการวางแผน 2. ด้านการจัดองค์กร 3. ด้านการนำ 4.ด้านการประเมิน

## 5. แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

### 5.1 หลักการและแนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบ

คำว่า "รูปแบบ" หรือ "Model" มีผู้ให้ความหมายหรือคำนิยามต่าง ๆ ดังนี้ Bardo & Hartman (1982, pp. 70-71) กล่าวว่า แบบจำลองเป็นสิ่งที่ได้รับการพัฒนาขึ้นเพื่อบรรยายคุณลักษณะที่สำคัญของปรากฏการณ์ เพื่อให้ง่ายต่อการทำความเข้าใจ ดังนั้น แบบจำลองจึงไม่ใช่สิ่งที่อธิบายปรากฏการณ์อย่างละเอียดทุกมุมมอง ส่วนการที่จะระบุว่าแบบจำลองนั้น ๆ ควรมีองค์ประกอบอะไรนั้น ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละอย่างและวัตถุประสงค์ผู้สร้างแบบจำลองว่าต้องการจะอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างไร



Isaac & Michael (1995, p.46) ได้กล่าวถึงการวิจัยหารูปแบบ เป็นการใช้นวัตกรรมของผู้ทรงคุณวุฒิในการศึกษาเพื่อหารูปแบบ ซึ่งเป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Discriptive research) โดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

1. เพื่อรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์ปัจจุบันอย่างใดอย่างหนึ่ง
2. เพื่อหาปัญหาบางประการและวิธีการแก้ปัญหา
3. เพื่อเปรียบเทียบและประเมินข้อมูลต่าง ๆ
4. เพื่อศึกษาดูว่าคนอื่น ๆ ทำอย่างไรกับสถานการณ์ หรือปัญหาที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน

เมื่อว่าจะได้วางแผนเพื่ออนาคตและตัดสินใจอย่างถูกต้อง โดยอาศัยประสบการณ์ของผู้รู้ผู้เชี่ยวชาญ ขั้นตอนในการวิจัยเพื่อหารูปแบบ ดังนี้

1. กำหนดวัตถุประสงค์อย่างชัดเจนและกำหนดเรื่องต่าง ๆ ที่จะต้องศึกษา
2. กำหนดวิธีการในการรวบรวมข้อมูล กำหนดกลุ่มตัวอย่างที่จะให้ข้อมูลตามที่ต้องการ กำหนดเครื่องมือหรือขั้นตอนในการดำเนินการและตัดสินใจว่าจะต้องนำวิธีการที่กำหนดแล้วเอาไปทดลองใช้ก่อนหรือไม่

3. รวบรวมข้อมูล
4. นำเสนอผลการวิจัย

Chelladurai (2009, pp 360-370) ได้เสนอแนวคิดการวัดประสิทธิผลขององค์กรที่มีความเกี่ยวข้อง กับแนวคิดทฤษฎีระบบไว้ 3 รูปแบบ ดังนี้

1. รูปแบบเป้าหมาย (Goals model) หมายถึง ประสิทธิภาพขององค์กรจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อองค์กรสามารถปฏิบัติงานให้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดมากน้อยเท่าไร
2. รูปแบบทรัพยากรระบบ (System resource model) หมายถึง ประสิทธิภาพขององค์กรเป็นความสามารถขององค์กรที่จะใช้ประโยชน์จากทรัพยากรทั้งที่มีอยู่อย่างขาดแคลนและที่มีคุณค่าอย่างสมบูรณ์ ประสิทธิภาพขององค์กรใดองค์หนึ่งจะเกิดขึ้น ได้ถ้าองค์กรนั้นสามารถต่อรองจัดหาทรัพยากรมาได้ เมื่อเปรียบเทียบกับองค์กรอื่น ในสภาพสิ่งแวดล้อมเดียวกัน เช่น การได้เงินสนับสนุนจากสปอนเซอร์ เงินบริจาค การได้รับอนุมัติจากผู้สนับสนุนต่าง ๆ (Endorsements)
3. รูปแบบกระบวนการ (Process model) หมายถึง การทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงจากสิ่งนำเข้า (Input) เป็นสิ่งนำออก (Output) ต้องอาศัยกระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง (Throughput process) ซึ่งหากกระบวนการเหล่านี้ทำตามหลักเหตุผล มีความสอดคล้องกัน และปราศจากความขัดแย้ง จึงกล่าวได้ว่าองค์กรประสบความสำเร็จ มีประสิทธิภาพ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2558 ได้ให้ความหมายว่า รูปแบบ หมายถึง รูปที่กำหนดขึ้นเป็นหลักหรือเป็นแนวซึ่งเป็นที่ยอมรับ

กล่าวโดยสรุป รูปแบบ หมายถึง สิ่งที่จำลองทางความคิดที่อธิบายปรากฏการณ์เพื่อเป็นแนวทางในการสร้าง ทำซ้ำหรือเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ

## 5.2 ประเภทของรูปแบบ

รูปแบบมีหลายประเภทด้วยกันซึ่งนักวิชาการด้านต่าง ๆ ได้จัดแบ่งประเภททางการศึกษา และสังคมศาสตร์ โดยแบ่งออกเป็น 4 ประเภท คือ (Keeves, 1988, pp. 561-565)

1. **รูปแบบเชิงเปรียบเทียบ (Analogue model)** เป็นรูปแบบแนวคิดที่ใช้การอุปมาอุปมัยหรือการเปรียบเทียบปรากฏการณ์ซึ่งเป็นรูปธรรมเพื่อสร้างความเข้าใจในปรากฏการณ์ที่เป็นนามธรรม รูปแบบที่สร้างขึ้นต้องมีองค์ประกอบที่ชัดเจน สามารถนำไปทดสอบด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ และสามารถนำไปใช้หาข้อสรุปของปรากฏการณ์ได้อย่างกว้างขวาง

2. **รูปแบบเชิงภาษาหรือรูปแบบเชิงข้อความ (Semantic model)** เป็นรูปแบบแสดงออกผ่านทางภาษาหรือใช้ภาษาเป็นสื่อในการบรรยายหรืออธิบายปรากฏการณ์ที่ศึกษา อาจใช้ภาษารูปภาพหรือแผนภูมิ เพื่อแสดงให้เห็นโครงสร้างทางความคิด องค์ประกอบและความสัมพันธ์ขององค์ประกอบของปรากฏการณ์นั้น ๆ และใช้ข้อความอธิบายเพื่อให้เกิดความเข้าใจมากขึ้น

3. **รูปแบบเชิงคณิตศาสตร์ (Mathematical model)** เป็นรูปแบบที่ใช้สมการทางคณิตศาสตร์เป็นสื่อในการแสดงความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ

4. **รูปแบบเชิงสาเหตุ (Causal model)** เป็นรูปแบบแสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์เชิงเหตุและผลระหว่างตัวแปรต่าง ๆ ในปรากฏการณ์ ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ ได้แก่ รูปแบบ

ระบบเชิงเส้นเดี่ยวและเชิงเส้นคู่

สรุปงานวิจัยนี้ใช้รูปแบบเชิงข้อความ เพื่อแสดงให้เห็นโครงสร้างทางความคิดและองค์ประกอบของการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬา สำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัย

## 5.3 คุณลักษณะของรูปแบบที่ดี

Keeves (1988, p. 560) กล่าวว่า รูปแบบที่ใช้ประโยชน์ได้ ควรมีข้อกำหนด 4 ประการคือ

1. รูปแบบควรประกอบด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (Structural relationship) มากกว่าความสัมพันธ์ที่รวมตัวกันอย่างรวม ๆ (Associative relationship)

2. รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นซึ่งสามารถถูกตรวจสอบได้โดยการทดสอบรูปแบบพื้นฐานของข้อมูลเชิงประจักษ์ได้

3. รูปแบบควรจะต้องแสดงให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา ดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้แล้ว ควรใช้อธิบายปรากฏการณ์ได้ด้วย

4. รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ได้

5. รูปแบบในเรื่องใดจะเป็นเช่นไรขึ้นอยู่กับกรอบของทฤษฎีในเรื่องนั้น ๆ

## 5.4 การสร้างและพัฒนารูปแบบ

Keefe (1994, p.124) ได้กล่าวถึงหลักการกว้างๆ เพื่อการสร้างรูปแบบไว้ 4 ประการดังนี้

1. รูปแบบควรประกอบขึ้นด้วยความสัมพันธ์อย่างมีโครงสร้าง (ของตัวแปร) มากกว่าความสัมพันธ์เชิงเส้นตรงแบบธรรมดา อย่างไรก็ตาม ความเชื่อมโยงแบบเส้นตรง ธรรมดาทั่วไปนั้นก็ยังมีประโยชน์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการศึกษาวิจัยในช่วงต้นของ การพัฒนารูปแบบ
2. รูปแบบควรใช้เป็นแนวทางในการพยากรณ์ผลที่จะเกิดขึ้นจากการใช้รูปแบบได้ สามารถตรวจสอบได้ โดยการสังเกตและหาข้อสนับสนุนด้วยข้อมูลเชิงประจักษ์ได้
3. รูปแบบควรต้องระบุหรือชี้ให้เห็นถึงกลไกเชิงเหตุผลของเรื่องที่ศึกษา ดังนั้น นอกจากรูปแบบจะเป็นเครื่องมือในการพยากรณ์ได้ ควรใช้ในการอธิบายปรากฏการณ์นั้นได้ด้วย
4. นอกจากคุณสมบัติต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว รูปแบบควรเป็นเครื่องมือในการสร้างมโนทัศน์ใหม่และการสร้างความสัมพันธ์ของตัวแปรในลักษณะใหม่ ซึ่งเป็นการขยายองค์ความรู้ในเรื่องที่กำลังศึกษาด้วย

นอกจากนี้ การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนารูปแบบ พบว่า การพัฒนา รูปแบบ อาจมีขั้นตอนการดำเนินงานแตกต่างกันไป แต่โดยทั่วไปแล้วอาจแบ่งออกเป็น 2 ตอนใหญ่ๆ คือ การสร้างหรือการพัฒนารูปแบบ (Construct) และการหาความตรงของ รูปแบบ (Validity) ส่วนรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนจะมีการดำเนินการอย่างไรนั้น ขึ้นอยู่กับลักษณะและแนวคิด ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนารูปแบบนั้นๆ

ขั้นตอนการสร้างรูปแบบมี ดังนี้

1. ขั้นรวบรวมปัญหา (Problem Formulation) เพื่อให้รู้ว่าอะไรคือปัญหา ที่แท้จริง
2. ขั้นพัฒนารูปแบบ (Model Construction) ดำเนินการหลังจากการรวบรวม ปัญหา พิจารณาวัตถุประสงค์เบื้องต้นของการสร้าง และลักษณะเฉพาะที่ต้องการของผลผลิต อาศัยข้อมูลสารสนเทศที่จำเป็น และคำนึงถึงค่าใช้จ่ายในการสร้างและความต้องการ ของผู้ใช้ด้วย เพราะถ้ารูปแบบมีค่าใช้จ่ายสูงและไม่เป็นที่ยอมรับของผู้ใช้ ควรใช้หลัก วิชาการในการพิจารณาว่าควรนำตัวแปรใดบ้างมาวางไว้ในรูปแบบที่จะสร้าง มีการประเมิน ค่าและความแปรปรวนอย่างระมัดระวัง เมื่อสร้างเสร็จแล้ว ต้องดูว่าครอบคลุมตัวแปร ทั้งหมดหรือไม่ มีความบกพร่องตรงไหนบ้าง
3. ขั้นการทดสอบรูปแบบ (Testing)
4. ขั้นการนำไปใช้ (Implementation) เพื่อดูว่าบรรลุผลสำเร็จหรือมีความสมบูรณ์หรือไม่
5. ขั้นพัฒนาปรับปรุงให้ทันสมัย (Model updating) เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ขององค์กรและสถานการณ์ที่มากระทบจากภายนอกและภายในองค์กร

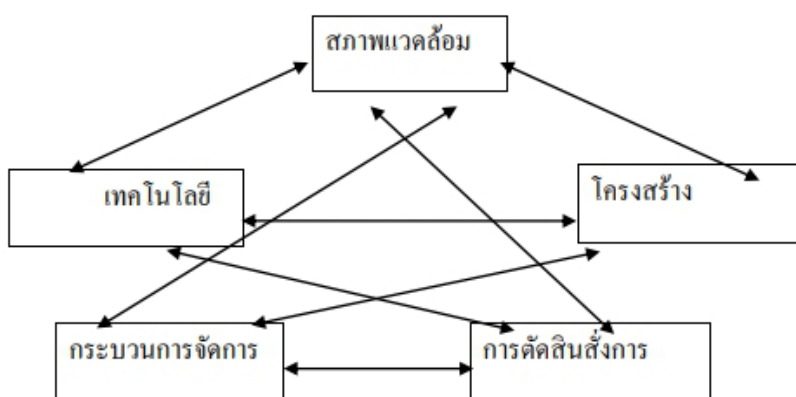
### 5.5 องค์ประกอบของรูปแบบ

นักการศึกษาได้อธิบายถึงองค์ประกอบของรูปแบบได้ 4 องค์ประกอบดังนี้ (Husen & Postlethwaite, 1994)

1. รูปแบบสามารถนำไปสู่การทำนายผลที่ตามมา สามารถทดสอบ / สังเกตได้
2. มีความสัมพันธ์เชิงสาเหตุอธิบายปรากฏการณ์เรื่องนั้น / ปรากฏกลไกเชิงสาเหตุที่กำลังศึกษาและอธิบายเรื่องที่กำลังศึกษา
3. รูปแบบช่วยจินตนาการสร้างความคิดรวบยอด ความสัมพันธ์ของสิ่งที่กำลังศึกษา / ช่วยสืบเสาะความรู้

4. รูปแบบมีความสัมพันธ์เชิงโครงสร้างมากกว่าความสัมพันธ์เชิงเชื่อมโยง จากการศึกษาตัวอย่างของรูปแบบจากเอกสารที่เกี่ยวข้องต่างๆ พบว่าไม่ปรากฏมีหลักเกณฑ์ที่เป็นเกณฑ์ตายตัวว่ารูปแบบนั้นต้องมีองค์ประกอบอะไรบ้างอย่างไร ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ที่ผู้สนใจดำเนินการศึกษา ส่วนการกำหนดองค์ประกอบ รูปแบบในการศึกษาและการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดองค์การและการบริหารจัดการ (The Model of Organization & Management) ตามความคิดของ Brown & Moberg (1982: 98) นั้น Brown & Moberg ได้สังเคราะห์รูปแบบขึ้นมาจากแนวคิดเชิงระบบ (Systems Approach) กับหลักการบริหารตามสถานการณ์ (Contingency Approach) และองค์ประกอบตามรูปแบบของ Brown และ Moberg ประกอบด้วย สภาพแวดล้อม (Environment) เทคโนโลยี (Technology) โครงสร้าง (Structure) กระบวนการจัดการ (Management Process) และการตัดสินใจสั่งการ (Decision making)

รูปแบบการศึกษาและการทำความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดองค์การและการบริหารของ Brown & Moberg (1980: 17) มีลักษณะดังแผนภาพ



ภาพ 6 รูปแบบเชิงระบบและสถานการณ์

ที่มา : Brown & Moberg, (1980)

Brown & Moberg (1980) ได้สรุปเกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบไว้ว่า การที่จะระบุรูปแบบหนึ่ง ๆ จะต้องมียละเอียดมากน้อยเพียงใดจึงเหมาะสม และรูปแบบนั้น ๆ ควรจะมีองค์ประกอบอะไรบ้างไม่ได้มีข้อกำหนดตายตัว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละอย่างและวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบที่ต้องการอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ อย่างไร

ผู้วิจัยสรุปได้ว่า การกำหนดองค์ประกอบของรูปแบบไม่มีกฎเกณฑ์ข้อกำหนดที่ตายตัว ขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะของปรากฏการณ์ที่ผู้วิจัยต้องการดำเนินการศึกษา ว่าต้องการจะทำนายปรากฏการณ์เกี่ยวกับเรื่องอะไรบ้าง ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบ

### 5.6 การตรวจสอบรูปแบบ

ประกอบด้วย 2 ขั้นตอนย่อย คือ

1. การทดลองใช้รูปแบบกับหน่วยตัวอย่าง
2. การประเมินผลการทดลองการใช้รูปแบบ ด้วยการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องประเมิน ความเหมาะสม และความเป็นไปได้ของรูปแบบ รวมทั้งมีการแก้ไขปรับปรุง เพิ่มเติมตามผลการประเมิน แล้วจึงสรุปผล ได้รูปแบบที่ต้องการ

การตรวจสอบรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมา นั้นมีหลายวิธีอาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญช่วยวิเคราะห์ จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ทั้งปริมาณ (Quantitative) และคุณลักษณะ (Qualitative) การตรวจสอบรูปแบบควรตรวจสอบคุณลักษณะ 2 อย่างคือ 1) การตรวจสอบความมากน้อย ของความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้อง เหตุผลระหว่างตัวแปร และ 2) การประมาณค่า พารามิเตอร์ของความสัมพันธ์ดังกล่าว โดยสามารถประมาณค่าข้ามช่วงเวลา กลุ่มตัวอย่าง หรือสถานที่ได้หรืออ้างอิงจากกลุ่มตัวอย่างไปหาประชากรได้โดยผลการตรวจสอบงานไปสู่คำตอบสองประเด็นคือการสร้างรูปแบบและการปรับปรุงหรือพัฒนารูปแบบเดิม (Eisner, 1976, 192 - 193)

สรุปตรวจสอบรูปแบบที่พัฒนาขึ้นมา นั้นมีหลายวิธี โดยอาจจะให้ผู้เชี่ยวชาญ ช่วยวิเคราะห์ จากหลักฐานเชิงประจักษ์ ทั้งเชิงปริมาณและคุณลักษณะ วิธีการตรวจสอบรูปแบบใช้ทั้งการประเมิน โดยผู้ทรงคุณวุฒิเช่น การสัมมนาอิงผู้เชี่ยวชาญ (Connoisseurship) วิธีการแบบชาติพันธุ์วรรณา (Ethnographic future research) การรับฟังความคิดเห็น สาธารณะ (Public Hearing) หรือการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) แต่วิธีการ ตรวจสอบรูปแบบที่น่าเชื่อถือมากที่สุดคือ การนำรูปแบบไปทดลองใช้และวัดประสิทธิภาพ ของรูปแบบว่าใช้ได้ผลจริงหรือไม่ เกิดผลลัพธ์ตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้เพียงใด (ศิริวัฒน์ นิจนตร, 2560)

ส่วนการวิจัยครั้งนี้ใช้วิธีตรวจสอบรูปแบบเป็นการประเมินที่เน้นความเชี่ยวชาญเฉพาะทางในเรื่องที่จะประเมินโดยที่มีความละเอียดอ่อนลึกซึ้ง และต้องอาศัยผู้เชี่ยวชาญระดับสูงมาเป็นผู้วินิจฉัย เนื่องจากเป็นการวัดคุณค่าที่อาจประเมินด้วยเครื่องวัดใด ๆ ได้และต้องใช้ความรู้ความสามารถและประสบการณ์ของผู้ประเมินอย่างแท้จริง โดยการประเมินแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ 1)



การตรวจสอบรูปแบบก่อนนำไปทดลองใช้ เป็นการประเมินความเหมาะสมและความครอบคลุม  
 ถูกต้องของรูปแบบ 2) ประเมินรูปแบบหลังทดลองใช้ เป็นการประเมินความเป็นประโยชน์และความ  
 เป็นไปได้ของรูปแบบ

## 6. โรงเรียนผู้สูงอายุ

### 6.1 ประวัติความเป็นมา

ปี พ.ศ.2559 กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ มีนโยบายการส่งเสริมการเรียนรู้  
 ตลอดชีวิต จึงกำหนดแผนส่งเสริมการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุขึ้น โดยคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้  
 ให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดการขับเคลื่อนอย่างมีประสิทธิภาพ และมีการบริหารจัดการที่ดี  
 ได้แก่ ที่ปรึกษาโรงเรียน ครูใหญ่ หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการ หรือแกนนำ  
 รวมทั้งทีมวิทยากรจิตอาสา และการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเพื่อเป็นเครื่องมือสำหรับการ  
 วางแผนจัดกิจกรรมในโรงเรียนที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการการเรียนรู้สิ่งใหม่ หรือความ  
 สนใจของผู้สูงอายุช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะ ชีวิตที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิต ซึ่งผู้มีบทบาทสำคัญ คือ  
 สมาชิกในครอบครัว ชุมชน ญาติเครือข่าย โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่เป็นส่วนหนึ่งใน  
 เรื่องงบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่าย จะช่วยผลักดันในการดำเนินงานของ  
 โรงเรียนผู้สูงอายุเกิดขึ้นได้ และดำเนินการไปอย่างราบรื่น (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

โรงเรียนผู้สูงอายุอยู่ภายใต้การดูแลของ กองส่งเสริมศักยภาพผู้สูงอายุ (สศส.) กรมกิจการ  
 ผู้สูงอายุ กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษาอีก  
 รูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต การจัดการศึกษา การพัฒนาทักษะเพื่อพัฒนา  
 คุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะเป็นเรื่องที่น่าสนใจและมีความสำคัญ  
 ต่อการดำเนินชีวิต ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่จำเป็น โดยวิทยากรจิตอาสาหรือจากหน่วยงานที่  
 เกี่ยวข้องในขณะเดียวกันก็เป็นพื้นที่ที่ผู้สูงอายุจะได้แสดงศักยภาพ โดยการถ่ายทอดภูมิความรู้  
 ประสบการณ์ที่สั่งสมแก่บุคคลอื่นเพื่อสืบสานภูมิปัญญาให้คงคุณค่าคู่กับชุมชน โรงเรียนผู้สูงอายุหลาย  
 แห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียน ที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชมรมผู้สูงอายุ ภายในวัด บาง  
 แห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ ดำเนินการการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุในระยะแรก อาจเป็น  
 เพียงการรวมกลุ่มพบปะพูดคุยกัน แล้วจึงค่อยๆ มีรูปแบบชัดเจนขึ้น มีกิจกรรมที่หลากหลายตาม  
 ความต้องการของผู้สูงอายุ หรืออาจเป็นการขยายกิจกรรมจากที่มีการดำเนินการอยู่แล้ว เช่น  
 ศูนย์บริการทางสังคม แบบมีส่วนร่วม (ศาลาสว่างสุข) ศูนย์สามวัย ธนาคารความดีเป็นต้น โรงเรียน  
 ผู้สูงอายุ สามารถมีรูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการ  
 ของผู้สูงอายุการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุจะกำหนดตารางกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์ วั้ชัดเจน  
 ระยะเวลาเปิดเรียนอาจเป็นตลอดปีหรือเปิดเป็นช่วงเวลาตามหลักสูตรที่จัดอบรม ส่วนใหญ่จะจัด

กิจกรรมสัปดาห์ละ 1 วัน โรงเรียนผู้สูงอายุ ดำเนินการภายใต้แนวคิดการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุที่มีศักยภาพ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่ การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่า และมีศักยภาพควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้ จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่ม ในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) การเกิดขึ้นของโรงเรียนผู้สูงอายุสอดคล้องกับแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง ครั้งที่ 1 (พ.ศ. 2552) และพระราชบัญญัติผู้สูงอายุ พ.ศ. 2546 ข้อเสนอเชิงนโยบายในเวทีการประชุมสมัชชาผู้สูงอายุระดับชาติปี 2553 และ 2556 และแผนระดับชาติหลายฉบับที่ให้ความสำคัญกับการศึกษาเรียนรู้ตลอดชีวิตการพัฒนาศักยภาพของบุคคลอย่างต่อเนื่องการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม และการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่เป็นประโยชน์ ปัจจุบันมีโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือที่ก่อตั้งแล้ว จำนวน 415 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 22,787 คน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559) สำหรับจำนวนประชากรในเขตภาคเหนือ ปี 2560 มีจำนวนประชากรทั้งหมด 12,098,164 คน เพศชาย จำนวน 5,938,899 คน เพศหญิง จำนวน 6,159,265 คน สำหรับประชากรผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปมีจำนวน 2,093,071 คน เพศชาย จำนวน 948,291 คน เพศหญิง จำนวน 1,144,780 คน (ระบบสถิติการลงทะเบียน กรมการปกครอง ณ วันที่ 31 ธันวาคม 2560) พลเอก ฉัตรชัย สาริกัลยะ รองนายกรัฐมนตรี และประธานกรรมการกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) กล่าวว่า ภายใน 3 ปีหลังจากนี้ จะจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศให้ได้ 2,600 แห่ง จากปัจจุบัน 1,100 แห่ง เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ของไทยในปี 2564 ซึ่งคาดว่าจะมีประชากรอายุ 60 ปีขึ้นไป มากกว่าร้อยละ 20 ของประชากรทั้งหมด โดยอาศัยความร่วมมือจาก กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ (พม.) องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น สสส. และภาคีเครือข่าย

วัตถุประสงค์ของโรงเรียน (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

1. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิตและการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาตนเอง การดูแล คู่ครอง และพิทักษ์สิทธิผู้สูงอายุ
3. เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
4. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสร้างสรรค์ประโยชน์แก่ชุมชนและสังคม
5. เพื่อเสริมสร้างศักยภาพ คุณค่าภูมิปัญญาผู้สูงอายุให้เป็นที่ประจักษ์และยอมรับ
6. เพื่อส่งเสริมภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่นให้ดำรงสืบทอดต่อไป

ประโยชน์ที่ผู้สูงอายุได้รับจากโรงเรียนผู้สูงอายุ (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

1. ด้านสุขภาพร่างกาย ทำให้มีสุขภาพแข็งแรง กระฉับกระเฉง ลดความเสี่ยงจากการเจ็บป่วย ลดระยะเวลาการพึ่งพาผู้อื่น อายุยืน
2. ด้านจิตใจ ช่วยให้คลายเหงา จิตใจกระชุ่มกระชวย สดชื่น รู้สึกภาคภูมิใจและตระหนักในคุณค่า ความสามารถของตนเอง มีมุมมองเชิงบวกต่อตนเอง
3. ด้านสังคม มีความสัมพันธ์ที่ดีกับคนวัยเดียวกันและคนต่างวัย ได้รับการยอมรับในฐานะสมาชิกของกลุ่ม
4. ด้านจิตปัญญา รู้เท่าทันและเข้าใจสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น สามารถปรับตัวและดำเนินชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัย
5. ด้านเศรษฐกิจ เรียนรู้ทักษะทางด้านอาชีพ สามารถนำไปประกอบอาชีพสร้างงาน สร้างรายได้ ช่วยเหลือตนเองต่อไป

ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

1. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นพื้นที่เรียนรู้และถ่ายทอดประสบการณ์ ภูมิปัญญาและวัฒนธรรมท้องถิ่น ให้ดำรงสืบทอดเป็นเอกลักษณ์ของชุมชน
2. โรงเรียนผู้สูงอายุเป็น “เวที” ที่เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการทำประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม รวมทั้งอาจเป็นแรงผลักดันให้เข้าร่วมเป็นอาสาสมัครในชุมชน ประเภทกิจกรรมและตัวอย่างกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้
  1. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม ของผู้สูงวัย
  2. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ
  3. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน
  4. กิจกรรมประเภทส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่
5. กิจกรรมประเภทส่งเสริมการมีรายได้และการทำงานทำของผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม ของผู้สูงวัย กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกายและเป็นกลยุทธ์ที่สร้างให้เกิดการรวมกลุ่มในการทำกิจกรรมร่วมกัน ทำให้ด้านจิตใจของผู้สูงวัยได้รับการเยียวยา พื้นฟูควรคำนึงถึงความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วม อาทิ

1) กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพร่างกายผ่านการออกกำลังกาย ได้แก่ รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค จ๊ิง แอโรบิค ลีลาศ โยคะ เปตอง ภายบริหาร เป็นต้น

2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ การเชิญวิทยากรให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย ช่างปาก และความสะอาดของผู้สูงอายุการแลกเปลี่ยนความรู้ เรื่องยา

สมุนไพรรักษาบ้าน การรับประทานอาหารให้ถูกสุขลักษณะและวัยสูงอายุการสร้างเสน่ห์ ให้เหมาะสมในวัยสูงอายุ

3) กิจกรรมการตรวจสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพในตำบล

4) กิจกรรมเชื่อมสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงอายุและคนวัยอื่น ได้แก่การส่งเสริม การทำกิจกรรม ร่วมกันของผู้สูงอายุและเด็กเยาวชน (เช่น อัยสอนหลาน) การประดับประคองชีวิตคู่ การดูแลซึ่งกันและกัน

5) กิจกรรมนันทนาการ เช่น ร้องเพลงพื้นบ้าน เพลงร่วมสมัย หัวเราะบำบัดดนตรีบำบัด ศิลปะบำบัด เช่น ระบายสีพับกระดาษ พิมพ์ภาพ

6) การจัดเวทีพบปะ พูดคุย เพื่อแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องที่อยู่ในความสนใจ

7) กิจกรรมการเยี่ยมบ้านผู้สูงอายุที่ “ติดบ้าน” (ผู้สูงอายุที่ช่วยเหลือตนเองได้บ้าง และต้องการความช่วยเหลือบางส่วนเนื่องจากปัญหาด้านสุขภาพ ทำให้ไม่สะดวกที่จะเข้าร่วม กิจกรรม รวมถึงผู้ช่วยเหลือตนเองได้ดีแต่ไม่ชอบออกสังคมและกลุ่มที่ติดภารกิจทางบ้าน)

8) กิจกรรมการดูแลผู้สูงอายุที่ “ติดเตียง” (ผู้สูงอายุที่สุขภาพร่างกายไม่แข็งแรง เจ็บป่วย ต้องนอนรักษาตัวและอยู่เฉพาะที่บ้าน ช่วยเหลือตนเองไม่ได้)

2. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้สูงอายุในเรื่องที่ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ให้ความสำคัญ และมีความสนใจตลอดว่างของผู้สูงอายุในการเข้าถึงเทคโนโลยีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และอื่น ๆ ตัวอย่างเช่น

1) กิจกรรมการเรียนรู้ด้านเทคโนโลยีเช่น การใช้คอมพิวเตอร์และอินเทอร์เน็ต

2) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรม และศาสนา

3) กิจกรรมการให้ความรู้สิทธิตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

4) กิจกรรมการพัฒนาความรู้ด้านสิทธิและสวัสดิการของผู้สูงอายุตามกฎหมาย

5) กิจกรรมการเรียนรู้จากปุ๋ยอินทรีย์น้ำหมักชีวภาพและปุ๋ยหมักแปลงเรียนรู้การปลูกพืช ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงการบริหารจัดการขยะ

6) กิจกรรมทัศนศึกษาออกสถานที่ เช่น เรียนรู้จากพิพิธภัณฑ์

7) กิจกรรมอื่นๆ

3. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์เพื่อชุมชน เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เกิดสวัสดิการในการดูแลตนเองของผู้สูงอายุและการทำประโยชน์ เพื่อชุมชน รวมไปถึงการสร้างรายได้และการมีงานทำที่เหมาะสมในวัยสูงอายุ เช่น

1) กิจกรรมการให้ความรู้ด้านอาชีพ และการส่งเสริมการรวมกลุ่มอาชีพของผู้สูงอายุ

2) กิจกรรมธนาคารความดี

3) กิจกรรมการบำเพ็ญสาธารณประโยชน์

4) กิจกรรมจิตอาสา

5) กิจกรรมอื่นๆ

4. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมความสามารถด้านศิลปวัฒนธรรม ภูมิปัญญาที่ผู้สูงอายุมีอยู่ เป็นกิจกรรมที่สร้างคุณค่ายกย่องเชิดชูภูมิปัญญาและประสบการณ์ที่สั่งสมมาอย่างยาวนานของผู้สูงอายุและเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้ทำประโยชน์เพื่อชุมชน อาทิ

1) กิจกรรมสืบค้นภูมิปัญญาท้องถิ่นในเรื่องต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวของผู้สูงอายุ

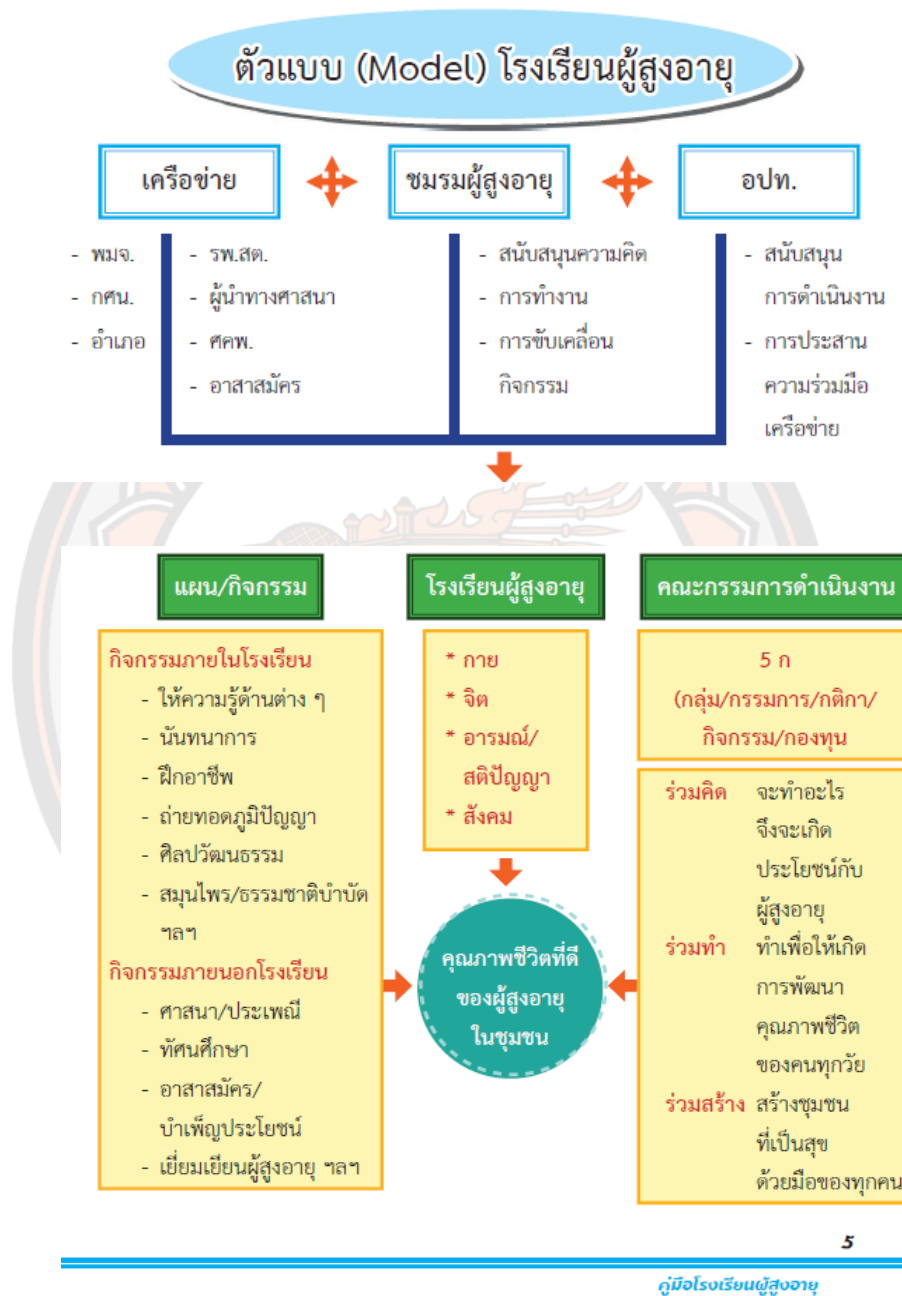
2) กิจกรรมแลกเปลี่ยนองค์ความรู้ด้านศิลปวัฒนธรรมของผู้สูงอายุ

3) กิจกรรมถ่ายทอดองค์ความรู้และภูมิปัญญาด้านศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่นที่มีอยู่ในตัวผู้สูงอายุซึ่งมีความรู้ที่มีคุณค่าสังคมควรนำมาเรียนรู้และสืบทอดต่อไปสู่ผู้สนใจ

5. กิจกรรมประเภทการส่งเสริมการมีรายได้และการมีงานทำของผู้สูงอายุ เช่น การฝึกอาชีพที่ผู้สูงอายุมีความสนใจ ส่งเสริมการรวมกลุ่มผลิตสินค้าหรือผลิตภัณฑ์ ที่เกิดจากฝีมือของผู้สูงอายุสินค้าของกลุ่มผู้สูงอายุ เช่น ผ้าทอ ถักย้อม ผ้าพันคอ ดอกไม้จันทน์ การทำบายศรีงานฝีมือต่าง ๆ การแปรรูปอาหาร วัสดุประดิษฐ์ต่างๆ ฯลฯ



## 6.2 ต้นแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ



ภาพ 7 ต้นแบบ (Model) โรงเรียนผู้สูงอายุ

ที่มา : (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)



(ร่าง) กรอบการบูรณาการความร่วมมือ 4 กระทรวง

ผู้สูงอายุเป็นหลักชัยของสังคม (Active and Health Ageing)



เป้าหมาย

ผู้สูงอายุสามารถดูแลตนเอง  
ดำรงชีวิตประจำวันได้ และมีคุณภาพชีวิตที่ดี



25 พฤษภาคม 2559

ภาพ 8 ร่างกรอบบูรณาการความร่วมมือ 4 กระทรวง

ที่มา : (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2559)

## 7. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 7.1 งานวิจัยในประเทศ

วีระวัฒน์ แซ่จิว (2559) ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีกิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานอยู่ในระดับปานกลาง กิจกรรมในการทำงานค่อนข้างหนักมีร้อยละ 1 ส่วนกิจกรรมหนักปานกลางมีร้อยละ 20 และส่วนใหญ่ไม่มีระดับกิจกรรมการทำงานที่หนักหรือปานกลาง การเดินทางไปกลับความหนักระดับปานกลางมีร้อยละ 42 กิจกรรมนันทนาการระดับปานกลางมีร้อยละ 95 กิจกรรมนั่ง ๆ นอน ๆ ใช้เวลา 3.31 ชั่วโมงต่อวัน และสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออยู่ในเกณฑ์ปกติ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนล่างอยู่สูงกว่าเกณฑ์ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อส่วนบนอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์ การทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ในเกณฑ์ปกติ ดัชนีมวลกายอยู่ต่ำกว่าเกณฑ์

อรนภา ทศนัยนา (2559) ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัยผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาของมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย กระบวนการในการบริหารจัดการ 4 ด้าน คือ 1) ด้านการวางแผน (Planning) จำนวน 10 องค์ประกอบ คือ การกำหนดหน่วยงานหลัก การสรรหาผู้บริหารและคณะกรรมการดำเนินการกำหนดเป้าหมาย นโยบาย วัตถุประสงค์ กำหนดแผนการดำเนินงานและแผนปฏิบัติการ กำหนดกิจกรรม กำหนดแผนด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการการตลาด และกำหนดตัวชี้วัดและการประเมินผลแผน 2) ด้านการจัดองค์การ (Organizing) จำนวน 5 องค์ประกอบ คือ การกำหนดงาน ออกแบบและจัดกลุ่มงาน การกำหนดขอบเขตและหน้าที่การทำงาน กำหนดผังโครงสร้างองค์การ กำหนดคุณสมบัติและคัดเลือกวิทยากร ผู้นำกิจกรรมด้านสุขภาพกีฬา นันทนาการและการท่องเที่ยว กำหนดการปฐมนิเทศและอบรมสัมมนา 3) ด้านการนำไปปฏิบัติ (Implementing) จำนวน 3 องค์ประกอบ คือ กลุ่มเป้าหมาย คือ ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมมีอายุ 55 ปีขึ้นไป มีสภาวะสุขภาพที่ช่วยเหลือตนเองได้ และไม่มีภาวะโรคที่เป็นอันตรายต่อการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการ ประกอบด้วย สิ่งดึงดูดใจ การคมนาคมขนส่งและการเข้าถึงแหล่งท่องเที่ยว สิ่งอำนวยความสะดวก ที่พัก และกิจกรรม ผลที่ได้รับ ประกอบด้วย ผู้สูงอายุได้รับประโยชน์ด้านสภาวะ 4 ด้านคือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม จิตวิญญาณ และความรู้ 4) ด้านการควบคุม (Controlling) จำนวน 3 องค์ประกอบ คือ กำหนดมาตรฐานการควบคุม การประเมินผลที่สอดคล้องกับมาตรฐาน การปรับปรุงแก้ไข ซึ่งรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัยที่สร้างขึ้นมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ในการนำไปปฏิบัติ

วัชรินทร์ เสมามอญ (2556) ทำการวิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ ในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผลการวิจัยพบว่า 1. การศึกษาความคิดเห็นของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ผู้ที่รับผิดชอบผู้สูงอายุ พบว่าความคิดเห็นที่มีต่อการมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทองในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านผลการดำเนินการมีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสิ่งแวดล้อม และด้านการดำเนินการ ตามลำดับ 2. ความพึงพอใจที่มีต่อรูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจโดยภาพรวมอยู่ระดับมากที่สุด เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านโปรแกรมการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุมีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด รองลงมาคือ ด้านสถานที่จัดกิจกรรมนันทนาการ ด้านเนื้อหาของหลักสูตร ด้านบุคลากรในการดำเนินการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ และด้านวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุตามลำดับ

อวยพร ตั้งธงชัย, ญัฐยา แก้วมุกดา, พีระเดช มาลีหอม, และมาสริน ศุกลักษณ์ (2560) ทำการวิจัยเรื่องพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของ คะแนนสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 รายการ คือ 1) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน 2) ความแข็งแรงของ ร่างกายส่วนล่าง 3) ความคล่องแคล่วและการทรงตัวและ 4) ความอดทนของระบบหายใจของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านความอ่อนตัว และจากการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความคิดเห็นด้าน ความอยู่ดีมีสุขเชิงอัตวิสัยก่อนและหลังการทดลอง พบว่าผู้สูงอายุมีความคิดเห็นเกี่ยวกับชีวิตของตนเอง เปลี่ยนไปในทางที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านการประเมินความรู้สึกของตนเองทั้งด้านบวกและด้านลบก่อนและ หลังการทดลองไม่มีความแตกต่างกัน สำหรับการ สัมภาษณ์เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้า ร่วมโครงการพบว่าผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อรูปแบบ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก

จุฑาทพร แหยมแก้ว (2560) ทำการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ ผลการศึกษาพบว่า 1. ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุต่อการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุขตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่งจังหวัดเพชรบูรณ์ อยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.87$ ) โดยเรียงลำดับค่าคะแนนเฉลี่ยจากมากไปหาน้อย คือ ด้านผลการดำเนินการ ( $\bar{X} = 4.02$ ) ด้านการดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ ( $\bar{X} = 3.97$ ) ด้านรูปแบบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.85$ ) ด้านขั้นตอน และกระบวนการในการดำเนินงาน ( $\bar{X} = 3.77$ ) และด้านสถานที่จัดกิจกรรมผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.74$ ) 2. ผลการเปรียบเทียบความพึงพอใจ

ของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนสร้างสุขตำบลท้ายดงอำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยจำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคล พบว่า ผู้สูงอายุที่มีเพศแตกต่างกัน มีความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนสร้างสุขไม่แตกต่างกัน ยกเว้น อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ มีความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมการเรียนรู้ในโรงเรียนสร้างสุขแตกต่างกัน 3. แนวทางการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุขตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุด คือ มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุรวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่และความต้องการของผู้สูงอายุ จะยิ่งดีมากขึ้น ส่วนของการจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ในช่วงของกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม ของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความรู้ โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ

กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์ (2558) ทำการวิจัยเรื่องประสิทธิผลของรูปแบบการป้องกัน การหกล้มที่ใช้ชุมชนเป็นฐานต่อสมรรถภาพทางกายและการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 28 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูล และวิเคราะห์ผล ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการดำเนินกิจกรรมมีความต่อเนื่องโดยแกนนำเป็นผู้รับผิดชอบหลักในการดำเนินกิจกรรม โดยผู้สูงอายุที่ร่วมการออกกำลังกายเป็นประจำมีสมรรถภาพที่ดีขึ้นในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว การเดิน และการหมุนรอบตัว ซึ่งสนับสนุนว่ารูปแบบกิจกรรมสามารถป้องกันการพลัดตกหกล้มในผู้สูงอายุได้

อาพัทธ์ เตียวตระกูล และอาทิตยา วัจนสินธุ์ (2562) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ 2) เพื่อสร้างแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ 3) เพื่อทดลองใช้แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ 4) เพื่อประเมินสมรรถภาพทางกายในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุภายหลังจากการได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ 2) การสร้างแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ 3) การทดลองใช้แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม แนวคำถามการสนทนากลุ่มแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ



ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุระหว่างก่อนกับหลังการทดลอง และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า ปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการหกล้มในผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ความเสื่อมสภาพของร่างกาย มีโรคประจำตัว ไม่มีคนดูแล อุบัติเหตุจากการปั่นจักรยาน และไม่ออกกำลังกาย ผลการสร้างแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้ม จากผลการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 และตามหลักการพัฒนาความฉลาดทางสุขภาพ และหลักการเรียนรู้ของผู้ใหญ่นำมาจัดทำแผนการจัดกิจกรรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ผลการตรวจสอบแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ พบว่า มีความเหมาะสมในระดับมาก ผลการทดสอบและพัฒนาแนวทางที่เหมาะสมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมีการปรับแนวทางการดำเนินการให้เหมาะสมตามสถานการณ์จริง

## 7.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Tiaotrakul (2015) ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายภาพในพลศึกษาและนักเรียนวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายโดยใช้แนวทางการศึกษาแบบผสมผสานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายภาพท่ามกลางผู้สูงอายุในพิษณุโลก ประเทศไทย วัตถุประสงค์หลักของการศึกษานี้คือการพัฒนาผู้นำการออกกำลังกายในพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย นักเรียนที่ใช้วิธีการศึกษาแบบไตร่ตรองเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ วิชามีนักศึกษพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย จำนวน 17 คน กำลังเข้ารับการอบรมหลักสูตรพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีการศึกษา 2557 สุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุคือแผนการสอนวิธีคิดครุ่นคิด ประกอบด้วย 7 หลักการได้แก่ 7Cs ซึ่งประกอบด้วย การไตร่ตรองความเห็นอกเห็นใจการเชื่อมต่อการเผชิญหน้าความต่อเนืองความมุ่งมั่นและชุมชน ประกอบด้วยกิจกรรมที่สามารถอำนวยความสะดวกในการพัฒนาการเรียนรู้ของผู้เรียน ได้แก่ 1) การเช็คอิน 2) การแบ่งปันและการเปิด 3) การสะท้อนและข้อสรุป 4) การเรียนรู้บริการ 5) การทบทวนหลังการกระทำ (AAR) 6) การติดตามรวบรวมข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วมการสนทนากลุ่มสนทนาและการสัมภาษณ์เชิงลึก วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่าผู้เรียนเข้าใจเนื้อหาที่สอนในหลักสูตรและเชื่อมต่อการรับรู้ตนเองเข้าใจความแตกต่างระหว่างร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ประการที่สองโดดเด่นเป็นปัจจุบันในขณะที่ผู้เรียนพัฒนาที่จะมุ่งมั่น พวกเขาได้เรียนรู้ผ่านการไตร่ตรองและยอมรับความสำคัญของการพูดและการฟัง ดังนั้นพวกเขาสามารถทำให้ผู้นำกิจกรรมทางกายส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ สุดท้าย

โดเมนอารมณ์แสดงให้เห็นว่าผู้เรียนได้เปลี่ยนความสามารถของตนเองเป็นพื้นฐาน ผู้เรียนรักและมีความเห็นอกเห็นใจผู้สูงอายุ

Hagen & Uysal (1991) ทำการวิจัยเรื่องการตรวจสอบแรงจูงใจและกิจกรรมของผู้สูงอายุ ก่อนวัยเกษียณ (50-64 ปี) และหลังเกษียณ (65-98 ปี) ในกลุ่มนักท่องเที่ยว โดยใช้แบบสอบถามกับกลุ่มตัวอย่างชาวอเมริกัน พบว่า ปัจจัยที่ทั้งสองกลุ่มเหมือนกันคือ มีกิจกรรมเกี่ยวกับการพักผ่อนหย่อนใจ ซึ่งวัยก่อนเกษียณมีความต้องการกิจกรรมที่ส่งเสริมการอยู่รวมกันเป็นครอบครัว ส่วนนักท่องเที่ยวหลังเกษียณให้ความสำคัญในเรื่องของราคา และปัจจัยด้านความปลอดภัยมาก ซึ่งสอดคล้องกับ Norvell (1985 อ้างถึงใน Hagen & Uysal, 1991) ที่กล่าวว่านักท่องเที่ยวอายุระหว่าง 50-64 ปี สนใจการท่องเที่ยวเพื่อความเพลิดเพลิน ในขณะที่นักท่องเที่ยวที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป สนใจปัจจัยด้านระยะเวลาในการเดินทาง สถานที่พัก ระยะทางในการเดินทางและวิธีการในการเดินทาง

Zhang, Feldblum, & Fortney (1992) ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายภาพและความหนาแน่นของกระดูกปานกลางในสตรีวัยหมดระดู เราตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความหนาแน่นของกระดูก (bone mass density - BMD) ในสตรีที่เป็นสตรีวัยหมดระดู 352 ราย คอมพิวเตอร์ใช้คอมพิวเตอร์ส่วนบุคคลถูกนำมาใช้ในการประมาณค่าใช้จ่ายด้านพลังงานประจำวันของการออกกำลังกาย BMD วัดโดยการดูดซับโพตอนที่กระดูกสันหลังส่วนเอว, midradius และรัศมีขอบเขต การถดถอยเชิงเส้นหลายตัวควบคุมปัจจัยอื่น ๆ ได้แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับ BMD ในทุกพื้นที่ การออกกำลังกายปานกลางมีผลดีต่อ BMD ในสตรีวัยหมดระดู

Laurin, Verreault, & Lindsay (2001) ทำการวิจัยเรื่องกิจกรรมทางกายและความเสี่ยงต่อการสูญเสียสมรรถภาพทางกายและภาวะสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับความเสี่ยงต่อการด้อยค่าทางสติปัญญาและภาวะสมองเสื่อม เป็นงานวิจัยเกี่ยวกับภาวะสมองเสื่อมในอนาคต ของผู้สูงอายุจำนวน 6,434 คน ใช้เวลาในการติดตามผลเป็นระยะเวลา 5 ปี พบว่า ผู้สูงอายุจำนวน 3,894 คน ยังไม่มีความบกพร่องทางสติปัญญา 436 คน ได้รับการวินิจฉัยว่ามีความบกพร่องทางสติปัญญาไม่มีภาวะสมองเสื่อมและ 285 คน ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคสมองเสื่อม

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี หลักการ แนวทาง ข้อมูลที่ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุสามารถสรุปได้ว่า โรงเรียนผู้สูงอายุเป็นการจัดการศึกษาอีกรูปแบบหนึ่งในการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มพูนความรู้ ทักษะชีวิตที่ โรงเรียนผู้สูงอายุหลายแห่งตั้งขึ้นโดยใช้อาคารเรียนเก่าของโรงเรียน ที่เลิกกิจการหรือตั้งอยู่ในชุมชนผู้สูงอายุ ภายในวัด บางแห่งใช้บ้านของผู้ริเริ่มก่อตั้งเป็นสถานที่ มีกิจกรรมที่หลากหลายตามความต้องการของผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถมี

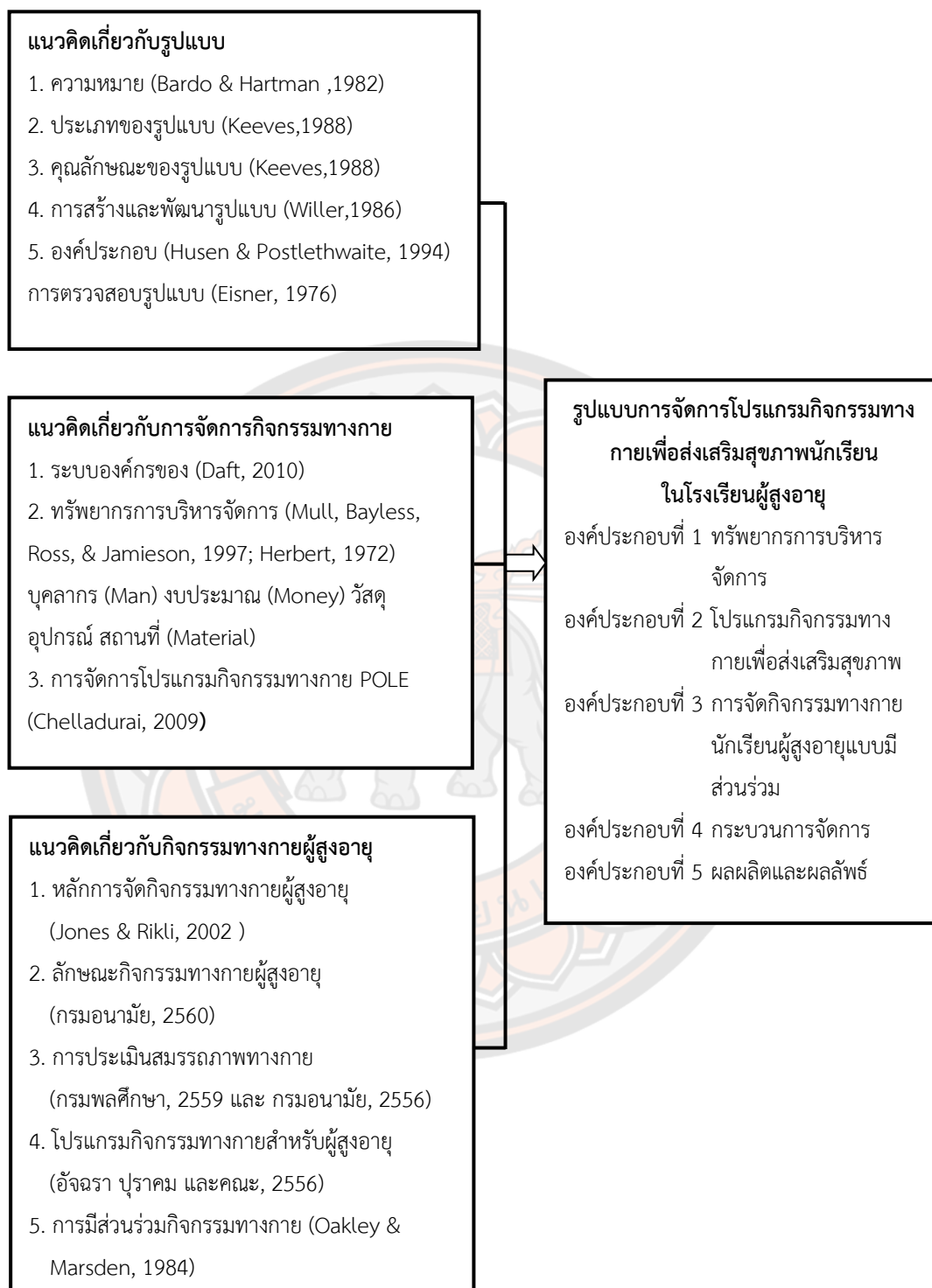
รูปแบบและกิจกรรมที่หลากหลาย ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับบริบทของพื้นที่ ความต้องการของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้เรียนรู้ พัฒนาทักษะในการดูแลตนเอง ซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ โดยอยู่บนพื้นฐานแนวคิดที่ว่า “ผู้สูงอายุมีคุณค่า และมีศักยภาพควรได้รับการส่งเสริม สนับสนุนให้มีส่วนร่วมทำประโยชน์ให้สังคม และส่งเสริมการเรียนรู้ให้ผู้สูงอายุโดยเชื่อมโยงกับประสบการณ์ของผู้สูงอายุ สารการเรียนรู้จะต้องทำให้ผู้สูงอายุสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตปัจจุบัน เพิ่มโอกาสในการรวมกลุ่ม ในลักษณะเครือข่ายหรือชุมชน” จำเป็นจะต้องมีรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้เกิดผลต่อการพัฒนาจิตใจการดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ และกิจกรรมทางกายควรเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่ถูกวิธี ตามหลักการมีความสัมพันธ์และสอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ และบริบทของในพื้นที่ชุมชนจะส่งผลต่อสุขภาพผู้สูงอายุ อย่างสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยการนำทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรมทางกายประกอบด้วย บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ (Material) แนวคิดทฤษฎีระบบของ (Daft, 2010) และการจัดการของ Chelladurai (2009) เนื่องจากมีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของกีฬาและกิจกรรมทางกาย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับกีฬาหรือกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมิน (Evaluating) และได้สิ่งนำออกหรือผลผลิตผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่องค์กรตั้งไว้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรในโรงเรียนผู้สูงอายุ ภายใต้การมีส่วนร่วมขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุ และผลการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการจัดการตามตาราง 1

## 8. กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิด หลักการ ทฤษฎี งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เกี่ยวกับรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการวิเคราะห์แนวคิดและทฤษฎีของนักวิชาการ ผู้วิจัยได้แนวคิดเกี่ยวกับรูปแบบของนักวิชาการในการให้ความหมายของ (Bardo & Hartman, 1982) ประเภทของรูปแบบ (Keeves, 1988) คุณลักษณะของรูปแบบ (Keeves, 1988) การสร้างและพัฒนารูปแบบ (Willer, 1986) องค์ประกอบ (Husen & Postlethwaite, 1994) และการตรวจสอบรูปแบบ (Eisner, 1976) สำหรับแนวคิดเกี่ยวกับทรัพยากรการจัดการของ (Mull, Bayless, Ross, & Jamieson, 1997; Herbert, 1972) และแนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายใช้หลักการจัดกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ (Jones & Rikli, 2002) ลักษณะกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ (กรมอนามัย, 2560) การประเมินสมรรถภาพทางกาย (กรมพลศึกษา, 2559 และ กรมอนามัย,

2556) โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ (อัจฉรา ปุราคม และคณะ, 2556) และการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกาย (Oakley & Marsden (1984) สำหรับการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำแนวคิดทฤษฎีระบบของ (Daft, 2010) มาใช้ในระบบการจัดการนำทรัพยากรที่จำเป็นสำหรับการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมาประยุกต์ใช้เป็นสื่อนำเข้าประกอบด้วย บุคลากร (Man) งบประมาณ (Money) วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ (Material) จากนั้นนำมาผ่านกระบวนการทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง โดยใช้แนวคิดบทบาทหน้าที่ของการจัดการแบบ POLE ของ Chelladurai (2009) อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Ontario ประเทศแคนาดา เนื่องจากมีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของกีฬาและกิจกรรมทางกาย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับกีฬา กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมิน (Evaluating) และได้สิ่งนำออกหรือผลผลิตผลลัพธ์ตามเป้าหมายที่องค์ตั้งไว้ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กรในโรงเรียนผู้สูงอายุ รายละเอียดดังภาพ 9





ภาพ 9 กรอบแนวคิดในการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

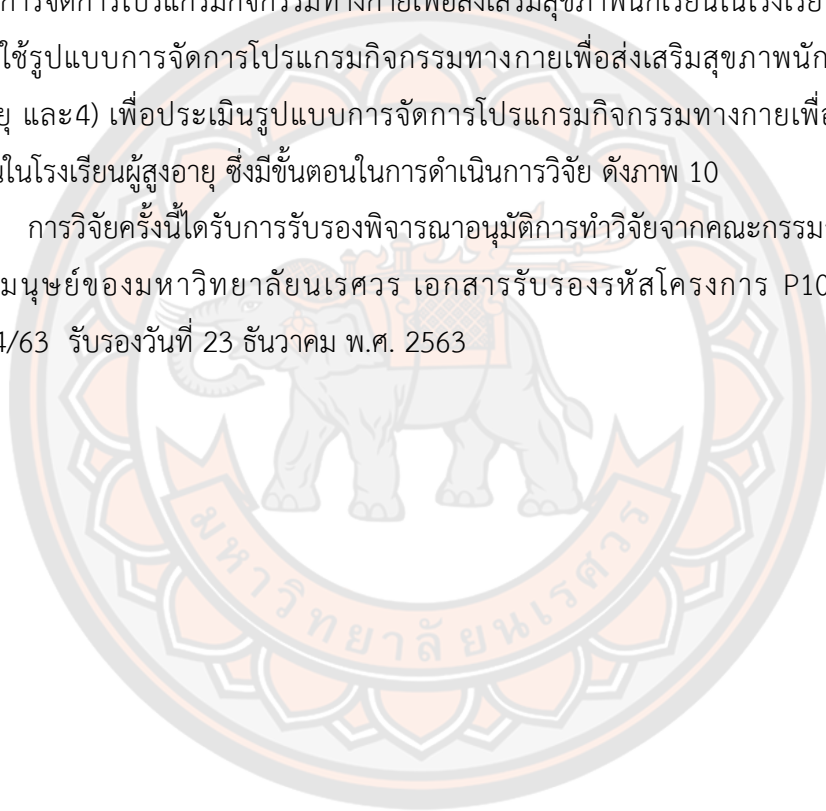


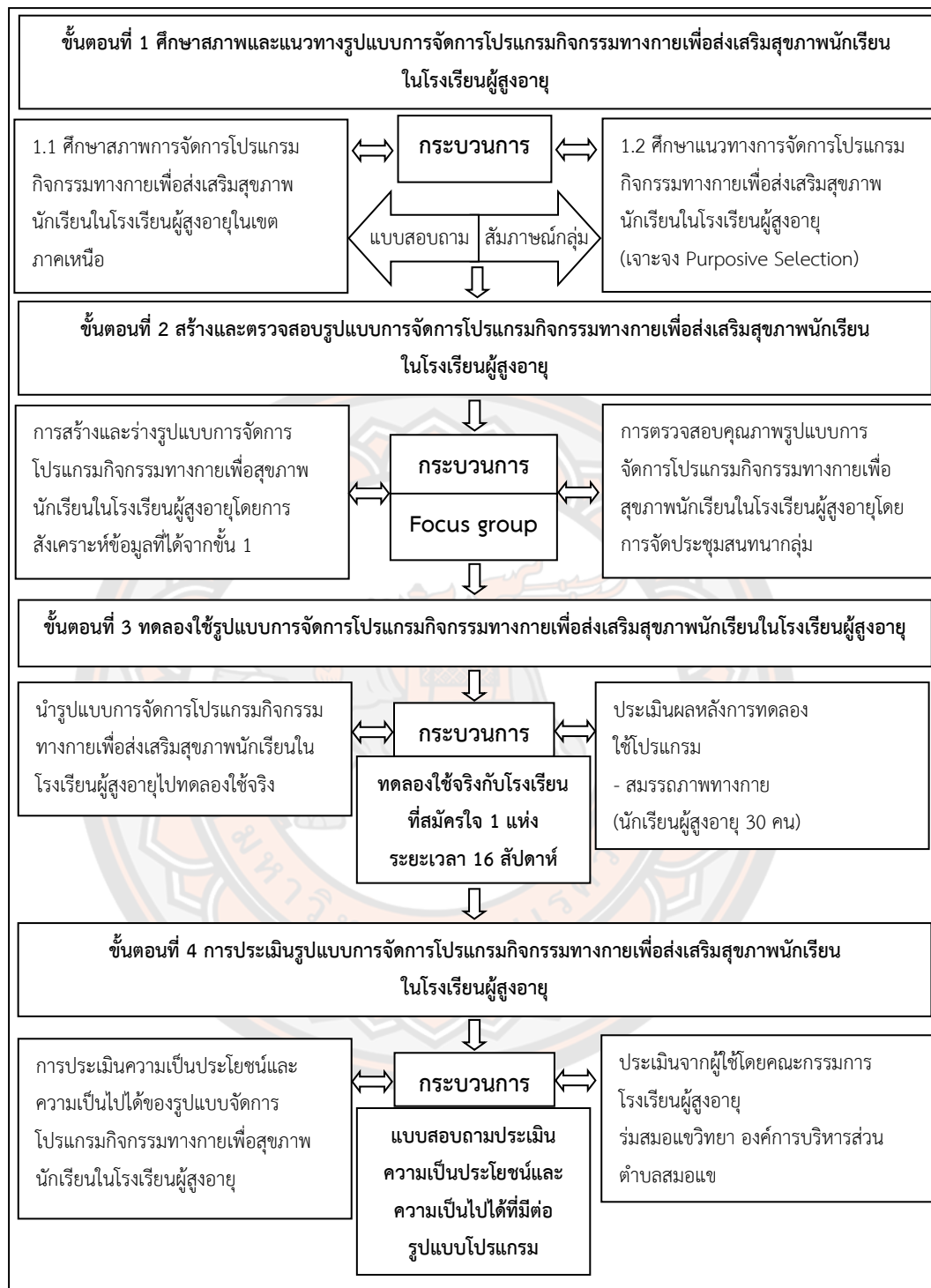
### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินงานวิจัย

วิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยและพัฒนา (The Research and Development) ในการเก็บข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และ 4) เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งมีขั้นตอนในการดำเนินการวิจัย ดังภาพ 10

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการรับรองพิจารณาอนุมัติการทำวิจัยจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร เอกสารรับรองรหัสโครงการ P10084/63 IRB No. P10084/63 รับรองวันที่ 23 ธันวาคม พ.ศ. 2563





ภาพ 10 แผนผังแสดงขั้นตอนในการวิจัย (Research flowchart)

## ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ศึกษาสภาพ การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ประชากรเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตภาคเหนือ 17 จังหวัด มีทั้งหมด 415 โรงเรียนข้อมูลจากกรมกิจการผู้สูงอายุ ปี พ.ศ. 2559 โดยประชากรเป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และวิทยากรจิตอาสาในเขตเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล

กลุ่มตัวอย่าง การสุ่มกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random sampling) จากพื้นที่ในเขตภาคเหนือ 17 จังหวัด ได้ 5 จังหวัด คือ พิษณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ เพชรบูรณ์ มีโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 134 แห่ง แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Systematic Random Sampling) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 23 แห่ง ให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 388 คน เนื่องจากประชากรในแต่ละจังหวัดมีจำนวนไม่เท่ากัน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง จากประชากรในแต่ละจังหวัดซึ่งได้มาโดยวิธีคำนวณโดยใช้สูตรของคอคแรน (Cochran, 1977 อ้างถึงใน ธีรภูมิ เอกะกุล, 2543) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 23 แห่ง โดยผู้วิจัยเลือกที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากร เท่ากับ 0.5 ของประชากรที่ต้องการ ดังนี้

ตาราง 1 แสดงการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในจังหวัด

จังหวัด	ประชากร (โรงเรียนผู้สูงอายุ)	กลุ่มตัวอย่าง (โรงเรียนผู้สูงอายุ)
1. พิษณุโลก	40	7
2. สุโขทัย	35	6
3. ตาก	19	3
4. เพชรบูรณ์	18	3
5. อุตรดิตถ์	22	4
<b>รวม</b>	<b>134</b>	<b>23</b>

จากตาราง 1 แสดงกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 23 แห่ง สุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Systematic Random Sampling) กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย 4 กลุ่ม คือ

1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. วิทยากรจิตอาสา

ตาราง 2 แสดงจำนวนกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุ

โรงเรียน	องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	จังหวัด	จำนวน (คน)
1. โรงเรียนผู้สูงอายุปากโทก	อบต.ปากโทก	พิษณุโลก	20
2. โรงเรียนผู้สูงวัยพलयชุมพล	เทศบาลตำบลพलयชุมพล	พิษณุโลก	18
3. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงวัยเทศบาลตำบลห้วยวอ	เทศบาลตำบลห้วยวอ	พิษณุโลก	17
4. โรงเรียนผู้สูงอายุมะขามสูงเสริมสุขวิทยา	อบต.มะขามสูง	พิษณุโลก	16
5. โรงเรียนผู้สูงอายุซ่อมม่วงวิทยา	อบต.คยอม่วง	พิษณุโลก	17
6. โรงเรียนสุขภาพนครพิษณุโลก	เทศบาลนครพิษณุโลก	พิษณุโลก	18
7. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพรหมพิราม	อบต.พรหมพิราม	พิษณุโลก	17
8. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลตาลเตี้ย	อบต.ตาลเตี้ย	สุโขทัย	15
9. โรงเรียนส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตำบลหาดเสี้ยว	เทศบาลตำบลหาดเสี้ยว	สุโขทัย	20
10. ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองตุม	อบต.หนองตุม	สุโขทัย	18
11. โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลลานหอย	เทศบาลตำบลลานหอย	สุโขทัย	16
12. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลกลางดง	เทศบาลตำบลกลางดง	สุโขทัย	15
13. โรงเรียนผู้สูงวัยเทศบาลเมืองสวรรคโลก	เทศบาลเมืองสวรรคโลก	สุโขทัย	18
14. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลเชียงทอง	อบต.เชียงทอง	ตาก	16
15. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่กาษา	อบต.แม่กาษา	ตาก	18
16. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลโป่งแดง	อบต.โป่งแดง	ตาก	16

โรงเรียน	องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น	จังหวัด	จำนวน (คน)
17. โรงเรียนผู้สูงอายุอบต.ดงมูลเหล็ก	อบต.ดงมูลเหล็ก	เพชรบูรณ์	14
18. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุสักหลง	อบต.สักหลง	เพชรบูรณ์	17
19. โรงเรียนสร้างสุขผู้สูงอายุอำเภอศรีเทพ	อบต.ประดู่งาม	เพชรบูรณ์	15
20. โรงเรียนผู้สูงอายุลำตวนวัยใส เทศบาลตำบลคิ่งตะเกา	เทศบาลตำบล คิ่งตะเกา	อุตรดิตถ์	15
21. โรงเรียนผู้สูงอายุเพลินใจวัยลำตวน	เทศบาลตำบลในเมือง	อุตรดิตถ์	16
22. โรงเรียนผู้สูงอายุदारารักษ์	อบต.บ้านดารา	อุตรดิตถ์	17
23. โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลชัยจุมพล	เทศบาลตำบลชัยจุมพล	อุตรดิตถ์	19
รวม			388

### เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุ

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมการวิจัยที่ใช้ในการศึกษา

วิธีการคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุสำหรับการวิจัย ในครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียนไว้ดังนี้

1. เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่สังกัดการดูแลของเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล ที่อยู่ในเขตพื้นที่ภาคเหนือ 17 จังหวัด
2. โรงเรียนมีการเรียนการสอนตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 ปี
3. เป็นโรงเรียนที่มีการจัดตั้งตามโครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการ ผู้สูงอายุ โดยมีที่ปรึกษา ครูใหญ่ ประธาน ผู้อำนวยการ คณะกรรมการ/ วิทยากรจิตอาสา ของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เขตภาคเหนือ 17 จังหวัด
4. ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดจนถึงสิ้นสุดการศึกษา

### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบสอบถามสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือประกอบไปด้วย 2 ส่วน ดังนี้



ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ จำนวน 4 ข้อ เป็นลักษณะแบบเลือกตอบ (Check list) ดังนี้

1. เพศ
2. อายุ
3. ระดับการศึกษา
4. ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. กระบวนการจัดการ (P O L E)                          | จำนวน 20 ข้อ |
| 2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ                          | จำนวน 15 ข้อ |
| 3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม | จำนวน 5 ข้อ  |
| 4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ | จำนวน 5 ข้อ  |
| รวมทั้งหมด  | จำนวน 45 ข้อ |

มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ดังนี้

- 5 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ มาก
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

### 3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการศึกษาเอกสาร หลักการ แนวคิดทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาวิเคราะห์กำหนดเป็นกรอบแนวคิดในการสร้างแบบสอบถาม

2. สร้างร่างแบบสอบถามที่ครอบคลุมประเด็นที่เกี่ยวข้องกับสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ 1) กระบวนการจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร

การนำ การประเมินผล 2) ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ 3) การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม และ 4) รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

3. นำร่างแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบความถูกต้อง เหมาะสม สอดคล้องกับประเด็นที่ใช้ในการศึกษากับกรอบแนวคิดและวัตถุประสงค์ในการวิจัย และขอเสนอแนะแก้ไขปรับปรุงต่อไป

4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับแก้แล้วจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน (ดังแสดงในภาคผนวก ก) เพื่อพิจารณาตรวจสอบความตรงด้านเนื้อหา (Content validity) ด้วยวิธีการประเมิน IOC โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อความกับวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence: IOC) ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ .05 ขึ้นไป ซึ่งผลการประเมินได้ค่าดัชนีความสอดคล้องเป็นรายข้อมีค่าอยู่ระหว่าง 0.6 – 1.0 และค่าดัชนีความสอดคล้องทั้งฉบับได้ค่าเท่ากับ 0.92 ผู้วิจัยตัดข้อความที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องต่ำกว่า 0.5 และปรับปรุงข้อความตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 5 ท่าน โดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านการจัดการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ/ ด้านสาขาวิจัยและด้านนักวิชาการสาธารณสุข จำนวน 5 ท่าน ดังนี้

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์  
อาจารย์ประจำแขนงวิชาการส่งเสริมสุขภาพ  
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน  
รองอธิการบดี ฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
4. ดร.ลินดา สิริภูบาล นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ  
รองผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ 2 (ฝ่ายวิชาการ)
5. ดร.อาทิตยา วัฒนสินธุ์ อาจารย์คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

5. หาคความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach, 1951) โดยนำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่างจริง 30 ฉบับ ผู้วิจัยใช้เกณฑ์พิจารณาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป (อรุณี จิระพลังทรัพย์, 2558) จึงจะใช้ได้ ซึ่งโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลวังทอง จังหวัดพิษณุโลก ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาคเท่ากับ 0.92

#### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับกองสวัสดิการและสังคม สังกัดองค์การบริหารส่วนตำบล เทศบาลตำบล ที่เป็นผู้รับผิดชอบดูแลบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 23 โรงเรียน เพื่อขอข้อมูลการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบล นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบล ที่โรงเรียนสังกัดอยู่ พร้อมทั้งอยู่ในการจัดส่งแบบสอบถามตามจำนวนตามโครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุ ของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ที่ปรึกษา ครูใหญ่ ประธาน ผู้อำนวยการ คณะกรรมการ/ วิทยากรจิตอาสา รายละเอียดจำนวนผู้ให้ข้อมูลดังตาราง 3
2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย ออกหนังสือในการเก็บข้อมูล โดยทำหนังสือถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบล นายกเทศมนตรี เทศบาลตำบล
3. ส่งแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ถึงเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล ที่รับผิดชอบดูแลบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นเป้าหมาย จำนวน 23 แห่ง ไปทางไปรษณีย์ และเดินทางไปส่งด้วยตนเอง โดยกำหนดเวลาในการตอบแบบสอบถาม 2 สัปดาห์
4. ผู้วิจัยได้รับแบบสอบถามกลับคืนครบทั้ง 23 แห่ง จำนวน 388 ฉบับ โดยได้รับการ ส่งกลับทางไปรษณีย์และไปรับแบบสอบถามด้วยตนเอง

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาประมวลผล และวิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามการคำนวณหาค่าสถิติ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage)

ส่วนที่ 2 ข้อมูลสอบถามความคิดเห็นต่อสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ 1) กระบวนการจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การนำ การประเมินผล 2) ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ 3) การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม และ 4) รูปแบบ โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยกำหนดเกณฑ์ตาม (ศิริชัย พงษ์วิชัย, 2551) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.21 – 5.00 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.41 – 4.20 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ มาก

คะแนนเฉลี่ย 2.61 – 3.40 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.81 – 2.60 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ น้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.80 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### 1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) เพื่อให้ได้โรงเรียนที่มีการบริหารจัดการดำเนินงานที่ดีประสบความสำเร็จ จำนวน 1 แห่ง ซึ่งได้โรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก ที่ได้รางวัลประกาศเกียรติคุณ เทศบาลตำบลพลายชุมพล มีผลการดำเนินงาน Long Term Care ดีเด่น 2561 รางวัลชนะเลิศตำบล Long Term Care ดีเด่น ระดับจังหวัดพิษณุโลก 2561 โล่รางวัลองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการจัดการด้านสุขภาพดีเด่น ประจำปี 2562 และเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นต้นแบบในการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

โดยผู้วิจัยใช้การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) กับกลุ่มเป้าหมายที่เรียกว่า ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ได้แก่ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน (รายละเอียดดังแสดงในภาคผนวก ก) โดยมีเกณฑ์คัดเลือก ดังนี้

#### เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงอายุ

##### 1. เกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียน

การวิจัยในการศึกษาครั้งนี้ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการดำเนินงานด้านจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุที่นำมาใช้ในการศึกษาและเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่นำมาใช้ ในการศึกษาครั้งนี้ดังนี้

1) เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่สังกัดการดูแลขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่อยู่ในเขตพื้นที่ภาคเหนือ 5 จังหวัด ได้แก่ พิชณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ เพชรบูรณ์

2) ทำข้อตกลงร่วมกัน MOU (Memorandum of Understanding) ระหว่างท้องถิ่นที่ท้องถิ่นวัดโรงเรียนมหาวิทยาลัยโรงพยาบาลหน่วยงานต่าง ๆ และภาคประชาชน

3) มีนโยบายประกาศชัดเจนด้านการกีฬา สนับสนุนส่งเสริมพัฒนาศูนย์กีฬาลานกีฬาสำหรับการออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬา และนันทนาการ

4) ได้รับรางวัลประกาศเกียรติคุณพื้นที่ต้นแบบการส่งเสริมสุขภาพ จากกระทรวงสาธารณสุข

5) มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 ปี

6) ผ่านการเข้าร่วมพัฒนารูปแบบการบริหารและเสริมความเข้มแข็งแก่โรงเรียนผู้สูงอายุด้วยวิจัยและนวัตกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม โดยการสนับสนุนจากสำนักงานการวิจัยแห่งชาติ (วช.)

## 2. เกณฑ์คุณสมบัติผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

- 1) เป็นผู้บริหารของเทศบาลตำบลพลาญชุมพล จังหวัดพิษณุโลก
- 2) เป็นคณะกรรมการของโรงเรียนผู้สูงวัยพลาญชุมพล เทศบาลตำบลพลาญชุมพล จังหวัดพิษณุโลก
- 3) เป็นผู้มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงวัยพลาญชุมพล เทศบาลตำบลพลาญชุมพล จังหวัดพิษณุโลกมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 3 ปี
- 4) เป็นสมาชิกชมรมจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงวัยพลาญชุมพล
- 5) เป็นนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงวัยพลาญชุมพล

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์การสนทนากลุ่ม (Group interview) (ดังภาคผนวก ข) เป็นแบบสัมภาษณ์แบบทางการและมีโครงสร้าง เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 กระบวนการจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การนำและการประเมินผล

ประเด็นที่ 2 ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่

ประเด็นที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

ประเด็นที่ 4 รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ



### 3. การสร้างและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแนวทางการจัดการกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. กำหนดประเด็นคำถามเพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3. นำร่างประเด็นคำถามที่ใช้ในการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) ได้กำหนดขึ้น จากกรอบแนวคิด เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการกิจกรรมทางกาย เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อ พิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและการใช้ภาษา

4. นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษามาปรับปรุงแก้ไข

5. ตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ (ดังภาคผนวก ก) ตลอดจนสำนวน ภาษาในการสื่อความหมาย และปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

### 4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีการดำเนินการที่ใช้การสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) เกี่ยวกับแนวการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุดังนี้

1. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำ หนังสือขออนุญาตจัดกิจกรรมการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) เพื่อขอความร่วมมือกับ เทศบาล ตำบลพลายชุมพล ในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์

2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลไปยังเทศบาลตำบลพลาย ชุมพล

3. ผู้วิจัยติดต่อประสานหน่วยงานผู้รับผิดชอบ ได้แก่ ผู้อำนวยการกองสวัสดิการและ สังคม เทศบาลตำบลพลายชุมพล เพื่อนัดหมายวัน เวลา สถานที่

4. การเตรียมตัวจัดกิจกรรมการสัมภาษณ์กลุ่ม เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูล เชิงคุณภาพครั้งนี้ ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนตรงตามความเป็นจริงและประหยัดเวลาในการเก็บรวบรวม ข้อมูล โดยจัดเตรียมรายละเอียดต่าง ๆ ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกรณีศึกษา เช่น แบบบันทึกการสัมภาษณ์ แบบบันทึกการศึกษาเอกสาร และอุปกรณ์ประกอบการสัมภาษณ์ เช่น เครื่องบันทึกเสียง กล้องบันทึกภาพ เป็นต้น

5. ผู้วิจัยเข้าจัดกิจกรรมสัมภาษณ์กลุ่ม (Group Interview) ในวันที่ 30 ตุลาคม 2562 เวลา 09.00 – 12.00 น. ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลพลายชุมพล

## 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอแบบความเรียง เพื่อให้ได้แนวปฏิบัติที่ดี เพื่อนำมาয়กร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไปในขั้นตอนที่ 2

## ขั้นตอนที่ 2 การสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในการสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยดำเนินการ ดังนี้

1. ผู้วิจัยนำผลวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพจากผลจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 2 ส่วน มาสร้างร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ดังนี้

### องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ

ทรัพยากรการบริหารจัดการ เป็นปัจจัยสำคัญที่ช่วยสนับสนุนให้การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้านได้แก่ 1. ด้านบุคลากร 2. ด้านงบประมาณ 3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่

### องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

หลักการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยใช้หลักการออกกำลังกาย (FITT) ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) ซึ่งกล่าวถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย ความหนักในการออกกำลังกาย ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย และชนิดของกิจกรรมทางกาย โดยโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง โดยจัดโปรแกรมตามหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ 16 สัปดาห์ ผู้สูงอายุมาพบผู้วิจัย 1 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหนักระดับเบาถึงปานกลาง ลักษณะของกิจกรรมเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวร่างกาย และ

เกมกิจกรรมนันทนาการตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น (ภาคผนวก จ) และให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยกำหนดให้ 3 วันต่อสัปดาห์ และมีการประเมินสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จจะต้องอาศัยการมีส่วนร่วมกับบุคคลในหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนที่เกี่ยวข้อง ในการร่วมคิด ร่วมวางแผน ออกแบบการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ และกำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงานร่วมกันโดยรับการสนับสนุนความร่วมมือจากผู้บริหาร

### องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ

กระบวนการจัดการ เป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลของเทศบาล อบต. ที่สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating)

### องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์

1. ผลผลิตและผลลัพธ์ ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ที่สามารถนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่ เพื่อให้ผู้สูงอายุในพื้นที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อพิจารณาตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของเนื้อหา
3. ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะจากอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขได้ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ได้สร้างจนเป็นรูปแบบไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาความถูกต้องและเหมาะสม โดยจัดประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เป็นขั้นตอนในส่วนที่ 2 ต่อไป เพื่อตรวจสอบคุณภาพของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 การตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปดำเนินการจัดประชุมสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) กับผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

### 1. กลุ่มผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

กลุ่มผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มในการตรวจสอบรูปแบบในด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) และด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 9 คน (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักวิชาการในสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวกับผู้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการจัดการกีฬา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหารและจัดการกีฬา ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 คน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุระาคม  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์  
และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา วัฒนสินธุ์  
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในหน่วยงานเทศบาล ตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล/ องค์การบริหารส่วนจังหวัด หรือมีผลงานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้แก่

1. นายสมพงษ์ โพธิ์สว่าง  
นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลาชุมพล
2. นางทองม้วน พันธุ์  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข
3. นางจิราภา สุขประเสริฐ  
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลพลาชุมพล

กลุ่มที่ 3 นักวิชาการในหน่วยงานของรัฐปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้แก่

1. ดร.ลินดา สิริภูบาล นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ  
รองผู้อำนวยการ (ฝ่ายวิชาการ) ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
2. นางสาวยุคลธร หวังเรืองสฤตย์  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพุทธชินราช
3. นายชัยรัชต์ จันทร์ตรี  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มีลักษณะดังนี้

1. ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ได้ทำการร่างขึ้นจากการศึกษาในขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน
2. สร้างร่างประเด็นประกอบการสนทนากลุ่มของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยกำหนดประเด็นการสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่ม เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและการใช้ภาษา
3. ปรับปรุง แก้ไขประเด็นประกอบการสนทนากลุ่ม ของร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์
4. จัดทำประเด็นประกอบการสนทนากลุ่มของร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
5. จัดทำแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามประเด็นข้อคำถามที่กำหนดโดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้
  - ตอนที่ 1 ถ้ามความความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
  - ตอนที่ 2 ถ้ามความความคิดเห็นเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ



โดยแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน เป็นลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วน ประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (ดังแสดงในภาคผนวก ข) โดยมีค่าคะแนนความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม ดังนี้

- 5 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ มากที่สุด
  - 4 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ มาก
  - 3 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ ปานกลาง
  - 2 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ น้อย
  - 1 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ น้อยที่สุด
6. ผู้วิจัยนำเอกสารทั้งสองส่วน เสนออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อพิจารณาตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของการใช้ภาษา
7. นำข้อเสนอแนะของอาจารย์ที่ปรึกษา มาปรับปรุงแก้ไขและจัดทำแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุฉบับสมบูรณ์

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 9 ท่าน

2. ผู้วิจัยส่งหนังสือขอเชิญเข้าร่วมสนทนากลุ่มถึงผู้ทรงคุณวุฒิทางไปรษณีย์ โดยแนบเอกสารประกอบ คือ 1) โครงร่างวิทยานิพนธ์ 2) ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) ประเด็นในการสนทนากลุ่ม

3. ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อแจ้งและยืนยันการเข้าร่วมสนทนากลุ่มอีกครั้งทางโทรศัพท์

4. ดำเนินการสนทนากลุ่มในวันจันทร์ที่ 10 กันยายน 2563 เวลา 13.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุมชั้น 2 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์ โดยมีผู้เข้าร่วมจำนวน 9 คน (มีผู้ทรงคุณวุฒิเข้าร่วมผ่านระบบออนไลน์ด้วยโปรแกรม Microsoft Teams จำนวน 3 ท่าน) โดยมีรองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์ เป็นผู้ดำเนินการสนทนา

5. ผู้ดำเนินการสนทนาแนะนำผู้วิจัย และผู้ทรงคุณวุฒิแต่ละท่าน แจ้งจุดมุ่งหมายในการสนทนา พร้อมสร้างบรรยากาศสร้างความคุ้นเคยเป็นกันเองให้เกิดขึ้นในการสนทนา และขอความยินยอมจากผู้ร่วมสนทนา โดยขอบันทึกเสียงการสนทนา และเปิดโอกาสให้ซักถามผู้วิจัยก่อนการสนทนา

6. เริ่มการสนทนาโดยผู้วิจัยสรุปภาพรวมของการทำวิจัย และยึดแนวทางการสนทนาที่มีอยู่เป็นหลักตามเอกสารที่ส่งไปให้ศึกษาในขั้นตอนที่ 2 ส่วนที่ 1 เกี่ยวกับร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

7. ผู้ดำเนินการสนทนาประมาณระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละประเด็น สรุปใจความสำคัญให้ผู้ร่วมสนทนาฟังในแต่ละประเด็น ที่อยู่ในแนวทางการสนทนาเพื่อไม่ให้เสียเวลามากไปกับบางหัวข้อ และไม่ทำให้ผู้เข้าร่วมสนทนามีความรู้สึกว่าถูกตัดบท

8. เมื่อผู้ดำเนินการสนทนาแน่ใจว่าได้เนื้อหาที่ต้องการในการสนทนาแล้ว จึงสรุปจบการสนทนาด้วยการเปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมสนทนาได้ซักถามข้อข้องใจอีกครั้ง เพื่อเป็นการตอบข้อสงสัยในเรื่องที่สนทนาทั้งหมด ซึ่งใช้เวลาในการสนทนากลุ่มครั้งนี้ ประมาณ 3 ชั่วโมง

9. ผู้วิจัยถอดเทปบทสนทนาการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อให้ได้ข้อมูลครบถ้วนนำไปสรุปข้อมูลจากการสนทนากลุ่มโดยการตีความหมายในรูปแบบของการวิเคราะห์เนื้อหา

#### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ได้จากการปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำเสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และส่งให้ผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องครบถ้วน ซึ่งอยู่ในส่วนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำผลการสนทนากลุ่มรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำมาประเมินความเหมาะสม และความถูกต้องของรูปแบบรายละเอียดดังนี้

#### 1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการตรวจสอบรูปแบบในด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) และด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 9 คน (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักวิชาการในสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวกับผู้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และการจัดการกีฬา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหารและจัดการกีฬา ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 คน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา วัฒนสินธุ์  
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในหน่วยงานเทศบาล ตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล/ องค์การบริหารส่วนจังหวัด หรือมีผลงานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้แก่

1. นายสมพงษ์ โพธิ์สว่าง  
นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลาชุมพล
2. นางทองม้วน พันธุ์  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข
3. นางจิราภา สุขประเสริฐ  
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลพลาชุมพล

กลุ่มที่ 3 นักวิชาการในหน่วยงานของรัฐปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้แก่

1. ดร.ลินดา สิริภูบาล นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ  
รองผู้อำนวยการ (ฝ่ายวิชาการ) ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
2. นางสาวยุคลธร หวังเรืองสถิตย์  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพุทธชินราช
3. นายชัยรัชต์ จันทร์ตรี  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยปรับปรุงจาก อาพัทธ์ เตียวตระกูล (2555)

2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ปรับปรุงหลังจากการสนทนากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มีลักษณะดังนี้

แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โดยแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน เป็นลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วน ประมาณค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (ดังแสดงในภาคผนวก ข) โดยมีค่าคะแนนความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม ดังนี้

- 5 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ มาก
- 3 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 9 ท่าน ขอความอนุเคราะห์ ในการขอที่อยู่ในการจัดส่งเอกสารแบบสอบถามถึงผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน จำนวน 9 ท่าน

2. ผู้วิจัยส่งเอกสารถึงผู้ทรงคุณวุฒิทางไปรษณีย์ และส่งด้วยตนเอง จำนวน 9 ชุด ประกอบด้วย ดังนี้ 1) รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน 3) สรุประเด็นการสนทนาร่างรูปแบบฯ

3. ผู้วิจัยได้รับเอกสารแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน กลับคืนมาครบทั้งจำนวน 9 ท่าน คิดเป็นร้อยละ 100

4. การวิเคราะห์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบฯ โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยกำหนดเกณฑ์ประเมิน (ศิริชัย พงษ์วิชัย, 2551) ดังนี้



- คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมในระดับน้อยที่สุด

### ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

รูปแบบมีองค์ประกอบทั้งสิ้น 5 องค์ประกอบ ได้แก่ องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ POLE และองค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ ซึ่งในขั้นตอนนี้เป็นการทดลองใช้เฉพาะโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากมีข้อจำกัดในการบริหารจัดการในหน่วยงาน บางส่วนไม่สามารถควบคุมปัจจัยในการบริหารจัดการด้านอื่น ๆ ได้ ทั้งทรัพยากรและกระบวนการจัดการ ซึ่งจะมีความแตกต่างกันตามบริบทของแต่ละหน่วยงานทั้งในเรื่องระเบียบและความพร้อมของแต่ละหน่วยงาน

## 1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลประกอบด้วย นักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมสมอวิทยา องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข ซึ่งมีกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ที่สมัครใจเข้าร่วมการทดลองฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพเป็นระยะเวลา 16 สัปดาห์ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุ และเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญที่นำมาใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

### 1. เกณฑ์คัดเลือกผู้เข้าร่วมการวิจัย (Inclusion criteria)

เกณฑ์คุณสมบัติกลุ่มตัวอย่างนักเรียนผู้สูงอายุ

- 1) เป็นนักเรียนผู้สูงอายุมีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป ทั้งเพศชายและหญิง
- 2) เป็นนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมสมอวิทยาที่อาศัยอยู่ในเขต

จังหวัดพิษณุโลก

- 3) ไม่มีความพิการหรือเป็นโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- 4) ไม่มีปัญหาการได้ยิน การมองเห็น การพูด และสามารถสื่อสารเข้าใจได้
- 5) ผ่านเกณฑ์ประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย (PAR-Q)
- 6) สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์
- 7) ให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

### 2. เกณฑ์การคัดผู้เข้าร่วมการวิจัยออก (Exclusion criteria)

- 1) มีความพิการหรือเป็นโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม
- 2) มีปัญหาการได้ยิน การมองเห็น การพูด และสามารถสื่อสารเข้าใจได้
- 3) ไม่ผ่านเกณฑ์ประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย (PAR-Q)
- 4) ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องทุกสัปดาห์
- 5) ไม่ให้ความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

## 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลองเป็นรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาสภาพ แนวทางในขั้นตอนที่ 1 ผ่านการตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมเนื้อหาในขั้นตอนที่ 2 จากผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ ประกอบด้วย ดังนี้ (ดังแสดงในภาคผนวก จ )

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 16 สัปดาห์

2. แบบประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1. ลูกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second Chair Stand) 2. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair Sit-and-Reach

test) 3. เอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch test) 4. ลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-feet up-and-go test) 5. เดินย่ำเท้า 2 นาที (2-Minute Step Test)

3. ตารางการบันทึกการทำกิจกรรมทางกาย

4. แบบประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย (PAR-Q)

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานผู้รับผิดชอบขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแขที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมสมอวิทยา

2. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงโรงเรียนผู้สูงอายุหน่วยงานที่รับผิดชอบ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเข้าทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3. ดำเนินการส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ พร้อมชี้แจงวัตถุประสงค์และรายละเอียดของการวิจัยพร้อมทั้งขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้สูงอายุโดยดำเนินการเก็บรวบรวมด้วยตนเอง

4. ขึ้นดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมผู้วิจัยดำเนินการทดลอง ดังนี้ (รายละเอียดในภาคผนวก จ)

1) นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปทดลองปฏิบัติกับนักเรียนผู้สูงอายุที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย 30 คน

2) ใช้เวลาในการทดลอง 16 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ทุกวันศุกร์ตามตารางเรียนของโรงเรียนร่วมสมอแขวิทยา ตั้งแต่เวลา 08.30 – 09.30 น. คาบแรกของการเรียนการสอน รวม 16 ครั้ง สถานที่ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข

3) ประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 1 ก่อนการทดลองใช้โปรแกรม และสัปดาห์ที่ 16 หลังทดลองใช้โปรแกรม ได้แก่

1. การประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง (lower body strength) ใช้แบบทดสอบลุกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second chair stand)

2. การประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (Lower body flexibility) ใช้แบบทดสอบนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair sit-and-reach test)

3. การประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (Upper body- flexibility) ใช้แบบทดสอบเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch test)

4. ประเมินการทรงตัวและความว่องไวร่างกาย (Balance and agility) ใช้แบบทดสอบลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-feet up-and-go test)

5. ประเมินความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนและหายใจหรือสมรรถภาพดานแอโรบิก (Cardiorespiratory endurance) ใช้แบบทดสอบยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2-Minute step test)

4) บันทึกการเข้าร่วมโปรแกรมทุกครั้ง และมีการติดตามจากตารางการบันทึกการทำกิจกรรมทางกายรายบุคคลทุกสัปดาห์

5) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ สรุปผล และอภิปรายผล

#### 4. วิธีวิเคราะห์ข้อมูล

1) นำข้อมูลการประเมินสมรรถภาพทางกายนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการทดลองใช้โปรแกรม โดยใช้วิธีการทดสอบค่าที่ (Dependent t-test) ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

2) การแปลความหมายค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การประเมินค่าเฉลี่ยโดยทางสถิติด้วยโปรแกรม SPSS ในการวิเคราะห์ และความเรียง

#### ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

การประเมินในขั้นตอนนี้เป็นการประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากผู้ใช้งานจริงในขั้นตอนที่ 3 การทดลองใช้

##### 1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลคือผู้ทรงคุณวุฒิคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายুর่วมสมอวิทยา องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 9 คน ประกอบด้วย ผู้บริหาร และคณะกรรมการ (ภาคผนวก ก )

##### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

###### 1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวมข้อมูล ดังนี้

1) แบบสอบถามประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบเลือกตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 ถามเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนสูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับองค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับการนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในจัดการกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุ ลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับข้อเสนอแนะรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2) แบบสัมภาษณ์การสนทนากลุ่ม (Group interview) (ดังภาคผนวก ข) เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ

องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

องค์ประกอบที่ 3 การจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม

องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ

องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์

2. การสร้างเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

1) ผู้วิจัยนำรายละเอียดของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุกำหนดร่างเป็นประเด็นคำถาม

2) ผู้วิจัยจัดทำคู่มือการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3) ผู้วิจัยนำคู่มือที่ได้และร่างแบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

4) ผู้วิจัยปรับปรุง แก้ไขแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามคำแนะนำของอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

5) จัดทำแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน



ผู้สูงอายุ ฉบับสมบูรณ์ ส่วนแบบสอบถามเป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (อาพัทธ์ เตียวตระกูล, 2555)

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลการประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ โดยแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) เป็นดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข เพื่อขอความอนุเคราะห์ข้อมูลประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นได้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. ดำเนินการส่งหนังสือขอความอนุเคราะห์ พร้อมส่งแบบสอบถามและแบบสัมภาษณ์ เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุถึงองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

3. ผู้วิจัยจัดเตรียม รายละเอียดต่าง ๆ ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลกับกรณีศึกษา (เช่น แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ เอกสารวิจัย เป็นต้น) เพื่อให้การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพครั้งนี้ ได้ข้อมูลที่ครบถ้วนตรงตามความเป็นจริงและประหยัดเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. ผู้วิจัยติดต่อประสานหน่วยงานผู้ให้ข้อมูลเพื่อจัดส่งเอกสารแบบสอบถาม โดยผู้วิจัยดำเนินการจัดส่งและนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการสัมภาษณ์กลุ่มตนเอง

5. ผู้วิจัยเข้าสัมภาษณ์กลุ่ม ในวันที่ 30 ตุลาคม 2562 เวลา 13.00 – 16.00 น. ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

1) วิเคราะห์ผลข้อมูลจากแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ โดยทางสถิติโปรแกรม SPSS ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยตามเกณฑ์ (เทียมจันทร์ พานิชย์, 2539, หน้า 183) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50-5.00 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ อยู่ในระดับ มากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50-4.49 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ อยู่ในระดับ มาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50-3.49 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ อยู่ในระดับ ปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50-2.49 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ อยู่ในระดับ น้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.49 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

เกณฑ์การตัดสิน ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์การตัดสินโดยพิจารณาค่าเฉลี่ย มากกว่า 3.51  $\pm$  1.50 จึงจะแสดงว่า รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้ที่สามารถนำไปใช้ได้ต่อไป

2) นำข้อมูลจากการสัมภาษณ์มาทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) นำเสนอแบบความเรียงเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ และความเป็นไปได้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 3 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำผลการสนทนากลุ่มรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอของผู้ทรงคุณวุฒิและอาจารย์ที่ปรึกษาแล้วนำมาประเมินความเหมาะสม และความถูกต้องของรูปแบบรายละเอียดดังนี้

#### 1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มผู้ให้ข้อมูลในการตรวจสอบรูปแบบในด้านความเหมาะสม (Propriety Standard) และด้านความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้และประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องในด้านการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม จำนวน 9 คน (รายละเอียดดังภาคผนวก ก) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักวิชาการในสถาบันการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับผู้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและการจัดการกีฬา หรือผู้ที่มีความรู้และประสบการณ์เกี่ยวกับการบริหารและจัดการกีฬา ไม่น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 คน ได้แก่

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์  
อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา บุราคม  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา วัฒนสินธุ์  
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

กลุ่มที่ 2 เป็นผู้ที่มีประสบการณ์เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในหน่วยงานเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล/ องค์การบริหารส่วนจังหวัด หรือมีผลงานเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้แก่

1. นายสมพงษ์ โพธิ์สว่าง  
นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลาชุมพล
2. นางทองม้วน พันธุ์รี  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข
3. นางจิราภา สุขประเสริฐ  
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลพลาชุมพล

กลุ่มที่ 3 นักวิชาการในหน่วยงานของรัฐปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย  
ผู้สูงอายุ จำนวน 3 คน ได้แก่

1. ดร.ลินดา สิริภูบาล นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ  
รองผู้อำนวยการ (ฝ่ายวิชาการ) ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
2. นางสาวยุคลธร หวังเรืองสฤติย์  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพุทธชินราช
3. นายชัยรัชต์ จันทร์ตรี  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของ  
รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัย  
ปรับปรุงจาก อาพัทธ์ เตียวตระกูล (2555)

2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ปรับปรุงหลังจากการสนทนากลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ มีลักษณะดังนี้

แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบ  
การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยแบ่งเป็น 2  
ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรม  
กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการ  
โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โดยแบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของ  
รูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน เป็นลักษณะ  
แบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) โดยใช้มาตราส่วน ประมาณ  
ค่าของลิเคิร์ต (Likert) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด (ดังแสดงในภาคผนวก ข)  
โดยมีค่าคะแนนความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม ดังนี้

- 5 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ มาก
- 3 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิทั้ง 9 ท่าน ขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน จำนวน 9 ท่าน

2. ผู้วิจัยส่งหนังสือถึงผู้ทรงคุณวุฒิทางไปรษณีย์ โดยแนบเอกสารประกอบ คือ 1) ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบฯ โดยการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยกำหนดเกณฑ์ประเมิน (ศิริชัย พงษ์วิชัย, 2551) ดังนี้



- คะแนนเฉลี่ย 4.21-5.00 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้อง ครบคลุม ในระดับมากที่สุด
- คะแนนเฉลี่ย 3.41-4.20 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้อง ครบคลุม ในระดับมาก
- คะแนนเฉลี่ย 2.61-3.40 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้อง ครบคลุม ในระดับปานกลาง
- คะแนนเฉลี่ย 1.81-2.60 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้อง ครบคลุม ในระดับน้อย
- คะแนนเฉลี่ย 1.00-1.80 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุมีความเหมาะสมและความถูกต้อง ครบคลุม ในระดับน้อยที่สุด

## บทที่ 4

### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ครั้งนี้มีวัตถุประสงค์หลัก คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุและ 4) เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์เป็น 4 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 สร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

รายละเอียดของผลการวิจัยในแต่ละขั้นตอนเป็น ดังนี้

**ตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

ส่วนที่ 1 ศึกษาสภาพ การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ผลการศึกษาสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ  
นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตาราง 3 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	146	37.60
หญิง	242	62.40
2. อายุ		
อายุเฉลี่ย ( $\bar{X}$ = 54.14, S.D. = 14.04)	388	
3. ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	199	51.30
ปริญญาตรี	138	35.60
สูงกว่าปริญญาตรี	51	13.10
4. ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ		
ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ	32	8.25
ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้สูงอายุ	18	4.64
คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ	264	68.04
วิทยากรจิตอาสา	74	19.07
<b>รวม</b>	<b>388</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 3 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามศึกษาสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 62.40 อายุ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 54 ปี ระดับการศึกษาส่วนใหญ่มีระดับการต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 และตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่เป็นคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 264 คน คิดเป็นร้อยละ 68.04 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานในแต่ละองค์ประกอบ

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละองค์ประกอบ

การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับ การจัดการ
1. กระบวนการจัดการ	3.87	0.48	มาก
2. ทรัพยากรบริหารการจัดการ	3.77	0.50	มาก
3. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับ นักเรียนผู้สูงอายุ	2.88	0.40	ปานกลาง
4. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบ มีส่วนร่วม	3.80	0.53	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.58</b>	<b>0.47</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 4 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในแต่ละองค์ประกอบ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.58$ , S.D. = 0.47) องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ องค์ประกอบกระบวนการจัดการ ( $\bar{X} = 3.87$ , S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D. = 0.40) อยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านกระบวนการจัดการ

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกระบวนการจัดการ

กระบวนการจัดการ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. ด้านการวางแผน (Planning)	4.03	0.48	มาก
2. ด้านการจัดองค์กร (Organizing)	4.01	0.49	มาก
3. ด้านการนำ (Leading)	3.96	0.46	มาก
4. ด้านการประเมินผล (Evaluating)	3.49	0.45	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.87</b>	<b>0.48</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 5 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับด้านกระบวนการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.87, S.D. = 0.48) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านการวางแผน (Planning) ( $\bar{X}$  = 4.03, S.D. = 0.48) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านการจัดองค์กร (Organizing) ( $\bar{X}$  = 4.01, S.D. = 0.49) อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านการประเมินผล ( $\bar{X}$  = 3.49, S.D. = 0.45) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ



ตาราง 6 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านการวางแผน

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ กระบวนการจัดการ ด้านการวางแผน

ด้านการวางแผน (Planning)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การ จัดการ
1. โรงเรียนกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้ นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรม ทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน	4.05	0.57	มาก
2. โรงเรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการให้ นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน	4.07	0.59	มาก
3. โรงเรียนมีการร่วมกันวางแผนการดำเนินงานที่ เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการดำเนินงาน	4.06	0.58	มาก
4. โรงเรียนมีการกำหนดแนวทางหรือวิธีการดำเนินงาน	4.02	0.57	มาก
5. โรงเรียนมีการดำเนินงานปฏิบัติตามแผนที่วางไว้	3.99	0.57	มาก
รวม	4.03	0.48	มาก

จากตาราง 6 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการเกี่ยวกับการวางแผน โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.03$ , S.D. = 0.48) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน ( $\bar{X} = 4.07$ , S.D. = 0.59) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนมีการร่วมกันวางแผนการดำเนินงานที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการดำเนินงาน ( $\bar{X} = 4.06$ , S.D. = 0.58) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีการดำเนินงานปฏิบัติตามแผนที่วางไว้ ( $\bar{X} = 3.99$ , S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านการจัดองค์กร

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ กระบวนการจัดการ ด้านการจัดองค์กร

ด้านการจัดองค์กร (Organizing)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่าย	4.09	0.62	มาก
2. โรงเรียนมีการระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.07	0.61	มาก
3. โรงเรียนมีการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย	3.88	0.71	มาก
4. โรงเรียนมีจัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	4.04	0.60	มาก
5. โรงเรียนมีการดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย	3.98	0.55	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.01</b>	<b>0.49</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 7 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการจัดองค์กร โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.01$ , S.D. = 0.49) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่าย ( $\bar{X} = 4.09$ , S.D. = 0.62) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนมีการระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.07$ , S.D. = 0.61) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย ( $\bar{X} = 3.88$ , S.D. = 0.71) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 8 แสดงผลการศึกษาศภาพการดำเนินงานด้านการนำ

ผลการศึกษาศภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ กระบวนการจัดการ ด้านการนำ

ด้านการนำ (Leading)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. โรงเรียนมีการติดต่อสื่อสารในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียน ผู้สูงอายุได้ทราบ	3.96	0.58	มาก
2. โรงเรียนมีการอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียน ผู้สูงอายุได้ทราบ	3.94	0.55	มาก
3. โรงเรียนมีการจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.01	0.56	มาก
4. โรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกาย	3.98	0.62	มาก
5. โรงเรียนมีการให้คำแนะนำและคำปรึกษา เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.96	0.58	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.96</b>	<b>0.46</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 8 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการนำ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.96$ , S.D. = 0.46) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีการจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.01$ , S.D. = 0.56) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X} = 3.98$ , S.D. = 0.62) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือโรงเรียนมีการอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ ( $\bar{X} = 3.94$ , S.D. = 0.55) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านการประเมินผล

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ กระบวนการจัดการด้านการประเมินผล

ด้านการประเมินผล (Evaluating)	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. โรงเรียนมีการควบคุมตรวจสอบการใช้ ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกาย นักเรียนผู้สูงอายุ	3.80	0.64	มาก
2. โรงเรียนมีการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียน ผู้สูงอายุในโรงเรียน	3.83	0.69	มาก
3. โรงเรียนมีการวัดและประเมินด้านสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	2.49	0.57	น้อย
4. โรงเรียนมีการตรวจสอบ ติดตามและ ประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรม ทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.64	0.71	มาก
5. โรงเรียนมีการนำผลที่ได้ไปปรับปรุงหรือพัฒนา	3.73	0.69	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.49</b>	<b>0.45</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 9 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการประเมินผล โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.49$ , S.D. = 0.45) ข้อที่มีระดับค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีการวัดและประเมินผลด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.69) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนมีการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.64) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีการวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X} = 2.49$ , S.D. = 0.57) อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ

กระบวนการจัดการ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1.ด้านบุคลากร	3.61	0.39	มาก
2.ด้านงบประมาณ	3.97	0.56	มาก
3.ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่	3.73	0.57	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.77</b>	<b>0.50</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 10 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับทรัพยากรในการบริหารจัดการโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.77$ , S.D. = 0.50) ด้านที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ด้านงบประมาณ ( $\bar{X} = 3.97$ , S.D. = 0.56) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่ ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมาก และด้านที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ ด้านบุคลากร ( $\bar{X} = 3.61$ , S.D. = 0.39) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ



ตาราง 11 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านบุคลากร

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทรัพยากรการบริหารจัดการ ด้านบุคลากร

ด้านบุคลากร	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. โรงเรียนมีบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถ ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ผู้สูงอายุ	3.20	0.50	มาก
2. โรงเรียนจัดให้มีบุคลากรเพียงพอให้บริการ และคำแนะนำกับผู้สูงอายุในโรงเรียน	3.18	0.47	มาก
3. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะ หน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.87	0.59	มาก
4. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้ รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรใน โรงเรียน	3.82	0.69	มาก
5. โรงเรียนมีการสร้างการมีส่วนร่วมความ ผูกพันระหว่างบุคลากรกับนักเรียนผู้สูงอายุ	4.00	0.57	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.80</b>	<b>0.53</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 11 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.53) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีการสร้างการมีส่วนร่วมความผูกพันระหว่างบุคลากรกับนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.00$ , S.D. = 0.57) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.87$ , S.D. = 0.59) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือโรงเรียนมีบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.20$ , S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านงบประมาณ

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทรัพยากรการจัดการ ด้านงบประมาณ

ด้านงบประมาณ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการจัดการงบประมาณในโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.91	0.73	มาก
2. โรงเรียนมีการวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม	3.96	0.66	มาก
3. โรงเรียนมีแนวทางในการจัดการงบประมาณที่โปร่งใสตรวจสอบได้	4.07	0.65	มาก
4. โรงเรียนมีการบริหารจัดการเพื่อเบิกจ่ายงบประมาณได้ทันตามกำหนด	3.95	0.63	มาก
5. โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ	3.96	0.75	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.97</b>	<b>0.56</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 12 พบว่า งบประมาณโรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับงบประมาณโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.97$ , S.D. = 0.56) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีแนวทางในการจัดการงบประมาณที่โปร่งใสตรวจสอบได้ ( $\bar{X} = 4.07$ , S.D.) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.96$ , S.D. = 0.75) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการจัดการงบประมาณในโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.91$ , S.D. = 0.73) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทรัพยากรการจัดการ ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่

ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ การจัดการ
1. โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอ สอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ	3.87	0.65	มาก
2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ	3.83	0.72	มาก
3. โรงเรียนมีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก	3.76	0.79	มาก
4. โรงเรียนมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.45	0.90	มาก
5. โรงเรียนมีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วยบริการฉุกเฉินในพื้นที่เพื่อให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉิน สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.76	0.81	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.73</b>	<b>0.57</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 13 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.73$ , S.D. = 0.57) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนได้จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.87$ , S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐานและความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.45$ , S.D. = 0.90) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 14 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับการจัดการ
1. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุภายในโรงเรียน	2.97	0.41	ปานกลาง
2. โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ	2.54	0.71	น้อย
3. โรงเรียนออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยคำนึงถึงความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ	2.83	0.58	ปานกลาง
4. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ในโรงเรียนเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนผู้สูงอายุ	3.00	0.51	ปานกลาง
5. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน	3.07	0.49	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>2.88</b>	<b>0.40</b>	<b>ปานกลาง</b>

จากตาราง 14 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ( $\bar{X} = 2.88$ , S.D. = 0.40) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน ( $\bar{X} = 3.07$ , S.D. = 0.49) อยู่ในระดับปานกลาง รองลงมาคือ โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ในโรงเรียนเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.00$ , S.D. = 0.51) อยู่ในระดับปานกลาง และข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 2.54$ , S.D. = 0.71) อยู่ในระดับน้อย ตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานด้านการจัดกิจกรรมแบบมีส่วนร่วม

ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับการจัดการ
1. โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.76	0.60	มาก
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.86	0.60	มาก
3. โรงเรียนได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.83	0.63	มาก
4. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.83	0.65	มาก
5. โรงเรียนมีการประเมินผลการทำงานร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.77	0.62	มาก
<b>รวม</b>	<b>3.80</b>	<b>0.53</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 15 พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.80$ , S.D. = 0.53) ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.86$ , S.D. = 0.60) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.83$ , S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมาก และข้อที่มีค่าเฉลยต่ำสุดคือ โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 3.76$ , S.D. = 60) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ



2. ข้อเสนอแนะการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้ตอบแบบสอบถามให้ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

### 2.1 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับกระบวนการจัดการ

2.1.1 ด้านการวางแผนที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน

2) ควรมีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐ

3) หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี

2.1.2 ด้านการจัดองค์กรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) ขาดบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ในการจัดกิจกรรม

2) ส่งเสริมการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

2.1.3 ด้านการนำที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) ผู้บริหารควรให้ความสำคัญ เสียสละ สนับสนุนงบประมาณ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน

2) ผู้บริหารนายๆ มีนโยบายที่ชัดเจนจะส่งผลต่อการดำเนินงานให้โรงเรียนผู้สูงอายุมีความยั่งยืนต่อเนื่อง กอปรกับได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล

2.1.4 ด้านการประเมินผลที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ การประเมินผลทางด้านร่างกายยังไม่ชัดเจนเนื่องมาจากการไม่มีการประเมินผลก่อนและหลัง การทำกิจกรรมทางกาย และยังพบว่าไม่มีอุปกรณ์ทดสอบ

## 2.2 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับทรัพยากรการบริหารจัดการ

2.2.1 ด้านบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

2) โรงเรียนผู้สูงอายุควรสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

2.2.2 ด้านงบประมาณที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หน่วยงานในสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล อบต.) ควรสนับสนุนงบประมาณในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืน

2.2.3 ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1) ควรมีสถานที่เฉพาะในจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

2) โรงเรียนยังไม่มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น ตามมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ

3) ไม่มีอุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

2.3 ข้อเสนอแนะด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม

2.4 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการสัมภาษณ์กลุ่ม ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 16 คน เกี่ยวกับ  
แนวทางรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### ตาราง 16 แสดงสรุปผลสาระสำคัญจากการสัมภาษณ์

สรุปผลสาระสำคัญจากการสัมภาษณ์การศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรม  
ทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
การวางแผน	<p>ควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการวางแผนร่วมกันของ หน่วยงาน และตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ มีการทำข้อตกลง ร่วมกัน MOU (Memorandum of Understanding) กับ หน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมทั้งโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน ประกอบด้วย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. วางแผนร่วมกับตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนและภาคี เครือข่ายภายนอก ภาครัฐ ภาคเอกชน</li> <li>2. ร่วมทำข้อตกลงร่วมกัน MOU (Memorandum- of Understanding) กับหน่วยงานภายนอก</li> <li>3. ให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน</li> <li>4. กำหนดนโยบายที่ชัดเจน ชัดเจนในการให้นักเรียนผู้สูงอายุ เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม</li> <li>5. ประชุมวางแผนการจัดกิจกรรมทางกายควรให้สอดคล้อง กับความต้องการที่ผู้สูงอายุต้องการ</li> <li>6. การกำหนดหลักสูตรการเรียนการสอนที่ส่งเสริม 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี</li> <li>7. กำหนดหลักสูตรประจำปีไม่ซ้ำเดิมให้มีความหลากหลายและ น่าสนใจ</li> </ol>

กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
การจัดองค์กร	<p>การแต่งตั้งคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ และการแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียน เช่น มีประธานห้อง รองประธานและเหรัญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่ม และการจัดสรรบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมทางกาย ประกอบด้วย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายมีคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ วิทยากรในการให้ความรู้ในการอบรม</li> <li>2. การแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียนเอง มีประธานห้อง รองประธานและเหรัญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน</li> <li>3. การระบุนโยบายหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย</li> <li>5. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย</li> <li>6. การจัดสรรบุคลากรให้มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด</li> </ol>
การนำ	<p>ผู้นำต้องเสียสละ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน เน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม ประกอบด้วย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บริหารให้ความสำคัญ เสียสละสนับสนุนงบประมาณ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน</li> <li>2. ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วม ทีมเน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม พุดคุยกัน มีเป้าหมายเดียวกัน พัฒนา</li> </ol>

กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
	<p>โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลายชุมพลสู่มาตรฐานที่ดีเพิ่มมากขึ้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. การติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ</li> <li>4. การอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ</li> <li>5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย</li> <li>7. มีการมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญชวนนักข่าวมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล เพื่อให้ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าวเป็นการสร้างความภาคภูมิใจ</li> <li>8. เรียนฟรี มีอาหารว่างให้ อาหารกลางวันให้แต่ละคนนำหิ้ว ปิ่นโตมาทานด้วยกัน ย้อนวัยสู่วัยเด็ก</li> <li>9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>10. ส่งเสริมกิจกรรมนอกสถานที่ (ศึกษาดูงาน)</li> </ol>
การประเมินผล	<p>การประเมินผล 2 ทาง ทั้งผู้สอนและผู้เรียน นักเรียน ประเมินครูผู้สอน และผู้สอนประเมินผู้เรียน ประเมินทุกครั้ง หลังจากสอนวิชานั้นๆ และประเมินหลักสูตรจาก คณะกรรมการเพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรนำมาวางแผนแก้ไข ในหลักสูตรปีถัดไป ประกอบด้วย ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการ กิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>2. การวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และ</li> </ol>



กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
	<p>สังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย</li> <li>4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>5. คณะกรรมการบริหารประเมินผลเพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรและวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป (เป็นการประเมินการดำเนินงาน)</li> <li>6. จบการศึกษาให้ผู้เรียนประเมินว่าเป็นอย่างไร เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ชอบ หรือไม่ชอบ เป็นต้น</li> <li>7. ประเมินด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เช่นผ้าขาวม้า ไม้พลอง ตารางเก้าช่อง โยคะ ผลประเมิน ผู้สูงอายุ ชอบ ทำไม่ต่อเนื่อง</li> <li>8. ขาดการประเมินผลทางด้านสมรรถภาพร่างกาย ไม่มีการประเมินผลก่อนและหลัง พบปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ในการทดสอบ (ไม่มีอุปกรณ์ในการทดสอบ)</li> </ol>
ทรัพยากรการบริหารจัดการ	
บุคลากร	<p>ในโรงเรียนควรมีจำนวนบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย</p> <p>ตำแหน่งในโรงเรียนผู้สูงอายุดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>2. ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>3. คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. วิทยากรจิตอาสา</li> </ol> <p>นอกจากนี้ยังมีข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ได้แก่</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ในโรงเรียนไม่มีบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริม</li> </ol>

กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
	<p>กิจกรรมทางกายผู้สูงอายุโดยตรงที่มีความรู้ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. ต้องการสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่</li> <li>3. ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. ขาดบุคลากร วิทยากร นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีความรู้มานำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุแนวทางขอความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในจังหวัดเนื่องจากมีครูพลศึกษาหรือนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความรู้ความสามารถในการเป็นผู้นำหรือให้คำปรึกษาการจัดกิจกรรมทางกาย</li> </ol>
งบประมาณ	<p>การบริหารจัดการงบประมาณถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจาก การมีกิจกรรมทางกายต้องใช้งบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียน และใช้ในการสนับสนุนบุคลากร วิทยากร กิจกรรมทางกาย อุปกรณ์ และการจัดกิจกรรม การรณรงค์ เป็นต้น</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. งบประมาณที่กำหนดไว้ในเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีจากกรมส่งเสริมปกครองส่วนท้องถิ่น</li> <li>2. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สนับสนุนให้ เทศบาล อบต. จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณของหน่วยงานสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟู สมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ ที่จำเป็นต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิต</li> </ol>
วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่	<p>การบริหารจัดการวัสดุอุปกรณ์รวมทั้งสถานที่เนื่องจากสถานที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุใน</p>

กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
	<p>ทำกิจกรรมทางกายตามความเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ดังนี้</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>3. มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพักมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. มีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วยบริการฉุกเฉินในพื้นที่เพื่อให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉิน สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>
<p>โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>	<p>กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน</li> <li>2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์</li> <li>3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอร์โรบิก (Cardiorespiratory endurance ) 3-5 วันต่อสัปดาห์</li> <li>4. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle- strengthening ) 2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>5. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล ( Balance ) 3 วันต่อสัปดาห์</li> <li>6. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation ) 1-2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>7. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>

กระบวนการจัดการ	สรุปผลสาระสำคัญที่ได้จากข้อมูล ตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
การจัดกิจกรรมทางกาย นักเรียนผู้สูงอายุ แบบมีส่วนร่วม	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. การประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน</li> <li>2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. ได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนการทำกิจกรรม</li> </ol>

ผลวิเคราะห์และสรุปสาระสำคัญของข้อมูล 2 ส่วน คือ การศึกษาสภาพการดำเนินงานและข้อเสนอแนะ โดยการสอบถามความคิดเห็นของคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่การสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตาราง 17 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาศาสนาภาพด้านกระบวนการจัดการ

ผลวิเคราะห์การศึกษาศาสนาภาพและแนวทางการจัดการเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกระบวนการจัดการ

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ข้อเสนอนี้	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
<p><b>ส่วนที่ 1 การศึกษาศาสนาภาพ</b></p> <p>การดำเนินงานการจัดการ เกี่ยวกับการวางแผน โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือ</p> <p>1. โรงเรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมโครงการมกจรกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน</p> <p>2. โรงเรียนมีการร่วมกันวางแผนการดำเนินงานที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการดำเนินงาน</p> <p>3. โรงเรียนกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับบริการ</p>	<p><b>ข้อเสนอนี้</b></p> <p>1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน</p>	<p>1. วางแผนร่วมกับตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ ชุมชนและภาคีเครือข่ายภายนอก ภาครัฐ ภาคเอกชน</p>
<p>2. โรงเรียนมีการร่วมกันวางแผนการดำเนินงานที่เหมาะสมและมีความเป็นไปได้ในการดำเนินงาน</p> <p>3. โรงเรียนกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับบริการ</p>	<p>2. ควรมีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียนกับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน</p>	<p>2. ร่วมทำข้อตกลงร่วมกัน MOU (Memorandum- of Understanding) กับหน่วยงานภายนอก</p>
<p>3. โรงเรียนกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับบริการ</p>	<p>3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6</p>	<p>3. ให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้าร่วม</p>



สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	<p>จัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน</p>	<p>โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน</p>
	<p>4. โรงเรียนมีการกำหนดแนวทางหรือวิธีการดำเนินงาน</p>	<p>4. กำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม</p>
	<p>5. โรงเรียนมีการดำเนินงานปฏิบัติตามแผนที่ได้วางไว้</p>	<p>5. ประชุมวางแผนการจัดกิจกรรมทางกายควรให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้สูงอายุต้องการ</p>
		<p>6. การกำหนดหลักสูตรการเรียนการสอนที่ส่งเสริม 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี</p>

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	ข้อเสนอแนะ	สิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี
	7. กำหนดหลักสูตรละปีไม่ซ้ำเดิมให้มี	7. กำหนดหลักสูตรละปีไม่ซ้ำเดิมให้มี
	ความหลากหลายน่าสนใจ	ความหลากหลายน่าสนใจ
2. การจัดการองค์กร (Organizing)	การดำเนินงานการจัดการ เกี่ยวกับการจัด องค์กร โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงข้อที่มี ค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือ	
	1. โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการ ขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุที่ ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่าย	1. การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อน การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุที่ ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายมี คณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ วิทยากรในการให้ความรู้ ในการอบรม
	2. โรงเรียนมีการระบุบทบาทหน้าที่การ ดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรม	2. การแบ่งโครงสร้างองค์กรของ นักเรียนมีประธานห้อง รองประธาน

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	<p>ทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p> <p>3. โรงเรียนมีจัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย</p>	<p>เหรียญก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน</p> <p>3. การระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>
	<p>4. โรงเรียนมีการดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับมอบหมาย</p> <p>5. โรงเรียนมีการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ทุกฝ่าย</p>	<p>4. การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย</p> <p>5. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย</p>
		<p>6. การจัดสรรบุคลากร ความต้องการให้ มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด</p>

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
3. การนำ (Leading)	<p>การดำเนินงานการจัดการ เกี่ยวกับการนำ โดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ย มากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรงเรียนมีการจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บริหารให้ความสำคัญ เสียสละ สนับสนุนงบประมาณ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. โรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียน สูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วม ทีมเน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม พุดคุยกัน มีเป้าหมายเดียวกัน พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลาชัยพลูสุ มาตรฐานที่ดีเพิ่มมากขึ้น</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. โรงเรียนมีการให้คำแนะนำและคำปรึกษา เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน ผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. การติดต่อสื่อสารในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ</li> </ol>

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	ข้อเสนอแนะ	
4. โรงเรียนมีการติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียน ผู้สูงอายุได้ทราบ	โรงเรียนมีการอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียน ผู้สูงอายุได้ทราบ	4. การอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ
โรงเรียนมีการอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียน ผู้สูงอายุได้ทราบ	โรงเรียนมีกรอบวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียน ผู้สูงอายุได้ทราบ	5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
		6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุ เข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
		7. การมอบประกาศนียบัตร ถ้วยรูปให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญเสือนักข่าวมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล เพื่อให้ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าว เป็นการสร้างความภาคภูมิใจ

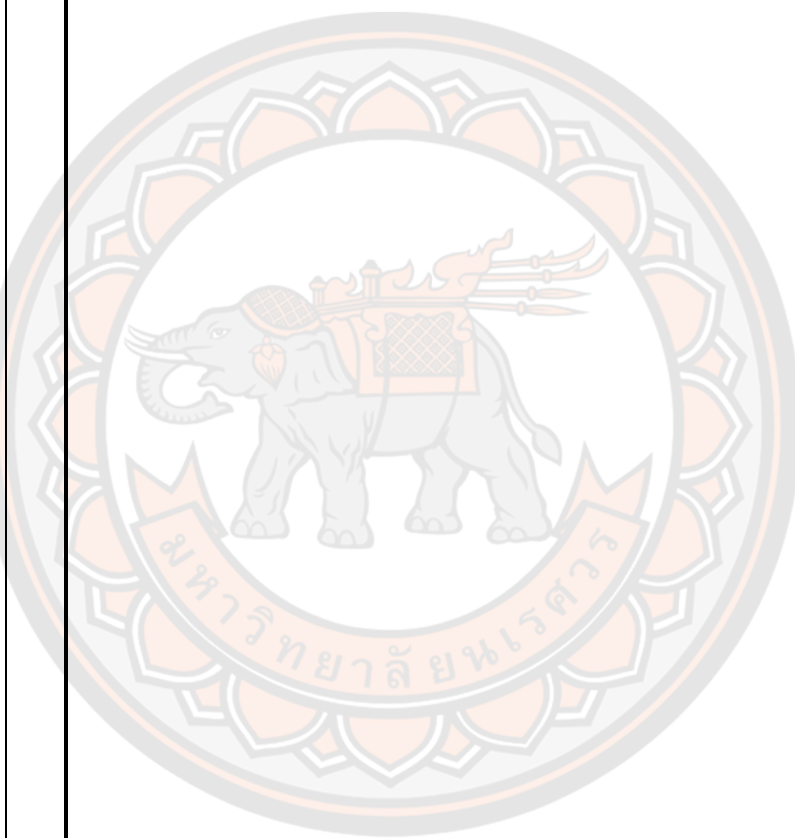


สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	ข้อเสนอแนะ	<p>8. เรียบพรี มีอาหารว่างให้ อาหารกลางวันให้แต่ละคนนำหิวเป็นโตมาทานด้วยกัน ย้อนวัยผู้วัยเด็ก</p> <p>9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ</p> <p>10. ส่งเสริมกิจกรรมนอกสถานที่ (ศึกษาดูงาน)</p>
4. การประเมินผล (Evaluating)	<p>การดำเนินงานการจัดการ เกี่ยวกับ การประเมินผล โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับคือ</p> <p>1. โรงเรียนมีการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมของนักเรียน</p>	<p>1. การควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการ</p>

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	ผู้สูงอายุ	กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
	2. โรงเรียนมีการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากรสำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	ประเมินผลก่อนและหลัง การทำกิจกรรมทางกาย
	3. โรงเรียนมีการตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	2. การวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียนจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ
	4. โรงเรียนมีการนำผลที่ได้ไปปรับปรุงหรือพัฒนา	3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย
	5. โรงเรียนมีการวัดและประเมินด้าน	4. การตรวจสอบติดตามและประเมินผล การดำเนินงานการ
		5. คณะกรรมการบริหารประเมินผลเพื่อ

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กระบวนการจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	สมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรม ทางกาย(ซึ่งการจัดการมีค่าอยู่ในระดับ น้อย)	นำไปปรับปรุงหลักสูตรและวางแผน แก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป (เป็นการ ประเมินการดำเนินงาน)
		6. จบการศึกษาให้ผู้เรียนประเมินว่าเป็น อย่างไร เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษากิจ ชอบ หรือไม่ชอบ เป็นต้น
		7. ประเมินด้านกิจกรรมการส่งเสริม สุขภาพ เช่นผ่านเข้ามา ไม่พลอง ตาราง เก็บช่อง โยคะ โดยนักเรียน
		8. ขาดการประเมินผลทางด้าน สมรรถภาพร่างกาย ไม่มีการประเมินผล ก่อนและหลัง พบปัญหาเกี่ยวกับอุปกรณ์ ในการทดสอบ (ไม่มีอุปกรณ์ในการ

กระบวนการจัดการ	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล
ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง ทดสอบ)



ตาราง 18 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาสภาพด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ

ผลวิเคราะห์การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ

ทรัพยากรการบริหารจัดการ	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล
จัดการ	<p><b>ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ</b></p> <p>1. บุคลากร</p> <p>การดำเนินงานการจัดการ เกี่ยวกับการบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>โรงเรียนมีการสร้างการมีส่วนร่วม ความผูกพันระหว่างบุคลากรกับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol> <p><b>ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>จัดสรรบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุโดยตรงที่มีความรู้ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย</li> <li>บุคลากรที่เรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>
จัดการ	<p><b>ข้อเสนอแนะ</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ</li> <li>สนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>



ทรัพยากรการบริหาร	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล
จัดการ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
3. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจให้รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรในโรงเรียน	3. การสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่
4. โรงเรียนมีบุคลากรผู้มีความรู้ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	4. ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ
5. โรงเรียนจัดให้มีบุคลากรเพียงพอให้บริการและคำแนะนำกับผู้สูงอายุในโรงเรียน	5. ยังขาดบุคลากร วิทยากร นักวิทยาศาสตร์ การกีฬา ที่มีความรู้เก่งเข้ามาในโรงเรียนผู้สูงอายุ
	6. แนวทางขอความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ของอปท. เนื่องจากมีครูพลศึกษาหรือ

สหประชาชาติ		
ทรัพยากรการบริหาร	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล	
จัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	<p>การดำเนินงานการเกี่ยวกับงบประมาณ หน่วยงานองค์การปกครอง โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ</p> <p>คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรงเรียนมีแนวทางในการจัดการงบประมาณที่โปร่งใสตรวจสอบได้</li> <li>2. โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>3. โรงเรียนมีการวางแผนควบคุมการใช้</li> </ol>	<p>นักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความรู้ความสามารถในการเป็นผู้นำหรือให้คำปรึกษาการจัดกิจกรรมทางกาย</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. งบประมาณที่กำหนดไว้ในศบช.ยุติงบประมาณรายจ่ายประจำปีจากกรมส่งเสริมปกครองส่วนท้องถิ่น</li> <li>2. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสนับสนุนให้เทศบาล อบต.</li> <li>3. จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณ</li> </ol>

สภาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
ทรัพยากรการบริหารจัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	<p>จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม</p> <p>4. โรงเรียนมีการบริหารจัดการเพื่อเบิกจ่ายงบประมาณได้ทันตามกำหนด</p> <p>5. โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการจัดการงบประมาณในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>	<p>ของหน่วยงานสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ ที่จำเป็นต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิต</p>
3. วัสดุ อุปกรณ์และสถานที่	<p>การดำเนินงานการจัดการ เกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับโดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อย</p>	<p>1. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุ</p>

ทรัพยากรการบริหาร	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล	
จัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	<p>ที่สุุดตามลำดับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียน ผู้สูงอายุ</li> </ol>	<p>สุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ</p>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐานและความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. โรงเรียนมีห้องน้ำสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ มีราวจับ ผู้สูงอายุ และที่นั่งพัก</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก</li> </ol>
	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. โรงเรียนมีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วย</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>4. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียน</li> </ol>

ทรัพยากรการบริหาร	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล	
จัดการ	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
	<p data-bbox="416 696 448 1525">บริการฉุกเฉินในพื้นที่ให้บริการ</p> <p data-bbox="448 696 480 1525">ความช่วยเหลือที่ออกเงิน สำหรับ</p> <p data-bbox="480 696 512 1525">นักเรียนผู้สูงอายุ</p>	<p data-bbox="416 1525 448 1939">ผู้สูงอายุ</p>
	<p data-bbox="592 696 624 1525">5. โรงเรียนมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น</p> <p data-bbox="624 696 655 1525">สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</p>	<p data-bbox="592 1525 624 1939">5. มีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วยบริการฉุกเฉินใน</p> <p data-bbox="624 1525 655 1939">พื้นที่เพื่อให้บริการความช่วยเหลือที่ออกเงิน</p> <p data-bbox="655 1525 687 1939">สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</p>



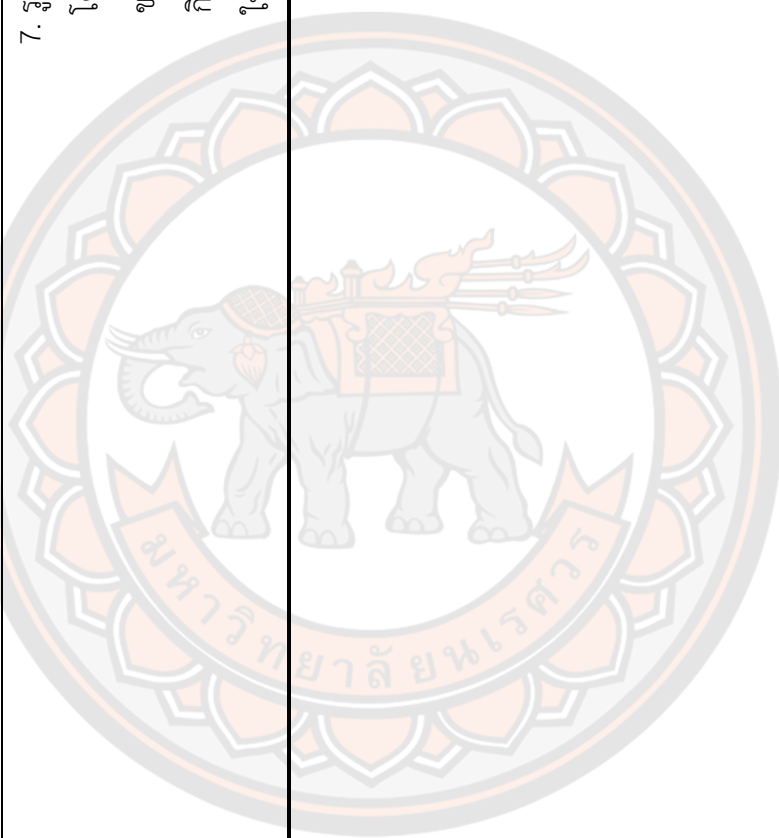
ตาราง 19 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษารูปแบบโปรแกรม

ผลวิเคราะห์การศึกษารูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

รูปแบบโปรแกรม	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
กิจกรรมทางกาย	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ข้อเสนอแนะ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	งานการจัดการเกี่ยวข้องกับรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุโดยรวมนั้นเรียนรู้อยู่ในระดับกลาง โดยเรื่องข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือ	ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม	กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย
	1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ที่ได้จริงในชีวิตประจำวัน		1. การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน
	2. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ในโรงเรียนเป็นประโยชน์ต่อนักเรียน		2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์

สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
รูปแบบโปรแกรม	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
กิจกรรมทางกาย	ผู้สูงอายุ	
	3. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุภายในโรงเรียน	3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Cardiorespiratory endurance ) 3-5 วันต่อสัปดาห์
	4. โรงเรียนออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยคำนึงถึงความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ	4. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) 2 วันต่อสัปดาห์
	5. โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมการและข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ (ซึ่งอยู่ในระดับน้อย)	5. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) 3 วันต่อสัปดาห์
		6. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation ) 1-2 วันต่อสัปดาห์

รูปแบบโปรแกรม	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล	
กิจกรรมทางกาย	ข้อเสนอแนะ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
		<p>7. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนั้นก็เรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>



ตาราง 20 แสดงผลวิเคราะห์การศึกษาศาสนาทางกายแบบมีส่วนร่วม

ผลวิเคราะห์การศึกษาศาสนาและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกิจกรรมทางกาย  
 นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

กิจกรรมทางกายแบบมี	สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล
ส่วนร่วม	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง
ส่วนที่ 1 การศึกษาศาสนา	ข้อเสนอแนะ
กิจกรรมทางกายแบบมี ส่วนร่วม	<p>การจัดการ เกี่ยวกับการจัด เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม 1. การประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด                      กิจกรรมทางกายกับผู้สูงอายุ ร่วมในการออกแบบกิจกรรมใน                      แบบมีส่วนร่วม โดยรวมอยู่ในระดับ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย                      มาก โดยเรียงข้อที่มีค่าเฉลี่ยมาก สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ                      ที่สูงถึงน้อยที่สุดตามลำดับ คือ</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้                              ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของ                              โรงเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ ร่วมแก้ไขปัญหาในการจัด กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	<ol style="list-style-type: none"> <li>เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการ                              ออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทาง                              กายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</li> </ol>

กิจกรรมทางกายแบบมี			สาระสำคัญที่สรุปได้จากข้อมูล		
ส่วนร่วม	ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพ	ข้อเสนอแนะ	ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทาง		
	3. โรงเรียนได้ร่วมคิดกำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ		3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ		
	4. โรงเรียนมีการประเมินผลการทำงานร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ		4. ได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ		
	5. โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ		5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนการทำกิจกรรม		



สรุปสาระสำคัญของข้อมูลที่สอดคล้องกันที่ได้จากวิเคราะห์การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากตาราง 17-20 ดังนี้

### กระบวนการจัดการ

กระบวนการบริหารเป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลของเทศบาล อบต. ที่สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.).ในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล มีดังนี้

**1. การวางแผน (Planning)** ควรมีนโยบายที่ชัดเจน มีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ ร่วมทำข้อตกลงร่วมกัน MOU (Memorandum- of Understanding) กับหน่วยงานภายนอก ที่มีส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน ประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน
2. ควรมีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐ
3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละด้าน ให้ผู้รับผิดชอบไปคิดรูปแบบเนื้อหาการสอน
4. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน
5. การกำหนดหลักสูตรระยะปีไม่ซ้ำเดิม มีความหลากหลายน่าสนใจ

### 2. การจัดองค์กร (Organizing)

การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ และการแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียน เช่น มีประธานห้อง รองประธาน เภรัญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียนการจัดสรรบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด ประกอบด้วย ดังนี้

1. การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายมีคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ วิทยากรในการให้ความรู้ในการอบรม และ

การแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียนเอง มีประธานห้อง รองประธาน เทรย์ญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน

2. การระบุนบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3. การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย

4. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย

5. การจัดสรรบุคลากรมีความต้องการให้มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด มีการจัดสรร แต่ปัญหาคือ ไม่สามารถหาบุคลากรที่มีคุณสมบัติตามที่โรงเรียนต้องการได้

6. ส่งเสริมการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

### 3. การนำ (Leading)

ผู้นำต้องเสียสละ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน เน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม ประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารให้ความสำคัญเสียสละให้งบประมาณ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน กอปรกับได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล

2. ในหน่วยงานเทศบาล ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วม ทีมเน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม พุดคุยกัน มีเป้าหมายเดียวกัน พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลายชุมพลสู่มาตรฐานที่ดีเพิ่มมากขึ้น

3. การติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ

4. การอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ

5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

7. มีการมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญผู้สื่อข่าวมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล เพื่อผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าวเป็นการสร้างความภาคภูมิใจ

9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ

10. ตัวแทนจิตอาสา สนุก มีส่วนร่วม มาทำด้วยใจ ชอบผู้สูงอายุ ชักชวนผู้สูงอายุ อยู่บ้านเหงา เชิญชวน ให้มาทำกิจกรรมร่วมกัน

11. ส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนอกสถานที่ (ศึกษาดูงาน)

#### 4. การประเมินผล (Evaluating)

มีการประเมินผล 2 ทาง ทั้งผู้สอนและผู้เรียน นักเรียนประเมินครูผู้สอน และผู้สอนประเมินผู้เรียน ประเมินทุกครั้งหลังจากสอนวิชานั้นๆ และประเมินหลักสูตรจากคณะกรรมการเพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรนำมาวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป ประกอบด้วย ดังนี้

1. เพิ่มการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกาย นักเรียนผู้สูงอายุ

2. เพิ่มการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน

3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

5. คณะกรรมการบริหาร ประเมินผลเพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรและนำไปสู่การวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป

6. จบการศึกษาให้ผู้เรียนประเมินว่าเป็นอย่างไร เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ชอบหรือไม่ชอบ เป็นต้น

7. ประเมินด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ผ้าขาวม้า ไม้พลอง ตารางเก้าช่อง โยคะ โดยนักเรียน

#### ทรัพยากรการบริหารจัดการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของคณะกรรมการ ผู้บริหาร โรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในทรัพยากรการบริหารจัดการ 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านบุคลากร 2. ด้านงบประมาณ 3. ด้านวัสดุอุปกรณ์และสถานที่ ดังนี้

## 1. ด้านบุคลากร

1. โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ความสามารถในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ
  2. สนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ
  3. กำหนดตำแหน่งหน้าที่ให้ชัดเจน ดังนี้
    - 3.1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ
    - 3.2. ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ
    - 3.3. คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ
    - 3.4. วิทยากรจิตอาสา
  4. ความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ของจังหวัด
  5. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรในโรงเรียน

## 2. ด้านงบประมาณ

การบริหารจัดการด้านงบประมาณถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจาก การมีกิจกรรมทางกายต้องใช้งบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียน และใช้ในการสนับสนุนบุคลากร วิทยากร กิจกรรมทางกาย อุปกรณ์ และการจัดกิจกรรม การรณรงค์ เป็นต้น โรงเรียนจำเป็นต้องมีการวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ
2. หน่วยงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณ ในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืน
3. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสนับสนุนให้เทศบาล อบต.
4. จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณของอปท. เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การฟื้นฟู สมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ ที่จำเป็นต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิต

### 3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่

การบริหารจัดการด้านวัสดุอุปกรณ์รวมทั้งสถานที่ด้วยเนื่องจากสถานที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุในทำกิจกรรมทางกาย การบริหารวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ต้องทำการวิเคราะห์สภาพตามความเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ดังนั้นการจัดการ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ที่มีการมีกิจกรรมทางกายควรมีการบริหารจัดการ ดังนี้

1. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ
2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ
3. มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก
4. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ
5. ควรมีสถานที่เฉพาะในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
6. อุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และนำกลับไปทำที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม
  2. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย
    - การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน
    - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์
    - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Cardiorespiratory-endurance ) 3-5 วันต่อสัปดาห์
    - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening ) 2 วันต่อสัปดาห์
    - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล ( Balance ) 3 วันต่อสัปดาห์
    - กิจกรรมนันทนาการ (Recreation ) 1-2 วันต่อสัปดาห์



3. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุควรยึดหลักตาม FITT ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) ได้แก่

- Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยที่วัน/สัปดาห์)
- Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)
- Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย
- Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)

โดยตามหลักของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) เป็นกิจกรรมในส่วนหนึ่งของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำเอียงคอ ทำเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เป็นต้น ในแต่ละท่าเป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 10-15 วินาที หลักการปฏิบัติขณะทำหายใจเข้าออกปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ ปฏิบัติอย่างน้อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์

2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิค (Aerobic endurance) เป็นกิจกรรมเสริมสร้างระบบความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด เน้นกิจกรรมระดับเริ่มต้น – ปานกลาง 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที เช่น การเดิน การย่ำเท้าสวนสนาม แกว่งแขน เหวี่ยงแขนบิดลำตัว เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle- strengthening) เป็นกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างทุกส่วนในร่างกาย โดยทำ 12 -15 ครั้งต่อเซต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ทำยืนด้วยปลายเท้า ทำย่อเข่า ทำลูกนั่งเก้าอี้ เป็นต้น

4. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล (Agility and balance) เป็นการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาเดียว เดินต่อเท้า ยืนต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ เป็นต้น



5. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ เช่น เกมนับเลข ร้องเพลง ปรบมือตามจังหวะ เป็นต้น

#### **การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม**

1. ควรมีการประชุมประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด และวางแผนร่วมกัน

2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

4. ได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ

5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนการทำ กิจกรรม

### **ตอนที่ 2 สร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางเพื่อส่งเสริมสุขภาพ**

#### **นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

ส่วนที่ 1 ผลการยกร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### **ส่วนที่ 1 ผลการยกร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

ผู้วิจัยนำข้อมูลวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 นำมาสู่ผลการ วิเคราะห์และสรุปสาระสำคัญของข้อมูลที่สอดคล้องกันที่ได้จากวิเคราะห์การศึกษาสภาพ แนว ทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 2 ส่วน มา ยกร่างสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงนำมาประยุกต์ใช้ในการกำหนดรูปแบบดังนี้

##### **➤ 1. สิ่งนำเข้า (Input) ประกอบด้วย**

องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ

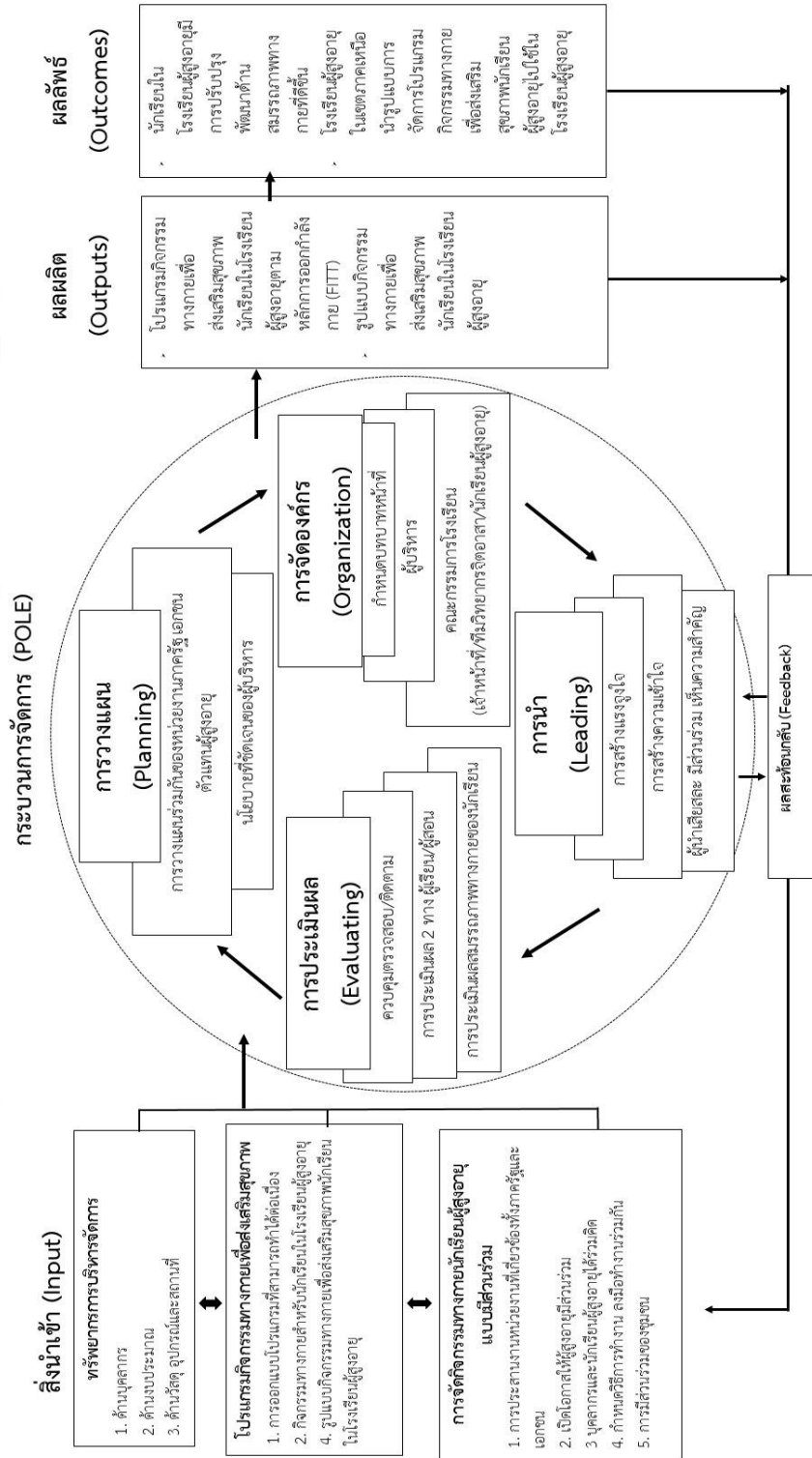
องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

- 2. กระบวนการ (Process ) ประกอบด้วย  
องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ POLE
- 3. สิ่งนำออก (Output) ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์  
โดยมีรายละเอียดในแต่ละองค์ประกอบแสดงดังภาพ 11 ดังนี้



รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ



ภาพ 11 รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

จากภาพร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุมีรายละเอียดของแต่ละองค์ประกอบและแหล่งที่มาของข้อมูล ดังนี้  
แหล่งที่มาของข้อมูล

\* หมายถึง ข้อมูลจากการศึกษาสภาพ และข้อเสนอแนะการดำเนินงานการจัดการ  
โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

\*\* หมายถึง ข้อมูลจากการศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นของคณะกรรมการ ผู้บริหาร โรงเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับการ  
การดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ในทรัพยากรการบริหารจัดการ 3 ด้าน ได้แก่ 1. ด้านบุคลากร 2. ด้านงบประมาณ 3. ด้านวัสดุ  
อุปกรณ์และสถานที่ ดังนี้

#### 1. ด้านบุคลากร

1. โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด  
หรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรม  
ทางกายผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
2. สนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรม  
ทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
3. กำหนดตำแหน่งหน้าที่ให้ชัดเจน ดังนี้ (\*,\*\*)
  - 3.1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ
  - 3.2. ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ
  - 3.3. คณะกรรมการโรงเรียนสูงอายุ
  - 3.4. วิทยากรจิตอาสา
4. ความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่  
บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ของจังหวัด (\*\*)
5. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรใน  
โรงเรียน (\*,\*\*)

## 2. ด้านงบประมาณ

การบริหารจัดการด้านงบประมาณถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจาก การมีกิจกรรมทางกายต้องใช้งบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียน และใช้ในการสนับสนุนบุคลากร วิทยากร กิจกรรมทางกาย อุปกรณ์ และการจัดกิจกรรม การรณรงค์ เป็นต้น โรงเรียนจำเป็นต้องมีการวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม ดังนี้

1. โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
  2. หน่วยงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณ ในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืน (\*,\*\*)
    3. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสนับสนุนให้เทศบาล อบต. (\*\*)
    4. จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณของอปท. เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การฟื้นฟู สมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ ที่จำเป็นต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิต (\*\*)

## 3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่

การบริหารจัดการด้านวัสดุอุปกรณ์รวมทั้งสถานที่ด้วยเนื่องจากสถานที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุในทำกิจกรรมทางกาย การบริหารวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ต้องทำการวิเคราะห์สภาพตามความเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ดังนั้นการจัดการ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่การมีกิจกรรมทางกายควรมีการบริหารจัดการ ดังนี้

1. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
  2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
    3. มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก (\*,\*\*)
      4. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
        5. ควรมีสถานที่เฉพาะในจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
          6. มีพื้นที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

6. อุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)

### องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

จากเครือข่ายตัวแทนคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุหลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก ได้แก่ นายกเทศมนตรี เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลพลายชุมพล บุคลากรทางด้านสุขภาพจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) มหาวิทยาลัยนเรศวร มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม ประธานชมรมผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน ทีมวิทยากรจิตอาสา และตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ โดยมีแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และนำกลับไปทำต่อที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม (\*,\*\*)

2. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย (\*,\*\*)

- การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน
- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์
- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอร์โรบิก (Cardiorespiratory-endurance) 3-5 วันต่อสัปดาห์
- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) 2 วันต่อสัปดาห์
- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) 3 วันต่อสัปดาห์
- กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) 1-2 วันต่อสัปดาห์

3. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดหลักตาม FITT ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) ได้แก่ (\*\*)

- Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยกี่วัน/สัปดาห์)



- Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)
- Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย
- Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)

โดยตามหลักของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) เป็นกิจกรรมในส่วนหนึ่งของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำเอียงคอ ทำเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เป็นต้น ในแต่ละท่าเป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 10-15 วินาที หลักการปฏิบัติขณะทำหายใจเข้าออกปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ ปฏิบัติอย่างน้อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์

2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Aerobic endurance) เป็นกิจกรรมเสริมสร้างระบบความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด เน้นกิจกรรมระดับเริ่มต้น – ปานกลาง 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที เช่น การเดิน การย่ำทำสวนสนาม แกว่งแขน เหวี่ยงแขนบิดลำตัว เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) เป็นกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ในร่างกาย โดยทำ 12 -15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ทำยืนด้วยปลายเท้า ทำย่อเข่า ทำลูกนั่งเก้าอี้ เป็นต้น

4. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล (Agility and balance) เป็นการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาเดียว เดินต่อเท้า ยืนต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ เช่น เกมนับเลข ร้องเพลง ปรบมือตามจังหวะ เป็นต้น

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

1. ควรมีการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด และวางแผนร่วมกัน (\*,\*\*)
2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
4. ได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนการทำ กิจกรรม (\*,\*\*)

### องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ

กระบวนการบริหารเป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลของเทศบาล อบต. ที่ สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่ง ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการ ประเมินผล (Evaluating) มีดังนี้

**การวางแผน (Planning)** ควรมีนโยบายที่ชัดเจน มีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียนผู้สูงอายุ ร่วมทำข้อตกลงร่วมกัน MOU (Memorandum- of Understanding) กับหน่วยงานภายนอก ที่มีส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน ประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการ จัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน (\*,\*\*)
2. ควรมีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่างๆ ที่มี ส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐ (\*,\*\*)
3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละด้าน ให้ผู้รับผิดชอบไปคิด รูปแบบเนื้อหาการสอน (\*,\*\*)
4. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรม กิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน (\*,\*\*)
5. การกำหนดหลักสูตรระยะปีไม่ซ้ำเดิม มีความหลากหลายน่าสนใจ (\*\*)

### การจัดองค์กร (Organizing)

การแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบทั้งคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ และการแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียน เช่น มีประธานห้อง รองประธาน เทร่ญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน การจัดสรรบุคลากรผู้เชี่ยวชาญด้านนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด ประกอบด้วย ดังนี้

1. การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายมีคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ วิทยากรในการให้ความรู้ในการอบรม และการแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียนเอง มีประธานห้อง รองประธาน เทร่ญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน (\*,\*\*)
2. การระบุนโยบายที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
3. การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย (\*,\*\*)
4. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย (\*,\*\*)
5. การจัดสรรบุคลากรมีความต้องการให้มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด มีการจัดสรร แต่ปัญหาคือ ไม่สามารถหาบุคลากรที่มีคุณสมบัติตามที่โรงเรียนต้องการได้ (\*,\*\*)
6. ส่งเสริมการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ (\*,\*\*)

### การนำ (Leading)

ผู้นำต้องเสียสละ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน เน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม ประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารให้ความสำคัญเสียสละให้งบประมาณ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน กอปรกับได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล (\*,\*\*)
2. ในหน่วยงานเทศบาล ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วม ทีมเน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม พุดคุยกัน มีเป้าหมายเดียวกัน พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลายชุมพลสู่มาตรฐานที่ดีเพิ่มมากขึ้น (\*,\*\*)
3. การติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ (\*,\*\*)
4. การอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ (\*,\*\*)

5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)

6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย (\*,\*\*)

7. มีการมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญผู้สื่อข่าวมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล เพื่อให้ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าวเป็นการสร้างความภาคภูมิใจ (\*\*)

9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)

10. ตัวแทนจิตอาสา สนุก มีส่วนร่วม มาทำด้วยใจ ชอบผู้สูงอายุ ชักชวนผู้สูงอายุ อยู่บ้านเหงา เชิญชวน ให้มาทำกิจกรรมร่วมกัน (\*,\*\*)

11. ส่งเสริมกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนอกสถานที่ (ศึกษาดูงาน) (\*\*)

#### **การประเมินผล (Evaluating)**

มีการประเมินผล 2 ทาง ทั้งผู้สอนและผู้เรียน นักเรียนประเมินครูผู้สอน และผู้สอนประเมินผู้เรียน ประเมินทุกครั้งหลังจากสอนวิชานั้นๆ และประเมินหลักสูตรจากคณะกรรมการเพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรนำมาวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป ประกอบด้วย ดังนี้

1. เพิ่มการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)

2. เพิ่มการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน (\*,\*\*)

3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย (\*,\*\*)

4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)

5. คณะกรรมการบริหาร ประเมินผลเพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรและนำไปสู่การวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป (\*\*)

6. จบการศึกษาให้ผู้เรียนประเมินว่าเป็นอย่างไร เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ชอบหรือไม่ชอบ เป็นต้น (\*\*)

7. ประเมินด้านกิจกรรมการส่งเสริมสุขภาพ เช่น ผ้าขาวม้า ไม้พลอง ตารางเก้าช่อง โยคะ โดยนักเรียน (\*\*)

### องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์

#### ผลผลิต ได้แก่

1. การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
2. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) (\*,\*\*)

#### ผลลัพธ์ ได้แก่

1. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (\*,\*\*)
2. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น (\*,\*\*)

### ส่วนที่ 2 ผลการตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้ทรงคุณวุฒิและผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 คน เพื่อพิจารณาความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ว่ามีความสัมพันธ์ สอดคล้อง เหมาะสมและถูกต้องครอบคลุมตามทฤษฎีและหลักวิชาการ ด้วยเทคนิคการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้วิพากษ์วิจารณ์ให้ข้อเสนอแนะแนวทางการปรับปรุงแก้ไข และผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และพิจารณาฉันทามติ (Consensus) จากการสนทนากลุ่ม โดยได้ปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะรายละเอียดดังตาราง 22

ตาราง 21 แสดงผลการตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรม

แสดงผลการตรวจสอบร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
<p>ประเด็นที่ 1 องค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 12)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทรัพยากรการบริหารจัดการ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- ด้านบุคลากร</li> <li>- ด้านงบประมาณ</li> <li>- ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่</li> </ul> </li> <li>2. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม</li> <li>4. กระบวนการจัดการ               <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวางแผน</li> <li>- การจัดองค์กร</li> <li>- การนำ</li> <li>- การประเมินผล</li> </ul> </li> <li>5. ผลผลิตและผลลัพธ์</li> </ol>	/	
<p>ประเด็นที่ 2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 14)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ด้านบุคลากร</li> <li>2. ด้านงบประมาณ</li> <li>3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่</li> </ol>	/	แก้ไขรายละเอียด
<p>ด้านบุคลากร (หน้า 14)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์</li> </ol>	/	ด้านบุคลากร หมายถึงใครกำหนดให้



ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
การกีฬา และนักกายภาพบำบัดหรือผู้ที่มีความรู้ ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ความสามารถ ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ		ชัดเจน กำหนดคุณสมบัติของบุคลากร ข้อ 1 – 3 ดังนี้
2. สนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบใน การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ		<b>1. เจ้าหน้าที่</b> - ควรมีความรู้ความสามารถ ทางพล ศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือ ศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับ ประสบการณ์ทำงาน - มีการพัฒนาทักษะด้านทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์ อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
3. กำหนดตำแหน่งหน้าที่ให้ชัดเจน ดังนี้		<b>แก้ไขรายละเอียด</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>● ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>● คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>● วิทยากรจิตอาสา</li> </ul>		<b>2. ทีมจิตอาสา</b> - ผ่านฝึกอบรมเรียนรู้กับ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์ อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกักิจกรรมทางกาย ผู้สูงอายุ - มีทัศนคติที่ดีในการสร้างกิจกรรมให้ นักเรียนผู้สูงอายุสนุกสนาน - เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เลือก กิจกรรมที่ชอบเอง
		<b>3. ผู้บริหาร</b> - ตระหนักให้มีความสำคัญและเข้าใจ การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทาง กายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ - เป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ
		<b>4. นักเรียนผู้สูงอายุ</b> - เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น - มีคุณสมบัติทางการศึกษาตาม

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
		เกณฑ์ท โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนด
4. ความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรม ทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจาก หน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ จังหวัด	<u>แก้ไข</u>	ย้ายความร่วมมือเครือข่าย การมีส่วนร่วม ร่วมไปไว้ ประเด็นที่ 4 องค์ประกอบ ของรูปแบบการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านการจัด กิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม
5. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการ ทำงานให้กับบุคลากรในโรงเรียน	<u>แก้ไข</u>	ย้ายการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลไปไว้ ประเด็นที่ 4 องค์ประกอบของรูปแบบ การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ด้านการจัดกิจกรรมทางกาย นักเรียนแบบมีส่วนร่วม
<b>ด้านงบประมาณ (หน้า14-15)</b>	<u>แก้ไขรายละเอียด</u>	
1. โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงาน เครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ		การจัดสรรงบประมาณให้ชัดเจน โดย แบ่งเป็น 2 ส่วน คือ <b>ภาครัฐ</b>
2. หน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุน งบประมาณ ในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายของ ผู้สูงอายุเพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืน		1. งบประมาณหน่วยงานองค์การ ปกครองส่วนท้องถิ่น
3. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ระดับ ท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกัน สุขภาพ แห่งชาติสนับสนุนให้เทศบาล อบต.		2. งบประมาณจากกองทุนหลักประกัน สุขภาพระดับท้องถิ่น
4. จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณของอปท. เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรค การฟื้นฟู สมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ ที่		3. งบประมาณสำนักงานหลักประกัน สุขภาพแห่งชาติ
		4. งบประมาณหน่วยงานสำนักงาน กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ (สสส.)

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
จำเป็นต่อสุขภาพ และการดำรงชีวิต		ภาคเอกชน 1. งบประมาณที่โรงเรียนหารายได้เอง อาทิเช่น การทอดกฐินสามัคคี หรือ จากการจัดตั้งกองทุน 2. ได้รับจากการสนับสนุนจาก สปอนเซอร์ เงินบริจาค การได้รับอนุมัติ จากผู้สนับสนุนเครือข่ายต่าง ๆ
<b>ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่ (หน้า 15)</b>		<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u>
1. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอ สอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ		ข้อ 1 ข้อ 2 และข้อ 3 ปรับให้เป็นข้อ เดียวกันการจัดการส่งเสริม อารยสถาปัตย์สำหรับผู้สูงอายุภายใน โรงเรียน
2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกาย ที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ		
3. มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่ง พัก	/	
4. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	/	
5. ควรมีสถานที่เอื้อต่อการเรียนการสอนและการจัด กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ	/	
6. มีอุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายกิจกรรม ทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ	/	
<b>ประเด็นที่ 3 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 15-17)</b>		<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u>
1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่ โรงเรียน และนำกลับไปทำที่บ้าน มีการออกแบบ เครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกาย		- ความถี่ในการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย เขียนเป็นข้อเสนอแนะ 6 เดือนต่อครั้ง แต่ไม่ควรกำหนด จำนวนครั้ง เห็นควรใช้เป็นก่อน - หลังเข้าร่วมกิจกรรม เนื่องจากมี ข้อจำกัดของบุคลากรในแต่ละพื้นที่

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
ผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม 2. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย		- ทล็กเฉียงการใช้คำว่า The Senior Fitness Test - ควรพิจารณาวัดความสุขของผู้สูงอายุ ที่เข้าร่วมกิจกรรม
<ul style="list-style-type: none"> <li>● การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์</li> <li>● กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทน แอโรบิค (Cardiorespiratory endurance ) 3-5 วันต่อสัปดาห์</li> <li>● กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ (Muscle- strengthening ) 2 วันต่อสัปดาห์</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>● กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) 2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>● กิจกรรมนันทนาการ (Recreation ) 1-2 วันต่อสัปดาห์</li> </ul>	/	
3. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดหลักตาม FITT ได้แก่	/	
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยก็วัน/สัปดาห์)</li> <li>● Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)</li> <li>● Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย</li> <li>● Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)</li> </ul>		
<b>ประเด็นที่ 4 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน</b>		<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านการจัดกิจกรรมทางกาย นักเรียนแบบมีส่วนร่วม (หน้า 17)		- การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล <u>เพิ่มเติม</u>
1. ควรมีการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วม วางแผนร่วมกัน		- การประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน
2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจ กรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ	/	
3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัด กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	/	
4. ได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกัน กับนักเรียนผู้สูงอายุ	/	
5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารให้ ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม	/	
<b>ประเด็นที่ 5 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกระบวนการจัดการ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 17)</b>	<b>/</b>	<b>แก้ไขปรับรายละเอียด</b>
1. การวางแผน (Planning)		- การจัดรูปเล่มคู่มือ ควรเขียนเรียบ ร้อยด้วยภาษาทางการที่เข้าใจง่าย การเรียบเรียงภาษา – การ จัดรูปแบบของเนื้อหาในเล่ม
2. การจัดองค์กร (Organizing)		- คงเดิมในทฤษฎี POLE
3. การนำ (Leading)		- ให้นิยามของคำสำคัญใน องค์ประกอบที่ 5
4. การประเมินผล (Evaluating)		1. การวางแผน (Planning) 2. การจัดองค์กร (Organizing) 3. การนำ (Leading) 4. การประเมินผล (Evaluating)
<b>การวางแผน (Planning) (หน้า 17)</b>	<b>/</b>	
1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือ วิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
ชัดเจน		
2. ควรมีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมทั้งโรงเรียน ผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน	/	
3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพ ร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละด้าน ให้ผู้รับผิดชอบไปคิดรูปแบบเนื้อหาการสอน	/	
4. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุ ได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ในโรงเรียน		
5. การกำหนดหลักสูตรปีต่อปี ที่มีความหลากหลายน่าสนใจ	/	
<b>การจัดองค์กร (Organizing) (หน้า 18)</b>	/	
1. การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงาน โรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายมี คณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ วิทยากรในการ ให้ความรู้ในการอบรม และการแบ่งโครงสร้างองค์กร ของนักเรียนเอง มีประธานห้อง รองประธาน เหนรัญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน		
2. การระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	/	
3. การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทาง กายผู้สูงอายุทุกฝ่าย	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - ปรับคำอธิบายขั้นตอนให้ชัดเจน เช่น หัวข้อการจัดองค์กร ข้อ 6 ระบุให้ ชัดเจนว่า ฝึกอบรมให้ความรู้กับ บุคลากร บุคลากรหมายถึงใคร ระบุให้ชัดเจน
4. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรม ทางกาย	/	



ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
5. การจัดสรรบุคลากรมีความรู้ด้านนักวิทยาศาสตร์การ กีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ	/	
6. ส่งเสริมการฝึกอบรมให้ความรู้กับเจ้าหน้าที่ในเรื่องการ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	/	
<b>การนำ (Leading) (หน้า 18-19)</b>	/	<u>แก้ไขรายละเอียด</u>
1. ผู้นำ (นายกฯ) ให้ความสำคัญ เสียสละให้งบประมาณ มี นโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วน ร่วมทุกภาคส่วน กรอบกับได้รับการสนับสนุนจาก รัฐบาล		- ปรับรูปแบบประโยค ประธาน กริยา กรรม ของนโยบายให้ถูกต้องและชัดเจน
2. ในหน่วยงานเทศบาล ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วน ร่วม ทีมเน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม พุดคุยกัน มี เป้าหมายเดียวกัน พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลหลาย ชุมพลสู่มาตรฐานที่ดีเพิ่มมากขึ้น มีการประชุมร่วมกัน เดือนละ 1 ครั้ง	/	- มี “ตำบลพรายชุมพล” ติดในเนื้อหา พิจารณาตัดออก เพื่อความเหมาะสมกับ เล่มคู่มือที่จะนำไปใช้ในโรงเรียน ผู้สูงอายุทั่วประเทศ
3. การติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทาง กาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ	/	<u>แก้ไขรายละเอียด</u> ข้อ 3กับ4 ให้ปรับคำข้อความสามารถ รวมกันได้เป็นข้อเดียวกัน
4. การอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรม ทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ	/	
5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรม ทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	/	
6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมใน การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย		
7. มีการมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบ การศึกษา เชิญสื่อมวลชนมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าว สร้างความภาคภูมิใจ	/	
8. ไม่มีค่าใช้จ่าย มีอาหารว่างให้ อาหารกลางวันให้แต่ละคน นำหิ้วปิ่นโตมาทานด้วยกัน ย้อนวัยสู่วัยเด็ก	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - ปรับเรียบเรียงประโยคใหม่
9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย ให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ	/	

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
10. ทีมจิตอาสา สนุก มีส่วนร่วม มาทำด้วยใจ ชอบผู้สูงอายุ ชักชวนผู้สูงอายุ อยู่บ้านเหงา เหี่ยวชวน ให้มาทำกิจกรรมร่วมกัน	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - ปรับภาษาเป็นภาษาทางการ
11. มีแรงจูงใจ จัดแจกดุสิตสวยงามฟรี ผู้สูงอายุพลายชุมพล ชอบแต่งตัว ชอบแสดงออก ชอบเข้าสังคม ชอบให้แจกดุสิตฟรี และมีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนอกสถานที่ (ศึกษาดูงาน)	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - การสร้างแรงจูง รางวัล ด้วยการให้ของฟรี อาจไม่เหมาะสมเพราะจะทำให้เกิดวัฒนธรรมที่ไม่ดีในผู้สูงอายุ เช่น ถ้าไม่มีของฟรีก็จะไม่มาร่วมกิจกรรม ขาดความยั่งยืน - ปรับสร้างแรงจูงใจด้านสุขภาพแทน
<b>การประเมินผล (Evaluating) (หน้า 19-20)</b>	/	
1. เพิ่มการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ	/	
2. เพิ่มการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน	/	
3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - การประเมินผลในผู้สูงอายุ ควรประเมินแบบ Small success เนื่องจากการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ มีการปรับตัวช้า
4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน การจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	/	
5. คณะกรรมการบริหาร ประเมินทั้ง 2 เทอม ประเมินเทอมที่ 1 เพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรในเทอมที่ 2 และประเมินเทอมที่ 2 เพื่อนำมาวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป (เป็นการประเมินการดำเนินงาน)	/	
6. จบการศึกษาให้ผู้เรียนประเมินว่าเป็นอย่างไร เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ชอบ หรือไม่ชอบ เป็นต้น	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - พิจารณาตัด “ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ชอบ หรือไม่ชอบ” ปรับข้อความให้เข้ากับรายละเอียดของเนื้อหาในรูปแบบการ

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
		จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ
7. ประเมินด้านการส่งเสริมสุขภาพ ผ้าขาวม้า ไม้พลอง ตารางเก้าช่อง โยคะ ผลประเมิน ผู้สูงอายุ ชอบ ทำไม่ต่อเนื่อง การประเมินผลทางด้านร่างกายไม่ชัดเจนไม่ทราบผล เพราะไม่มีการประเมินผลก่อน หลัง ติดปัญหาเรื่องอุปกรณ์ในการทดสอบ (เป็นการประเมินความพึงพอใจในรายวิชาภาพรวม)	/	<u>แก้ไขปรับรายละเอียด</u> - ปรับข้อความกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพ ให้เข้ากับรายละเอียดของเนื้อหา รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ในเล่ม
<b>ประเด็นที่ 6 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านผลผลิตและผลลัพธ์ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักดังนี้ (หน้า 20)</b>	/	
1. ผลผลิต		
2. ผลลัพธ์		
<b>ผลผลิต</b>	/	
1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตาม FITT		
2. รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	/	2. รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
<b>ผลลัพธ์</b>	/	<b>ผลลัพธ์</b>
1. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		1. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
2. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น	/	2. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
<b>ประเด็นที่ 7 แผนภูมิภาพแสดงร่างองค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 13)</b>	/	<b>ประเด็นที่ 7 แผนภูมิภาพแสดงร่างองค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 13)</b>
ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ผลการพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
ผู้สูงอายุ		ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบรูปแบบ การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ

จากการสนทนากลุ่ม ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะแนวทางจากผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุงแก้ไขและได้รูปแบบที่สมบูรณ์ โดยรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุซึ่งประกอบด้วย ดังนี้ (รายละเอียดภาพที่ 11 )

#### ปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย

1. ทรัพยากรการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และสถานที่
2. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ 1) การออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง 2) การออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 3) กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 4) รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร และการมีส่วนร่วมระดับบุคคล

**กระบวนการจัดการ (Process) ประกอบด้วย กระบวนการจัดการ POLE**

1. การวางแผน
2. การจัดองค์กร
3. การนำ
4. การประเมินผล

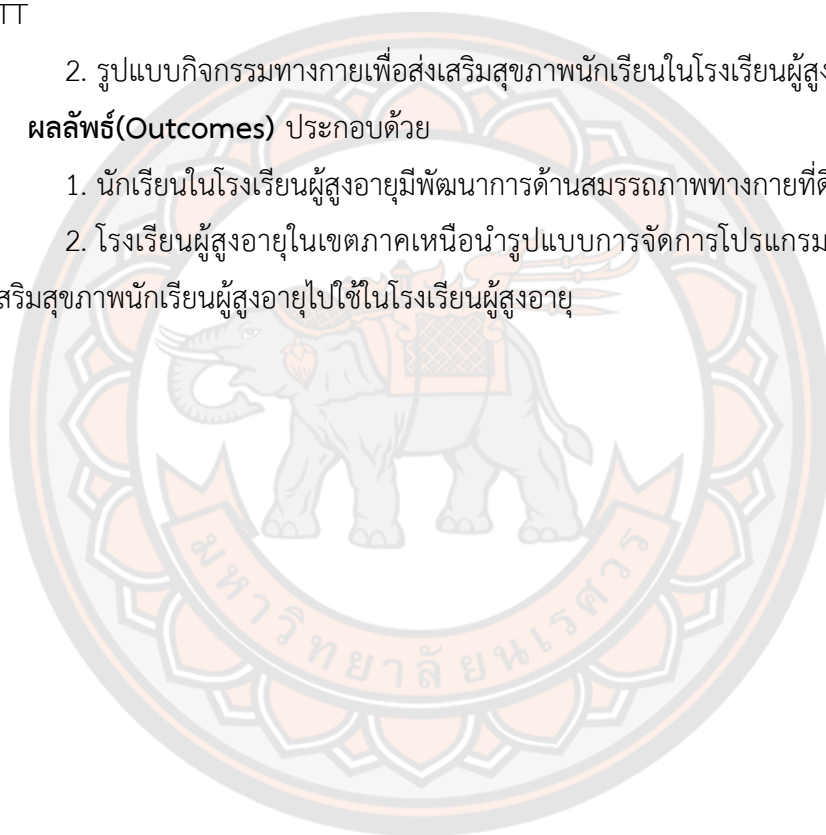
**ด้านผลผลิต (Output) ประกอบด้วย**

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลัก FITT

2. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

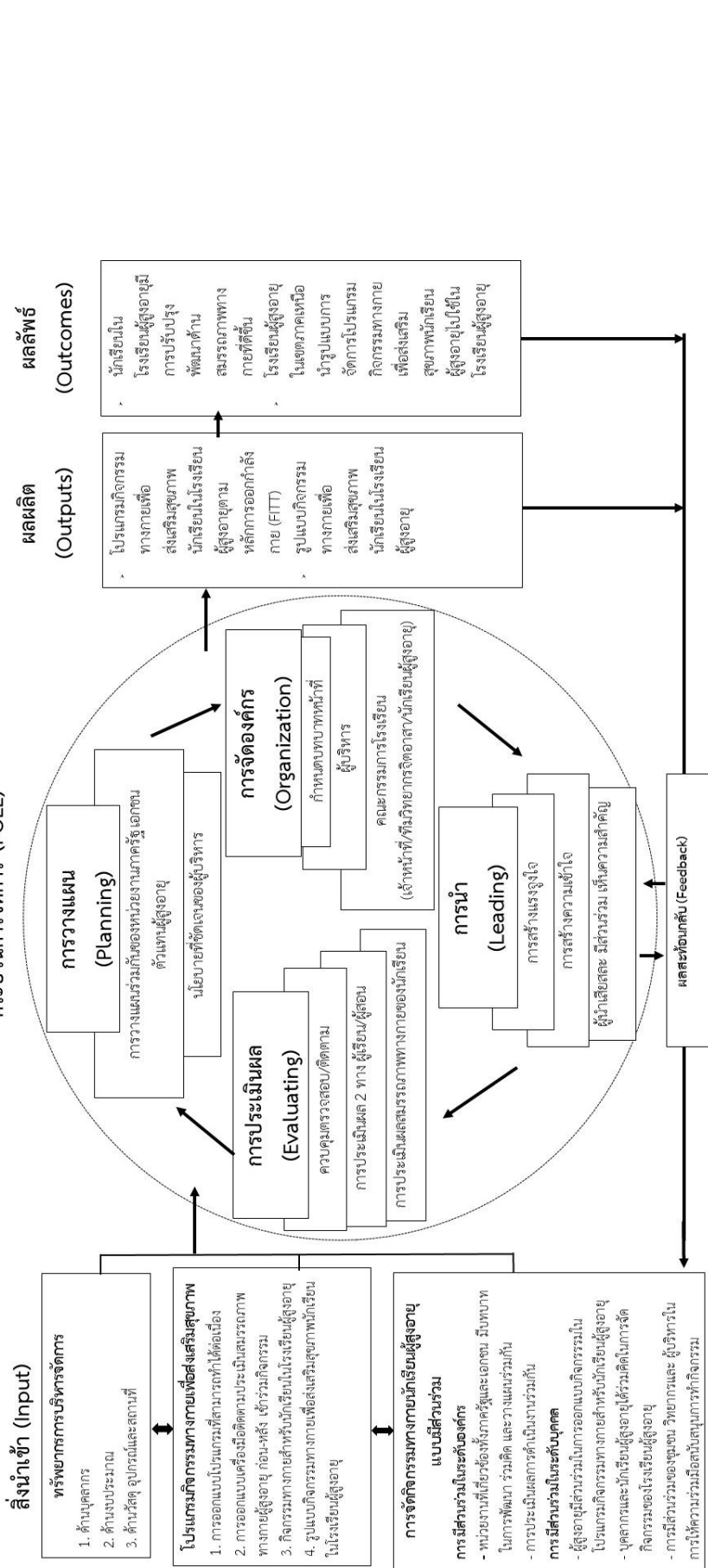
**ผลลัพธ์(Outcomes) ประกอบด้วย**

1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ



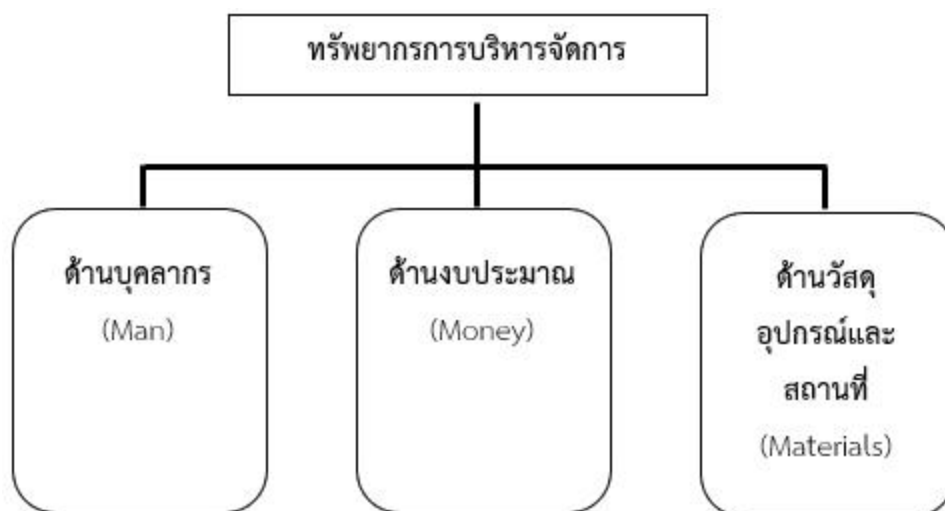
รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

กระบวนการจัดการ (POLE)



ภาพ 12 รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ





ภาพ 13 องค์ประกอบด้านทรัพยากรการจัดการ

### องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ

ทรัพยากรการบริหารจัดการ หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งจำเป็นที่ช่วยสนับสนุนให้การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

**ด้านบุคลากร** คือ ผู้ที่จะต้องเกี่ยวข้องกับระบบงาน หรือหมายถึง คนทุกคนที่เกี่ยวข้องกับระบบนั่นเอง อาจประกอบไปด้วยผู้บริหารระดับต่าง ๆ ซึ่งจะมีทั้งผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และอาจรวมถึงหน่วยงานภาครัฐ และประชาชนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

คุณลักษณะสำคัญดังนี้

#### 1. เจ้าหน้าที่

1.1 ควรมีความรู้ความสามารถ ทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

1.2 มีการพัฒนาทักษะด้านทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องผู้สูงอายุ

#### 2. ทีมจิตอาสา

2.1 ผ่านฝึกอบรมเรียนรู้กับนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

2.2 มีทัศนคติที่ดีในการสร้างกิจกรรมให้นักเรียนผู้สูงอายุสนุกสนาน

2.3 เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เลือกกิจกรรมที่ชอบเอง

### 3. ผู้บริหาร

3.1 ให้ความสำคัญและเข้าใจการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3.2 เป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 4. นักเรียนผู้สูงอายุ

4.1 เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

4.2 มีคุณสมบัติทางการศึกษาตามเกณฑ์ที่โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนด

#### ด้านงบประมาณ

การบริหารจัดการด้านงบประมาณถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจาก การมีกิจกรรมทางกายต้องใช้งบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียน และใช้ในการสนับสนุนบุคลากร วิทยากร กิจกรรมทางกาย อุปกรณ์ และการจัดกิจกรรม การรณรงค์ เป็นต้น โรงเรียนจำเป็นต้องมีการวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม โดยการจัดสรรงบประมาณให้ชัดเจน โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### ภาครัฐ

1. งบประมาณหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
2. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
3. งบประมาณสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
4. งบประมาณหน่วยงานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

#### ภาคเอกชน

1. งบประมาณที่โรงเรียนหารรายได้เอง อาทิเช่น การทอดกฐินสามัคคี หรือจากการจัดตั้งกองทุน
2. ได้รับความสนับสนุนจากสปอนเซอร์ เงินบริจาค การได้รับอนุมัติจากผู้สนับสนุน เครือข่ายต่าง ๆ

#### ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่

การบริหารจัดการด้านวัสดุอุปกรณ์รวมทั้งสถานที่ด้วยเนื่องจากสถานที่ที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุในทำกิจกรรมทางกาย การบริหารวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ที่ต้องทำ

การวิเคราะห์สภาพตามความเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ดังนั้นการจัดการ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ที่มีกิจกรรมทางกายควรมีการบริหารจัดการ ดังนี้

1. การจัดการส่งเสริมอารยสถาปัตย์สำหรับผู้สูงอายุภายในโรงเรียน อาทิเช่น มีห้องน้ำ สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก
2. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน
3. ควรมีสถานที่เอื้อต่อการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. มีอุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียน

ผู้สูงอายุ

### องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

โดยมีแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และนำกลับไปทำต่อที่บ้าน
2. มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม
3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย
  - การประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test) และการวัดความสุข ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิค (Cardiorespiratory endurance ) 3-5 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening ) 2 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล ( Balance ) 2 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมนันทนาการ (Recreation ) 1-2 วันต่อสัปดาห์

4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่

- Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อย ก็วัน/สัปดาห์)
- Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)

- Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย

- Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)

โดยรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) เป็นกิจกรรมในส่วนหนึ่งของการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำเอียงคอ ทำเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เป็นต้น ในแต่ละท่าเป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 10-15 วินาที หลักการปฏิบัติขณะทำหายใจเข้าออกปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ ปฏิบัติอย่างน้อย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์

2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิค (Aerobic endurance) เป็นกิจกรรมเสริมสร้างระบบความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด เน้นกิจกรรมระดับเริ่มต้น – ปานกลาง 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที เช่น การเดิน การย่ำเท้าสวนสนาม แกว่งแขน เหวี่ยงแขนบิดลำตัว การรำไทเก๊ก ตารางก้าวช่อง การพ่อน้ำ บาสโลบ ลีลาศ เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle- strengthening) เป็นกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างทุกส่วนในร่างกาย โดยทำ 12 -15 ครั้งต่อเซต เซ็ตละ 2-3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ทำยืนด้วยปลายเท้า ทำย่อเข่า ทำลูกนั่งเก้าอี้ ยางยืด ผ้าขาม้า เป็นต้น

4. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) เป็นการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาเดียว เดินต่อเท้า ยืนต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ เช่น เกมนับเลข ร้องเพลง ปรบมือตามจังหวะ เป็นต้น

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

#### การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชน มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมกัน

2. ประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน

#### การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล

1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมกันคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ

3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม

### องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ

กระบวนการจัดการเป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลของเทศบาล อบต. ที่สังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ ให้มีประสิทธิภาพ และประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating) มีดังนี้

**การวางแผน (Planning)** หมายถึง เป็นการตั้งเป้าหมายสำหรับองค์กรและสมาชิกขององค์กร และระบุลักษณะของการดำเนินงานหรือแผนงานด้วยวิธีไหนที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ ในการวางแผนต้องมีการระบุผลลัพธ์ที่ต้องการ ให้ความสนใจกับข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม และสร้างลักษณะของการดำเนินงานเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ ประกอบด้วย ดังนี้

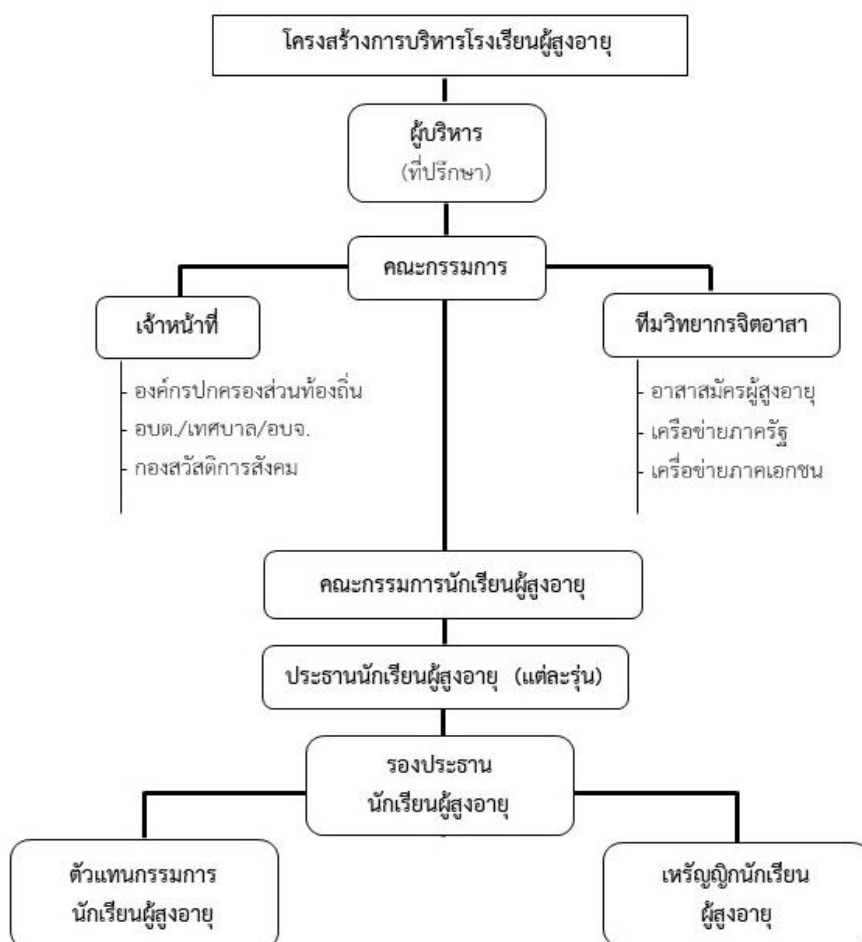
1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน

2. ควรมีการวางแผนร่วมกัน ของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐ

3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละด้าน ให้ผู้รับผิดชอบไปคิดรูปแบบเนื้อหาการสอน

4. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน

5. การกำหนดหลักสูตรละปีไม่ซ้ำเดิม มีความหลากหลายน่าสนใจ



ภาพ 14 โครงสร้างการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ

**การจัดองค์กร (Organizing)** หมายถึง เป็นการดำเนินงานทั้งหมดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงตาม เป้าหมายขององค์กร และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างงานกับคนตามที่แผนงานได้ระบุไว้ว่าอะไรควร ทำและอย่างไร หน้าที่นี้เป็นการจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย ดังนี้



**ผู้บริหาร**

- เป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

**คณะกรรมการโรงเรียน****เจ้าหน้าที่**

- หน่วยงานกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ได้แก่ อบต./เทศบาล/อบจ.
- กองสวัสดิการสังคมที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุ

**ทีมวิทยากรจิตอาสา**

- อาสาสมัครผู้สูงอายุ
- วิทยากรภายนอกจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

**นักเรียนผู้สูงอายุ**

- เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- มีคุณสมบัติทางการศึกษาตามเกณฑ์ที่โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนด

โดยมีดำเนินการขับเคลื่อนดังนี้

1. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ วิทยากรจิตอาสา
2. มีการแบ่งโครงสร้างการบริหารโรงเรียน มีที่ปรึกษา คณะกรรมการเจ้าหน้าที่ ทีมวิทยากรจิตอาสา และคณะกรรมการนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ ประธานนักเรียน รองประธาน และ เภรัญญิกนักเรียน
3. ระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. ส่งเสริมฝึกอบรมพัฒนาทักษะด้านทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องผู้สูงอายุให้กับเจ้าหน้าที่และทีมจิตอาสา
5. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
6. สรรหาบุคลากรที่มีความรู้ด้านพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องผู้สูงอายุ

**การนำ (Leading)** หมายถึง เกี่ยวข้องกับการมีอิทธิพลหรือการกระตุ้นบุคลากรดำเนินงานที่ได้รับมอบหมายในขั้นตอนของการจัดองค์กรอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนดไว้ในการวางแผน และการสร้างจูงใจประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารมีนโยบายชัดเจนให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน
2. ผู้บริหารมีส่วนร่วมในการวางแผนเป้าหมาย การทำงานโดยเน้นการทำงานเป็นทีม พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุสู่มาตรฐานที่ดี
3. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรและทีมจิตอาสาในโรงเรียน
4. การสร้างความเข้าใจในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ
5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย อาทิเช่น การศึกษาดูงาน จัดแข่งขันให้รางวัลผู้มีพัฒนาการสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น เป็นต้น
7. การมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญชวนนักข่าวมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าว สร้างความภาคภูมิใจ
8. ส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุนำอาหารกลางวันมาทานด้วยกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์
9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ
10. ส่งเสริมให้แกนนำผู้สูงอายุชักชวนผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้านมาร่วมกิจกรรมสร้างเครือข่าย
11. ความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ของอปท. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

**การประเมินผล (Evaluating)** หมายถึง การควบคุมตรวจสอบติดตามการทำงานและการวัดประเมินผลสุขภาพของนักเรียนผู้สูงอายุตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในการวางแผน ประกอบด้วย ดังนี้

1. การควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ
2. การวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน

3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย (แบบ Small success)

4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

5. การประเมินการจัดกิจกรรม แบบ 2 ทาง คือ ประเมินจากผู้สอนและผู้เรียน

#### **องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์**

##### **ผลผลิต ได้แก่**

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลัก

FITT

2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

##### **ผลลัพธ์ ได้แก่**

1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**ผลการตรวจสอบความเหมาะสม (Propriety Standard) และความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy Standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

ความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิที่มีต่อความเหมาะสม และความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละองค์ประกอบ โดยมีค่าความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม ดังตาราง 22-23

ตาราง 22 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสม

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการ

โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ (N=9)

ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ เหมาะสม
1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ	4.11	0.78	มาก
2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ	4.33	0.70	มาก
3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม	4.22	0.97	มาก
4 กระบวนการจัดการ	4.22	0.97	มาก
5 ผลผลิตและผลลัพธ์	4.44	0.72	มาก
<b>รวม</b>	<b>4.26</b>	<b>0.82</b>	<b>มาก</b>

จากตาราง 22 แสดงค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมรูปแบบมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.26$ , S.D. = 0.82) องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ องค์ประกอบด้านผลผลิตและผลลัพธ์ ( $\bar{X} = 4.44$ , S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมาก รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.33$ , S.D. = 0.70) อยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ องค์ประกอบด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ ( $\bar{X} = 4.11$ , S.D. = 0.78) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตาราง 23 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้อง  
ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการ  
จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (N=9)

ความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ ครอบคลุม
1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ	4.11	0.78	มาก
2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ	4.22	0.97	มาก
3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม	3.89	0.92	มาก
4 กระบวนการจัดการ	4.11	0.78	มาก
5 ผลผลิตและผลลัพธ์	4.56	0.72	มากที่สุด
รวม	4.17	0.83	มาก

จากตาราง 23 แสดงค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โดยรวมรูปแบบมีความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 4.17$ , S.D. = 0.83) องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ องค์ประกอบด้านผลผลิตและผลลัพธ์ ( $\bar{X} = 4.56$ , S.D. = 0.72) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ องค์ประกอบด้านโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.22$ , S.D. = 0.97) อยู่ในระดับมาก และองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดคือ ด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม ( $\bar{X} = 3.89$ ) อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ผลทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุ

ส่วนที่ 1 ผลการทดลองการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุ

ตาราง 24 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย

เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำแนกตามเพศและอายุ (N = 30)

1. เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	9	30
หญิง	21	70
<b>รวม</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>
2. อายุ		
อายุเฉลี่ย (60 -70 ปี)	18	60
อายุเฉลี่ย (71 -80 ปี)	10	33.33
อายุเฉลี่ย (81 -90 ปี)	2	6.67
<b>รวม</b>	<b>30</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 24 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 70 และเป็นเพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 30 ส่วนอายุ พบว่า ส่วนใหญ่ อายุเฉลี่ย 60 – 70 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมาอายุเฉลี่ย 71 -80 ปี จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 33.33 และอายุเฉลี่ย 81 – 90 ปี จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67 ตามลำดับ



ตาราง 25 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย

ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข ก่อนและหลังการทดลอง โดยจำแนกตามองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง (N = 30)				t	p
		ก่อนทดลอง		หลังทดลอง			
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง	ลุกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (จำนวนครั้ง)	13.93	2.12	19.33	3.57	-7.54	.000*
2. ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง	นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (นิ้ว)	2.66	3.33	6.28	3.75	-7.92	.000*
3. ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน	เอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (นิ้ว)	-13.65	12.42	-8.73	12.87	-3.34	.002*
4. การทรงตัวและความว่องไว	ลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ 8 พุต (วินาที)	7.53	0.78	6.50	0.95	9.32	.000*
5. ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนและหายใจหรือสมรรถภาพด้านแอโรบิก	ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (จำนวนครั้ง)	94.77	14.68	107.20	13.46	-7.54	.000*

\*p < .05

จากตาราง 25 พบว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุหลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน การทรงตัวและความว่องไวของร่างกาย และความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนและหายใจหรือสมรรถภาพด้านแอโรบิกของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข พัฒนาการขึ้นหลังการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### ตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ในการนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นไปทดลองใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายুর่วมสมอวิทยา องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข จังหวัดพิษณุโลก โดยแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 ประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview)

ส่วนที่ 1 ประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากแบบสอบถาม

#### ตาราง 26 แสดงสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำแนกตามตำแหน่งหน้าที่และประสบการณ์ทำงาน

สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม	จำนวน	ร้อยละ
<b>1. ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>		
ผู้บริหาร	2	22.2
คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ	7	77.8
<b>รวม</b>	<b>9</b>	<b>100.00</b>
<b>2. ประสบการณ์การทำงาน</b>		
น้อยกว่า 5 ปี	3	33.3
5 – 10 ปี	6	66.7
<b>รวม</b>	<b>9</b>	<b>100.00</b>

จากตาราง 26 แสดงสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 77.8 และเป็นผู้บริหาร จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.2 ส่วนประสบการณ์การทำงาน พบว่า ส่วนใหญ่มีประสบการณ์การทำงาน 5 – 10 ปี จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 66.7 และมีประสบการณ์การทำงาน น้อยกว่า 5 ปี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 33.3

### ตาราง 27 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.	ระดับความเป็นประโยชน์
<b>องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ</b>			
1. ด้านบุคลากร	4.78	0.44	มากที่สุด
2. ด้านงบประมาณ	4.56	1.33	มากที่สุด
3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่	5.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.78	0.44	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ</b>			
1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน	4.89	0.33	มากที่สุด
2. มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม	4.67	0.50	มากที่สุด
3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.78	0.44	มากที่สุด
4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามหลักการออกกำลังกาย (FITT)	4.67	0.50	มากที่สุด
รวม	4.75	0.39	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม</b>			
<b>การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร</b>			

ความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความเป็น ประโยชน์
1.หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน มีบทบาทใน การพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน	4.78	0.44	มากที่สุด
2. การประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน	4.89	0.33	มากที่สุด
<b>การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล</b>			
1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมใน โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด	4.67	0.50	มากที่สุด
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัด กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.78	0.44	มากที่สุด
3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร ผู้บริหารให้ความ ร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม	4.78	0.44	มากที่สุด
รวม	4.78	0.33	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ</b>			
1. การวางแผน (Planning)	4.78	0.44	มากที่สุด
2. การจัดองค์กร (Organizing)	4.78	0.44	มากที่สุด
3. การนำ (Leading)	4.78	0.33	มากที่สุด
4. การประเมินผล (Evaluating)	4.67	0.50	มากที่สุด
รวม	4.78	0.38	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์</b>			
<b>ด้านผลผลิต</b>			
1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลักการออกกำลังกาย (FITT)	5.00	0.00	มากที่สุด
2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.89	0.33	มากที่สุด
<b>ด้านผลลัพธ์</b>			
1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้าน สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น	4.89	0.33	มากที่สุด
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการ	4.78	0.44	มากที่สุด

ความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความเป็น ประโยชน์
จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ			
รวม	4.89	0.25	มากที่สุด
สรุปผลรวมทั้งหมด	4.79	0.22	มากที่สุด

จากตารางที่ 27 แสดงค่าส่วนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นประโยชน์ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องพบว่า โดยรวมมีความเป็นประโยชน์อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.79$ , S.D. = 0.22) องค์กรประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ องค์กรประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ ( $\bar{X} = 4.89$ , S.D. = 0.25 ) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ องค์กรประกอบที่ 3 การจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ( $\bar{X} = 4.78$ , S.D. = 0.33 ) อยู่ในระดับมากที่สุด และองค์กรประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ องค์กรประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.75$ , S.D. = 0.39) อยู่ในระดับมากที่สุด ตามลำดับ

ตาราง 28 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้  
 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการ  
 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ เป็นไปได้
<b>องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ</b>			
1. ด้านบุคลากร	4.67	0.50	มากที่สุด
2. ด้านงบประมาณ	4.56	1.33	มากที่สุด
3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่	5.00	0.00	มากที่สุด
รวม	4.74	0.43	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ของนักเรียนผู้สูงอายุ</b>			
1. การออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ ต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ทั้งที่ โรงเรียน และที่บ้าน	4.44	0.72	มาก
2. การออกแบบเครื่องมือติดตามประเมิน สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรม	4.44	0.52	มาก
3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ	4.56	0.52	มากที่สุด
4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุสอดคล้องตาม หลักการออกกำลังกาย (FITT)	4.44	0.52	มาก
รวม	4.47	0.44	มาก
<b>องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกาย นักเรียนแบบมีส่วนร่วม</b>			
<b>การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร</b>			



ความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ เป็นไปได้
1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน มี บทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมกัน	4.44	0.52	มาก
2. การประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน	4.56	0.52	มากที่สุด
<b>การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล</b>			
1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรม ในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด	4.44	0.88	มาก
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ใน การจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.67	0.50	มากที่สุด
3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและ ผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนในการ ทำกิจกรรม	4.67	0.50	มากที่สุด
รวม	4.56	0.44	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ</b>			
1. การวางแผน (Planning)	4.56	0.52	มากที่สุด
2. การจัดองค์กร (Organizing)	4.56	0.52	มากที่สุด
3. การนำ (Leading)	4.78	0.44	มากที่สุด
4. การประเมินผล (Evaluating)	4.67	0.50	มากที่สุด
รวม	4.64	0.45	มากที่สุด
<b>องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์</b>			
<b>ด้านผลผลิต</b>			
1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตาม หลักการออกกำลังกาย (FITT)	4.56	0.52	มากที่สุด

ความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน S.D.	ระดับความ เป็นไปได้
2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	4.44	0.52	มาก
<b>ด้านผลลัพธ์</b>			
1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้าน สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น	4.89	0.33	มากที่สุด
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบ การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียน ผู้สูงอายุ	4.78	0.44	มากที่สุด
รวม	4.67	0.37	มากที่สุด
<b>สรุปผลรวมทั้งหมด</b>	4.61	0.35	มากที่สุด

จากตารางที่ 28 แสดงค่าส่วนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับความเป็นไปได้  
ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ตามความคิดเห็นของผู้ที่เกี่ยวข้องพบว่า โดยรวมมีความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด  
( $\bar{X} = 4.61$ , S.D. = 0.35) องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหาร  
จัดการ ( $\bar{X} = 4.74$ , S.D. = 0.43) อยู่ในระดับมากที่สุด รองลงมาคือ องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและ  
ผลลัพธ์ ( $\bar{X} = 4.67$ , S.D. = 0.37) อยู่ในระดับมากที่สุด และองค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด  
คือ องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X} = 4.47$ , S.D. = 0.44)  
อยู่ในระดับมาก ตามลำดับ

**ส่วนที่ 2 ประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility Standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility Standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview)**

ผลการสัมภาษณ์กลุ่ม Group interview ผู้บริหารและคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุมรมสมอวิทยา องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข จำนวน 9 ท่าน ในการประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ดังนี้

**องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ**

มีความเป็นประโยชน์กับโรงเรียนจากโครงสร้างทรัพยากรการบริหารจัดการสามารถใช้เป็นต้นแบบให้กับองค์กรอื่น ๆ อุปกรณ์ที่ใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกายมีความเหมาะสม สามารถนำไปใช้ได้จริงกับโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์และใช้ได้กับโรงเรียนในระยะยาวต่อไปได้

**องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ**

มีความน่าสนใจเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ การประเมินไม่ยุ่งยากไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อนมากจนเกินไป เป็นรูปแบบที่ดีเหมาะสมเป็นประโยชน์ เข้าใจง่ายในการนำไปใช้ของผู้สูงอายุ ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ในการทำกิจกรรม สามารถทำได้เองที่บ้านได้ และส่งผลในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนผู้สูงอายุที่ดีขึ้น

**องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม**

ตามนโยบายของท้องถิ่นการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนถือเป็นสิ่งสำคัญมาก ข้อนี้จึงมีความเหมาะสมเป็นประโยชน์และตอบโจทย์นโยบายของพื้นที่ต้องปฏิบัติ เป็นการส่งเสริมกระบวนการคิดวิเคราะห์ โดยมีเป้าหมายเดียวกัน มีความหลากหลายของแนวทางการดำเนินกิจกรรม และเป็นสิ่งสำคัญมากโดยเฉพาะผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุน รวมถึงชุมชน วิทยากร เป็นการขับเคลื่อนกิจกรรมที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลาง นำไปสู่การพัฒนากิจกรรมต่อยอดได้ต่อไป

**องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ**

ครอบคลุมเชื่อมโยงทุกด้านเป็นประโยชน์มีความเป็นไปได้มากที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดเป็นแนวทางกับโรงเรียนที่ยังไม่มีนำไปปฏิบัติมากขึ้น สูการวางแผนระยะยาว ต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ภายใต้การดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการจะต้องมาจากหลายฝ่ายเพื่อบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกัน โรงเรียนผู้สูงอายุที่จะประสบความสำเร็จได้ต้องมีการสนับสนุนจากผู้บริหารในเชิงนโยบาย สร้างแรงจูงใจในการดำเนินงาน

### องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์

ความครอบคลุมเป็นประโยชน์นำไปใช้ได้มีความต่อเนื่องของรูปแบบกิจกรรมตอบสนองนักเรียนผู้สูงอายุ สามารถเป็นแนวทางนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุ และตอบโจทย์การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเป็นโยชน์และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ภาพรวมของรูปแบบมีความเป็นประโยชน์มากนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่ได้จริงเพิ่มเติมจัดทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ในส่วนของโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อให้ฝึกปฏิบัติตามเข้าใจมากขึ้น กรณีที่ไม่สามารถมีผู้นำกิจกรรมได้ เพื่อให้เกิดความยั่งยืน ในส่วนของโครงสร้างการบริหารเพิ่มเติมคณะกรรมการผู้ที่เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่เป็นชุมชน เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุบางแห่งเป็นการดำเนินงานในชุมชนเองไม่ได้เป็นขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น แต่เพียงของงบประมาณสนับสนุน



## บทที่ 5

### บทสรุป

การวิจัยเรื่อง “รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ” เป็นการวิจัยและพัฒนา (The Research and Development) ซึ่งใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างวิธีการวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) และวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้ 1) เพื่อศึกษาสภาพ แนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 3) เพื่อทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และ 4) เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### สรุปผลการวิจัย

##### 1. ผลการศึกษาสภาพ แนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม

##### สุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.1 ผลการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 1) กระบวนการจัดการ 2) ทรัพยากรการบริหารจัดการ 3) รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุและ 4) การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ดังนี้

1. กระบวนการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.87, S.D. = 0.48)

**ด้านการวางแผน** พบว่า ด้านการวางแผนมีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 4.03, S.D. = 0.48) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน ( $\bar{X}$  = 4.07, S.D. = 0.59) อยู่ในระดับมาก

**ด้านการจัดองค์กร** พบว่า มีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 4.01, S.D. = 0.49) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนรวมทุกฝ่าย ( $\bar{X}$  = 4.09, S.D. = 0.62) อยู่ในระดับมาก

**ด้านการนำ** พบว่า มีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 3.96, S.D. = 0.46) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีการจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 4.01, S.D. = 0.56) อยู่ในระดับมาก

**ด้านการประเมินผล** พบว่า มีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 3.49, S.D. = 0.45) โดยมีข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีการวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ( $\bar{X}$  = 2.49, S.D. = 0.57) อยู่ในระดับน้อย

**2. ทรัพยากรการบริหารจัดการ** โดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X}$  = 3.77, S.D. = 0.50)

**ด้านบุคลากร** พบว่า ด้านการบุคลากรมีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 3.80, S.D. = 0.53) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 3.20, S.D. = 0.50) อยู่ในระดับมาก

**ด้านงบประมาณ** พบว่า มีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 3.97, S.D. = 0.56) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ โรงเรียนมีแนวทางในการจัดการงบประมาณที่โปร่งใสตรวจสอบได้ ( $\bar{X}$  = 4.07, S.D. = 0.65) อยู่ในระดับมาก

**ด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่** พบว่า มีระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 3.73, S.D. = 0.57) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ โรงเรียนมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 3.45, S.D. = 0.90) อยู่ในระดับมาก

**3. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ** พบว่า มีระดับการจัดการโดยรวมปานกลาง ( $\bar{X}$  = 2.88, S.D. = 0.40) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดตาม คือ โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 2.54, S.D. = 0.71) อยู่ในระดับน้อย

**4. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม** พบว่า ระดับการจัดการโดยรวมมาก ( $\bar{X}$  = 3.80, S.D. = 0.53) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ ( $\bar{X}$  = 3.86, S.D. = 0.60) อยู่ในระดับมาก

1.2 ผลการศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ



ผลของการสัมภาษณ์กลุ่มตัวแทนคณะกรรมการและผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก เกี่ยวกับแนวทางรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

### **กระบวนการจัดการ**

#### **1. การวางแผน ประกอบด้วย**

- 1.1 การกำหนดนโยบายและเป้าหมายที่ชัดเจนเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามามีส่วนร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน
- 1.2 การกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน
- 1.3 การวางแผนการจัดกิจกรรมทางกายควรให้สอดคล้องกับความต้องการที่ผู้สูงอายุต้องการ
- 1.4 การกำหนดหลักสูตรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี

#### **2. การจัดองค์กร ประกอบด้วย**

- 2.1 การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 2.2 การระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 2.3 การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย
- 2.4 จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
- 2.5 การจัดสรรบุคลากรทางโรงเรียนมีความต้องการให้มีนักวิทยาศาสตร์กายภาพและนักกายภาพบำบัด

#### **3. การนำ ประกอบด้วย**

- 3.1 ผู้นำหรือผู้บริหารให้ความสำคัญ เสียสละ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน
- 3.2 ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วม เน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีมพูดคุยกัน มีเป้าหมายเดียวกัน
- 3.3 การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

3.4 การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

3.5 การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ

#### 4. การประเมินผล ประกอบด้วย ดังนี้

4.1 การประเมินผลทั้งผู้สอนและผู้เรียน นักเรียนประเมินผู้สอน และผู้สอนประเมินผู้เรียน

4.2 การวัดและประเมินผลด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคมของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน

4.3 การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

4.4 การตรวจสอบ ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

#### ทรัพยากรการบริหารจัดการ

##### 1. บุคลากร มีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

- 1.1 การสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะของบุคลากร
- 1.2 การมีผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน
- 1.3 การมีผู้สูงอายุ บุคลากร วิทยากร และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่มีความรู้ความสามารถนำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 1.4 การสร้างความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุจากภาครัฐ และเอกชน

##### 2. งบประมาณ ควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดซึ่งเอื้อต่อการจัดกิจกรรม ดังนี้

- 2.1 กำหนดไว้ในเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีของหน่วยงาน
- 2.2 งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสนับสนุนให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- 2.3 งบประมาณจากหน่วยงานภายนอก เช่น งบประมาณจากองค์การบริหารส่วนจังหวัด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และกรมโยธาธิการที่สามารถขอสนับสนุนในการสร้าง

สถานที่และการมีกิจกรรมทางกายได้

### 3. วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ ควรมีการบริหารจัดการ ดังนี้

3.1 จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ

3.2 มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุมิราวจับ และที่นั่งพัก

3.3 มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

3.4 มีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วยบริการฉุกเฉินในพื้นที่เพื่อให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉิน สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

### โปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

โดยมีแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย
  - การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3-5 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Cardio respiratory endurance) 3-5 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) 2 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) 3 วันต่อสัปดาห์
  - กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) 1-2 วันต่อสัปดาห์
2. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข ได้แก่
  - Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อย ก็วัน/สัปดาห์)
  - Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)

- Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย
- Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)

### การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

1. ควรมีการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและ เอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด และวางแผนร่วมกัน
2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ
3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. การร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ
5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร และผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม

### 2. ผลการสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### 2.1 ผลการสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำข้อเสนอแนะแนวทางจากผู้ทรงคุณวุฒิไปปรับปรุงแก้ไขและได้รูปแบบที่สมบูรณ์ โดยรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย สิ่งนำเข้า (Input) กระบวนการ (Process) สิ่งนำออก (Output) โดยนำหลักทฤษฎีการจัดการของ Chelladurai (2009) อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Western Ontario ประเทศ Canada มาประยุกต์ใช้ในการกำหนดรูปแบบกระบวนการจัดการ เนื่องจากผลสังเคราะห์งานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีความเหมาะสมกับการจัดการกิจกรรมทางกายมากที่สุด ประกอบด้วย 5 โดยมีรายละเอียดดังนี้ (รายละเอียดภาพ 14 )

#### ➤ สิ่งนำเข้า (Input)

- องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ ประกอบด้วย
  1. ด้านบุคลากร
  2. ด้านงบประมาณ
  3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่

- องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วย
  1. การออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง โดยผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติได้ทั้งที่โรงเรียน และที่บ้าน
  2. การออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
  3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
  4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ สอดคล้องตามหลักการออกกำลังกาย (FITT)

- องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม
 

**การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร**

  1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชน มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน

- การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล**

  1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ
  2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมกันคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ
  3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม

➤ กระบวนการ (Process )

- องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ
  1. การวางแผน (Planning)
  2. การจัดองค์กร (Organizing)
  3. การนำ (Leading)
  4. การประเมินผล (Evaluating)

➤ สิ่งนำออก (Output)

- องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์

#### ด้านผลผลิต

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลักการออกกำลังกาย (FITT)
2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### ด้านผลลัพธ์

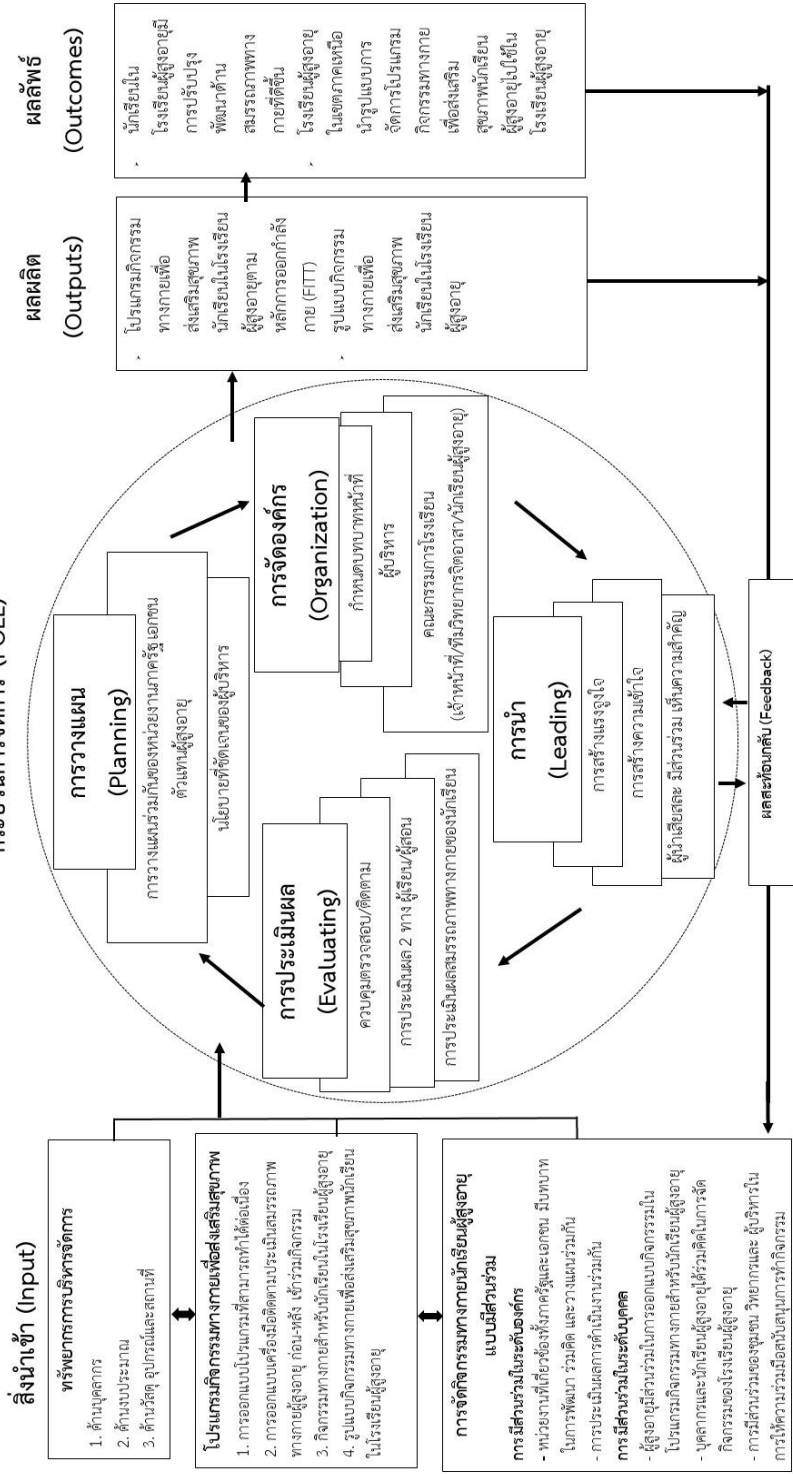
1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีการปรับปรุงพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ





รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

กระบวนการจัดการ (POLE)



ภาพ 15 ผลการสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน

## 2.2 ผลตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการตรวจสอบความเหมาะสม (Propriety standard) และความถูกต้องครอบคลุม (Accuracy standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า รูปแบบมีความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมอยู่ในระดับมาก

## 3. ผลการทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ในขั้นตอนนี้เป็นการทดลองใช้เฉพาะโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากมีข้อจำกัดในการบริหารจัดการที่ขึ้นอยู่กับองค์กรหน่วยงาน ซึ่งประกอบไปด้วยกระบวนการจัดการ ด้านการวางแผน การจัดองค์กร การนำ การประเมินผล และองค์ประกอบด้านอื่น ๆ ที่ต้องใช้ระยะเวลาในการนำไปใช้ตามความเหมาะสมและความพร้อมขององค์กร ผลการทดลองการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการวัดผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนและหายใจหรือสมรรถภาพดานแอโรบิกก่อน ( $\bar{X} = 94.77$ , S.D. = 14.68, หลัง  $\bar{X} = 107.20$ , S.D. = 13.46) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ( $\bar{X} = 13.93$ , S.D. = 2.12, หลัง  $\bar{X} = 19.33$ , S.D. = 3.57) ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง ( $\bar{X} = 2.66$ , S.D. = 3.33, หลัง  $\bar{X} = 6.28$ , S.D. = 3.75) ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน ( $\bar{X} = -13.65$ , S.D. = 12.42, หลัง  $\bar{X} = -8.73$ , S.D. = 12.87) การทรงตัวและความว่องไว ( $\bar{X} = 7.53$ , S.D. = 0.78, หลัง  $\bar{X} = 6.50$ , S.D. = 0.95) ของนักเรียนผู้สูงอายุดีขึ้นหลังการทดลองใช้โปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

#### 4. ผลการประเมินรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลการประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผู้ทรงคุณวุฒิคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายুর่วมสมอวิทยา องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข จังหวัดพิษณุโลก ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 ประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากแบบสอบถาม

ผลการประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า รูปแบบมีความเป็นประโยชน์ระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.79$ , S.D. = 0.22) และความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด ( $\bar{X} = 4.61$ , S.D. = 0.35)

ส่วนที่ 2 ประเมินความเป็นประโยชน์ (Utility standard) และความเป็นไปได้ (Feasibility standard) ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุจากการสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) ดังนี้

##### องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ

- 1) มีความเป็นประโยชน์กับโรงเรียนและสามารถนำไปใช้ได้จริงกับโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 2) โครงสร้างทรัพยากรการบริหารจัดการสามารถใช้เป็นต้นแบบให้กับองค์กรอื่นๆ นำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่นั้น ๆ ได้ดี
- 3) รูปแบบชัดเจนหลากหลายช่องทางส่งผลการวางแผนบริหารจัดการเป็นไปตามเป้าหมายและเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 4) วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ เป็นไปตามสภาพแวดล้อมสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง โดยออกแบบมาเพื่อลดความเสี่ยงและมีความเหมาะสมไม่ยุ่งยากซับซ้อนเป็นประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุ

##### องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

- 1) เป็นรูปแบบที่ดีเหมาะสมเป็นประโยชน์ เข้าใจง่ายต่อการนำไปใช้ในผู้สูงอายุ
- 2) สามารถทำได้เองที่บ้าน และส่งผลต่อการปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุที่ดีขึ้น

- 3) การประเมินสมรรถภาพทางกายเหมาะสม ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อนมากจนเกินไป
- 4) หากเพิ่มเติมต่อยอดทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ให้เป็นภาพเคลื่อนไหวจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจชัดเจนขึ้น

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม

- 1) เป็นรูปแบบที่ดีเหมาะสมเป็นประโยชน์ เข้าใจง่ายต่อการนำไปใช้ในผู้สูงอายุ
- 2) สามารถทำได้เองที่บ้าน และส่งผลต่อการปรับปรุงพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุที่ดีขึ้น
- 3) การประเมินสมรรถภาพทางกายเหมาะสม ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ซับซ้อนมากจนเกินไป
- 4) หากเพิ่มเติมต่อยอดทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ให้เป็นภาพเคลื่อนไหวจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีความเข้าใจชัดเจนขึ้น

### องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ

เป็นประโยชน์มีความเป็นไปได้มากที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดเป็นแนวทางกับโรงเรียนที่ยังไม่มีนำไปปฏิบัติมากขึ้น ผู้การวางแผนระยะยาว ต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จภายใน การดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น คณะกรรมการจะต้องมาจากหลายฝ่ายเพื่อบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกัน

### องค์ประกอบที่ 5 ผลิตและผลลัพธ์

- 1) มีความครอบคลุมเป็นประโยชน์นำไปใช้ได้
- 2) มีความต่อเนื่องของรูปแบบกิจกรรมตอบสนองความต้องการนักเรียนผู้สูงอายุ
- 3) สามารถเป็นแนวทางนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความเป็นโยชน์และความเป็นไปได้ในการนำไปใช้กับโรงเรียนผู้สูงอายุ

ภาพรวมของรูปแบบมีความเป็นประโยชน์มาก สามารถนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่ได้จริง หากจัดทำเป็นสื่อวีดิทัศน์ในส่วนของโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อให้ฝึกปฏิบัติตามได้ ในกรณีที่ไม่มีผู้นำกิจกรรม เพื่อให้เกิดความยั่งยืน

## อภิปรายผล

1. การศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 การศึกษาสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลการวิจัย พบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกระบวนการจัดการ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะว่าโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในความดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีเจ้าหน้าที่สนับสนุนขับเคลื่อนให้มีความสำคัญในการดำเนินงานการจัดการตามนโยบายของผู้บริหารและการมีส่วนร่วมขององค์กรทั้งภายในและภายนอกที่ตอบสนองกับความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ วิเชียร วิทย์อุดม (2558) การจัดการถือว่าเป็นกลไกหลักของการดำเนินการตามแผนงานที่องค์กรได้กำหนดไว้ตั้งนั้น จึงถือได้ว่าการจัดการเป็นงานสำคัญอย่างหนึ่งขององค์กร เช่นเดียวกับ khawsabay (2003) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งพบว่า นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ส่วนด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสวนทางกับการบริการจัดการที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในปัจจุบันยังคงขาดบุคลากรผู้มีความรู้เชี่ยวชาญทางด้านจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ และยังพบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ Chelladurai (2009) อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Western Ontario ประเทศ Canada กล่าวว่า กระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกีฬา และกิจกรรมทางกาย คือ การจัดสรรบุคลากรในการจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ และสอดคล้องกับผลสรุปการดำเนินการตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 ในยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา โดยการส่งเสริมการพัฒนาอาสาสมัครและบุคลากรการกีฬาเพื่อมวลชนอย่างเป็นระบบ

ส่วนที่ 2 การศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า กระบวนการจัดการเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากการบริหารเป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ



ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลจะต้องประกอบด้วย การวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล สอดคล้องกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานในส่วนที่ 1 โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะการจัดสรรบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ในส่วนของทรัพยากรการบริหารจัดการด้านบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย พร้อมสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ วัชรพงษ์ อินทรวงศ์ (2552) ได้สรุปวิธีปฏิบัติด้านทรัพยากรมนุษย์เพื่อช่วยให้เกิดผลการปฏิบัติงานของบุคลากรที่เพิ่มสูงขึ้น คือ การพัฒนาทักษะ ความสามารถของบุคลากรให้สูงขึ้นด้วยการสรรหาและคัดเลือก การฝึกอบรมและพัฒนาเพื่อสนับสนุนให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด นำมาสู่แนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันยังไม่มีรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่ชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานในส่วนที่ 1 รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุควรยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ได้แก่ Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยที่วัน/สัปดาห์) Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (เป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย) Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก) ตามหลักของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขซึ่งสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายที่กล่าวไว้ในหนังสือ ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2015)

2. การสร้างและตรวจสอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยนำข้อมูลวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในขั้นตอนที่ 1 นำมาสู่ผลการวิเคราะห์และสรุปสาระสำคัญของข้อมูลที่สอดคล้องกันที่ได้จากการวิเคราะห์การศึกษาสภาพ แนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ ทั้ง 2 ส่วน มาทำการยกร่างสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งได้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน



ผู้สูงอายุ คือ 1. สิ่งนำเข้า (Input) ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม 2. กระบวนการ (Process ) ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ POLE สิ่งนำออก (Output) ประกอบด้วย องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ สอดคล้องกับ Brown & Moberg (1980) ได้สังเคราะห์รูปแบบขึ้นมาจากแนวคิดเชิงระบบ (Systems approach) กับหลักการบริหารตามสถานการณ์ (Contingency approach) และ องค์ประกอบตามรูปแบบของ Brown และ Moberg ประกอบด้วยสภาพแวดล้อม (Environment) เทคโนโลยี (Technology) โครงสร้าง (Structure) กระบวนการจัดการ (Management process) และการตัดสินใจสั่งการ (Decision making) โดย Brown & Moberg (1982) ได้สรุปเกี่ยวกับ องค์ประกอบของรูปแบบไว้ว่า การที่จะระบุรูปแบบหนึ่ง ๆ จะต้องมีรายละเอียดอย่างน้อยเพียงใดจึงเหมาะสม และรูปแบบนั้น ๆ ควรมีองค์ประกอบอะไรบ้างไม่ได้มีข้อกำหนดตายตัว ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับปรากฏการณ์แต่ละอย่าง และวัตถุประสงค์ของผู้สร้างรูปแบบที่ต้องการอธิบายปรากฏการณ์นั้น ๆ องค์ประกอบต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุของงานวิจัยนี้มีรายละเอียดที่สามารถอภิปรายได้ว่า

องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ ประกอบด้วย ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่ เป็นปัจจัยสำคัญในการดำเนินงานขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นบริหารจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุในการขับเคลื่อนโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรอบรม ให้ความรู้ หรือการจัดสรรบุคลากรทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้การดำเนินงานประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของโรงเรียน เนื่องจากพบว่าโรงเรียนผู้สูงอายุประสบปัญหาทรัพยากรด้านบุคลากรเชี่ยวชาญเฉพาะโดยเฉพาะผู้ที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับเปรมชัย สโรบล (2550, น. 23) กล่าวว่า ปัจจัยการบริหารทรัพยากร หมายถึง ทรัพยากรพื้นฐานสำคัญที่องค์การนำมาใช้เป็นปัจจัยในการดำเนินงานให้เป็นไปได้ด้วยดี และบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้งในแง่ปรัชญา ทัศนคติ และภารกิจที่กำหนดไว้ ซึ่งปัจจัยบริหารหรือทรัพยากรบริหาร (Administrative Resources) ที่สำคัญประกอบด้วย ปัจจัยด้านบุคลากร (Man) ปัจจัยด้านกระบวนการบริหาร (Management) ปัจจัยด้านวัสดุอุปกรณ์ (Material) ปัจจัยด้านงบประมาณ (Money) สอดคล้องกับอรนภา ทศนัยนา (2559) ศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัยผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการจัดการท่องเที่ยวเชิง

สุขภาพและกีฬาของมหาวิทยาลัยสำหรับผู้สูงอายุ ควรกำหนดแผนด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ถือเป็นหัวใจหลักของการจัดการโปรแกรมในโรงเรียนผู้สูงอายุที่จะส่งผลในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนผู้สูงอายุที่ดีขึ้น ด้วยการออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่องทำได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน ผ่านเอกสารแผ่นพับหรือระบบมือถือโดยวิธีสแกนคิวอาร์โค้ด พร้อมมีการออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) คือ มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพักส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย ตามหลักของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายที่กล่าวไว้ในหนังสือ ACSM' s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2015)

องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ตามนโยบายขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนถือเป็นสิ่งสำคัญมาก ตบใจทฤษฎีนโยบายหน่วยงานของอปท.ที่ต้องปฏิบัติเป็นการส่งเสริมกระบวนการคิดวิเคราะห์ โดยมีเป้าหมายเดียวกันมีความหลากหลายของแนวทางการดำเนินกิจกรรม โดยเฉพาะผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนรวมถึงชุมชน วิทยากร เป็นการขับเคลื่อนกิจกรรมที่เน้นนักเรียนเป็นศูนย์กลางนำไปสู่การพัฒนา กิจกรรมต่อยอดได้ต่อไป ประกอบด้วย การมีส่วนร่วมในระดับองค์กรและการมีส่วนร่วมในระดับบุคคล สอดคล้องกับอดินันท์ บัวภักดี (2552) กล่าวว่า การเข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรมของบุคลากรในองค์กร กล่าวคือถ้าบุคลากรได้เข้ามามีส่วนร่วมในการดำเนินงานได้ร่วมคิดตัดสินใจจะส่งผลให้บุคลากรในองค์กรเกิดความรู้สึก เป็นเจ้าของในกิจกรรมมากขึ้นทำให้ประสบผลสำเร็จในการพัฒนาได้นอกจากนี้ทฤษฎีการสร้างผู้นำก็มีความสำคัญ คือ ผู้มีอำนาจที่ดี (Positive leader) มักจะนำการเคลื่อนไหวในการทำงานอยู่เสมอ ในขณะที่ผู้มีอำนาจที่ไม่ดี (Negative leader) จะไม่มีผลงานที่สร้างสรรค์เลย การสร้างผู้มีอำนาจหรือผู้นำจะช่วยจูงใจให้บุคลากรเต็มใจที่จะทำงานเพื่อให้งานบรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน เนื่องจากผู้นำเป็น ผู้ที่มีความสำคัญในการจูงใจและรวมกลุ่มคน ดังนั้นทฤษฎีสองปัจจัยนี้จึงมีส่วนเกี่ยวข้องกับการมีส่วนร่วมของบุคลากรในองค์กร เพราะทำให้เกิดการมีส่วนร่วมในการช่วยเหลือร่วมมือร่วมแรงกันในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นถึงการมีความคิดริเริ่ม

สร้างสรรค์ของบุคลากรและผู้เข้าร่วมกันซึ่งกระบวนการมีส่วนร่วมจะต้องมีผู้นำที่ดีอันจะนำไปสู่ความสำเร็จขององค์กรได้

องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ มีความสำคัญมากที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดเป็นแนวทางกับโรงเรียนในการวางแผนระยะยาว ต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating) เป็นระบบรูปแบบหนึ่งที่ใช้ในการวางแผนการจัดการกิจกรรมทางกายและกีฬา สามารถนำไปใช้กับประชาชนและมีความยืดหยุ่นประยุกต์ใช้ตามบริบทของพื้นที่ได้ สอดคล้องกับ วิเชียร วิทย์อุดม (2558) การจัดการถือว่าเป็นกลไกหลักของการดำเนินการตามแผนงานที่องค์กรได้กำหนดไว้ตั้งนั้น จึงถือได้ว่าการจัดการเป็นงานสำคัญอย่างหนึ่งขององค์กร สอดคล้องกับ Chelladurai (2009) ด้านกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับกีฬาและกิจกรรมทางกาย คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดองค์กร (Organizing) 3) การนำ (Leading) 4) การประเมิน (Evaluating)

องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ เป็นสิ่งที่ได้จากระบบการจัดการองค์กรทำให้เกิดความต่อเนื่องของรูปแบบกิจกรรมตอบสนองนักเรียนผู้สูงอายุสามารถเป็นแนวทางนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ตอบโจทย์การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ผลผลิต ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ผลลัพธ์ ได้แก่ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีการปรับปรุงพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือ นำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ สอดคล้องกับ Hell et al. (2003) ผลผลิตหรือผลลัพธ์ขององค์กร (Organizational Outputs or Outcomes) ผลผลิตขององค์กรมีหลายอย่าง เช่น การจัดการให้บริการการศึกษา การฝึกฝน หรือสนับสนุนช่วยเหลือ รวมทั้งการผลิตสินค้า การแจกจ่ายสินค้า ผลลัพธ์ หมายถึง ผลกระทบของผลผลิตนั้นๆ ต่อผู้ใช้บริการ สอดคล้องกับ จุไรรัตน์ ดวงจันทร์, สถาพร แฉวงจันทิก และอัจฉรา สุขสำราญ (2559) ได้ศึกษาผลลัพธ์และแนวทางการพัฒนาสู่ความยั่งยืนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ผลการวิจัยพบว่าผลลัพธ์ที่ได้จากการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ได้แก่ ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาหาร การรับประทานยาและการคลายเครียด ซึ่งสะท้อนถึง

ทัศนคติ ความเข้าใจในโรคที่เป็น รวมทั้งพฤติกรรมการดูแลตนเองที่เพิ่มขึ้น และผลลัพธ์อื่น ๆ เช่น การได้พบปะกันของผู้สูงอายุ ความสนุกสนาน การมีคุณค่าในตัวเอง และการสานสัมพันธ์อันดี

3. การทดลองใช้รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นผลการทดลองการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการวัดผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ หลังการทดลองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง โดยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง ความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน การทรงตัวและความว่องไวของร่างกาย และความอดทนหรือสมรรถภาพดานแอโรบิกของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข พัฒนาดีขึ้นหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายเพิ่มมากขึ้น มีการติดตามผลบันทึกการทำกิจกรรมทางกายตามแผนกิจกรรมที่กำหนดไว้ในรูปแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่องทำได้ที่โรงเรียนและที่บ้าน ผ่านเอกสารแผ่นพับหรือระบบมือถือโดยวิธีสแกนคิวอาร์โค้ด พร้อมมีการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยในแต่ละสัปดาห์จะมีการสาธิต ฝึกปฏิบัติและทบทวนท่าออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) คือ มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อโครงสร้างหรือกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากขณะพักส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามหลักของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข สอดคล้องกับ หลักการออกกำลังกายที่กล่าวไว้ในหนังสือ ACSM' s Guidelines for Exercise Testing and Prescription (2015) สอดคล้องกับอวยพร ตั้งธงชัย, ญัฐยา แก้วมุกดา, พีระเดช มาลีหอม และมาสริน ศุกลปักษ์ (2560) ทำการศึกษาเรื่องพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุข เชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 รายการ คือ 1) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนบน 2) ความแข็งแรงของร่างกายส่วนล่าง 3) ความคล่องแคล่วและการทรงตัว และ 4) ความอดทนของระบบหายใจของผู้สูงอายุ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สอดคล้องกับผลการประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากรูปแบบมีความเป็นไปได้มากที่จะนำไปใช้เพื่อให้เกิดเป็นแนวทางกับโรงเรียนในการวางแผนระยะยาว ต่อเนื่องของการจัดกิจกรรมให้ประสบความสำเร็จ ที่อยู่ภายในการดูแลขององค์กร



ปกครองส่วนท้องถิ่น โดยมีคณะกรรมการจากหลายฝ่ายเพื่อบูรณาการการจัดกิจกรรมร่วมกันนำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่ได้จริง และสอดคล้องกับจุฑาพร แหยมแก้ว (2560) วิจัยเรื่องรูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุข ตำบลท้ายดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์ พบว่า การจัดกิจกรรมของผู้สูงอายุที่จะได้ผลดีมากที่สุด คือ มีกิจกรรมที่เหมาะสมกับวัย และสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ รวมทั้งสอดคล้องกับบริบทพื้นที่ และความต้องการของผู้สูงอายุจะยิ่งดี และในส่วนของ การจัดหาบุคลากรที่มีความรู้ในช่วงของกิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคมของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุต้องการกำลังใจ ต้องการความรู้โดยเฉพาะในเรื่องการดูแลสุขภาพร่างกาย และจิตใจ สอดคล้องกับผลการสัมภาษณ์กลุ่มผู้ทรงคุณวุฒิคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ สรุปความคิดเห็น โดยภาพรวม พบว่า รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุและสามารถนำไปใช้ได้จริงกับโรงเรียนผู้สูงอายุ นำไปปรับใช้ตามบริบทของพื้นที่นั้น ๆ ได้ดี รูปแบบชัดเจนหลากหลายช่องทาง ส่งผลการวางแผนบริหารจัดการเป็นไปตามเป้าหมายและเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนผู้สูงอายุ เป็นแนวทางนำไปปรับใช้ให้เกิดประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุ ตอบใจหทัยการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ และสิ่งสำคัญที่สุดคือ นโยบายของผู้บริหาร การมีส่วนร่วม และภาคีเครือข่าย ที่จะทำให้อารมณ์ดี รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประสบความสำเร็จได้ สอดคล้องกับ จูไรรัตน์ ดวงจันทร์, สถาพร แถวจันทิก และอัจฉรา สุขสำราญ (2559) ได้ศึกษาผลลัพธ์และแนวทางการพัฒนาสู่ความยั่งยืนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน พบว่า ผลลัพธ์ที่ได้จากการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน ได้แก่ ผลลัพธ์ด้านสุขภาพ เช่น การออกกำลังกาย การควบคุมอาการ การรับประทานยาและการคลายเครียด ซึ่งสะท้อนถึงทัศนคติ ความรู้ความเข้าใจในโรคที่เป็น รวมทั้งพฤติกรรมดูแลตนเองที่เพิ่มขึ้น และผลลัพธ์อื่น ๆ เช่น การได้พบปะกันของผู้สูงอายุ ความสนุกสนาน การมีคุณค่าในตัวเอง และการสานสัมพันธ์อันดี

## ข้อเสนอแนะ

### 1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุนี้ ไปเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทและทรัพยากรการจัดการของโรงเรียนในแต่ละพื้นที่ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

1.2 องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบทบาทหน้าที่ของการจัดการร่วมกับผู้ปฏิบัติงาน ชุมชน และเครือข่าย ตามกระบวนการจัดการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการนำ และด้านการประเมินผล

1.3 ผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรมีนโยบายที่ชัดเจนในการสร้างการรับรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งหมด (Stakeholder) เพื่อให้เกิดเครือข่ายให้การสนับสนุนเกิดความยั่งยืนต่อไป

1.4 ควรเพิ่มเติมขั้นตอนการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษารูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในภูมิภาคอื่น ๆ เพื่อศึกษาปัจจัยความต้องการที่มีผลต่อการจัดการกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุในบริบทอื่น ๆ

2.2 ควรมีการศึกษายุทธศาสตร์การพัฒนาร่วมกันของคณะบุคลากรต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนเพื่อช่วยส่งเสริมพัฒนาสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศ

2.3 ควรมีการศึกษารูปแบบการพัฒนาทักษะทางด้านกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุให้กับบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ



# บรรณานุกรม



- กมลรัตน์ กิตติพิมพานนท์. (2558). ประสิทธิภาพของรูปแบบการป้องกันการหกล้มที่ใช้ชุมชนเป็นฐาน ต่อสมรรถภาพทางกายและการพลัดตกหกล้มของผู้สูงอายุที่อาศัยในชุมชนเมือง กรุงเทพมหานคร การศึกษาติดตามผล. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข*, 29(1), 98-113.
- กรมการปกครอง. (2561). *ระบบสถิติการลงทะเบียนกระทรวงมหาดไทย*. สืบค้นเมื่อวันที่ 2 มกราคม 2562. จาก <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statMenu/newStat/home.php>.
- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *คู่มือโรงเรียนผู้สูงอายุ พ.ศ.2559*. กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. จาก <https://www.dop.go.th/th/know/5/24>.
- กรมอนามัย. (2560). *หนังสือข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับสำหรับผู้สูงวัย (ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป)*. (ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: 1บริษัท เอ็นซี คอนเซ็ปต์ จำกัด.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). *แผนพัฒนากีฬาชาติฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560 – 2564)* กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การทหารผ่านศึก.
- กระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2552). *แผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2545 – 2564) ฉบับปรับปรุง*. (ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เทพเพ็ญวานิสย์.
- เกษม นครเขตต์ และ อัจฉรา ปุราคม. (2554). ความเคลื่อนไหวระดับสากลหลักและแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ*, 37(3), 71-76.
- คณะกรรมการพัฒนาร่างแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). *แผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (พ.ศ.2561 – 2573)*.
- ฉันท คุรุฑกุล. (2561). *คู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (ฉบับเจ้าหน้าที่และผู้ดูแล)*. มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จินตนา อาจสันเทียะ และรัชณีย์ ป้อมทอง. (2561). แนวโน้มการดูแลผู้สูงอายุในศตวรรษที่ 21: ความท้าทายในการพยาบาล. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 19(1), 40.
- จุฑาทพร แหยมแก้ว. (2560). รูปแบบการจัดกิจกรรมผู้สูงอายุในโรงเรียนสร้างสุขตาบลดภัยดง อำเภอวังโป่ง จังหวัดเพชรบูรณ์. ใน บัณฑิตา อินสมบัต (บ.ก.) *รายงานสืบเนื่องจากการประชุมสัมมนาวิชาการนำเสนอผลงานวิจัยระดับชาติและนานาชาติ (Proceedings) เครือข่ายบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17 (หน้า 1401-1412)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพิบูลสงคราม.
- จุฑารัตน์ แสงทอง. (2560). สังคมผู้สูงอายุ (อย่างสมบูรณ์) : ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพ. *วารสารรัฐสมิแล*, 38(1), 6-28.

- จุไรรัตน์ ดวงจันทร์, สถาพร แถวจันทิก และอัจฉรา สุขสำราญ (2559). ผลลัพธ์และแนวทางการพัฒนาสู่ความยั่งยืนในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุอย่างมีส่วนร่วมของชุมชน. *วารสารวิจัยสหวิทยาการไทย*, 11(3), 54-61.
- เจริญ กระจวนรัตน์. (2556). *การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ เรื่อง การฝึกกล้ามเนื้อด้วยน้ำหนัก*. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- ชนงกรณ์ กุณทลบุตร. (2556). *หลักการจัดการองค์การและการจัดการสมัยใหม่*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชนินทร์ ชุณหพันธรักษ์. (2550). *แนวความคิดการจัดการสมัยใหม่ในการจัดการองค์การและทรัพยากรมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- ชีรวัดน์ นิเจนตร. (2560). การวิจัยพัฒนารูปแบบทางสังคมศาสตร์และการศึกษา. *วารสารราชภัฏสุราษฎร์ธานี*, 4(2), 72
- เทพประสิทธิ์ กุลธวัชวิชัย. (2554). *การนันทนาการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : บริษัท วี.พริน (1991) จำกัด
- นริศรา เปรมศรี (2559). การศึกษาสมรรถภาพทางกายและสุขภาพจิตในกลุ่มผู้สูงอายุ กรณีศึกษาผู้สูงอายุในเขตอำเภอเมือง จังหวัดนครพนม. *วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม*, 6(3), 18-24
- ประพนธ์พงศ์ ชินพงษ์. (2551). *อุตสาหกรรมการท่องเที่ยว*. ปทุมธานี: มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- เปรมชัย สโรบล (2550). *ปัจจัยการบริหารที่มีอิทธิพลต่อคุณภาพการศึกษาของโรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า*. วิทยานิพนธ์ปริญญาตรีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- พรพรรณ อินทรประเสริฐ. (2550). *องค์ประกอบการบริหารสถานศึกษาขั้นพื้นฐานในทศวรรษหน้า*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- มณฑล จันท์แจ่มใส. (2551). *ปัจจัยการสื่อสารการตลาดที่มีต่อการเลือกสถานที่ท่องเที่ยวกรณีศึกษา: เกาะมุก จังหวัดตรัง*. วิทยานิพนธ์สถาปัตยกรรมศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการวางแผนชุมชนเมืองและสภาพแวดล้อม บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย. (2560). *สถานการณ์สูงวัยของประชากรไทย*. สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

- รศรินทร์ เกรย์, อุมาภรณ์ ภัทรวาณิชย์, เฉลิมพล แจ่มจันทร์, เรวดี สุวรรณพเก้า. (2556). *มนต์คนใหม่ของนิยามผู้สูงอายุ มุมมองเชิงจิตวิทยาสังคมและสุขภาพ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม : สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- รัตนา สายคณิต. (2556). *การบริหารโครงการ: แนวทางสู่ความสำเร็จ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพฯ: คณะเศรษฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- รุ่งชัย ขวนไชยกุล. (2558). *สูตรสำเร็จการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ*. นครปฐม: วิทยาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เลิศวัลลภ ศรีชะพลภูสิทธิ และ ธมนพัชร์ ศรีชะพลภูสิทธิ. (2561). การปรับตัวเพื่อเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุในประเทศไทย. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์*, 20(1), 253-265
- เล็ก สมบัติศศิพัฒน์ยอดเพชร และธนิกันต์ศักดิ์ดาพร. (2554). *รายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ เรื่อง ภาวะสูงวัยอย่างมีคุณภาพประโยชน์กับการพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจในประเทศไทย*. สำนักงานมาตรฐานการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์.
- วัชรพงษ์ อินทรวงศ์. (2552). *อิทธิพลของวิธีปฏิบัติด้านทรัพยากรมนุษย์ต่อผลการปฏิบัติงานบุคลากรสายผู้สอนในสถาบันอุดมศึกษา*. (วิทยานิพนธ์ปริญญารัฐประศาสนศาสตรดุษฎีบัณฑิต, สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์).
- วัชรินทร์ เสมามอญ. (2556). *การมีส่วนร่วมในการพัฒนารูปแบบการจัดกิจกรรมนันทนาการสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดพระนครศรีอยุธยาและจังหวัดอ่างทอง*. มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- วันชัย มีชาติ. (2555). *การบริหารองค์การ*. (พิมพ์ครั้งที่ 5). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิเชียร วิทย์อุดม. (2558). *การจัดการสมัยใหม่*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : ธนธการพิมพ์.
- วีรสิทธิ์ ชินวัตร. (2555). *ทฤษฎีของ Henri Fayol*. สืบค้นวันที่ 2 มกราคม 2562, จาก <http://veerasit-dba04.blogspot.com/2012/10/luther-gulick.html>
- วีระวัฒน์ แซ่จิว. (2559). *กิจกรรมทางกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายในจังหวัดชลบุรี*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.

- ศิริชัย พงษ์วิชัย. (2551). *การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สนธยา สีละมอด. (2557). *ความหมายของกิจกรรมทางกาย*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2557.
- สมคิด บางโม. (2558). *องค์การและการจัดการ*. (พิมพ์ครั้งที่ 3). กรุงเทพฯ: วิทยพัฒนา
- สันติชัย เอื้อจงประสิทธิ์. (2551). *สาระสำคัญของการมีส่วนร่วมของบุคลากร*. กรุงเทพฯ: สามเจริญพาณิชย์
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, กระทรวงสาธารณสุข, และมหาวิทยาลัยมหิดล. (2553). *แผนยุทธศาสตร์สุขภาพดีวิถีชีวิตไทย (พ.ศ.2554 – 2563)*
- สำนักงานสถิติจังหวัดพิษณุโลก. วิเคราะห์และสรุปสถานการณ์จากชุดข้อมูลกลาง เรื่อง “ผู้สูงอายุ” ของจังหวัดพิษณุโลก. สืบค้นเมื่อ 20 เมษายน 2561, จาก <http://phitsanulok.nso.go.th/>
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2557). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2557*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- สุพิตร สมอาทิตย์, วลัยภัฏ ภัทโรภาส, สิริพร ศศิมณฑลกุล, อำพร ศรียาภย์, นันทวัน เทียนแก้ว, ไพลิน เพ็ญประคอง, สราวุธ น้อยเกษม เจนจรีา ขำผิวพรรณ และสุริยัน สมพงษ์. (2556). *แบบการทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับผู้สูงอายุ อายุ 60-89 ปี*. กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- อรชร โวทวี. (2548). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของผู้สูงอายุในอำเภอบางแพะ จังหวัดราชบุรี*. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อรณา ทศนัย. (2559). *รูปแบบการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและกีฬาสำหรับผู้สูงอายุโดยมหาวิทยาลัย*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย และการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา.
- อรุณี จิระพลังทรัพย์. (2558). *การพัฒนา รูปแบบการจัดการกีฬาเชิงนันทนาการของกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ดุษฎีบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อวยพร ตั้งธงชัย, ญัฐยา แก้วมุกดา, พีรเดช มาลีหอม, และมาสริน ศุกลปักษ์. (2560). *รูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อพัฒนาความอยู่ดีมีสุข เชิงอัตวิสัยของผู้สูงอายุ*. *วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์*. 2560



- อัจฉรา ปุราคม, และคณะ. (2556). *คู่มือการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุไทย*. นครปฐม: คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- อัจฉรา ปุราคม. (2558). *การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพผู้สูงอายุ*. (พิมพ์ครั้งที่ 1). นครปฐม. เพชรเกษมพรีนติ้ง กรู๊ป จำกัด.
- อัมพวัน โสพนธัมมรักษ์. (2561). *โรงเรียนผู้สูงอายุ' เปลี่ยนไม้ไผ่ฝั้่งเป็นพลังทางสังคม*. ไทยโพสต์. สืบค้นเมื่อ 24 พฤศจิกายน 2561, เข้าถึงได้จาก <http://www.thaihealth.or.th/Content/40528-โรงเรียนผู้สูงอายุ%20เปลี่ยนไม้ไผ่ฝั้่ง%20เป็นพลังทางสังคม.htm>
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล และอาทิตยา วัจนสินธุ์. (2562). การพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อช่วยในการทรงตัวและป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*. 11 (1), 74-92.
- อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2555). *รูปแบบการจัดการนิสิตที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬาในสถาบันอุดมศึกษาของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- American Association of School Administrators, (1955). *Staff Relations in School Administration*. Washington: A department of the National Education Association Of the United States.
- American College of Sports Medicine. (2015). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. (6th ed.). Philadelphia. Lippincott Williams and Wilkins.
- Bardo, J. W. & Hartmann J. J. (1982). *Urban Sociology. A Systematic Introduction*. U.S.A.: F.E. Peacock Publishers, Inc.
- Bateman, S. & Scott, A. (1999). *Management: Building Competitive Advantage*. (4th ed.). Boston: McGraw-Hill
- Bertalanffy, L. V., Hempel, C G., Bass, R. E., & Jonas, H. (1951). *General systems theory: A new approach to unity of science*. *Human Biology* 23 : 302-361
- Bridges, J., & Roquemore, L. (2004). *Management for Athletic/ Sport Administration* (3rd ed.). Georgia: ESM Books.
- Brown, W. B., & Moberg, D. J. (1980). *Organization Theory and Management : A Macro Approach*. New York : John Wiley and Sons.

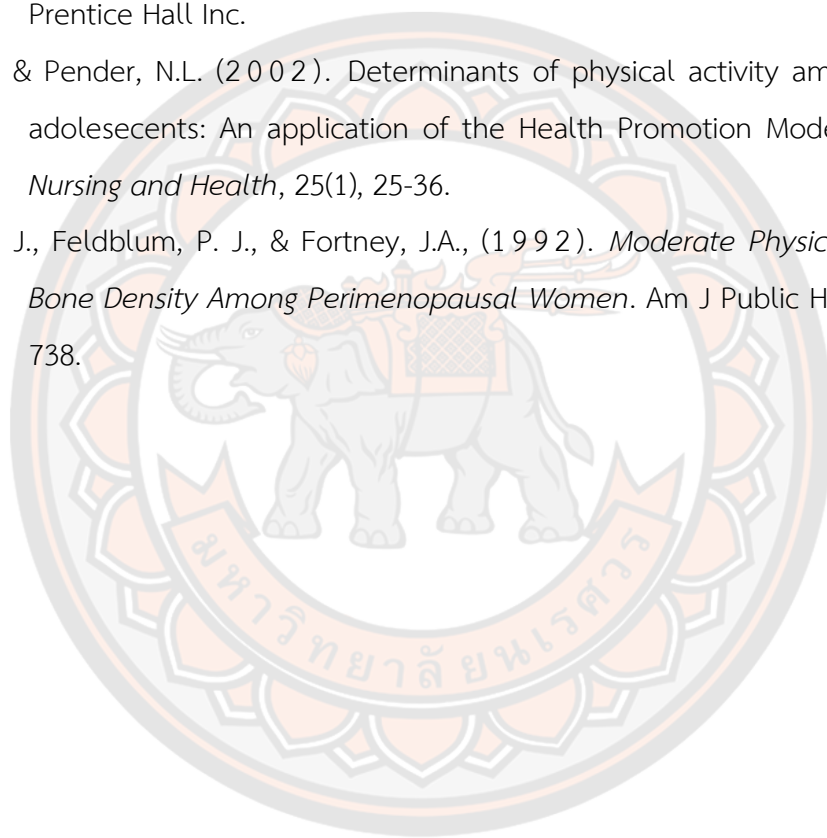


- Camila, A.(2010). *Physical Activity and Health in the Elderly*. University of Porto Portugal.
- Cavill, N., Kahlmeier S., & Racioppi, F. (2006). *Physical activity and health in Europe : evidence for action 2006*. WHO Regional Office for Europe.
- Chelladurai, P. (1985). *Sport management: Macro perspectives*. London: Canada: Sports Dynamics.
- Chelladurai, P. (2001). *Managing organization for sport and physical activity: A systems perspective*. Scottsdale, AZ. Holcomb Hathaway.
- Chelladurai, P. (2009). *Managing organization for sport and physical activity: A systems perspective*. Scottsdale, AZ. California: Holcomb Hathaway.
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling Techniques*. (2<sup>nd</sup> Ed.). New York: Wiley.
- Cowgill, D. O., & Holmes, L. D. (1972). *Aging and Modernization*. New York : Appleton Century Crofts.
- Craig, C. L., Marshall, A. L., Sjostrom, M., Bauman, A. E., Booth, M. L., Ainsworth, B. E., & Oja, P. (2003). *International physical activity questionnaire: 12-country reliability*. *Medicine and Science in Sports and Exercise* 35(8) : 1381-1395.
- Daft, R. L. (2010). *New Era of Management*. (Ninth Edition). Canada.
- Deming, E. W. (1986). *Out of the crisis*. Cambridge, MA : Massachusetts Institute of Technology, Centre for advanced study.
- Donn, Al., Anderson, RE., & Jakicic, JK. (1996). *Total PA interventions: History, short and long term effects, and recommendations*. *Am J Prev Med* 15(4) : 398-412
- Drucker, P. F. (2005). *Management*. N.P.: Butterworth Heinc-Clays.
- Eisner, E. (1976). Educational connoisseurship and criticism : Their form and functions in education evaluation. *Journal of Aesthetic Education*, 39(2), 192 - 193.
- Fayol, H. (1949). *General and Industrial Management*. London : Sir Isaac Pitman & Sons.
- Griffin, R. W. (1997). *Management*. 2nd ed. Boston: Harvard Business School Press.
- Griffin, R. W. (1999). *Management*. Boston : Houghton Mifflin

- Hagen, L. A., & Uysal, M. (1991). *An examination of motivations and activities of retirement and the travel and tourism*. In Research association conference, long beach (pp. 50-64). California: TTRA
- Hagen, L. A., & Uysal, M. (1991). *An examination of motivations and activities of retirement and the travel and tourism*. In Research association conference, long beach (pp. 50-64). California: TTRA
- Havighurst, R. (1960). *The psychology of character development*. Newyork : Wiley.
- Havighurst, R. (1953). *Human Development and Education*.
- Hell, M. H., & others. (2003). *The capacity to serve: A Qualitative study of the challenges facing Canada's nonprofit and voluntary organizations*. Toronto, ON: Canadian Centre for Philanthropy.
- Herbert, H. G. (1972). *The Management of Organization : A Systems and Human Resources Approach*. New York : McGraw-Hill.
- Husen, T., & Postlethwaite, N. T. (1994). *The international encyclopedia of education*. (7thed.). Great Britain: BPC Wheatons.
- Jones & Rikli. (2002). *Fitness for elders: A comparison between practitioners and non-practitioners of exercise*
- Katz, L. (1955). " *Skills of an Effective Administrator*", Harvard Business Review. (January-February 1955), 33-42.
- Keefe, W. J. (1994). *Leadership in Midlle Level Education*. Virginia National
- Keeves P.J. (1988). *Educational research, methodology and measurement : An international handbook*. Oxford : Pergamon Press.
- Khawsabay, B. (2003). *Factors affecting exercise for the health of patients in the Crown Hospital*. Bangkok: Kasetsart University.
- Kinicki, A., & Williams, B. K. (2011). *Management a Practical Introduction*. New York: McGraw-Hill.

- Laurin, D., Verreault, R., Lindsay, J., Macpherson, K., & Rockwood, K. (2001). *Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons*. *Arch Neurol*. 2001;58(3):498-504.
- Laurin, D., Verreault, R., & Lindsay, J. (2001). Physical Activity and Risk of Cognitive Impairment and Dementia in Elderly Persons. *Journal of JAMA Neurology*.
- Madaus, G. F., Scriven, M. S., & Stufflebeam, D. L. (1983). *Evaluation Models viewpoints on educational and human services evaluation*. (8th ed). Boston : Kluwer-Nijhoff.
- Masteralexis, L. P., Barr, C. A., & Hums, M. A. (2005). *Principles and practice of sport management*. (2nd ed.). Sudbury, MA: Jones and Bartlett.
- Mossman, F. H. & Morton, N. (1965). *Logistic of Distribution Systems*. Boston: Allyn and Bacon.
- Mull, R. F., Bayless, K. G., Ross, C. M. & Jamieson, L. M. (1997). *Recreational sport management*. (3th ed.). The United States of America.
- Oakley, P. & Marsden, D. (1984). *Approaches to Participation in Rural Development*. Geneva : ILO.
- Robbins, P. & Coulter, M. (2012). *Management*. New Jersey : Prentice Hall.
- Robbins, P. & Coulter, M. (2003). *Management*. Seventh Canadian Edition
- Robbins, P. & Coulter, M. (2007). *Management*. 9th Edition, Prentice-Hall, London
- S Isaac, W. B. Michael. (1995). *Handbook in research and evaluation*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Samual, J. Burnstein & Patrick, O. Hara. (1979). *Public Administration: Organizations, People and Public Policy*. New York: Harper and Row, 1979. p. 475.
- Stoner, A. F. (1978). *Management*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Tiaotrakul, A. (2015). *The development of physical activity leaders in physical education and exercise science students using contemplative education approach to promote physical activity among the elderly in Phitsanulok, Thailand*. Proceedings of ISER 6 th International Conference, Sydney, Australia, 12 September 2015. p. 8-11.

- Tiaotrakul, A. (2018). The Study of Health Behaviors and Falls in the Elderly in the Rural Areas in the Lower North of Thailand. *Proceedings of 2018 International Symposium on Education and Psychology (ISEP 2018)*, Osaka, Japan, 1-3 April 2018, 7(1), 162-163.
- Webber, S. C. Porter, M. M. & Menec, V. H. (2010). *Mobility in older adults: a comprehensive framework*. The Gerontological Society of America.
- Willer, D. (1986). *Scientific Sociology: Theory and Method*. Englewood Clift, NJ : Prentice Hall Inc.
- Wu, T. & Pender, N.L. (2002). Determinants of physical activity among Taiwanese adolescents: An application of the Health Promotion Model. *Research in Nursing and Health*, 25(1), 25-36.
- Zhang, J., Feldblum, P. J., & Fortney, J.A., (1992). *Moderate Physical Activity And Bone Density Among Perimenopausal Women*. *Am J Public Health*, 82, 736-738.



## ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

#### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.เทียมจันทร์ พานิชย์ผลินไชย  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิจัยและวัดผลการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุนทรทรัพย์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวันท์ โอนสูงเนิน  
รองอธิการบดี ฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
4. ดร.อาทิตยา วังวนสินธุ์  
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
5. ดร.ลินดา สิริภูบาล นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ  
รองผู้อำนวยการ (ฝ่ายวิชาการ) ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสัมภาษณ์กลุ่มเพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการโปรแกรม  
กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. นายสมพงษ์ โพธิ์สะวัง นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลายชุมพล
2. นายภูติท ยิ้มใย รองนายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลายชุมพล
3. นายพนม บุญชัชวาลวงศ์ ปลัดเทศบาลตำบลพลายชุมพล
4. นางจิราภา สุขประเสริฐ ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม  
เทศบาลตำบลพลายชุมพล
5. นายวิจิต ใจรักษ์ หัวหน้าฝ่ายส่งเสริมและสวัสดิการชุมชน
6. นายเชษฐ เพ็ชรนิล ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลพลายชุมพล
7. นางอนันตญา จันทรมณี พยาบาลวิชาชีพโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ  
ตำบลพลายชุมพล
8. นายโอฬาร สุวรรณพราหม ประชานชมรมผู้สูงอายุตำบลพลายชุมพล
9. อาจารย์ไพโรจน์ จำนงค์วัย หัวหน้านักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุพลายชุมพล
10. นายรังสรรค์ อ่วมแจ้ กำนันตำบลพลายชุมพล
11. อาจารย์อารยา นุ่มนึ่ง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนาพิษณุโลก  
(กรรมการที่ปรึกษา)
12. นางสาวสวาท อินทมาตย์ ประชานชมรมจิตอาสา
13. นางอินทิรา เจียมเกต สมาชิกชมรมจิตอาสา
14. นางจริญญา บำเพ็ญรัตน์ สมาชิกชมรมจิตอาสา
15. นางมณี สิ้นเทศ สมาชิกชมรมจิตอาสา
16. นางผ่องศรี เพ็ชรราวรรณ สมาชิกชมรมจิตอาสา



**รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการสนทนากลุ่มเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม และความถูกต้อง  
ครอบคลุม ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุ**

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์  
อาจารย์ประจำสาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาทิตยา วัฒนสินธุ์  
อาจารย์ประจำคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. ดร.ลินดา สิริภูบาล นักวิชาการสาธารณสุขเชี่ยวชาญ  
รองผู้อำนวยการ (ฝ่ายวิชาการ) ศูนย์อนามัยที่ 2 พิษณุโลก
5. นายสมพงษ์ โพธิ์สว่าง  
นายกเทศมนตรีเทศบาลตำบลพลายชุมพล
6. นางทองม้วน พันธุ์  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข
7. นางจิราภา สุขประเสริฐ  
ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลพลายชุมพล
8. นางสาวยุคลธร หวังเรืองสถิตย์  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ โรงพยาบาลพุทธชินราช
9. นายชัยรัตน์ จันทร์ตรี  
นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

**ผู้ดำเนินการสนทนา** รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์  
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์และวิทยาศาสตร์  
การออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการเพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของ  
รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

- |                            |                                   |
|----------------------------|-----------------------------------|
| 1. นางทองม้วน พันธุ์รี     | นายกองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข    |
| 2. น.ส.สมจิต ดอนอยู่ไพร    | รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข |
| 3. นายฉัตรชัย ทองทวี       | หัวหน้าฝ่ายบริหารงานทั่วไป        |
| 4. น.ส.อรณิชา ขวัญนาค      | นักพัฒนาชุมชนปฏิบัติการ           |
| 5. นางนาริรัตน์ เรืองโรจน์ | นักวิชาการประชาสัมพันธ์ปฏิบัติการ |
| 6. น.ส.นิวมล โพธิ์ทอง      | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน         |
| 7. นายสันติ เดชสิริ        | ผู้ช่วยนักกายภาพบำบัด             |
| 8. น.ส.ขวัญใจ แจ่มเอี่ยม   | ผู้ช่วยแพทย์แผนไทย                |
| 9. น.ส.น้ำผึ้ง แก้วสุวรรณ  | ผู้ช่วยนักพัฒนาชุมชน              |



## ภาคผนวก ข เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

### แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

#### เรื่อง การศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลสำหรับการศึกษาสภาพการการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบบสอบถามฉบับนี้ มี 2 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 5 ข้อ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน แบ่งออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

- |   |              |
|---|--------------|
| 1. กระบวนการจัดการ (P O L E)                          | จำนวน 20 ข้อ |
| 2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ                          | จำนวน 15 ข้อ |
| 3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม | จำนวน 5 ข้อ  |
| 4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ | จำนวน 5 ข้อ  |
| รวมทั้งหมด  | จำนวน 45 ข้อ |

ขอความกรุณาตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อและตรงกับสภาพความเป็นจริงตามความเห็นของท่าน โดยท่านสามารถแสดงความคิดเห็นได้อย่างอิสระ ผู้วิจัยมิได้มีเจตนาที่จะทดสอบความรู้ ความสามารถประการใด ซึ่งข้อมูลที่ได้มาจะนำไปใช้ในการสร้างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

จึงขอความอนุเคราะห์จากท่าน โปรดกรอกแบบสอบถามฉบับนี้ให้ครบถ้วน เพื่อเป็นข้อมูลพัฒนาและปรับปรุงการให้บริการต่อไป

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณอย่างสูงที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามครั้งนี้

นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา

ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนครสวรรค์

## แบบสอบถาม

เรื่อง การศึกษาสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ( ) หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความเป็นจริง

## 1. เพศ

1. ชาย

2. หญิง

## 2. อายุ.....ปี

## 3. ระดับการศึกษา

1. ต่ำกว่าปริญญาตรี

2. ปริญญาตรี

3. สูงกว่าปริญญาตรี

## 4. ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

2. ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ

3. คณะกรรมการโรงเรียนสูงอายุ

4. วิทยากรจิตอาสา

**ส่วนที่ 2** แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**คำชี้แจง :** แบบสอบถามต่อไปนี้เป็นการศึกษาสภาพการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน  หรือเติมข้อความลงในช่องว่างตรงตามความคิดเห็นของท่านมากที่สุด โดยค่าคะแนนมีความหมายดังต่อไปนี้

- 1 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนในระดับน้อยที่สุด
- 2 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนในระดับน้อย
- 3 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนในระดับปานกลาง
- 4 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนในระดับมาก
- 5 หมายถึง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนในระดับมากที่สุด

สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
<b>1. กระบวนการจัดการ</b>					
<b>1.1 การวางแผน (Planning)</b>					
1. โรงเรียนกำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียน ผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ในโรงเรียน					
2. โรงเรียนกำหนดวัตถุประสงค์ที่ชัดเจนในการให้นักเรียน ผู้สูงอายุเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุในโรงเรียน					
3. โรงเรียนมีการร่วมกันวางแผนการดำเนินงานที่เหมาะสม และมีความเป็นไปได้ในการดำเนินงาน					
4. โรงเรียนมีการกำหนดแนวทางหรือวิธีการดำเนินงาน					
5. โรงเรียนมีการดำเนินงานปฏิบัติตามแผนที่วางไว้					
<b>1.2 การจัดองค์กร (Organizing)</b>					
1. โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการ ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วม ทุกฝ่าย					
2. โรงเรียนมีการระบุขอบข่ายหน้าที่การดำเนินงานในการ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ					
3. โรงเรียนมีการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรได้แก่การ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย					
4. โรงเรียนมีจัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย					
5. โรงเรียนมีการดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ มอบหมาย					
<b>1.3 การนำ/การจูงใจ (Leading)</b>					
1. โรงเรียนมีการติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรม ทางกายให้แก่ นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ					



สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
2. โรงเรียนมีการอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายให้แก่ นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ					
3. โรงเรียนมีการจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน ผู้สูงอายุ					
4. โรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วน ร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย					
5. โรงเรียนมีการให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรม ทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ					
<b>1.4 การประเมินผล (Evaluating)</b>					
1. โรงเรียนมีการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับ การจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ					
2. โรงเรียนมีการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน					
3. โรงเรียนมีการวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของ นักเรียนผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกาย					
4. โรงเรียนมีการตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการ ดำเนินงานในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ					
5. โรงเรียนมีการนำผลที่ได้ไปปรับปรุงหรือพัฒนา					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านกระบวนการจัดการ

.....

.....

.....

.....

สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ					
2.1 บุคลากร					
1. โรงเรียนมีบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถในการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ					
2. โรงเรียนจัดให้มีบุคลากรเพียงพอให้บริการและคำแนะนำ กับผู้สูงอายุในโรงเรียน					
3. โรงเรียนสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบ ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ					
4. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการ ทำงานให้กับบุคลากรในโรงเรียน					
5. โรงเรียนมีการสร้างการมีส่วนร่วมความผูกพันระหว่าง บุคลากรกับนักเรียนผู้สูงอายุ					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
<b>2.2 งบประมาณ (Money)</b>					
1. โรงเรียนได้มีการแต่งตั้งคณะกรรมการในการจัดการ งบประมาณในโรงเรียนผู้สูงอายุ					
2. โรงเรียนมีการวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่ กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม					
3. โรงเรียนได้มีแนวทางในการจัดการงบประมาณที่โปร่งใส ตรวจสอบได้					
4. โรงเรียนได้มีการบริหารจัดการเพื่อเบิกจ่ายงบประมาณได้ ทันตามกำหนด					
5. โรงเรียนได้มีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่าย สนับสนุนภายนอกเพื่อการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทาง กายนักเรียนผู้สูงอายุ					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านงบประมาณ

.....

.....

.....

.....

สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
<b>2.3 วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ (Material)</b>					
1. โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับ ความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ					
2. โรงเรียนมีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทาง กาย ที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ					
3. โรงเรียนมีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่ นั่งพัก					
4. โรงเรียนมีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ					
5. โรงเรียนมีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วยบริการฉุกเฉินในพื้นที่ เพื่อให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉิน สำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่

.....

.....

.....

.....

สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
<b>3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม</b>					
1. โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบ กำหนดกิจกรรมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ					
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรม ของโรงเรียนผู้สูงอายุ					
3. โรงเรียนได้ร่วมคิด วางแผน กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือ ทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ					
4. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมแก้ไขปัญหาในการจัด กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ					
5. โรงเรียนมีการประเมินผลการทำงานร่วมกันกับนักเรียน ผู้สูงอายุ					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านการจัดกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความคิดเห็น				
	มาก ที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
<b>4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน ผู้สูงอายุ</b>					
1. โรงเรียนได้มีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับ นักเรียนผู้สูงอายุภายในโรงเรียน					
2. โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับ นักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของนักเรียน ผู้สูงอายุ					
3. โรงเรียนออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยคำนึงถึง ความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ					
4. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ในโรงเรียนเป็นประโยชน์ ต่อนักเรียนผู้สูงอายุ					
5. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำไป ประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมในด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

.....

.....

.....

.....

ขอแสดงความนับถือ

นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา  
ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรัตนนคร



การอภิปรายกลุ่ม (Group discussion )  
 โรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล  
 การศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
 ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผู้เข้าร่วมอภิปรายกลุ่ม

1. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
2. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
3. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
4. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
5. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
6. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
7. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
8. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
9. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
10. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
11. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
12. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
13. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
14. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
15. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....
16. ชื่อ.....สกุล.....ตำแหน่ง.....

ประเด็นในการสนทนาอภิปรายกลุ่มเกี่ยวกับแนวทางรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

1. กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ คืออะไร เหตุผล

(ประเภทกิจกรรมทางกาย/ ออกกำลังกาย ที่นักเรียนผู้สูงอายุต้องการ)

1.1 กิจกรรมสร้างระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต ตัวอย่างได้แก่ เช่น การรำไทเก๊ก การเต้นแอโรบิก การเต้นแอโรบิกเก้าช่อง การฟ้อนรำ การแกว่งแขน การเดินลีลาศ การเดินเร็ว

.....

.....

1.2 กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ตัวอย่างได้แก่ การฝึกยกยัด การฝึกด้วยผ้าขาวม้า การฝึกยกน้ำหนัก การฝึกไม้พลอง

.....

.....

1.3 กิจกรรมสร้างความอ่อนตัว ตัวอย่างได้แก่ โยคะ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การใช้ผ้าขนหนูช่วยในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

.....

.....

1.4 กิจกรรมสร้างการทรงตัว ตัวอย่างได้แก่ ยืนขาเดียว เดินถอยหลัง เดินบนเส้น เดินอ้อมกรวย

.....

.....

1.5 กิจกรรมนันทนาการ ตัวอย่างได้แก่ เกม ร้องเพลง

.....

.....

2. การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุที่ผ่านมา มีการดำเนินการอย่างไร

2.1 การวางแผน (หมายถึง กระบวนการที่เกี่ยวข้องกับการกำหนดเป้าหมาย วัตถุประสงค์ แนวทางปฏิบัติและแผนการดำเนินการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายโดยคำนึงถึงว่าใครทำอะไร ทำเมื่อใด และทำอย่างไร)

.....

.....

2.2 การจัดองค์กร (หมายถึง ผู้บริหารกำหนดโครงสร้างขององค์กร ซึ่งครอบคลุมเรื่อง การแบ่งงาน การกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบการกำหนดกลุ่มงาน การสรรหาบุคลากร ฝึกอบรม และการประสานงานของหน่วยงานต่าง ๆ รวมทั้งการจัดสรรทรัพยากรให้กับหน่วยงานเพื่ออำนวยความสะดวกในการบริหารให้บรรลุเป้าหมายขององค์กร)

.....

.....

2.3 การนำ/การจูงใจ (หมายถึง การที่ผู้บริหารใช้ ภาวะผู้นำ (Leadership) สามารถจูงใจ หรือ ชักจูง บุคคลในองค์การปฏิบัติตามที่ตนต้องการ เพื่อช่วยให้องค์กรบรรลุวัตถุประสงค์ ประสบความสำเร็จตามที่ตั้งไว้)

.....

.....

2.4 การประเมินผล (หมายถึง การตรวจสอบ การติดตาม และการประเมินผลของการ ดำเนินการ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ)

.....

.....

2.5 ปัจจัยความสำเร็จ/อุปสรรค

.....

.....

2.6 การแก้ไขปัญหาอุปสรรคที่ผ่านมา

.....

.....

3. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ท่านคิดว่าควรมีแนวทางการระบวณการ วิธีการอย่างไร (รูปแบบตามหลัก FITT/สถานที่/การประเมิน)

**F = Frequency** หมายถึง ความบ่อยในการออกกำลังกาย (ความบ่อยกี่วัน/สัปดาห์)

.....  
 .....

**I = Intensity** หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (เป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)

.....  
 .....

**T = Time** หมายถึง ระยะเวลาในการออกกำลังกาย

.....  
 .....

**T = Type** หมายถึง ชนิดของการออกกำลังกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)

.....  
 .....

การประเมินผล(สมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านก่อน-หลัง)

.....  
 .....

สถานที่ในการทำกิจกรรม (โรงเรียน/ที่บ้าน)

.....  
 .....

4. การมีส่วนร่วมของหน่วยงานใดบ้าง ควรมีบทบาทในการพัฒนา/และมีบทบาทร่วมคิด ร่วมวางแผน  
กันอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

ผู้บันทึกการสนทนากลุ่ม



นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา  
ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร





**ประเด็นการสนทนากลุ่มเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม  
ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

การสนทนากลุ่มในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพิจารณา วิพากษ์ วิจัย และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ ได้แก่ ทรัพยากรการบริหารจัดการ

โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม กระบวนการจัดการ ผลผลิตและผลลัพธ์ ใน 7 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ 2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ

ประเด็นที่ 3 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

ประเด็นที่ 4 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม

ประเด็นที่ 5 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกระบวนการจัดการ ประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating)

ประเด็นที่ 6 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านผลผลิตและผลลัพธ์

ประเด็นที่ 7 แผนภูมิภาพแสดงร่างองค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ



**ประเด็นการสนทนา ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
<p>ประเด็นที่ 1 องค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 12)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ทรัพยากรการบริหารจัดการ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ด้านบุคลากร</li> <li>- ด้านงบประมาณ</li> <li>- ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่</li> </ul> </li> <li>2. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ</li> <li>3. การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม</li> <li>4. กระบวนการจัดการ <ul style="list-style-type: none"> <li>- การวางแผน</li> <li>- การจัดองค์กร</li> <li>- การนำ</li> <li>- การประเมินผล</li> </ul> </li> <li>5. ผลผลิตและผลลัพธ์</li> </ol>		
<p>ประเด็นที่ 2 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 14)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ด้านบุคลากร</li> <li>2. ด้านงบประมาณ</li> <li>3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่</li> </ol>		
<p><b>ด้านบุคลากร (หน้า 14)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. โรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบุคลากรทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัด หรือผู้ที่มีความรู้ทางด้านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ความสามารถในการจัดการ</li> </ol>		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
โปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ		
2. สนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ		
3. กำหนดตำแหน่งหน้าที่ให้ชัดเจน ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>- ครูใหญ่ ประธานหรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>- คณะกรรมการโรงเรียนสูงอายุ</li> <li>- วิทยากรจิตอาสา</li> </ul>		
4. ความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ของอปท.		
5. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรในโรงเรียน		
<b>ด้านงบประมาณ (หน้า 14 - 15)</b>		
1. โรงเรียนมีการจัดหางบประมาณจากหน่วยงานเครือข่ายสนับสนุนภายนอกเพื่อจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ		
2. หน่วยงานองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรสนับสนุนงบประมาณในการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุเพื่อความต่อเนื่องและยั่งยืน		
3. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสนับสนุนให้อปท.		
4. จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณของอปท. เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การฟื้นฟูสมรรถภาพ และการรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิ ที่จำเป็นต่อสุขภาพและการดำรงชีวิต		
<b>ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่ (หน้า 15)</b>		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
1. จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอสอดคล้องกับความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ		
2. มีสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมทางกายที่มีมาตรฐาน และความปลอดภัยต่อนักเรียนผู้สูงอายุ		
3. มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก		
4. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ		
5. ควรมีสถานที่เฉพาะในการจัดการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		
6. อุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ		
<p>ประเด็นที่ 3 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านโปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 15 - 17)</p> <p>1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียนและนำกลับไปทำที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม</p>		
<p>2. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The Senior Fitness Test) ทุก 2 เดือน</li> <li>- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 1-2 วันต่อสัปดาห์</li> <li>- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (cardio respiratory endurance ) 3-5 วันต่อสัปดาห์</li> <li>- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของ</li> </ul>		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
<p>กล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) 3 วันต่อสัปดาห์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance)</li> </ul> <p>2 วันต่อสัปดาห์</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) 3 วันต่อสัปดาห์</li> </ul>		
<p>3. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดหลักตาม FITT ได้แก่</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยก็วัน/สัปดาห์)</li> <li>- Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (เป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย)</li> <li>- Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย</li> <li>- Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)</li> </ul>		
<p>ประเด็นที่ 4 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม (หน้า 17)</p> <p>1. ควรมีการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผน ร่วมกัน</p>		
<p>2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</p>		
<p>3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>		
<p>4. ได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ</p>		
<p>5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร ผู้บริหารให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม</p>		
<p>ประเด็นที่ 5 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรม</p>		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
<p>กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านกระบวนการจัดการ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 17)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การวางแผน (Planning)</li> <li>2. การจัดองค์กร (Organizing)</li> <li>3. การนำ (Leading)</li> <li>4. การประเมินผล (Evaluating)</li> </ol>		
<p><b>การวางแผน (Planning) (หน้า 17)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>2. ควรมีการวางแผนร่วมกันของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีส่วนร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐ เอกชน</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละด้านให้ผู้รับผิดชอบไปคิดรูปแบบเนื้อหาการสอน</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>4. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้ามาร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน</li> </ol>		
<ol style="list-style-type: none"> <li>5. การกำหนดหลักสูตรแต่ละปีไม่ซ้ำเดิม มีความหลากหลายไม่น่าเบื่อ</li> </ol>		
<p><b>การจัดองค์กร (Organizing) (หน้า 18)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ประกอบด้วยผู้มีส่วนร่วมทุกฝ่ายมีคณะทำงานโรงเรียนผู้สูงอายุ เจ้าหน้าที่ วิทยากรในการให้ความรู้ในการอบรม และการแบ่งโครงสร้างองค์กรของนักเรียนเอง มีประธานห้อง รองประธาน เภรัญญิก มีการแบ่งสี แบ่งกลุ่มเพื่อการทำกิจกรรมในห้องเรียน</li> </ol>		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
2. การระบубทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		
3. การฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุทุกฝ่าย		
4. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย		
5. การจัดสรรบุคลากรมีความต้องการให้มีนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และนักกายภาพบำบัดมีการจัดสรร แต่ปัญหาคือหาคนไม่ได้		
6. ส่งเสริมการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในเรื่องการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ		
<b>การนำ (Leading) (หน้า 18-19)</b>		
1. ผู้บริหาร ให้ความสำคัญ เสียสละให้งบประมาณ มีนโยบายชัดเจน ให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วม ทุกภาคส่วน กรอบกับได้รับการสนับสนุนจากรัฐบาล		
2. ในหน่วยงานเทศบาล ผู้บริหารเปิดโอกาสให้คิด มีส่วนร่วม ทีมเน้นความสามัคคี ทำงานเป็นทีม พุดคุยกัน มีเป้าหมายเดียวกัน พัฒนาโรงเรียนผู้สูงอายุตำบลพลายชุมพลสู่มาตรฐานที่ดีเพิ่มมากขึ้น มีการประชุมร่วมกัน เดือนละ 1 ครั้ง		
3. การติดต่อสื่อสารในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้แก่โรงเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ		
4. การอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ		
5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		
6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย		



ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
7. มีการมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญเพื่อนักข่าวมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าว สร้างความภาคภูมิใจ		
8. ไม่มีค่าใช้จ่าย มีอาหารว่างให้ อาหารกลางวันให้แต่ละคนนำหิ้วปิ่นโตมาทานด้วยกัน ย้อนวัยสู่วัยเด็ก		
9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ		
10. ตัวแทนจิตอาสา สนุก มีส่วนร่วม มาทำด้วยใจ ชอบผู้สูงอายุ ชักชวนผู้สูงอายุ อยู่บ้านเหงา เชิญชวน ให้มาทำกิจกรรมร่วมกัน		
11. มีแรงจูงใจ จัดแจกชุดสวยงามฟรี ผู้สูงอายุพลายชุมพล ชอบแต่งตัว ชอบแสดงออก ชอบเข้าสังคม ชอบให้แจกชุดฟรี และมีกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุนอกสถานที่ (ศึกษาดูงาน)		
<b>การประเมินผล (Evaluating) (หน้า 19-20)</b>		
1. เพิ่มการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ		
2. เพิ่มการวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน		
3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย		
4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ		
5. คณะกรรมการบริหาร ประเมินทั้ง 2 เทอม ประเมินเทอมที่ 1 เพื่อนำไปปรับปรุงหลักสูตรในเทอมที่ 2 และประเมินเทอมที่ 2 เพื่อนำมาวางแผนแก้ไขในหลักสูตรปีถัดไป (เป็นการประเมินการดำเนินงาน)		
6. จบการศึกษาให้ผู้เรียนประเมินว่าเป็นอย่างไร เช่น ภาษาอังกฤษ ภาษาจีน ชอบหรือไม่ชอบ เป็นต้น		

ร่างรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	การพิจารณาของผู้ทรงคุณวุฒิ	
	คงเดิม	ข้อเสนอแนะเพื่อการปรับปรุง
7. ประเมินด้านการส่งเสริมสุขภาพ ผ่าขวาม้า ไม้พลอง ตารางเก้าช่อง โยคะ ผลประเมินผู้สูงอายุ ชอบทำไม่ต่อเนื่อง การประเมินผลทาง ด้านร่างกายไม่ชัดเจนไม่ทราบผล เพราะไม่มีการประเมินผลก่อน หลัง ติดปัญหาเรื่องอุปกรณ์ในการทดสอบ (เป็นการประเมินความพึงพอใจในรายวิชาภาพรวม)		
ประเด็นที่ 6 องค์ประกอบของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ด้านผลผลิตและผลลัพธ์ ประกอบด้วย 2 องค์ประกอบหลักดังนี้ (หน้า 20) 1. ผลผลิต 2. ผลลัพธ์		
<b>ผลผลิต</b> 1. การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		
2. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตาม FITT		
<b>ผลลัพธ์</b> 1. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		
2. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายและสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น		
ประเด็นที่ 7 แผนภูมิภาพแสดง ร่างองค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 13) ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ		

ขอพระคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูง  
นายเอกสิษฐ์ หาแก้ว  
นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา  
ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร





**แบบสอบถามเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม  
ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**

**คำชี้แจง**

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีต่อความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในแต่ละองค์ประกอบ แบ่งออกเป็น 2 ตอน (มีทั้งหมด 5 หน้า) ดังนี้

**ตอนที่ 1** ตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**ตอนที่ 2** ตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

โดยมีค่าคะแนนความเหมาะสมและความถูกต้องครอบคลุม ดังนี้

- 5 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุม อยู่ในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุม อยู่ในระดับ มาก
- 3 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุม อยู่ในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุม อยู่ในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีความเหมาะสมหรือความถูกต้องครอบคลุม อยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ตอนที่ 1 ตรวจสอบความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

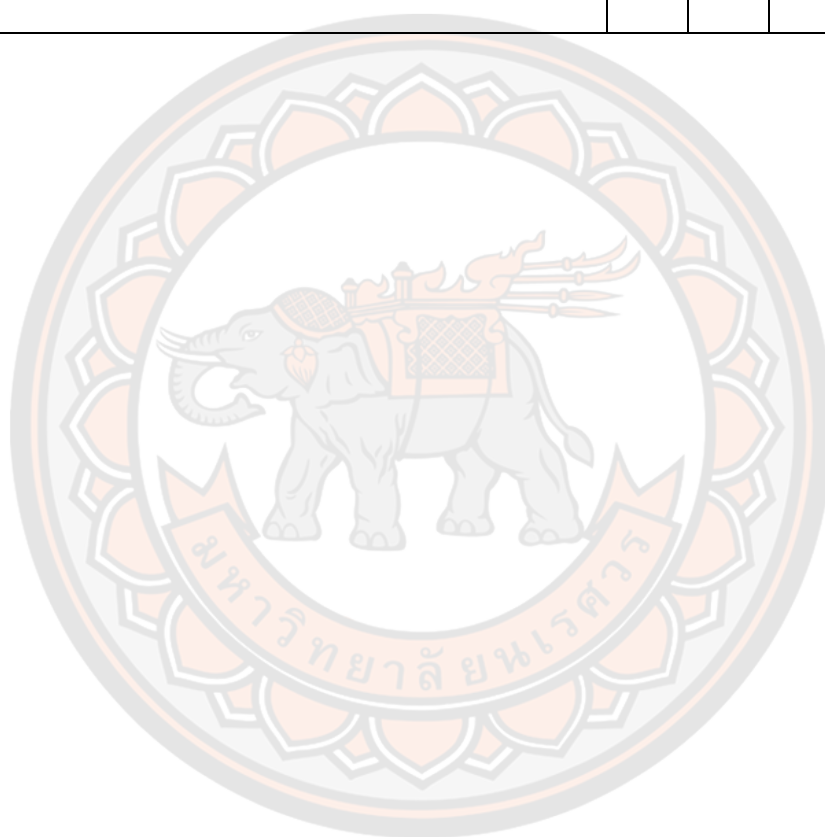
ตารางที่ 1 ระดับความเหมาะสมของรูปแบบ

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความเหมาะสมของรูปแบบ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p><b>องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ</b> ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 14 - 15)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ด้านบุคลากร</li> <li>2. ด้านงบประมาณ</li> <li>3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่</li> </ol>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 15 - 17)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง</li> <li>2. มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ยึดหลักตาม FITT</li> </ol>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม</b></p> <p><b>การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร (หน้า 17)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน</li> <li>2. การประเมินผลร่วมกัน</li> </ol> <p><b>การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล (หน้า 17)</b></p>					

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความเหมาะสมของรูปแบบ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p>1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด</p> <p>2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>					
<p>3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร ผู้บริหารให้ความร่วมมือ สนับสนุนในการทำกิจกรรม</p>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ</b> ประกอบด้วย</p> <p>4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 17 - 20)</p> <p>1. การวางแผน (Planning)</p> <p>2. การจัดองค์กร (Organizing)</p> <p>3. การนำ (Leading)</p> <p>4. การประเมินผล (Evaluating)</p>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์</b> ประกอบด้วย</p> <p>2 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 20)</p> <p><b>ผลผลิต</b></p> <p>1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลัก FITT (หน้า 21 - 91)</p> <p>2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p> <p><b>ผลลัพธ์</b></p> <p>1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น</p> <p>2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการ</p>					



รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความเหมาะสมของรูปแบบ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ					



ตอนที่ 2 ตรวจสอบความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตารางที่ 2 ระดับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบ

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p><b>องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ</b> ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 14-15)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ด้านบุคลากร</li> <li>2. ด้านงบประมาณ</li> <li>3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่</li> </ol>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 15-17)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง</li> <li>2. มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม</li> <li>3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</li> <li>4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ยึดหลักตาม FITT</li> </ol>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม</b> <b>การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร (หน้า 17)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน</li> <li>2. การประเมินผลร่วมกัน</li> </ol>					

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<p><b>การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล (หน้า 17)</b></p> <p>1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด</p> <p>2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ</p>					
<p>3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร ผู้บริหารให้ความร่วมมือ สนับสนุนในการทำกิจกรรม</p>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ ประกอบด้วย</b></p> <p>4 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 17 - 20)</p> <p>1. การวางแผน (Planning)</p> <p>2. การจัดองค์กร (Organizing)</p> <p>3. การนำ (Leading)</p> <p>4. การประเมินผล (Evaluating)</p>					
<p><b>องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ ประกอบด้วย</b></p> <p>2 องค์ประกอบหลัก ดังนี้ (หน้า 20)</p> <p><b>ผลผลิต</b></p> <p>1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลัก FITT</p> <p>2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ</p> <p><b>ผลลัพธ์</b></p> <p>1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้าน</p>					

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	ระดับความถูกต้องครอบคลุมของรูปแบบ				
	5	4	3	2	1
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
สมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น 2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ					

ขอขอบคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูง  
นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว  
นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา  
ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร



### แบบสอบถาม

เพื่อประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรม  
กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของผู้บริหารและผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ตอน (มีทั้งหมด 4 หน้า) ดังนี้

**ตอนที่ 1** ถามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

**ตอนที่ 2** ถามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องที่มีต่อความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating scale)

**ตอนที่ 1** ถามสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

- ผู้บริหาร
- คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ

1.2 ประสบการณ์ของท่านที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุ

- น้อยกว่า 5 ปี
- 5 – 10 ปี
- มากกว่า 10 ปี

ตอนที่ 2 ถามความคิดเห็นของผู้เกี่ยวข้องที่มีต่อความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

คำชี้แจง ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยพิจารณาใน 2 ประเด็น ดังนี้

**ประเด็นที่ 1 ความเป็นประโยชน์ของรูปแบบ** หมายถึง ความคิดเห็นของผู้ใช้รูปแบบที่มีต่อการนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้ว่าสามารถพัฒนาส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุได้มากน้อยเพียงใด

**ประเด็นที่ 2 ความเป็นไปได้ของรูปแบบ** หมายถึง ความคิดเห็นของผู้ใช้รูปแบบที่มีต่อการนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุได้มากน้อยเพียงใด

- |           |   |
|-----------|---|
| 5 หมายถึง | รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประโยชน์/เป็นไปได้ในระดับ <b>มากที่สุด</b>  |
| 4 หมายถึง | รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประโยชน์/เป็นไปได้ในระดับ <b>มาก</b>        |
| 3 หมายถึง | รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประโยชน์/เป็นไปได้ในระดับ <b>ปานกลาง</b>    |
| 2 หมายถึง | รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประโยชน์/เป็นไปได้ในระดับ <b>น้อย</b>       |
| 1 หมายถึง | รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นประโยชน์/เป็นไปได้ในระดับ <b>น้อยที่สุด</b> |



รายการ	ระดับความคิดเห็น									
	ความมีประโยชน์					ความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการบริหารจัดการ (หน้า 14-15)</b>										
1. ด้านบุคลากร										
2. ด้านงบประมาณ										
3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์และสถานที่										
<b>องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ (หน้า 15-17)</b>										
1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และนำกลับไปทำที่บ้าน										
2. มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม										
3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ										
4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ตามหลักการออกกำลังกาย (FITT)										
<b>องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนแบบมีส่วนร่วม (หน้า 17)</b>										
<b>การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร</b>										
1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน										
2. การประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน										
<b>การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล</b>										
1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรม กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด										
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ										
3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร ผู้บริหารให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม										
<b>องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ (หน้า 17-20)</b>										
1. การวางแผน (Planning)										
2. การจัดองค์กร (Organizing)										

รายการ	ระดับความคิดเห็น									
	ความมีประโยชน์					ความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ (หน้า 17-20)</b>										
3. การนำ (Leading)										
4. การประเมินผล (Evaluating)										
<b>องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์ (หน้า 20)</b>										
<b>ด้านผลผลิต</b>										
1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) (หน้า 21-91)										
2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ										
<b>ด้านผลลัพธ์</b>										
1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น										
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ										

ขอขอบคุณในความกรุณาเป็นอย่างสูง

นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว

นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา  
ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

ภาคผนวก ค ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) จากการประเมินแบบสอบถามสภาพ  
และแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตาราง 29 แสดงผลการประเมินความสอดคล้อง

ระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์การวิจัย (ค่า IOC) ของแบบสอบถามสภาพ  
และแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ประเด็นการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3	4	5		
<b>1. ด้านกระบวนการจัดการ</b>							
<b>1.1 การวางแผน (Planning)</b>							
1. โรงเรียนมีการกำหนดเป้าหมายในการจัดการให้ นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรม ทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
2. โรงเรียนมีการกำหนดวัตถุประสงค์ในการจัดการให้ นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
3. โรงเรียนมีการวางแผนการจัดการส่งเสริมให้นักเรียน ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับ ผู้สูงอายุในโรงเรียน	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
4. โรงเรียนมีการกำหนดแนวทางหรือวิธีการดำเนินงาน	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
5. โรงเรียนมีการดำเนินงานปฏิบัติตามแผนที่วางไว้	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
<b>1.2 การจัดองค์กร (Organizing)</b>							
1. โรงเรียนมีการระบุนโยบายหน้าที่การดำเนินงานในการ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	0	0	1	1	1	0.6	ใช้ได้
2. โรงเรียนมีการแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการ ดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
3. โรงเรียนมีการฝึกอบรมให้ความรู้กับบุคลากรในการ จัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
4. โรงเรียนมีจัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุ เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
5. โรงเรียนมีการดำเนินงานตามบทบาทหน้าที่ที่ได้รับ	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้

ประเด็นการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3	4	5		
มอบหมาย							
<b>1.3 การนำ (Leading)</b>							
1. โรงเรียนมีการติดต่อสื่อสารและอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
2. โรงเรียนมีการอธิบายวัตถุประสงค์ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้แก่นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
3. โรงเรียนมีการจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
4. โรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
5. โรงเรียนมีการให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
<b>1.4 การประเมินผล (Evaluating)</b>							
1. โรงเรียนมีการควบคุมตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการใช้ทรัพยากร ในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
2. โรงเรียนมีการวัดและประเมินผลสุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของผู้สูงอายุในโรงเรียน	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
3. โรงเรียนมีการวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
4. โรงเรียนมีการตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานในการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	0	1	1	0.8	ใช้ได้
5. โรงเรียนมีการนำผลที่ได้ไปปรับปรุงหรือพัฒนา	1	1	0	1	1	0.8	ใช้ได้
<b>2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ</b>							
<b>2.1 บุคลากร/นักเรียน (Man)</b>							
1. โรงเรียนมีบุคลากรผู้มีความรู้ ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ	1	1	1	1	0	0.8	ใช้ได้
2. โรงเรียนจัดให้มีบุคลากรเพียงพอให้บริการและคำแนะนำกับผู้สูงอายุในโรงเรียน	1	1	0	1	1	0.8	ใช้ได้



ประเด็นการประเมิน	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ					IOC	ความหมาย
	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่	คนที่		
	1	2	3	4	5		
ออกแบบกำหนดกิจกรรมในการจัดการโปรแกรม กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ							
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัด กิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
3. โรงเรียนได้ร่วมคิด วางแผน กำหนดวิธีการทำงาน ลง มือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
4. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมแก้ไขปัญหาในการ จัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
5. โรงเรียนมีการประเมินผลการทำงานร่วมกันกับ นักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
<b>4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ</b>							
1. โรงเรียนได้มีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุภายในโรงเรียน	0	0	1	1	1	0.7	ใช้ได้
2. โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของ นักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
3. โรงเรียนออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกาย โดยคำนึงถึงความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของ นักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
4. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ในโรงเรียนเป็น ประโยชน์ต่อนักเรียนผู้สูงอายุ	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
5. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถ นำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน	1	1	1	1	1	1	ใช้ได้
<b>ค่าเฉลี่ยรวม</b>						<b>0.92</b>	



ภาคผนวก ง เอกสารรับรองคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

AF 08-09/5.0

COA No. 513/2020

IRB No. P10084/63



คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร  
99 หมู่ 9 ตำบลท่าโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 เบอร์โทรศัพท์ 05596 8752

หนังสือรับรองโครงการวิจัยครั้งแรก

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ดำเนินการให้การรับรองโครงการวิจัยตามแนวทางหลักจริยธรรมการวิจัยในคนที่เป็นมาตรฐานสากล ได้แก่ Declaration of Helsinki, The Belmont Report, CIOMS Guideline และ International Conference on Harmonization in Good Clinical Practice หรือ ICH-GCP

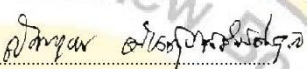
ชื่อโครงการ : รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ผู้วิจัยหลัก : นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว  
สังกัดหน่วยงาน : คณะศึกษาศาสตร์  
วิธีทบทวน : แบบเร่งรัด  
รายงานความก้าวหน้า : ส่งรายงานความก้าวหน้าอย่างน้อย 1 ครั้ง/ปี หรือส่งรายงานฉบับสมบูรณ์หากดำเนินโครงการเสร็จสิ้นก่อน 1 ปี

เอกสารรับรอง

1. AF 01-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2562
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2562
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2562
4. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและตรวจสอบรูปแบบ) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
5. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 ศึกษาสภาพการดำเนินงาน) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
6. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทาง) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
7. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบ) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
8. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบ) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
9. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 ศึกษาสภาพการดำเนินงาน) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
10. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทาง) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
11. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบโปรแกรม) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
12. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบโปรแกรม) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
13. สรุปโครงการเพื่อการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
14. โครงการวิจัยฉบับเต็ม เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563

## เอกสารรับรอง (ต่อ)

15. ประวัติผู้วิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559
16. แบบประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย PAR-Q เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
17. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
18. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับคณะกรรมการการบริหารโรงเรียน) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
19. แบบสอบถาม เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
20. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
21. งบประมาณที่ได้รับโดยย่อ (Budget) เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563

ลงนาม: 

(นายแพทย์สมบูรณ์ ต้นสุขสวัสดิกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์  
มหาวิทยาลัยนเรศวร

วันที่รับรอง : 23 ธันวาคม 2563  
วันหมดอายุ : 23 ธันวาคม 2564

ทั้งนี้ การรับรองนี้มีเงื่อนไขดังที่ระบุไว้ด้านหลังทุกข้อ (ดูด้านหลังของเอกสารรับรองโครงการวิจัย)

นักวิจัยทุกท่านที่ผ่านการรับรองจริยธรรมการวิจัยต้องปฏิบัติดังต่อไปนี้

1. ดำเนินการวิจัยตามที่ระบุไว้ในโครงการวิจัยอย่างเคร่งครัด
2. ใช้เอกสารแนะนำอาสาสมัคร ใบยินยอม (และเอกสารเชิญเข้าร่วมวิจัยหรือใบโฆษณาถ้ามี) แบบสัมภาษณ์ และหรือแบบสอบถาม เฉพาะที่มีตราประทับของคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวรเท่านั้น และส่งสำเนาเอกสารดังกล่าวที่ใช้กับผู้เข้าร่วมวิจัยจริงรายการแรกมาที่คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เพื่อเก็บไว้เป็นหลักฐาน
3. รายงานเหตุการณ์ไม่พึงประสงค์ร้ายแรงที่เกิดขึ้นหรือการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมวิจัยใด ๆ ต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร ภายในระยะเวลาที่กำหนดในวิธีดำเนินการมาตรฐาน (SOPs)
4. ส่งรายงานความก้าวหน้าต่อคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ตามเวลาที่กำหนดหรือเมื่อได้รับการร้องขอ
5. หากการวิจัยไม่สามารถดำเนินการเสร็จสิ้นภายในกำหนด ผู้วิจัยต้องยื่นขออนุมัติใหม่ก่อน อย่างน้อย 1 เดือน
6. หากผู้วิจัยส่งรายงานความก้าวหน้าหลังใบรับรองหมดอายุ และยังไม่ได้รับรองฉบับใหม่ ผู้วิจัยจะต้องหยุดดำเนินการวิจัยส่วนที่เกี่ยวข้องกับการรับอาสาสมัครใหม่ นับตั้งแต่หลังวันใบรับรองหมดอายุจนกว่าจะได้รับใบรับรองฉบับใหม่
7. หากการวิจัยเสร็จสมบูรณ์ผู้วิจัยต้องแจ้งปิดโครงการตามแบบฟอร์มของคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

\*รายชื่อของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ (ชื่อและตำแหน่ง) ที่เข้าร่วมประชุม ณ วันที่พิจารณารับรองโครงการวิจัย (หาร่องขอล่างหน้า)





## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานอธิการบดี กองการวิจัยและนวัตกรรม งานจัดการมาตรฐานฯ โทร. 8752

ที่ อว 0603.01.13(1)/NU-HRB 4372 วันที่ 24 ธันวาคม 2563

เรื่อง ผลการประเมินด้านจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เรียน นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว : นิสิตระดับปริญญาเอก ( ผศ.ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล : อาจารย์ที่ปรึกษา)  
ตามที่ได้เสนอโครงการวิจัย เรื่อง รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (หมายเลขโครงการ : P10084/63 ) มายังคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนเรศวร เพื่อขอรับพิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ นั้น  
ในการนี้ คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ กลุ่มสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้พิจารณาโครงการวิจัยดังกล่าวแล้ว และมีมติ รับรอง แบบเร่งรัด ซึ่งมีเอกสารที่รับรองดังนี้

1. AF 01-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2562
2. AF 02-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2562
3. AF 03-10 เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2562
4. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 1 การสร้างและตรวจสอบรูปแบบ) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
5. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 ศึกษาสภาพการดำเนินงาน) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
6. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทาง) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
7. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบ) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
8. AF 04-10 (ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบ) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
9. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 1 ศึกษาสภาพการดำเนินงาน) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
10. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 1 ส่วนที่ 2 ศึกษาแนวทาง) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
11. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 3 ทดลองใช้รูปแบบโปรแกรม) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
12. AF 05-10 (สำหรับกลุ่มอาสาสมัครอายุมากกว่าหรือเท่ากับ 20 ปี) (ขั้นตอนที่ 4 การประเมินรูปแบบโปรแกรม) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
13. สรุปโครงการเพื่อการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
14. โครงการวิจัยฉบับเต็ม เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
15. ประวัติผู้วิจัย เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 19 กุมภาพันธ์ 2559
16. แบบประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย PAR-Q เวอร์ชัน 2.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563
17. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
18. แบบสอบถามเพื่อการวิจัย (สำหรับคณะกรรมการการบริหารโรงเรียน) เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563

**เอกสารรับรอง (ต่อ)**

19. แบบสอบถาม เวอร์ชัน 3.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
20. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุ เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 20 ตุลาคม 2563
21. งบประมาณที่ได้รับโดยย่อ (Budget) เวอร์ชัน 1.0 วันที่ 30 พฤษภาคม 2563

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และพิจารณาดำเนินการตามข้อปฏิบัติสำหรับนักวิจัยที่ระบุไว้ด้านหลัง  
ของใบรับรอง

*วิมลคุณ ธีระกุลพรหม*

(นายแพทย์สมบูรณ์ ตันสุกสวัสดิกุล)

ประธานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

กลุ่มสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

มหาวิทยาลัยนเรศวร





ภาคผนวก จ คู่มือรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน  
โรงเรียนผู้สูงอายุ

คู่มือโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน  
ในโรงเรียนผู้สูงอายุ



จัดทำโดย

นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว

นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการศึกษา

หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต คณะศึกษาศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร ปีพ.ศ. 2564



## กิตติกรรมประกาศ

คู่มือฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อาพัทธ์ เตียวตระกูล ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทัศนาศ จารุชาติ และว่าที่ร้อยตรี ดร.ทวิทรัพย์ เขยผักแว่น กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ที่ได้อุทิศสละเวลาอันมีค่ามาเป็นที่ปรึกษา พร้อมทั้งให้คำแนะนำตลอดระยะเวลาในการทำคู่มือฉบับนี้ ข้อคิดเห็นและการตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ รวมทั้งสนับสนุนและให้กำลังใจผู้วิจัยมาโดยตลอดอย่างดียิ่ง ขอกราบขอบพระคุณ คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบคู่มือครั้งนี้

กราบขอบพระคุณ นางสาวอุบล สุวรรณ ครูชำนาญการพิเศษ โรงเรียนวัดห้วยดั่ง จังหวัดพิษณุโลก ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์ในการเป็นต้นแบบให้แก่ข้าพเจ้าเป็นอย่างดีทำให้คู่มือฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ บิดา มารดา ของผู้เขียนที่ให้กำลังใจและให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้านอย่างดีที่สุดเสมอมา

คุณค่าและคุณประโยชน์อันพึงจะมีจากคู่มือฉบับนี้ ผู้เขียนขอมอบและอุทิศแด่ผู้มีพระคุณทุกๆ ท่าน ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า งานวิจัยนี้จะเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศและผู้สนใจบ้างไม่มากก็น้อย

เอกสิษฐ์ หาแก้ว

## คำนำ

คู่มือรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุฉบับนี้ ผู้เขียนได้รวบรวมขึ้นจากตำรา เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งในแต่ละโรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ภายใต้การรับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ที่มีความแตกต่างในด้านความเจริญ ด้านบริบท จำนวนประชากร และขนาดของพื้นที่ แต่ละโรงเรียนที่ย่อมมีปัญหา และความต้องการที่แตกต่างกัน การจัดบริการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบที่เหมือนกัน ย่อมไม่บังเกิดผลสูงสุด การดำเนินงานของโรงเรียนผู้สูงอายุต้องได้รับสนับสนุนโรงเรียนกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น และจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของประชาชน เครือข่ายในพื้นที่เพื่อร่วมแก้ไข ปัญหาต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับพื้นที่

เอกสารฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการวิจัยเรื่องรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ นำไปสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ตามความเหมาะสมตามบริบท และสามารถเลือกกิจกรรมทางกายตามความเหมาะสมของตนเอง

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนผู้สูงอายุ ผู้มีบทบาทเป็นผู้นำการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ และหน่วยงานทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่อื่นต่อไป และถ้ามีสิ่งใดผิดพลาดขาดตกบกพร่องประการใด ผู้เขียนขอน้อมรับไว้เพื่อปรับปรุงแก้ไขให้มีสมบูรณ์ยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป

นายเอกสิทธิ์ หาแก้ว

นิสิตระดับปริญญาเอก สาขาวิชาการจัดการกีฬา

ภาควิชาพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

## สารบัญ

	หน้า
รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนใน โรงเรียนผู้สูงอายุ	5
องค์ประกอบที่ 1 ทฤษฎีการบริหารจัดการ	9
- บุคลากร (Man)	
- งบประมาณ (Money)	
- วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ (Material)	
องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน	10
องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม	10
องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ	10
- การวางแผน (Planning)	
- การจัดองค์กร (Organizing)	
- การนำ (Leading)	
- การประเมิน (Evaluating)	
องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์	13
แผนกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย	14
ตารางกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกายรายสัปดาห์	15
ตารางระดับความเหนื่อย	18
โปรแกรมกิจกรรมทางกายรายสัปดาห์	19
ภาคผนวก	82

รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ดังนี้

#### ปัจจัยนำเข้า (Input) ประกอบด้วย

1. ทรัพยากรการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์และสถานที่
2. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้แก่ 1) การออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง 2) การออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 3) กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ 4) รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. การจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม ได้แก่ การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร และการมีส่วนร่วมระดับบุคคล

#### กระบวนการจัดการ (Process) ประกอบด้วย กระบวนการจัดการ POLE

1. การวางแผน
2. การจัดองค์กร
3. การนำ
4. การประเมินผล

#### ด้านผลผลิต (Output) ประกอบด้วย

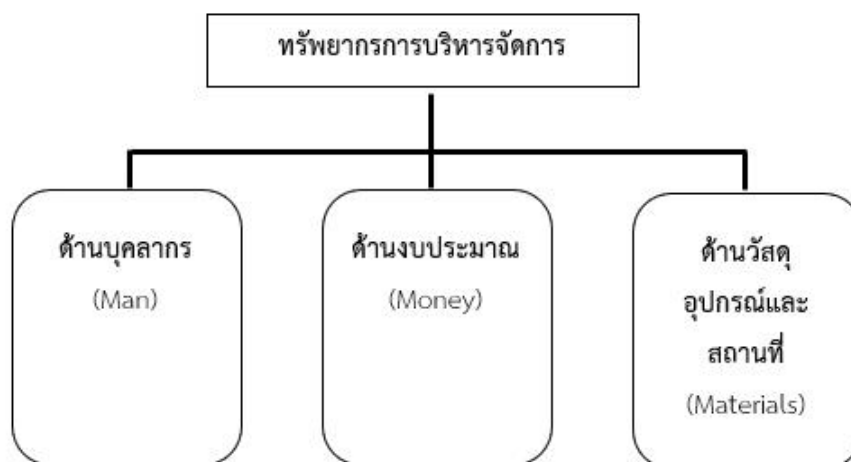
1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลัก FITT
2. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### ผลลัพธ์ (Outcomes) ประกอบด้วย

1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น
2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

กาย

เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ



ภาพ 13 องค์ประกอบด้านทรัพยากรการจัดการ

### องค์ประกอบที่ 1 ทรัพยากรการจัดการ

ทรัพยากรการจัดการ หมายถึง ปัจจัยหรือสิ่งจำเป็นที่ช่วยสนับสนุนให้การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุบรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย 3 ด้าน ดังนี้

**ด้านบุคลากร** คือ ผู้ที่จะต้องเกี่ยวข้องกับระบบงาน หรือหมายถึง คนทุกคนที่เกี่ยวข้องกับระบบนั่นเอง อาจจะไปด้วยผู้บริหารระดับต่าง ๆ ซึ่งจะมีทั้งผู้บริหาร ผู้ปฏิบัติงาน และอาจรวมถึงหน่วยงานภาครัฐ และประชาชนที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ

คุณลักษณะสำคัญดังนี้

#### 1. เจ้าหน้าที่

1.1 ควรมีความรู้ความสามารถ ทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา หรือศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

1.2 มีการพัฒนาทักษะทางด้านพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องผู้สูงอายุ

#### 2. ทีมจิตอาสา

2.1 ผ่านฝึกอบรมเรียนรู้กับนักวิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ

2.2 มีทัศนคติที่ดีในการสร้างกิจกรรมให้นักเรียนผู้สูงอายุสนุกสนาน

2.3 เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้เลือกกิจกรรมที่ชอบเอง

### 3. ผู้บริหาร

- 3.1 ให้ความสำคัญและเข้าใจการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
- 3.2 เป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

### 4. นักเรียนผู้สูงอายุ

- 4.1 เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- 4.2 มีคุณสมบัติทางการศึกษาตามเกณฑ์ที่โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนด

#### ด้านงบประมาณ

การบริหารจัดการด้านงบประมาณถือว่าเป็นเรื่องสำคัญในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เนื่องจาก การมีกิจกรรมทางกายต้องใช้งบประมาณในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียน และใช้ในการสนับสนุนบุคลากร วิทยากร กิจกรรมทางกาย อุปกรณ์ และการจัดกิจกรรม การรณรงค์ เป็นต้น โรงเรียนจำเป็นต้องมีการวางแผนควบคุมการใช้จ่ายเงินตามแผนที่กำหนดที่เอื้อต่อการจัดกิจกรรม โดยการจัดสรรงบประมาณให้ชัดเจน โดยแบ่งเป็น 2 ส่วน ดังนี้

#### ภาครัฐ

1. งบประมาณหน่วยงานองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
2. งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น
3. งบประมาณสำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ
4. งบประมาณหน่วยงานสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

#### ภาคเอกชน

1. งบประมาณที่โรงเรียนหารายได้เอง อาทิเช่น การทอดกฐินสามัคคี หรือจากการจัดตั้งกองทุน
2. ได้รับจากการสนับสนุนจากสปอนเซอร์ เงินบริจาค การได้รับอนุมัติจากผู้สนับสนุน เครือข่ายต่าง ๆ

#### ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่

การบริหารจัดการด้านวัสดุอุปกรณ์รวมทั้งสถานที่ด้วยเนื่องจากสถานที่ที่เป็นปัจจัยหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุในทำกิจกรรมทางกาย การบริหารวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ต้องทำการวิเคราะห์สภาพตามความเหมาะสมกับกิจกรรมทางกายของโรงเรียน ดังนั้นการจัดการวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่การมีกิจกรรมทางกายควรมีการบริหารจัดการ ดังนี้

1. การจัดการส่งเสริมอารยสถาปัตย์สำหรับผู้สูงอายุภายในโรงเรียน อาทิเช่น มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีราวจับ และที่นั่งพัก
2. มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน



3. ควรมีสถานที่เอื้อต่อการเรียนการสอนและการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

4. มีอุปกรณ์ในการประเมินสมรรถภาพทางกายกิจกรรมทางกายของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

### องค์ประกอบที่ 2 โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน

โดยมีแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียน และนำกลับไปทำที่บ้าน

2. มีการออกแบบเครื่องมือติดตาม ประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

3. กิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย

- การประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test) และการวัดความสุข ก่อนและ

หลัง

เข้าร่วมกิจกรรม

- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3 - 5 วันต่อ

สัปดาห์

- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Cardiorespiratory endurance) 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening)

2 วันต่อสัปดาห์

- กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) 2 วันต่อสัปดาห์

- กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) 1 - 2 วันต่อสัปดาห์

4. รูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุขกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine (2015) ได้แก่

- Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยกี่วัน/สัปดาห์)

- Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำ

กิจกรรมทางกาย)

- Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย
- Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก)

โดยรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

1. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) เป็นกิจกรรมในส่วหนึ่งของกรปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เช่น ทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำเอียงคอ ทำเหยียดกล้ามเนื้อหลัง เป็นต้น ในแต่ละท่าเป็นการหดเกร็งของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วนจนรู้สึกตึง และหยุดค้างไว้ 10 - 15 วินาที หลักการปฏิบัติขณะทำหายใจเข้าออกปกติ ไม่กลั้นลมหายใจ ปฏิบัติอย่างน้อย 3 - 5 วันต่อสัปดาห์

2. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Aerobic endurance) เป็นกิจกรรมเสริมสร้างระบบความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด เน้นกิจกรรมระดับเริ่มต้น - ปานกลาง 150 นาที ต่อสัปดาห์ หรือวันละ 30 นาที เช่น การเดิน การย่ำเท้าสวนสนาม แกว่งแขน เหยียดแขนบิดลำตัว การรำ ไทเก๊ก ตารางก้าวช่อง การฟ้อนรำ บาสโลบ ลีลาศ เป็นต้น

3. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) เป็นกิจกรรมพัฒนากล้ามเนื้อ หรือกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เน้นให้มีการบริหารที่หลากหลาย เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อมัดต่างทุกส่วนในร่างกาย โดยทำ 12-15 ครั้งต่อเซต เซตละ 2 - 3 รอบ และทำอย่างน้อย 2 วันต่อสัปดาห์ เช่น ทำยืนด้วยปลายเท้า ทำย่อเข่า ทำลุกนั่ง เก้าอี้ ยางยืด ผ้าขาม้า เป็นต้น

4. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance) เป็นการป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ ทำอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ยืนขาเดียว เดินต่อเท้า ยืนต่อเท้า โดยมีที่ยึดจับ เป็นต้น

5. กิจกรรมนันทนาการ (Recreation) เป็นกิจกรรมพัฒนาสมอง ความจำ และอารมณ์ เช่น เกมตัวเลข ร้องเพลง ปรบมือตามจังหวะ เป็นต้น

### องค์ประกอบที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

#### การมีส่วนร่วมในระดับองค์กร

1. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ และเอกชน มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด ร่วมวางแผนร่วมกัน

2. ประเมินผลการดำเนินงานร่วมกัน

#### การมีส่วนร่วมในระดับบุคคล

1. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

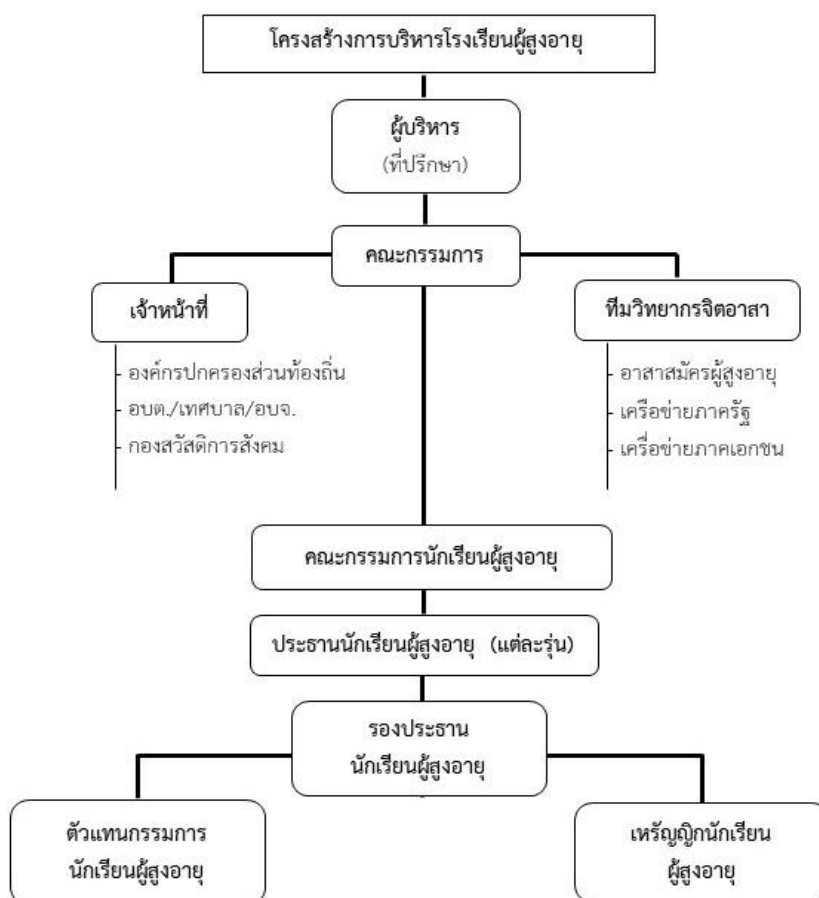
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมกันคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ
3. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากรและผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม

#### องค์ประกอบที่ 4 กระบวนการจัดการ

กระบวนการบริหารเป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลของเทศบาล อบต. ที่สังกัด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating) มีดังนี้

**การวางแผน (Planning)** หมายถึง เป็นการตั้งเป้าหมายสำหรับองค์กรและสมาชิกขององค์กร และระบุลักษณะของการดำเนินงานหรือแผนงานด้วยวิธีไหนที่จะประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ที่ตั้งไว้ ในการวางแผนต้องมีการระบุผลลัพธ์ที่ต้องการ ให้ความสนใจกับข้อจำกัดของสิ่งแวดล้อม และสร้างลักษณะของการดำเนินงานเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการ ประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารควรกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางหรือวิธีการดำเนินงานเกี่ยวกับการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน
2. ควรมีการวางแผนร่วมกันของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียน กับหน่วยงานต่างๆ ที่มีส่วนร่วมร่วมกับโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐ เอกชน
3. หลักสูตรควรมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อมเทคโนโลยี ซึ่งในแต่ละด้านให้ผู้รับผิดชอบไปคิดรูปแบบเนื้อหาการสอน
4. กำหนดเป้าหมายเกี่ยวกับการจัดการให้นักเรียนผู้สูงอายุได้เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงเรียน
5. การกำหนดหลักสูตรแต่ละปีไม่ซ้ำเดิม มีความหลากหลายน่าสนใจ



ภาพ 14 โครงสร้างการบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ

**การจัดองค์กร (Organizing)** หมายถึง เป็นการดำเนินงานทั้งหมดที่ต้องทำให้สำเร็จลุล่วงตาม เป้าหมายขององค์กร และกำหนดความสัมพันธ์ระหว่างงานกับคนตามที่แผนงานได้ระบุไว้ว่าอะไรควร ทำและอย่างไร หน้าที่นี้เป็นการจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย ดังนี้

#### ผู้บริหาร

- เป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ

## คณะกรรมการโรงเรียน

### เจ้าหน้าที่

- หน่วยงานกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) ได้แก่ อบต./ เทศบาล/ อบจ.
- กองสวัสดิการสังคมที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุ

### ทีมวิทยากรจิตอาสา

- อาสาสมัครผู้สูงอายุ
- วิทยากรภายนอกจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน

### นักเรียนผู้สูงอายุ

- เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
- มีคุณสมบัติทางการศึกษาตามเกณฑ์ที่โรงเรียนผู้สูงอายุกำหนด

โดยมีดำเนินการขับเคลื่อนดังนี้

1. มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งประกอบด้วย ผู้บริหาร  
เจ้าหน้าที่ วิทยากรจิตอาสา
2. มีการแบ่งโครงสร้างการบริหารโรงเรียน มีที่ปรึกษา คณะกรรมการเจ้าหน้าที่ ทีมวิทยากร  
จิตอาสา และคณะกรรมการนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ ประธานนักเรียน รองประธาน และเหรัญญิก  
นักเรียน
3. ระบุบทบาทหน้าที่การดำเนินงานในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริม  
สุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
4. ส่งเสริมฝึกอบรมพัฒนาทักษะด้านทางพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่น  
ๆ ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุให้กับเจ้าหน้าที่และทีมจิตอาสา
5. จัดอบรมให้ความรู้กับนักเรียนผู้สูงอายุเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย
6. สรรหาคณากรที่มีความรู้ด้านพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และศาสตร์อื่นๆ ที่  
เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ

**การนำ (Leading)** หมายถึง เกี่ยวข้องกับการมีอิทธิพลหรือการกระตุ้นบุคลากรดำเนินงานที่  
ได้รับมอบหมายในขั้นตอนของการจัดองค์กรอย่างมีความรับผิดชอบ เพื่อไปให้ถึงเป้าหมายที่กำหนด  
ไว้ในการวางแผน และการสร้างจูงใจประกอบด้วย ดังนี้

1. ผู้บริหารมีนโยบายชัดเจนให้ความสำคัญกับทุกหน่วยงาน มีส่วนร่วมทุกภาคส่วน
2. ผู้บริหารมีส่วนร่วมในการวางแผนเป้าหมาย การทำงานโดยเน้นการทำงานเป็นทีม พัฒนา  
โรงเรียนผู้สูงอายุสู่มาตรฐานที่ดี

3. ผู้บริหารโรงเรียนมีการสร้างแรงจูงใจ ให้รางวัลในการทำงานให้กับบุคลากรและทีมจิตอาสาในโรงเรียน
4. การสร้างความเข้าใจในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ให้นักเรียนผู้สูงอายุได้ทราบ
5. การจัดผู้รับผิดชอบหลักในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ
6. การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนสูงอายุเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย อาทิเช่น การศึกษาดูงาน จัดแข่งขันให้รางวัลผู้มีพัฒนาการสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น เป็นต้น
7. การมอบประกาศนียบัตร ถ่ายรูป ให้กับผู้สูงอายุที่จบการศึกษา เชิญสื่อมวลชนมาทำข่าวออกสื่อโซเชียล ผู้สูงอายุจะเห็นตัวเองออกข่าว สร้างความภาคภูมิใจ
8. ส่งเสริมให้นักเรียนผู้สูงอายุนำอาหารกลางวันมาทานด้วยกันเพื่อสร้างความสัมพันธ์
9. การให้คำแนะนำและคำปรึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ
10. ส่งเสริมให้แกนนำผู้สูงอายุชักชวนผู้สูงอายุที่อยู่ติดบ้านมาร่วมกิจกรรมสร้างเครือข่าย
11. ความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ บุคลากรจากหน่วยงาน เช่น โรงเรียน สถาบันการศึกษาในพื้นที่ของอปท. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

**การประเมินผล (Evaluating)** หมายถึง การควบคุมตรวจสอบติดตามการทำงานและการวัดประเมินผลสุขภาพของนักเรียนผู้สูงอายุตามมาตรฐานที่กำหนดไว้ในการวางแผน ประกอบด้วย ดังนี้

1. การควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร สำหรับการจัดการกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ
2. การวัดและประเมินผล ด้านจิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม ของนักเรียนผู้สูงอายุในโรงเรียน
3. การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุก่อนและหลังการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย (แบบ Small success)
4. การตรวจสอบ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการจัดการกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ



5. การประเมินการจัดกิจกรรม แบบ 2 ทาง คือ ประเมินจากผู้สอนและผู้เรียน  
องค์ประกอบที่ 5 ผลผลิตและผลลัพธ์

**ผลผลิต** ได้แก่

1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุตามหลัก

FITT

2. รูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน  
ผู้สูงอายุ

**ผลลัพธ์** ได้แก่

1. นักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุมีพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

2. โรงเรียนผู้สูงอายุในเขตภาคเหนือนำรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อ  
ส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุ



## แผนกิจกรรม

### โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### วัตถุประสงค์

เพื่อเป็นแนวทางให้กับหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุสังกัดกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นทั่วประเทศ ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุอย่างเหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย ส่งต่อการช่วยพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในการนำไปปรับใช้ปฏิบัติกิจกรรมได้ทั้งในโรงเรียนและที่บ้าน

#### ตารางที่ 1 กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ในแต่ละสัปดาห์

กิจกรรม	เรื่อง	วัตถุประสงค์	ระยะเวลา
1	การประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test)	1) เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ 2) เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพทางกาย	ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม
2	กิจกรรมนันทนาการ (Recreation )	1) เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต อารมณ์ สังคม	1-2 วันต่อสัปดาห์
3	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility)	1) เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ 2) เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง	3-5 วันต่อสัปดาห์
4	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Aerobic endurance )	1) เพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก 2) เพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด	3-5 วันต่อสัปดาห์
5	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening)	1) เพื่อเสริมสร้างระบบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ	2 วันต่อสัปดาห์
6	กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Balance)	1) เพื่อเสริมสร้างความสมดุล	3 วันต่อสัปดาห์



ตารางการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (ต่อ)

กิจกรรม	สัปดาห์	กิจกรรมทางกาย					อุปกรณ์	สถานที่
		นันทนาการ (Recreation)	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	ชนิดกิจกรรมแอโรบิค (Aerobic)	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength)	การทรงตัวและว่องไว (Balance agility)		
ระยะกลาง ระดับคะแนน 2-3 ออกกำลังกายหนักเล็กน้อย	6	- เกมจับ - เกมจับ	- ทำประสานมือเหนือศีรษะ- ทำเอานิ้วหัวแม่มือไปข้างหลัง	- ทำท่าให้สวนสนาม- ทำท่าหมุนตัวชูแขนด้านข้าง	- ทำยืนด้วยปลายเท้า	- เดินไล่ตีด่านข้าง	- เก้าอี้ - เพลง	- โรงเรียน - บ้าน
	7	- เกมโป่งก้อย	- ทำยืดแขนไปข้างหลัง - ทำพับขาไปข้างหลัง	- ทำท่าให้สวนสนาม- ทำท่าเหยียดแขนบิดลำตัว	- ทำยกขาสลับ	- เดินเลข 8	- เก้าอี้ - เพลง	- โรงเรียน - บ้าน
	8	- เกมปูลูจู่	- ทำยืดลำตัว - มณีเวททำหัวสวัสดี	- ทำท่าให้สวนสนาม- ทำยกขาบิดลำตัว - ทำเหยียดแขนบิดลำตัว	- ทำบริหารสะพาน	- เดินไล่ตีด่านข้าง	- เก้าอี้ - เพลง	- โรงเรียน - บ้าน
	9	- เกมกำแบ	- ทำนั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า - มณีเวททำไม้แบ็ง	- ทำท่าให้สวนสนาม- ทำการเรียง - เหยียดแขนบิดลำตัว	- ทำนั่งยกขา	- ยืนขาเดียว (แบบมีราวจับหรือเก้าอี้)	- เก้าอี้ - เพลง	- โรงเรียน - บ้าน
	10	- ปรบมือชุดใหญ่	- ทำประสานมือไปข้างหน้า - มณีเวททำถอดเสื้อ	- ทำท่าให้สวนสนาม- ทำท่าหมุนตัวชูแขน - ทำเหยียดแขนบิดลำตัว	- ทำเหยียดสะพาน	- ยืนต่อเท้า (แบบมีราวจับหรือเก้าอี้)	- เก้าอี้ - เพลง	- โรงเรียน - บ้าน
	แนวปฏิบัติกิจกรรม	1-2 วันต่อสัปดาห์	3-5 วันต่อสัปดาห์ *ทำ 3 รอบ นับ 1-10	3-5 วันต่อสัปดาห์ *20-30 นาที	2 วันต่อสัปดาห์ *3 เซตๆละ 10-15 ครั้ง	3 วันต่อสัปดาห์ *ทำ 3 รอบ นับ 1-10		

**หมายเหตุ** ทุกกิจกรรมต้องทำการวอร์มอัพ (warm up) และคูลดาวน์ (cool down) โดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 10 – 15 นาที **สำหรับชนิดกิจกรรม** **ปรับเลือกตามความชอบ เช่น เดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำเทกกี ตารางก้าวของ การพ่อน้ำ บาสเกตบอล** ให้อัตราการเต้นหัวใจระดับ 60 % ของการเต้นหัวใจสูงสุด (ตามตารางระดับความเหนื่อยของบอร์ก (American College of Sports Medicine, 2018 ใช้ประเมินความถี่ที่เหนื่อยที่ระดับคะแนน 2-3)

ตารางการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ (ต่อ)

กิจกรรม	สัปดาห์	กิจกรรมทางกาย					อุปกรณ์	สถานที่
		นันทนาการ (Recreation)	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)	ขมิติกิจกรรมแอโรบิค (Aerobic)	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength)	การทรงตัวและว่องไว (Balance agility)		
ระยะก้าวหน้าระดับคะแนน 2-3 สัปดาห์ 4 ออกกำลังกายเล็กน้อย สลับ ออกกำลังกายเล็กน้อย สลับ ออกกำลังกายเล็กน้อย	11	- เกมตา หู จมูก ปาก ตา	- ทำยืดกล้ามเนื้อ - มณีเวชท่าหมุนแขน - การเหยียด	- ทำท่าทำสวนสนาม - ท่ากางศอกหุบศอก - ท่าเหยียดแขนบิดลำตัว	- ท่ายกขาไปข้างหลัง - ท่าลุกจากเก้าอี้	- เดินต่อเท้า (แบบมีราวจับหรือขอบโต๊ะ)	- เก้าอี้ - พลง	- โรงเรียน - บ้าน
	12	- เกมโอเล่	- ทำนั่งเก้าอี้ยืนแขน - และปลายเท้า - มณีเวชท่าปล่อยพลัง	- ท่ายกเท้าสวนสนาม - ท่าแกว่งแขนก้มเอียงมือ - เหยียดแขนบิดลำตัว	- ท่าเหยียดเข่า - ท่าย่อเข่า	- เก้าอี้ - พลง	- โรงเรียน - บ้าน	
	13	- เกมฝนตก	- ท่าประสานมือไปข้างหน้า - มณีเวชท่ากดเสื่อ	- ท่ายกเท้าสวนสนาม - ท่าก้มหน้าชูแขน - ท่าเหยียดแขนบิดลำตัว	- ท่ายืนด้วยปลายเท้า - ท่ายกขาหลัง	- เดินสไลด์ขึ้นข้าง	- เก้าอี้ - พลง	- โรงเรียน - บ้าน
	14	- เกมเคลื่อนไหวสลับข้าง	- ทำยืดกล้ามเนื้อ - มณีเวชท่าให้สวัสดิ์	- ท่ายกเท้าสวนสนาม - ท่ายกขาบิดลำตัว - ท่ากางศอก หุบศอก	- ท่าลุกนั่งจากเก้าอี้ - ท่าบริหารสะโพก	- เดินเลข 8	- เก้าอี้ - พลง	- โรงเรียน - บ้าน
	15	- เกมปรับมือ 12 จังหวะ	- ทำนั่งเก้าอี้ยืนแขน - และปลายเท้า - ท่าตั้งข้อศอกด้านหลัง	- ท่ายกเท้าสวนสนาม - ท่ากางศอกหุบศอก - ท่าเหยียดแขนบิดลำตัว	- ท่ายืนด้วยปลายเท้า	- ยืนขาเดียว (มีราวจับหรือเก้าอี้)	- เก้าอี้ - พลง	- โรงเรียน - บ้าน
แนวปฏิบัติกิจกรรม	1-2 วันต่อสัปดาห์	3-5 วันต่อสัปดาห์ *ทำท่าละ 3 รอบ	3-5 วันต่อสัปดาห์ * 30 นาที	2 วันต่อสัปดาห์ *3 เซตต่อ 10-15 ครั้ง	3 วันต่อสัปดาห์ *ทำ 3 รอบ นับ 1-10		โรงเรียน	

หมายเหตุ ทุกกิจกรรมต้องทำการวอร์มอัพ (warm up) และคูลดาวน์ (cool down) โดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายครั้งละอย่างน้อย 10 – 15 นาที สำหรับขมิติกิจกรรม ปรับเลือกตามความชอบ เช่น เดิน ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น ตารางข้างล่างนี้แสดงการประเมินความเหนื่อยของออร์ก (American College of Sports Medicine, 2018) ใช้ประเมินความรู้สึกเหนื่อยที่ระดับคะแนน 2-4 .

ตารางระดับความเหนื่อยของบอร์ก (ใช้ประเมินความรู้สึกเหนื่อย) (American College of Sports Medicine, 2018)

โดยปรับประยุกต์ให้อ่านเข้าใจง่ายขึ้น

ระดับคะแนน	ความหมาย	ความรู้สึกเหนื่อย	สัญลักษณ์	คำอธิบาย	ระดับความหนักหน่วง (โดยประมาณ)
0	สบาย ๆ หรือไม่ได้ออกกำลังกาย	ไม่รู้สึกเหนื่อยแม้แต่น้อย		ความรู้สึกขณะคุณนอนเตียง นิ่งรถ หรือนั่งดูโทรทัศน์ สบาย ๆ หรือความรู้สึกขณะเดินตามปกติ	ร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
0.5	ออกกำลังกายเบา ๆ	เริ่มรู้สึกเหนื่อยเล็กน้อยเท่านั้น			
1	ออกกำลังกายอย่างเบา	เหนื่อยน้อยมาก			
2	ออกกำลังกายหนักเล็กน้อย	เหนื่อยเล็กน้อย		สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องยาวนานโดยที่หายใจแรงขึ้นเล็กน้อย แต่ยังสามารถทนต่อไปได้	ร้อยละ 60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
3		เหนื่อยปานกลาง			
4	ออกกำลังกายค่อนข้างหนัก	เหนื่อยค่อนข้างมาก		หายใจหนักและถี่ขึ้น ความรู้สึกสบาย ๆ หายไป สทนทานได้ต่อนาทีสั้น ๆ เท่านั้น	ร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
5-6	ออกกำลังกายหนักมาก	เหนื่อยมาก		รู้สึกเหนื่อยมาก ๆ หายใจหอบ และออกกำลังกายต่อไปไม่ไหว พูดได้แค่เป็นคำสั้น ๆ หรือพูดไม่เป็นคำ	ร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
7-8		เหนื่อยสูงสุด			
9	ออกกำลังกายหนักสุด ๆ	เหนื่อยสาหัสสาครรจ์		คุณก็หมดแรงไปแล้ว และอาจเป็นอันตราย	ร้อยละ 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
10		เหนื่อยที่สุดในชีวิต			

หมายเหตุ : การประเมินความรู้สึกเหนื่อยในการบอกระดับความหนักของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรให้ออกกำลังกายอยู่ในระดับออกกำลังกายเล็กน้อยจนถึง ออกกำลังกายค่อนข้างหนัก หรือในระดับคะแนน 2-4 (American College of Sports Medicine, 2018)



## ตัวอย่าง

### โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### สัปดาห์ที่ 1 และ 16

#### การประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test)

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการประเมินสมรรถภาพทางกาย

#### สาระการเรียนรู้

1. ขั้นตอนการประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test)
2. การเตรียมตัวก่อนการทดสอบสมรรถภาพ
3. การวัดและการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

#### กิจกรรมการเรียนรู้

##### 1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน

- ครูกล่าวทักทายนักเรียน สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหา
- สำรวจจำนวนนักเรียน การแต่งกาย สุขภาพ ความเรียบร้อย และความพร้อม

##### 2. ชี้อธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายชี้แจงรายละเอียดวิธีการวัดผลและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย ระเบียบ

#### ข้อตกลงในการปฏิบัติตนในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

- ครูและทีมจิตอาสาแบ่งกลุ่มนักเรียนทดสอบสมรรถภาพทางกายตามฐาน พร้อมสาธิต

#### การทดสอบ

##### 3. ชั้นฝึกปฏิบัติ

นักเรียนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 6 ฐาน ดังนี้

ฐานที่ 1 ประเมินองค์ประกอบของร่างกาย (ส่วนสูง/ น้ำหนัก/ วัดความดันโลหิต)

ฐานที่ 2 ลูกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30-Second Chair Stand)

ฐานที่ 3 นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair Sit-and-Reach test)

ฐานที่ 4 เอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch test)

ฐานที่ 5 ลูกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-feet up-and-go test)

ฐานที่ 6 ยืนยกเข้าขึ้น-ลง 2 นาที (2-Minute Step Test)

#### 4. ชั้นสรุปและการประยุกต์

ครูสรุปผลการประเมินสมรรถภาพทางกายให้นักเรียนทราบ พร้อมนัดหมายการเรียนรู้ในสัปดาห์ต่อไป

**เนื้อหาการเรียนการสอน เรื่อง การประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test)**

**ขั้นตอนการประเมินสมรรถภาพทางกาย (Fitness Test)**

**การเตรียมตัวก่อนการทดสอบสมรรถภาพ (24 ชั่วโมง ก่อนการทดสอบ)**

- 1) หลีกเลี่ยงการทำกิจกรรมทางกายอย่างหนัก
- 2) หลีกเลี่ยงการดื่มแอลกอฮอล์ ชา กาแฟ - ดื่มน้ำเปล่าตามความต้องการ
- 3) รับประทานอาหารตามปกติ ระวังของแสลง
- 4) สวมเสื้อผ้ารองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย
- 5) พักผ่อนให้เพียงพอ

**อาการที่บ่งบอกถึงความเหนื่อยล้าและการยุติการทดสอบ**

- 1) อาการเหนื่อยล้า
- 2) หายใจถี่หรือหอบ
- 3) หน้ามืด ปวดศีรษะ
- 4) เจ็บหน้าอก หัวใจเต้นไม่เป็นจังหวะ
- 5) อาการเจ็บปวดทุกประเภท อาการชา
- 6) สูญเสียการทรงตัว
- 7) คลื่นไส้หรืออาเจียน
- 8) สับสน เห็นภาพซ้อน มองไม่ชัด

#### **องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)**

เป็นการประเมินองค์ประกอบร่างกาย ประกอบด้วย การประเมินด้านส่วนสูง น้ำหนัก และรอบเอว (Height Weight and Waist Circumference)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินความเสี่ยงต่อการเป็นโรคอ้วน หรือโอกาส ต่อการเกิดโรคหัวใจ และหลอดเลือด โรคเบาหวาน วิธีการประเมิน : วัดส่วนสูง (เซนติเมตร) และชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม) นำตัวเลขที่ได้จากวัดส่วนสูง ทำเป็นเมตร จากนั้นนำไปหารน้ำหนักที่ชั่งได้ 2 ครั้ง ดังสูตร ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index ; BMI)

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนัก (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)} \times \text{ส่วนสูง (เมตร)}}$$

**อุปกรณ์ :** เครื่องชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง

**เกณฑ์เสี่ยง :** ทั้งเพศชายและเพศหญิง ถ้ามีค่าดัชนีมวลกายเท่ากับ หรือมากกว่า 23 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ถือว่ามีน้ำหนักเกินและความเสี่ยง เพิ่มขึ้น

BMI (ยุโรป)	BMI (เอเชีย)	การแปลผล
< 18.5	< 18.5	ต่ำกว่าเกณฑ์
18.5 – 24.9	18.5 – 22.9	ปกติ
25 – 29.9	23 – 24.9	น้ำหนักเกิน ระดับ 1
30 – 34.9	25 – 29.9	น้ำหนักเกิน ระดับ 2
35 – 39.9	≥ 30	น้ำหนักเกิน ระดับ 3
≥ 40		น้ำหนักเกิน ระดับ 4

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2013

### ความดันโลหิต (Blood pressure) และอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินภาวะความดันโลหิตสูง ความเสี่ยง หรือโอกาสต่อการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด

**วิธีการประเมิน :** การวัดความดันโลหิตด้วยเครื่องมือ sphygmomanometer ทำการนั่งและวัดในท่านั่ง วางแขนและข้อศอกบนโต๊ะ จัดระดับให้ฝ่าพันทันแขน หรือฝ่าพนักมืออยู่ในระดับเดียวกับหัวใจ และการวัดชีพจร ด้วยมือ สามารถวัดได้หลายแห่ง เช่น ข้อมือ ขาหนีบ ขางคอ เป็นต้น โดยใช้นิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางสัมผัสกับชีพจร

**อุปกรณ์ :** เครื่องวัดความดันโลหิต

**เกณฑ์เสี่ยง :** ทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีค่าความดันโลหิตบน (Systolic) มากกว่า 120 มิลลิเมตรปรอท และค่าความดันโลหิตกลาง (Diastolic) มากกว่า 80 มิลลิเมตรปรอท จัดว่าเสี่ยงต่อการมีภาวะความดันโลหิตสูง และถ้าค่าความดันโลหิตบน (Systolic) มากกว่า 130 มิลลิเมตรปรอท

และค่าความดันโลหิตกลาง (Diastolic) มากกว่า 90 มิลลิเมตรปรอท จัดว่า มีภาวะความดันโลหิตสูง และอัตราการเต้นชีพจรมากกว่า 100 ครั้งต่อนาที จัดว่ามีภาวะเสี่ยง

**เกณฑ์ค่าความดันโลหิต** (การจำแนกโรคความดันโลหิตสูงตามความรุนแรงในผู้ใหญ่อายุ 18ปีขึ้นไป)

เพศชายและเพศหญิง		แปลผล
ค่าความดันโลหิตบน (Systolic)	ค่าความดันโลหิตโลหิตกลาง (Diastolic)	
≤ 120	≤ 80	ดี
120 – 129	80 – 84	ปกติ
130 – 139	85 – 89	ความดันโลหิตสูงกว่าปกติ
> 140	> 90	ความดันโลหิตสูง
140 – 159	90 – 99	ความดันโลหิตสูง ระดับ 1
160 – 179	100 – 109	ความดันโลหิตสูง ระดับ 2
≥ 180	≥ 110	ความดันโลหิตสูง ระดับ 3

ที่มา : สมาคมความดันโลหิตสูงแห่งประเทศไทย (Thai Hypertension Society 2019)

### การวัดชีพจรขณะพัก (Resting Heart Rate)

#### วิธีการวัดชีพจร

1. เนื่องจากการวัดชีพจรขณะพัก ควรให้ผู้ถูกวัด นิ่งพักอย่างน้อย 15 นาที และควรให้จิบน้ำ (ประมาณ ½ - 1 แก้ว) เพื่อช่วยลดอาการเหนื่อยก่อนทำการวัดชีพจร
2. วางข้อมือข้างที่จะวัดไว้กับโต๊ะ หรือ ลำตัว เพื่อสะดวกแก่การวัดชีพจร
3. ใช้นิ้วชี้, นิ้วกลาง, นิ้วนาง (คนที่ไม่ถนัด อาจใช้นิ้วชี้ และนิ้วกลางได้) วางตรงตำแหน่งเส้นเลือดแดงที่ข้อมือ กดด้วยแรงพอประมาณ ให้ความรู้สึกถึงการเต้นของชีพจร
4. นับอัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก ในเวลา 1 นาทีเต็ม

## เกณฑ์การประเมินผลการวัดชีพจร

อัตราการเต้นชีพจร (ครั้ง/นาที)		แปลผล
ชาย	หญิง	
ต่ำกว่า 50	ต่ำกว่า 50	ดีมาก
50 – 60	50 – 70	ดี
61 – 80	71 – 80	ปกติ (ปานกลาง)
81 – 90	81 – 90	สูงกว่าปกติ
91 ขึ้นไป	91 ขึ้นไป	สูงเกินไป

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559

## กระบวนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## 1. ลุกยืนจากเก้าอี้ 30 วินาที (30 – Second Chair Stand)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อร่างกายส่วนล่าง (lower body strength) ซึ่งจำเป็นสำหรับการทำกิจกรรมหลายอย่าง เช่น เดินขึ้นบันได เดิน และลุกออกจากเก้าอี้ ออกจากเรือหรือรถ รวมถึงลด ความเสี่ยงจากการหกล้ม

**อุปกรณ์ :** เก้าอี้และนาฬิกาจับเวลา

**วิธีการ :** ให้ผู้สูงอายุประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าอก นั่งค่อมมาทางด้านหน้าเก้าอี้เมื่อสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนตรงจากท่านั่ง เก้าอี้นับจำนวนครั้งที่ลุก-นั่งสมบูรณ์ในเวลา 30 วินาที (ด้านหลังเก้าอี้ต้อง ชิดผนัง หรือมีผู้ช่วยจับพนักเก้าอี้ เพื่อป้องกันเก้าอี้เลื่อนไปข้างหลังขณะทำการทดสอบ)

### ยืน – นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)



ท่าที่ 1

ด้านข้าง

ด้านหน้า

#### ภาพที่ 1 การลุกขึ้นยืนตรงจากเก้าอี้ 30 วินาที

ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559

การประเมิน : นับจำนวนครั้งของการลุกขึ้นยืนตรงจากเก้าอี้ ภายใน 30 วินาที โดยมือทั้งสองข้างประสานกันไว้ที่อก โดยเทียบเกณฑ์ตารางดังนี้

เกณฑ์ผู้สูงอายุชาย (จำนวนครั้ง)				เกณฑ์ผู้สูงอายุหญิง (จำนวนครั้ง)			
อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์	อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์
60 - 64	< 14	14 - 19	> 19	60 - 64	< 12	12 - 17	> 17
65 - 69	< 12	12 - 18	> 18	65 - 69	< 11	11 - 16	> 16
70 - 74	< 12	12 - 17	> 17	70 - 74	< 10	10 - 15	> 15
75 - 79	< 11	11 - 17	> 17	75 - 79	< 10	10 - 15	> 15
80 - 84	< 10	10 - 15	> 15	80 - 84	< 9	9 - 14	> 14
85 - 89	< 8	8 - 14	> 14	85 - 89	< 8	8 - 13	> 13
90 - 94	< 7	7 - 12	> 12	90 - 94	< 4	4 - 11	> 11

ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559



## 2. นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Chair Sit-and-Reach test)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนล่าง (Lower body flexibility) ซึ่งสำคัญมากต่อการมีท่วงท่าที่ดี แบบแผนการเดินที่ปกติและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การลุกเข้าออกจากห้องน้ำการขึ้นรถ ลงเรือ

**วิธีการ :** ให้ผู้สูงอายุนั่งเก้าอี้ค่อนไปด้านหน้า ขาเหยียด กระดก ปลายเท้าขึ้น แขนและมือเหยียดตรง มือข้างหนึ่งทับอยู่บนอีกข้างหนึ่ง ค่อย ๆ ก้มเหยียดปลายนิ้วมือที่ยาวที่สุดไปแตะปลายนิ้วเท้า วัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือ ถึงปลายนิ้วเท้า ถ้าระยะห่างจากปลายนิ้วมือไม่ถึงนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะเป็นลบ ถ้าปลายนิ้วมือยื่นเลยปลายนิ้วเท้าค่าที่ได้จะเป็นบวก ให้ผู้สูงอายุก้มมากที่สุด เท้าที่ทำได้โดยไม่ให้ขมตัวเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

**อุปกรณ์ :** เก้าอี้, ไมบรรทัด



ภาพที่ 3 นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า

**การประเมินผล :** วัดระยะห่างจากปลายนิ้วมือถึงปลายนิ้วเท้า ถ้าระยะห่างจากปลายนิ้วมือไม่ถึงนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะเป็นลบ ถ้าปลายนิ้วมือยื่นเลย ปลายนิ้วเท้าค่าที่ได้จะเป็นบวก ถ้าปลายนิ้วมือเสมอปลายนิ้วเท้า ค่าที่ได้จะ เป็นศูนย์ เกณฑ์การประเมินผู้สูงอายุชายและผู้สูงอายุหญิง ดังตาราง

เกณฑ์ผู้สูงอายุชาย (นิ้ว)				เกณฑ์ผู้สูงอายุหญิง (นิ้ว)			
อายุ	ต่ำกว่า เกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่า เกณฑ์	อายุ	ต่ำกว่า เกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่า เกณฑ์
60 - 64	< -2.5	-2.5 - 4.0	> 4.0	60 - 64	< -0.5	-0.5 - 5.0	> 5.0
65 - 69	< -3.0	-3.0 - 3.0	> 3.0	65 - 69	< -0.5	-0.5 - 4.5	> 4.5
70 - 74	< -3.5	-3.5 - 2.5	> 2.5	70 - 74	< -1.0	-1.0 - 4.0	> 4.0
75 - 79	< -4.0	-4.0 - 2.0	> 2.0	75 - 79	< -1.5	-1.5 - 3.5	> 3.5
80 - 84	< -5.5	-5.5 - 1.5	> 1.5	80 - 84	< -2.0	-2.0 - 3.0	> 3.5
85 - 89	< -5.5	-5.5 - 0.5	> 0.5	85 - 89	< -2.5	-2.5 - 2.5	> 2.5
90 - 94	< -6.5	-6.5 - 0.5	> 0.5	90 - 94	< -4.5	-4.5 - 1.0	> 1.0

ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข, 2013

### 3. เอ็มแซนแตะมือด้านหลัง (Back scratch test)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินความอ่อนตัวของร่างกายส่วนบน (Upper body flexibility) ซึ่งสำคัญมากต่อการทำหน้าที่ของเคลื่อนไหวต่าง ๆ และการป้องกันอุบัติเหตุ

**วิธีการ :** ให้ผู้สูงอายุยืนในท่าปกติ ยกแขนข้างที่ถนัดขึ้นเหนือศีรษะ แล้วพับข้อศอกมาด้านหลังข้ามบ่าข้างเดียวกัน ฝ่ามือเหยียดคว่ำชี้ลง พยายามเหยียดมาที่กลางหลังให้ไกลที่สุดเท่าที่เป็นไปได้ แขนอีกข้างงอศอกจากเอว ขึ้นมาด้านหลัง ฝ่ามือเหยียดหงายชี้ขึ้น เหยียดแขนและนิ้วไปที่กลางหลัง พยายามเหยียดปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง เข้าหากัน หรือให้ซ้อนกันให้มากที่สุด เท่าที่เป็นไปได้ ทดลองฝึกปฏิบัติ 2 ครั้ง ก่อนการปฏิบัติจริง และให้ทำการ ทดสอบได้ 2 ครั้ง บันทึกค่าที่วัดได้ทั้ง 2 ครั้ง และเลือกค่าที่ดีที่สุด

อุปกรณ์ : ไม้บรรทัด หรือ เทปวัด

### แตะมือด้านหลัง (Back Scratch Test)



ภาพที่ 4 เอ็มแซนแตะมือด้านหลัง

ที่มาของเกณฑ์มาตรฐาน : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559

**การประเมินผล** : การวัดให้วัดระยะทางระหว่างปลายนิ้วกลางที่ห่าง หรือซ้อนทับมือกัน โดยวัดในแนวตรงที่ดีที่สุด ถ้าปลายนิ้วกลางไม่สัมผัสกัน ค่าที่วัดได้จะเป็นลบ และปลายนิ้วกลางซ้อนพอดี ค่าที่วัดได้กับ 0 และ ปลายนิ้วกลางซ้อนทับกัน ค่าที่วัดได้เป็นบวก และนำมาเทียบกับเกณฑ์ตามตาราง ดังนี้

เกณฑ์ผู้สูงอายุชาย (นิ้ว)				เกณฑ์ผู้สูงอายุหญิง (นิ้ว)			
อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์	อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์
60 - 64	< -6.5	-6.5 - 0	> 0.0	60 - 64	< -3.0	-0.3 - 1.5	> 1.5
65 - 69	< -7.5	-7.5 - 1.0	> 1.0	65 - 69	< -3.5	-3.5 - 1.5	> 1.5
70 - 74	< -8.0	-8.0 - 1.0	> 1.0	70 - 74	< -4.0	-4.0 - 1.0	> 1.0
75 - 79	< -9.0	-9.0 - 2.0	> 2.0	75 - 79	< -5.0	-5.0 - 0.5	> 0.5
80 - 84	< -9.5	-9.5 - 2.0	> 2.0	80 - 84	< -5.5	-5.5 - 0.0	> 0.0
85 - 89	< -10.0	-10.0 - 3.0	> 3.0	85 - 89	< -7.0	-7.0 - 1.0	> -1.0
90 - 94	< -10.5	-10.5 - 4.0	> 4.0	90 - 94	< -8.0	-8.0 - 1.0	> -1.0

ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559

#### 4. ลูกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-foot up-and-go test)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินการทรงตัวและความว่องไวร่างกาย (Balance and agility) ซึ่งสำคัญมากต่อการเคลื่อนไหวท่าต่าง ๆ การทรงตัว และการป้องกันอุบัติเหตุ

**วิธีการ :** วางเก้าอี้ชิดฝาผนัง หันหน้าไปทางกรวยที่วางบนพื้น ระยะห่างจากด้านหลังของกรวยถึงจุดแนวตั้งที่อยู่ใต้ขอบที่นั่งด้านหน้าของเก้าอี้ เท่ากับ 8 ฟุต ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ เท้าวางราบกับพื้น มือวางบนต้นขา เท้าข้างหนึ่งวางเหยียดไปข้างหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งเล็กน้อยลำตัวโน้มมาด้านหน้าเล็กน้อย เมื่อสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้สูงอายุลุกจากเก้าอี้เดินอย่างรวดเร็วเท่าที่เป็นไปได้ ตรงไปอ้อมกรวยแล้วกลับมา นั่งที่เก้าอี้อย่างรวดเร็ว ผู้ทดสอบ จับเวลาเมื่อให้สัญญาณเริ่ม และกดหยุดเวลาที่ทันทีเมื่อผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ ทำการทดสอบ 2 ครั้ง และบันทึกเวลาที่ทำได้ 2 ครั้ง เลือกค่าที่ดีที่สุด

**อุปกรณ์ :** เก้าอี้, นาฬิกาจับเวลา, กรวยพลาสติก



ภาพที่ 5 ลูกเดินจากเก้าอี้ไป-กลับ (อัจฉรา ปุราคม, 2558)

**การประเมินผล :** หลังจากบันทึกเวลาที่ผู้สูงอายุทำการทดสอบเสร็จแล้ว และให้เลือกค่าเวลาที่ตีที่สุดและทำการประเมินผลตามเกณฑ์ ดังตาราง

เกณฑ์ผู้สูงอายุชาย (วินาที)				เกณฑ์ผู้สูงอายุหญิง (วินาที)			
อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์	อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์
60 – 64	< 5.6	5.6 - 3.8	> 3.8	60 – 64	< 6.0	6.0 - 4.4	> 4.4
65 – 69	< 5.7	5.7 - 4.3	> 4.3	65 – 69	< 6.4	6.4 - 4.8	> 4.8
70 – 74	< 6.0	6.0 - 4.2	> 4.2	70 – 74	< 7.1	7.1 - 4.9	> 4.9
75 – 79	< 7.2	7.2 - 4.6	> 4.6	75 – 79	< 7.4	7.4 - 5.2	> 5.2
80 – 84	< 7.6	7.6 - 5.2	> 5.2	80 – 84	< 8.7	8.7 - 5.7	> 5.7
85 – 89	< 8.9	8.9 - 5.3	> 5.3	85 – 89	< 9.6	9.6 - 6.2	> 6.2
90 – 94	< 10.0	10.0 - 6.2	> 6.2	90 – 94	< 11.5	11.5 - 7.3	> 7.3

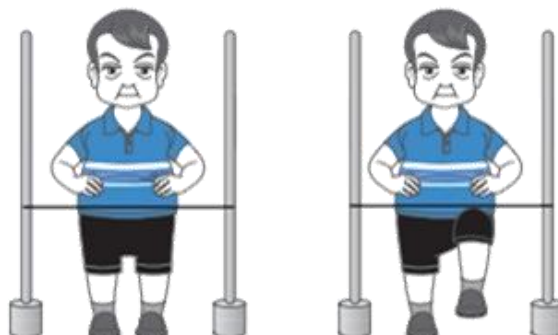
ที่มา : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559

### 5. ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 2 นาที (2-Minute Step Test)

**จุดประสงค์ :** เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนและหายใจหรือสมรรถภาพด้านแอโรบิก (Cardiorespiratory endurance) ของร่างกายเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง นอกเหนือจากการเดิน 6 นาที (6 min walk) ที่จะใช้เมื่อมีพื้นที่จำกัด หรือสภาพอากาศไม่เอื้ออำนวย เหมาะสำหรับผู้สูงอายุที่มีความยากลำบากในการทรงตัวหรือ เดินโดยใช้พุงตัว

**วิธีการ :** ให้ผู้สูงอายุอยู่ในท่ายืนตรง เมื่อสัญญาณ “เริ่ม” ให้ยกเข่า ขวา-ซ้าย สลับขึ้นลง โดยให้ยกขึ้นสูงถึงจุดกึ่งกลางของขาท่อนบน (ระหว่าง ข้อเข่า กับขอบบนของกระดูกสะโพก) อาจใช้ยางยืดขึงให้เป็นเส้นระดับความสูงที่กำหนด นับจำนวนครั้งจากเข่าขวาที่ยกสูงขึ้นไปและยกขึ้นในเวลา 2 นาที

อุปกรณ์ : เก้าอี้ 2 ตัว, นาฬิกาจับเวลา, ผืนผ้าขาว เทปวัด หรือ เชือก หรือ ยางยืด



ภาพที่ 6 ยื่นยกเข้าขึ้นลง 2 นาที

ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559

การประเมินผล : นับจำนวนครั้งที่ยกเข้าขึ้นลงอย่างสมบูรณ์ภายใน 2 นาที โดยนำมาเทียบกับเกณฑ์ดังตาราง

เกณฑ์ผู้สูงอายุชาย (จำนวนครั้ง)				เกณฑ์ผู้สูงอายุหญิง (จำนวนครั้ง)			
อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์	อายุ	ต่ำกว่าเกณฑ์	ค่าปกติ	สูงกว่าเกณฑ์
60 - 64	< 87	87 - 116	> 116	60 - 64	< 75	75 - 107	> 107
65 - 69	< 86	86 - 115	> 115	65 - 69	< 73	73 - 107	> 107
70 - 74	< 80	80 - 110	> 110	70 - 74	< 68	68 - 101	> 101
75 - 79	< 73	73 - 109	> 109	75 - 79	< 68	68 - 100	> 100
80 - 84	< 71	71 - 103	> 103	80 - 84	< 60	30 - 91	> 91
85 - 89	< 59	59 - 91	> 91	85 - 89	< 55	55 - 85	> 85
90 - 94	< 52	52 - 86	> 86	90 - 94	< 44	44 - 72	> 72

ที่มา: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2559



**ตัวอย่าง**  
**โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**  
**สัปดาห์ที่ 2**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต อารมณ์ สังคม
2. เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
4. เพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก
5. เพื่อเสริมสร้างความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด
6. เพื่อเสริมสร้างระบบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
7. เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล

**สาระการเรียนรู้**

1. เกมปรบมือ 12 จังหวะ
2. กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ได้แก่ นั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า ทำดึงข้อศอกด้านหลัง
3. กิจกรรมเสริมสร้างความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ทำย่อทำสวนสนาม ทำ  
แกว่งแขนคู่
4. กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ ทำยืนด้วยปลายเท้า
5. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความปลอดภัยและความสมดุล ได้แก่ ทำยืนขา  
เดียวแบบมีราวจับหรือเก้าอี้

**กิจกรรมการเรียนรู้**

**1. ชี้นำเข้าสู่บทเรียน**

- ครูกล่าวทักทายนักเรียน สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหา
  - เตรียมความพร้อมร่างกายด้วยการเล่นเกมปรบมือ 12 จังหวะ
1. ปรบมือ 2 ครั้ง (จังหวะ 1 2)
  2. ปรบมือไขว้ไปมา (จังหวะ 3 4)
  3. กำหมัดต่อกันสลับบนล่าง (จังหวะ 5 6)
  4. ใช้นิ้วชี้ ชี้ไปที่แก้ว 2 ช้าง แล้วไขว้สลับ (จังหวะ 7 8)

5. ใช้นิ้วชี้ ชี้ไปที่หน้าผาก-คาง โดยมีซ้ายชี้ที่หน้าผาก มือขวาชี้ที่คาง ทำสลับกัน (จังหวะ 9 10)
6. กำแบบมือเหนือศีรษะ 2 ครั้ง (จังหวะ 11 12)

## 2. ชั้นอธิบายและสาธิต

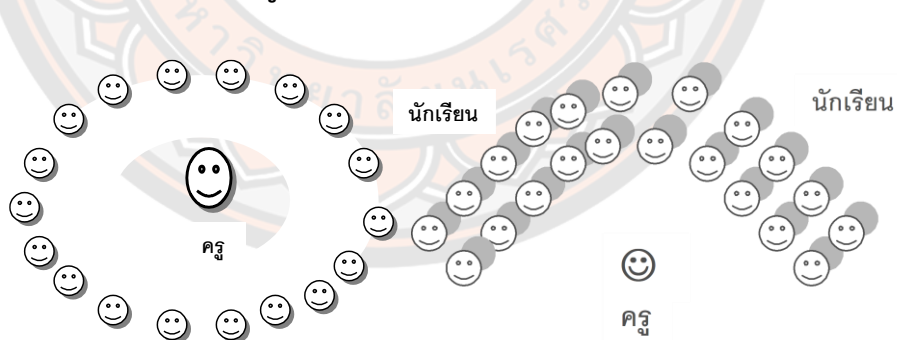
- ครูอธิบายชี้แจงรายละเอียดแต่ละกิจกรรม ให้นักเรียนผู้สูงอายุทราบ
- ครูและทีมจิตอาสา จัดรูปแบบในการทำกิจกรรมทางกายพร้อมสาธิต

### ตัวอย่างรูปแบบการจัดแถวในการทำกิจกรรม



## 3. ชั้นฝึกปฏิบัติ

### ตัวอย่างรูปแบบการจัดแถวในการทำกิจกรรม



### กิจกรรมที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังนี้

ท่าที่ 1 ทำนั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลังและน่อง)



#### การปฏิบัติ

1. นั่งบนเก้าอี้ (ไม่มีล้อ) ครึ่งก้น
2. เหยียดเท้าขวาไปด้านหน้าวางส้นเท้าบนพื้น  
กระดกปลายเท้าขึ้น
3. เหยียดแขนก้มตัวแตะปลายเท้า(ทำเท่าที่ทำได้)  
ค้างไว้ 15 วินาที เมื่อครบแล้วให้เปลี่ยนเป็นข้างซ้าย

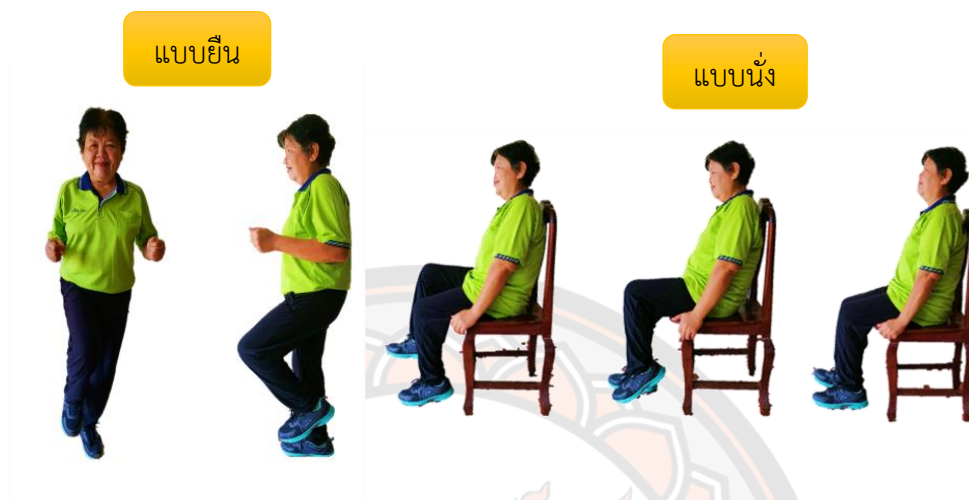
ท่าที่ 2 ทำดึงข้อศอกด้านหลัง (กล้ามเนื้อหัวไหล่)



#### การปฏิบัติ

1. ยกแขนขวา สูงระดับศีรษะ งอศอกขวาผ่านด้านหลังศีรษะ
2. ใช้มือซ้ายจับบริเวณข้อศอกขวา ออกแรงดึงข้อศอกขวา  
จนรู้สึกตึงที่แขน ค้างไว้ 15 วินาที แล้วสลับข้าง

กิจกรรมที่ 2 การเสริมสร้างความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด ดังนี้  
ท่าที่ 1 สวนสนาม (ย่อเท้าอยู่กับที่)



ท่าที่ 2 ท่าแกว่งแขนคู่



#### การปฏิบัติ

1. ย่อเท้าอยู่กับที่ ยกเข่าให้สูงไม่เกินสะโพก
2. สามารถทำได้ 2 แบบ คือ ในท่ายืน หรือนั่งกับเก้าอี้
3. ย่อเท้าสลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง พัก 30 วินาที  
ต่อด้วย ท่าแกว่งแขนคู่ 30 ครั้ง พัก 30 วินาที  
ทำวนไปเรื่อย ๆ จนครบตามเวลาที่กำหนด
4. ทำ 10-15 นาที

### กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไตแก่ ทำยืนด้วยปลายเท้า



#### การปฏิบัติ

1. แบบไม่ใช้ราวจับ หรือมือจับเก้าอี้ ยึดแขนขาความกว้างเท่าช่วงไหล่ แล้วค่อย ๆ เขย่งปลายเท้าขึ้นจนสุด แล้วค่อย ๆ วางส้นเท้าลง
2. ทำซ้ำ 10 ครั้ง พัก 30 วินาที
3. ทำ 3 เซต ๆ ละ 10 ครั้ง

### กิจกรรมที่ 4 การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล ไตแก่ ทำยืนขาเดียวแบบมีราวจับหรือเก้าอี้



#### การปฏิบัติ

1. ยืนตรงหันข้างเข้าเก้าอี้ ใช้มือเก้าอี้ให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
2. ยกขาข้างใดข้างหนึ่งขึ้น และยืนด้วยขาข้างเดียวค้างไว้ นับ 1 - 10 จากนั้นเปลี่ยนข้าง ทำเช่นเดียวกัน
3. ทำ 3 เซต ๆ ละ 10 วินาที

#### 4. ขึ้นสรุปและการประยุกต์

- ครูสรุปกิจกรรมทางกายทบทวนให้นักเรียนทราบ นำไปปฏิบัติต่อบ้านพร้อมบันทึกลงในสมุดกิจกรรมและนัดหมายการเรียนในสัปดาห์ต่อไป

**ตัวอย่าง**  
**โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ**  
**สัปดาห์ที่ 3**

**วัตถุประสงค์**

1. เพื่อพัฒนาสุขภาพจิต อารมณ์ สังคม
2. เพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ
3. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจทำยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง
4. เพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก
5. เพื่อเสริมสร้างความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด
6. เพื่อเสริมสร้างระบบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
7. เพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล

**สาระการเรียนรู้**

1. เกมนับเลข 1 - 10
2. กิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ได้แก่ ท่าเอียงคอ ท่าเหยียดหลัง
3. กิจกรรมเสริมสร้างระบบหัวใจและหลอดเลือด ได้แก่ ท่าย่อท่าสวนสนาม ท่าแกว่งแขนกำมือแบ
4. กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ ท่าเหยียดเข่า
5. กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล ได้แก่ ท่ายืนต่อเท้า  
(แบบมีราวจับ) หรือเก้าอี้

**กิจกรรมการเรียนรู้**

1. **ชั้นนำเข้าสู่บทเรียน**
  - ครูกล่าวทักทายนักเรียน สนทนากับนักเรียนเกี่ยวกับเนื้อหา
  - เตรียมความพร้อมร่างกายด้วยการเล่นเกม นับเลข 1 - 10



### วิธีการเล่น

ให้นำเลข 1 - 10 วนไปที่ละคน โดยแล้วแต่ผู้นำเกมจะเลือกชี้ไปที่ใคร มีกติกาดังนี้  
 หมายเลข 1 - 4 นับปกติ หมายเลข 5 (ให้พูดว่า เฮ้ ! พร้อมยกมือ 2 ข้างเหนือศีรษะ)  
 หมายเลข 6 - 8 นับปกติ หมายเลข 9 (ให้ทำมือทำยิงปืนแล้วพูดว่า ปังๆ ส่วนคนที่อยู่  
 ข้างชายและขวาของคนนี้นับหมายเลข 9 ให้ทำท่าตกใจแล้วพูดว่า เฮงๆ )  
 หมายเหตุ : ครูผู้นำเกมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสะดวก

### 2. ชั้นอธิบายและสาธิต

- ครูอธิบายชี้แจงรายละเอียดแต่ละกิจกรรม ให้นักเรียนผู้สูงอายุทราบ
- ครูและทีมจิตอาสา จัดรูปแบบในการทำกิจกรรมทางกายพร้อมสาธิต



### 3. ชั้นฝึกปฏิบัติ

#### ตัวอย่างรูปแบบการจัดแถวในการทำกิจกรรม



**กิจกรรมที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ดังนี้**  
ท่าที่ 1 ท่าทำเอียงคอ (กล้ามเนื้อคอ)



**การปฏิบัติ**

1. ค่อย ๆ เอียงคอลงมาด้านข้างเข้าหาหัวไหล่จนรู้สึกตึงบริเวณลำคอ ด้านข้างด้านตรงข้ามข้างที่เอียง
2. ลำตัวตรง ไม่เอียงไปตามทิศทางของลำคอ
3. ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ แลวสลับปฏิบัติด้านตรงข้าม

ท่าที่ 2 ท่าเหยียดหลัง (กล้ามเนื้อหลัง)



**การปฏิบัติ**

1. นั่งตัวตรง เอามือวางซ้อนกันบนหน้าขา
2. จากนั้นค่อย ๆ เลื่อนมือลงไปจนถึงข้อเท้า
3. ค้างไว้ 15 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ แลวสลับปฏิบัติ ด้านตรงข้าม

**กิจกรรมที่ 2** การเสริมสร้างความอดทนระบบหัวใจและหลอดเลือด ดังนี้  
 ท่าที่ 1 สวนสนาม (ย่อเท้าอยู่กับที่)



ท่าที่ 2 ท่าแกว่งแขนกำมือแบ



**การปฏิบัติ**

1. ย่ำเท้าอยู่กับที่ ยกเข่าให้สูงไม่เกินสะโพก
2. สามารถทำได้ 2 แบบ คือ ในท่ายืน หรือนั่งกับเก้าอี้
3. ย่ำเท้าสลับซ้าย - ขวา 30 ครั้ง พัก 30 วินาที ต่อด้วยท่าแกว่งแขนกำมือสลับแบมือ 30 ครั้ง
- พัก 30 วินาที ทำวนไปเรื่อย ๆ จนครบตามเวลาที่กำหนด
4. ทำ 10 - 15 นาที

### กิจกรรมที่ 3 การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ไตแก่ ท่าเหยียดเข่า



#### การปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรงมือจับเก้าอี้ ยกขาเหยียดเข่าไปข้างหน้าช้าๆ ให้สุดแล้วค่อยๆ วางส้นเท้าลง
2. ทำซ้ำ 10 ครั้ง พัก 30 วินาที
3. ทำ 3 เซต ๆ ละ 10 ครั้ง

### กิจกรรมที่ 4 การเสริมสร้างความคล่องแคล่วว่องไว และความสมดุล ไตแก่ ท่ายืนต่อเท้าแบบมีราวจับหรือเก้าอี้



#### การปฏิบัติ

1. ยืนตรงหันข้างเข้ากับเก้าอี้ ใช้มือจับเก้าอี้ให้มั่น (ข้างไหนก็ได้)
2. เอาเท้าข้างหนึ่งไปวางต่อหน้าเท้าอีกข้างหนึ่งให้เป็นเส้นตรง และค้างไว้ นับ 1 - 10 จากนั้นเปลี่ยนข้าง โดยเอาเท้าที่อยู่ข้างหลังไปวางข้างหน้าให้เป็นเส้นตรง และค้างไว้ นับ 1 - 10
3. ทำ 3 เซต ๆ ละ 10 วินาที

#### 4. ชั้นสรุปและการประยุกต์

- ครูสรุปกิจกรรมทางกายทบทวนให้นักเรียนทราบ นำไปปฏิบัติต่อที่บ้านพร้อมบันทึกลงในสมุดกิจกรรมและนัดหมายการเรียนในสัปดาห์ต่อไป



ภาคผนวก

**เกมกิจกรรมเตรียมความพร้อมนันทนาการสูงอายุ**  
(Recreation)

**1. เกมปรบมือ 12 จังหวะ**

วิธีการเล่น

1. ปรบมือ 2 ครั้ง (จังหวะ 1 2)
2. ปรบมือไขว้ไปมา (จังหวะ 3 4)
3. กำหมัดต่อกันสลับบนล่าง (จังหวะ 5 6)
4. ใช้นิ้วชี้ ชี้ไปที่แก้ว 2 ข้าง แล้วไขว้สลับ (จังหวะ 7 8)
5. ใช้นิ้วชี้ ชี้ไปที่หน้าผาก - คาง โดยมือซ้ายชี้ที่หน้าผาก มือขวาชี้ที่คาง แล้วทำสลับกัน (จังหวะ 9 10)
6. กำมือแบมือเหนือศีรษะ 2 ครั้ง (จังหวะ 11 12)

**2. เกมนับเลข 1 - 10**

วิธีการเล่น

ให้นับเลข 1 - 10 วนไปที่ละคน โดยแล้วแต่ผู้นำเกมจะเลือกชี้ไปที่ใคร มีกติกาดังนี้ หมายเลข 1 - 4 นับปกติ หมายเลข 5 (ให้พูดว่า เฮ้ ! พร้อมยกมือ 2 ข้างเหนือศีรษะ) หมายเลข 6 - 8 นับปกติ หมายเลข 9 (ให้ทำมือทำยิงปืนแล้วพูดว่า ปัง ๆ ส่วนคนที่อยู่ข้างซ้ายและขวาของคนที่นับหมายเลข 9 ให้ทำท่าตกใจแล้วพูดว่า เฮง ๆ)

หมายเหตุ : ครูผู้นำเกมสามารถปรับเปลี่ยนได้ตามสะดวก

**3. เกม 10 20 30 40**

วิธีการเล่น ให้ทำตามคำสั่งผู้นำ

- สิบ (ทำมือเป็นเลข 10 โดยข้างขวาเป็นเลข 1 ซ้ายเป็นเลข 0)
- ยี่สิบ (ทำมือเป็นเลข 20 โดยข้างขวาเป็นเลข 0 ซ้ายเป็นเลข 2)
- สามสิบ (ทำมือเป็นเลข 30 โดยข้างขวาเป็นเลข 3 ซ้ายเป็นเลข 0)
- สี่สิบ (ทำมือเป็นเลข 40 โดยข้างขวาเป็นเลข 0 ซ้ายเป็นเลข 4)

หมายเหตุ : เข้าใจง่าย ๆ คือ ให้ทำสลับกันไปเรื่อย ๆ ซ้าย - ขวา



#### 4. เกมปลาร้า - ปลาหู

##### วิธีการเล่น

จัดผู้เล่นเป็นคู่ หรือวงกลมสองวงซ้อนกัน ให้ผู้เล่นเอาฝ่ามือข้างใดข้างหนึ่งประกบกัน (คล้าย ๆ จับมือ

แบบฝรั่ง) กำหนดให้ฝ่ายหนึ่งเป็นปลาร้า อีกฝ่ายหนึ่งเป็นปลาหู เมื่อผู้นำพูด "ปลาร้า" ให้ฝ่ายปลาร้าพยายาม

เอามือทั้งสองข้าง ตีมือฝ่ายปลาหูให้ได้ ในขณะที่เดียวกันฝ่ายปลาหูต้องหลบการตีมือจาก ฝ่ายปลาร้าให้ได้เช่นกัน

แต่ถ้าผู้นำพูด "ปลาหู" ก็ให้ทำเช่นเดียวกับที่ผู้นำพูดว่า ปลาร้า

#### 5. เกมจีจ๊อบ

##### วิธีการเล่น

นั่งเป็นวงให้แต่ละคน มือขวาชูนิ้วชี้ มือซ้ายแบไปด้านซ้าย โดยมีกติกาดังนี้

- ผู้นำพูดว่า จี ให้ใช้นิ้วชี้วนเป็นวงกลมที่ฝ่ามือเพื่อน
- ผู้นำพูดว่า จ๊อบ ให้ใช้มือซ้ายจับนิ้วเพื่อนด้านข้าง ส่วนมือขวายกหนีอย่าให้โดนจับ

#### 6. เกมโป้งก้อย

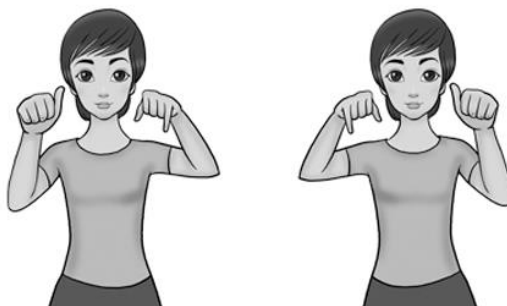
##### วิธีการเล่น

1. ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมาให้มือขวาทำท่าโป้ง โดยกำมือและยกหัวแม่มือขึ้นมา ส่วนมือซ้ายให้ทำท่าก้อย

โดยกำมือและเหยียดนิ้วก้อยชี้ออกมา

2. เปลี่ยนมาเป็นโป้งด้วยมือซ้ายและก้อยด้วยมือขวา

3. ให้ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



ที่มา : สุขพัชรา ชัมเจริญ, 2013

## 7. เพลงปลงฐ

เนื้อเพลง ปูเอ๋ย..ปู..มันอยู่ในรูจะทำอย่างไร.....เอาไม้แหย่ลงไป...ปูดกใจหนีบไม้ทันที..

### วิธีการเล่น

1. จัดผู้เล่นเป็นวงกลม ให้มือซ้ายกำเป็นรูปปูหลวม ๆ ไปด้วยข้าง มือขวาชูนิ้วชี้มาหนึ่งนิ้ว
  2. พอผู้นำร้องเพลงให้นำนิ้วชี้ข้างขวาของตัวเองแหย่ไปที่มือเพื่อนด้านข้างที่ทำเป็นรูปปูขึ้น
- ลง
3. พอได้คำว่า “หนีบไม้” ให้จับนิ้วเพื่อนที่ทำแหย่รูปปูให้ได้

## 8. เกมกำแบ

### วิธีการเล่น

มือซ้ายกำ มือขวาแบ แล้วสลับเปลี่ยนเป็น มือซ้ายแบ มือขวากำ ทำสลับกันเรื่อย ๆ ฝึกคิดเลขที่ไม่ยาก มากนัก เล่นเกมกระดาน บอร์ดเกม หมากรุก ปริศนาอักษรไขว้ ซูโดกุ วาดรูป หรือประดิษฐ์สิ่งของช่วยได้เช่นกัน

## 9. เกม “ปรบมือชุดใหญ่”

### วิธีการเล่น

> ผู้นำกิจกรรมอธิบายว่าการปรบมือชุดใหญ่นั้นมีอยู่ 4 รอบ ดังนี้ (ควรมีพี่เลี้ยงสาธิตให้ดูเป็นตัวอย่าง)

รอบแรก : 12/123/12/12/1

รอบที่สอง : 12/123/12/12/ปรบมือแบบไขว้กัน

รอบที่สาม : 12/123/12/12/เฮ้! ดัง ๆ พร้อมชูกำปั้นข้างขวาขึ้น

รอบสุดท้าย : 12/123/12/12/ส่งรอยยิ้มให้ทุกคนโดยกวาดมือทั้งสองออกจากริมฝีปาก

> ให้ผู้เข้าร่วมทำตามพี่เลี้ยงทีละรอบ จากนั้นจึงทำต่อเนื่องกันทั้ง 4 รอบ โดยผู้นำกิจกรรมจะพูดประโยคที่ว่า “ปรบมือชุดใหญ่ 3 4” อาจจะให้ปรบมือพร้อมกันทั้งห้องประชุม หรือทีละกลุ่มแล้วแต่กรณี

## 10. ตา หู จมูก ปาก ตา

### วิธีการเล่น

ให้ทำตามคำสั่งผู้นำ ตา (จับตา) หู (จับหู) ปาก (จับปาก) ตา (จับตา) ให้ผู้นำเพิ่มความไวไปเรื่อย ๆ

จนต้องเป็นทำนองวนไปวนมา

## 11. เกมโอบเล่

### วิธีการเล่น

- ผู้นำพูดว่า โอบเล่ ให้สมาชิกปรบมือ 1 ครั้ง
- ผู้นำพูดว่า โอบเลี้ยง ให้สมาชิกปรบมือ 2 ครั้ง
- ผู้นำพูดว่า โอบไฮ้ ให้สมาชิกชูมือขึ้น 2 ข้างพร้อมกับพูดว่า เฮ้

## 12. เกมฝนตก

### วิธีการเล่น

มีคำสั่ง อยู่ 4 คำสั่ง 1. ฝนตก ให้ปรบมือรัว ๆ 2. ฟ้าแลบ แลบลิ้นพร้อมออกเสียง “แผลลึบ ๆ” 3. ฟ้าร้อง ปรบที่หน้าขาเร็ว ๆ 4. ฟ้าผ่า ยกมือขวาชูขึ้น ตะโกนว่า “เปรี้ยง ๆ” ผู้นำเกมออกคำสั่ง ทั้ง 4 สลับไปเรื่อย ๆ ใคร ทำผิดทำออกมาแสดงความสามารถเต้นประกอบเพลงโชว์เพื่อน ๆ - ผู้นำเกมอาจเพิ่มเทคนิคหลอกล่อให้มีคนทำผิดด้วยการให้คำสั่งอย่างหนึ่ง แต่ตัวคนนำทำท่าอย่างหนึ่ง แทน เมื่อได้ตัวแทนรอบแรกยังไม่ต้องให้เต้น ถ้ามชื้อ สัมภาษณ์สร้างความคุ้นเคยก่อน และให้ผู้ทีออกมาช่วยดูเพื่อน ๆ เล่นในรอบถัดไป จับคนทำผิดได้ 2 คน รอดตัวกลับไปนั่งที่

## 13. เกมการเคลื่อนไหวสลับข้าง (cross crawl)

### วิธีการเล่น

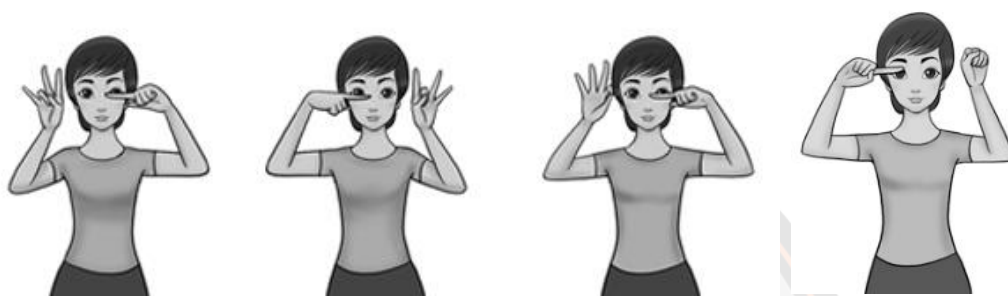
ท่าที่ 1 นับ 1 – 10



1. ยกมือทั้ง 2 ขึ้นมา
2. มือขวา ชูนิ้วชี้ตั้งขึ้น นับ 1 มือซ้าย ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือขนานกับพื้น
3. นับ 2 ให้เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายชู 2 นิ้ว คือ นิ้วชี้กับนิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ใช้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนาน กับพื้น
4. นับ 3 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา 3 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง มือซ้ายก็ให้นิ้วชี้ และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น



5. นับ 4 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย 4 นิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
6. นับ 5 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา 5 นิ้ว คือ นิ้วหัวแม่มือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง นิ้วก้อย ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
7. นับ 6 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วก้อย ส่วนมือขวาให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น



8. นับ 7 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วนาง ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
9. นับ 8 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือซ้าย ใช้นิ้วหัวแม่มือ คือแตะที่นิ้วกลาง ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
10. นับ 9 ให้เปลี่ยนมาเป็นชูมือขวา ใช้นิ้วหัวแม่มือแตะที่นิ้วชี้ ส่วนมือซ้ายให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น
11. นับ 10 ให้เปลี่ยนมาเป็นกำมือซ้าย ส่วนมือขวาก็ให้นิ้วชี้และนิ้วหัวแม่มือชี้ขนานกับพื้น

## 14. เกมจับ L

### วิธีการเล่น

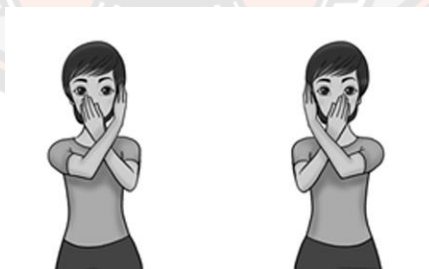
1. ยกมือทั้ง 2 ข้างขึ้นมา ให้มือขวาทำท่าจับ โดยใช้นิ้วหัวแม่มือประกบกับนิ้วชี้ ส่วนนิ้วอื่น ๆ ให้เหยียดออกไป
2. มือซ้ายให้ทำเป็นรูปตัวแอล (L) โดยให้กางนิ้วหัวแม่มือกับนิ้วชี้ออกไป ส่วนนิ้วที่เหลือให้กำเอาไว้
3. เปลี่ยนเป็นจับด้วยมือซ้ายบ้าง ทำเช่นเดียวกับข้อ 1 ส่วนมือขวาก็ทำเป็นรูปตัวแอล (L) เช่นเดียวกับข้อ 2
4. ให้ทำสลับกันไปมา 10 ครั้ง



## 15. เกมแตะจมูก-แตะหู

### วิธีการเล่น

1. มือขวาไปแตะที่หูซ้าย ส่วนมือซ้ายให้ไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)
2. เปลี่ยนมาเป็นมือซ้ายแตะที่หูขวา ส่วนมือขวาไปแตะที่จมูก (ลักษณะมือไขว้กัน)



ภาพที่มา : สุขพัชรา ชัมเจริญ, 2553

**แบบประเมินความพร้อมในการออกกำลังกาย PAR-Q**  
(Physical Activity Readiness Questionnaires)

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ความดันโลหิต...../.....

โปรดตอบคำถามดังต่อไปนี้ (ถ้าเว้นไว้ไม่ตอบ จะถือว่าท่านไม่เคย)		เคย	ไม่เคย
1	แพทย์เคยบอกว่าท่านมีปัญหาเรื่องหัวใจและต้องระมัดระวัง ถ้าต้องออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย และควรปรึกษาแพทย์ก่อน		
2	เวลาท่านออกกำลังกายหรือออกกำลังกายรู้สึกเจ็บ - แน่นหน้าอก		
3	ในช่วงประมาณ 1เดือน ที่ผ่านมาท่านมีอาการเจ็บ - แน่นหน้าอกทั้ง ๆ ที่ไม่ได้ออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย		
4	ท่านเคยเสียการทรงตัว เนื่องจากอาการหน้ามืด วิงเวียน หรือเคยหมดสติ		
5	ท่านมีปัญหาเรื่องกระดูกและข้อ และการออกกำลังกายจะทำให้อาการหนักขึ้น		
6	ปัจจุบันท่านรับประทานยาลดความดันโลหิต หรืออาการเกี่ยวกับหัวใจ ซึ่งแพทย์เป็นผู้สั่งยา		
7	ท่านมีเหตุผลอื่น ๆ ที่ทำให้ท่านไม่ควรออกกำลังกายหรือออกกำลังกาย		

**การแปลผลความพร้อมก่อนการออกกำลังกายด้วย PAR-Q**

**ตอบว่า “เคย”** เพียงหนึ่งข้อขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มออกกำลังกาย โดยบอกแพทย์ว่าท่านเคยมีอาการตามที่ท่านได้ตอบไว้ในแบบประเมิน

**ตอบว่า “ไม่เคย”** ทุกข้อ สามารถออกกำลังกายได้ โดยเริ่มต้นจากการทำช้า ๆ และค่อยเป็น ค่อยไป แต่หากความดันโลหิตขึ้นสูงมากกว่า 144/94 มิลลิเมตรปรอท ระหว่างออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์



**แบบบันทึกการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ**  
( Fitness Test Records)

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล..... เพศ  ชาย  หญิง อายุ.....ปี  
ที่อยู่ บ้านเลขที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์ติดต่อ.....

รายการประเมิน	ค่าการประเมิน	หน่วยวัด	การแปลผล
ความดันโลหิต		mmHg.	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> สูง
อัตราการเต้นหัวใจ		ครั้ง/นาที	
<b>1. การประเมินองค์ประกอบร่างกาย (Body composition assessments)</b>			
น้ำหนัก		กิโลกรัม	
ส่วนสูง		เซนติเมตร	
ค่า BMI			<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปกติ <input type="checkbox"/> น้ำหนักเกิน
<b>2. การประเมินความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนและหายใจ (Cardiorespiratory endurance)</b>			
ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 minutes step in place)		ก้าว	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูง
<b>3. การประเมินสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular fitness assessments )</b>			
ลุกยืนจากเก้าอี้ (30-sec chair stand test)		ครั้ง	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูง
<b>4. การประเมินความยืดหยุ่นของของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Flexibility assessments)</b>			
นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Sit-and-reach test)		นิ้ว	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูง
การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch)		นิ้ว	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูง
<b>5. การประเมินการทรงตัวและความว่องไว (Balance and agility assessments)</b>			
ลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8- feet up-and-go test)		วินาที	<input type="checkbox"/> ต่ำ <input type="checkbox"/> ปานกลาง <input type="checkbox"/> สูง

**แบบประเมินความก้าวหน้าสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ**  
(Fitness Assessment Progress Chart for Older Adults)

ชื่อ (นาย/นาง/นางสาว).....นามสกุล..... เพศ  ชาย  หญิง อายุ.....ปี  
ที่อยู่ บ้านเลขที่.....ตำบล.....อำเภอ.....จังหวัด.....โทรศัพท์ติดต่อ.....

รายการประเมิน	ประเมินครั้งที่ 1	ประเมินครั้งที่ 2
<b>1. การประเมินองค์ประกอบร่างกาย (Body composition assessments)</b>		
น้ำหนัก		
ค่า BMI		
<b>2. การประเมินความอดทนของระบบหัวใจหลอดเลือดและหายใจ (Cardiorespiratory endurance)</b>		
ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 minutes step in place)		
<b>3. การประเมินสมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular fitness assessments)</b>		
ลุกยืนจากเก้าอี้ (30-sec chair stand test)		
<b>4. การประเมินความยืดหยุ่นของของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (Flexibility assessments)</b>		
นั่งเก้าอี้ยื่นแขนแตะปลายเท้า (Sit-and-reach test)		
การเอื้อมแขนแตะมือด้านหลัง (Back scratch)		
<b>5. การประเมินการทรงตัวและความว่องไว (Balance and agility assessments)</b>		
ลุกเดินจากเก้าอี้ไปและกลับ (8-feet up-and-go test)		







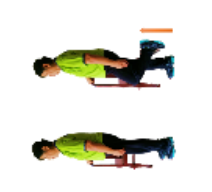
**หมายเหตุ**

























- \* ประเมินช่วงเริ่มต้นโปรแกรม
- \*\* ประเมินช่วงเสร็จสิ้นโปรแกรม






















ตัวอย่างตารางการบันทึกการทำกิจกรรมทางกาย

ชื่อ.....สกุล.....อายุ.....ปี

คำชี้แจง : ให้ทำเครื่องหมาย / ชিতกับภาพในกิจกรรมที่ปฏิบัติในแต่ละวัน

กิจกรรม สัปดาห์ที่ 2	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)	ชนิดกิจกรรม (3 วันต่อสัปดาห์ * 20 - 30 นาที)	ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ (2 วันต่อสัปดาห์)	การทรงตัว (3 วันต่อสัปดาห์)
วันที่ 1				
วันที่ 2				

กิจกรรม สัปดาห์ที่ 2	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)		ชนิดกิจกรรม (3 วันต่อสัปดาห์ * 20 - 30 นาที)				ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ (2 วันต่อสัปดาห์)	การทรงตัว (3 วันต่อสัปดาห์)
วันที่ 3								
วันที่ 4								
วันที่ 5								

กิจกรรม สัปดาห์ที่ 2	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (3 - 5 วันต่อสัปดาห์)		ชนิดกิจกรรม (3 วันต่อสัปดาห์ * 20 - 30 นาที)				ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ (2 วันต่อสัปดาห์)	การทรงตัว (3 วันต่อสัปดาห์)
วันที่ 1								
วันที่ 6								
วันที่ 7								
สรุปผล								

## ผลการดำเนินงานในการทดลองใช้ 16 สัปดาห์

สัปดาห์ที่	สรุปบันทึกผลหลังจัดกิจกรรม
1	เป็นการประเมินชี้แจงก่อนการเข้าร่วมโครงการวิจัย - บุคลากร นักเรียนผู้สูงอายุให้ความร่วมมือดีมาก - การประเมินสมรรถภาพทางกายตามฐาน พบปัญหาการแบ่งกลุ่มตามฐาน เนื่องจากบุคลากรมีจำนวนจำกัด แก้ปัญหาด้วยการทดสอบพร้อมกันในบางฐาน
2 - 3	- ทีมเจ้าหน้าที่พร้อมในการทำกิจกรรมไปด้วยกัน - นักเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่สามารถปฏิบัติตามทำกิจกรรมทางกายได้ - พบปัญหานักเรียนมีปัญหาของการทรงตัว การยืนแก้ปัญหาให้สามารถนั่งปฏิบัติได้ - จำทำไม่ได้ผู้วิจัยแก้ปัญหา โดยการท่าแผ่นพับเสริมไปกับแบบบันทึกในสัปดาห์ที่ 3
4 - 5	- ทบทวนความจำทำกิจกรรมทางกาย - นักเรียนผู้สูงอายุมีการส่งการบ้านแบบบันทึกตามที่นัดหมายเป็นอย่างดี - คนที่ไม่ได้มา มีการฝากกันมาส่ง
6 - 7	- จากการสังเกตนักเรียนผู้สูงอายุมีความตั้งใจในการทำกิจกรรม - มีความสนุกสนานโดยเฉพาะกิจกรรมนันทนาการ - มีส่วนร่วมกับทุกกิจกรรมที่ผู้วิจัยดำเนินการ
8 - 9	- เริ่มให้นักเรียนผู้สูงอายุออกมาทำกิจกรรมท่าที่สอน - นักเรียนสามารถนำปฏิบัติให้เพื่อทำตามได้ - แบบบันทึกยังคงมีการส่งอย่างต่อเนื่อง
10 - 11	- ให้นักเรียนทดสอบพัฒนาการของตนเอง อาทิเช่น ให้อาทำอยู่กับที่แล้วนับเอง - ทุกคนส่วนใหญ่ปฏิบัติได้ จากการสอบถามมีพัฒนาที่เพิ่มขึ้นเล็กน้อย
12 - 13	- ทบทวนสอบถามการปฏิบัติทำกิจกรรมทางกาย มีนักเรียนบางส่วนที่ยังทำไม่ถูก ผู้วิจัยแก้ปัญหาโดยการท่าซ้ำตัวต่อตัว เพื่อให้เข้าใจหลักการที่ถูกต้อง - ใช้หลักสามิต เน้นย้ำ ทบทวน ย้อนกลับ - ทำให้นักเรียนผู้สูงอายุเข้าใจมากขึ้น
	- ทีมบุคลากรของโรงเรียนที่ร่วมวิจัยสามารถนำปฏิบัติให้กับนักเรียนผู้สูงอายุได้ - จากผู้นำ มาเป็นผู้สังเกตแทน คอยเติมเต็มให้กับทีมเจ้าหน้าที่ และนักเรียนผู้สูงอายุ
16	- ทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองใช้ นักเรียนมีความพร้อม - ปรับยุบฐานการทดสอบเพื่อความรวดเร็วเนื่องจากผู้สูงอายุมีเวลาจำกัด ในแต่ละวิชาเพียง 30 - 40 นาที ทันตามเวลาที่กำหนด มีเก็บตกบางนอกรอบ - มีทีมเจ้าหน้าที่ให้ความช่วยเหลือในการประเมินผลสมรรถภาพทางกาย - นักเรียนทุกคนปฏิบัติตามที่กำหนด - สรุปกิจกรรมเน้นย้ำการทำอย่างต่อเนื่องไม่หยุดยั้งเพื่อสมรรถภาพที่ดีของตนเอง - จากการสังเกตนักเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีพัฒนาการที่ดีขึ้น



ภาคผนวก ฉ ภาพประกอบการทดลองใช้โปรแกรม



ภาพ 16 กิจกรรมนันทนาการ  
ที่มา : เอกสิขัฐ์ หาแก้ว, 2563



ภาพ 17 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย  
ที่มา : เอกสิขัฐ์ หาแก้ว, 2563



ภาพ 18 ประชุมคณะกรรมการ  
โรงเรียนผู้สูงอายุ  
ที่มา : เอกสิขัฐ์ หาแก้ว, 2563



ภาพ 19 การฝึกโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
ที่มา : เอกสิขัฐ์ หาแก้ว, 2563

ภาพประกอบการสัมภาษณ์ประเมินความเป็นประโยชน์และความเป็นไปได้ของรูปแบบ  
การจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ  
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข จังหวัดพิษณุโลก

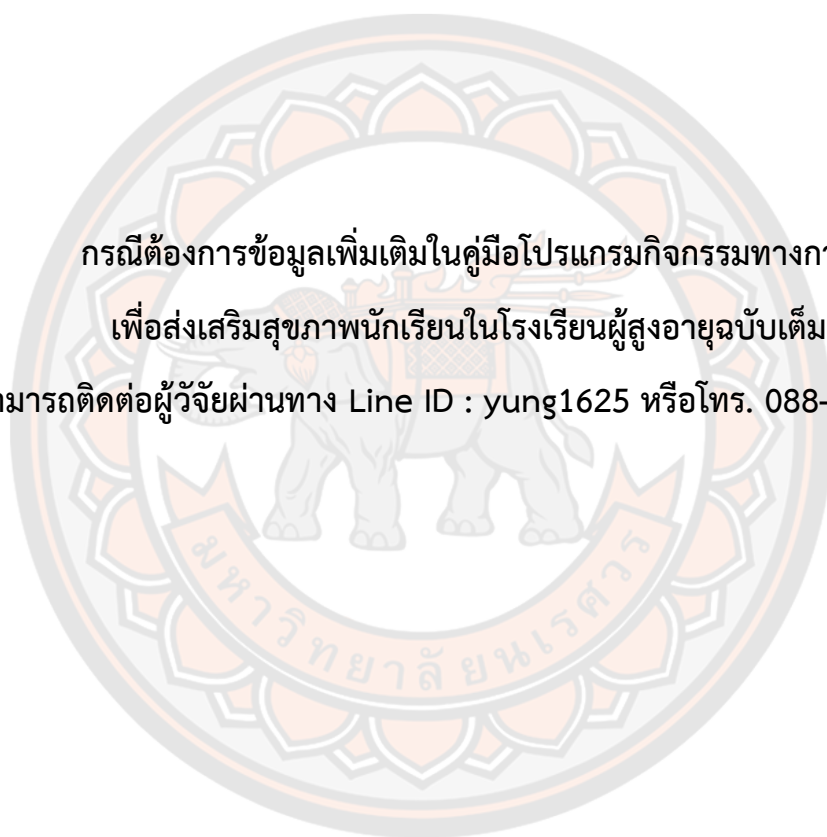


ภาพ 20 การสัมภาษณ์กลุ่มประเมินรูปแบบ  
ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข, 2564



ภาพ 21 คณะกรรมการผู้ทรงคุณวุฒิโรงเรียนผู้สูงอายุร่วมสมอแขวิทยา  
ที่มา : องค์การบริหารส่วนตำบลสมอแข, 2564

กรณีต้องการข้อมูลเพิ่มเติมในคู่มือโปรแกรมกิจกรรมทางกาย  
เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุฉบับเต็ม  
สามารถติดต่อผู้วิจัยผ่านทาง Line ID : yung1625 หรือโทร. 088-293-0943





## ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	เอกสิทธิ์ หาแก้ว
วัน เดือน ปี เกิด	
ที่อยู่ปัจจุบัน	
ที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนมัธยมสาธิตมหาวิทยาลัยนเรศวร เลขที่ 1 ถนนสนามบิน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	รักษาการในตำแหน่งรองผู้อำนวยการงานกิจการนักเรียน
ประสบการณ์การทำงาน	พ.ศ. 2559 ศูนย์อนามัยที่ 9 พิษณุโลก 21 หมู่ 4 ตำบลมะขามสูง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000 พ.ศ. 2550 โรงเรียนอนุบาลเทศบาลนครพิษณุโลก 27/63 ถนนเอกาทศรถ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก 65000
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2563 ปร.ด. (การจัดการกีฬา) มหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. 2559 ศศ.ม. (การจัดการกีฬา) มหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. 2548 กศ.บ. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ