



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัย

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	ตำแหน่งงาน/ความเชี่ยวชาญ
1. ดร.ปณิธิชตม์ โพธิ์กาศ	ผู้อำนวยการสำนักกีฬา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา
2. ดร.ปิยะพงศ์ กู้พงศ์พันธ์	อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา
3. ดร.เจนวิทย์ วารีป่อ	อาจารย์ประจำภาควิชาทดสอบและวิจัยการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ผู้เชี่ยวชาญทางด้านเครื่องมือวัดและประเมินผล



ลิขสิทธิ์ของมหา

เขภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ข
โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก
และผลการประเมินความเหมาะสม

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก แบบแรงกระแทกต่ำ

1. การย่อเท้า (Marching) คือการย่ออยู่กับที่สลับขวา-ซ้าย การเคลื่อนไหว การงอเข้า (Flexion) การเหยียดออก (Extension) ดังภาพที่ 2.1



ภาพที่ 2.1 การย่อเท้า

2. การเดิน คือ การก้าวเท้าไปยังทิศทางที่จะเคลื่อนที่ไป มีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง ในขณะที่ถ่ายน้ำหนักตัวนั้นเท้าข้างใดข้างหนึ่งจะอยู่บนพื้นเสมอ สามารถเดินไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือเฉียง หรือเดินรูปต่าง ๆ เช่น วงกลม ชิกแซก หรือรูปเลขแปดก็ได้

3. การก้าวแตะ (Step touch) คือ การก้าวแตะนั้น หมายถึง การยกเท้าใดเท้าหนึ่งไปด้านข้าง แล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะแล้วทำสลับกัน การเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะแบบอยู่กับที่หรือทำเป็นรูปตัวแอล (L-shape) หรือการก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้ การเคลื่อนไหว การกางออก (Abduction) การหุบเข้า (Adduction) ดังภาพที่ 2.2

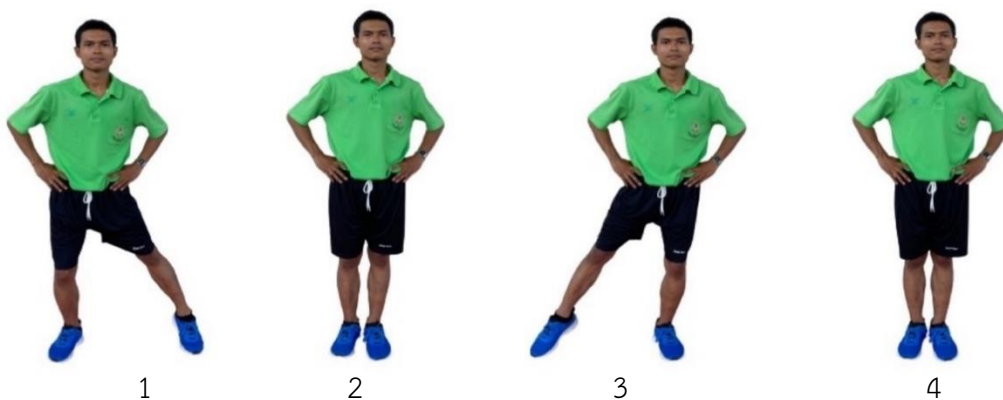


ภาพที่ 2.2 การก้าวแตะ

4. การใช้ส้นเท้าแตะหรือปลายเท้าแตะ (Heel หรือ Toe touch) คือ การแตะด้วย ส้นเท้าหรือปลายเท้า การแตะส้นเท้าหรือปลายเท้านั้นอาจจะแตะข้างหน้า ด้านข้าง หรือด้านหลังก็ได้ การเคลื่อนไหว การพับเข้า การยืดออก และการเคลื่อนไหว การกางออก การหุบเข้าดังภาพที่ 2.3 และ 2.4

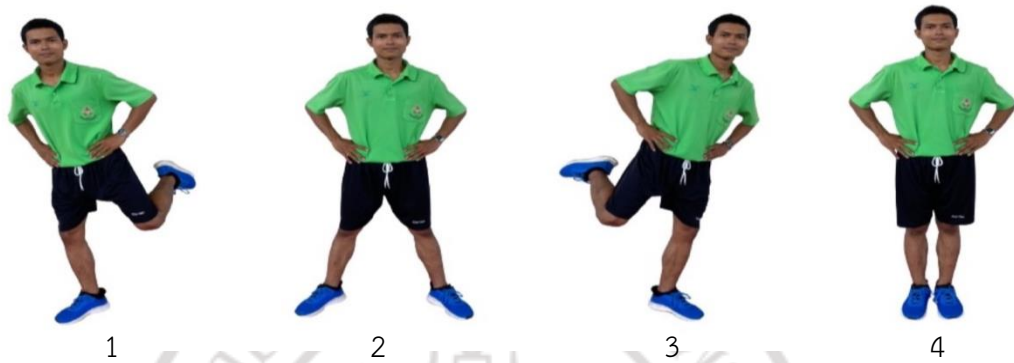


ภาพที่ 2.3 การใช้ส้นเท้าแตะ



ภาพที่ 2.4 การใช้ปลายเท้าแตะ

5. การยกส้นเท้า (Hamstring curl หรือ Leg curl) คือ การยกส้นเท้าขึ้นไปທີ່สะโพกด้านหลัง หรือพับส้นเท้าไปด้านหลัง สามารถทำได้ทั้งที่อยู่กับที่ หรือหมุนรอบตัวเอง การเคลื่อนไหว การพับเข้า การยืดออก ดังภาพที่ 2.5



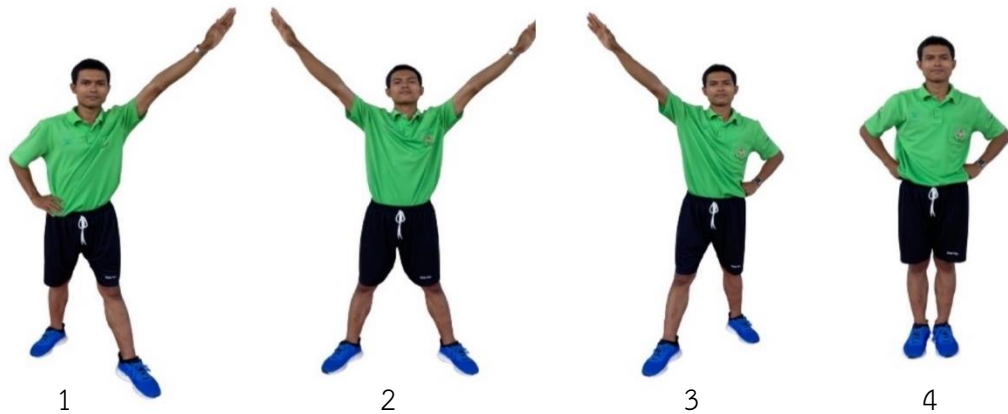
ภาพที่ 2.5 การยกส้นเท้า

6. การทำก้าวชิดก้าวตะ (Grapevine) คือ การทำท่าก้าวชิดก้าวตะ 2 ครั้งติดต่อกัน สามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น ดังภาพที่ 2.6



ภาพที่ 2.6 การทำก้าวชิดก้าวตะ

7. ก้าวรูปตัววี (V-step) หรือ อี-ซี วอล์ค (E-Z walk) คือ การก้าวเท้าเปิดเป็นรูปตัววี จะใช้เท้าใดเท้าหนึ่งเป็นเท้าที่นำก่อนก็ได้ ถ้าใช้เท้าซ้ายนำก็เรียกว่า วี สเตปซ้าย ในทำนองเดียวกัน ถ้าใช้เท้าขวานำก็เรียกว่า วี สเตปขวา ในการทำ วี สเตป ทำได้ทั้ง วี สเตปหน้า หรือ วี สเตปหลัง ก็ได้ การเคลื่อนไหว การพับเข้า การยืดออก ดังภาพที่ 2.7



ภาพที่ 2.7 การทำวิสเตปหรืออีชีวอร์ค

8. สควอท (Squat) คือ การย่อเข่าทั้งสองข้าง โดยให้ความสูงของสะโพกอยู่ในลักษณะตั้งฉากกับเข่า การทำสควอทสามารถทำได้ทั้งอยู่กับที่หรือเคลื่อนไหวกก็ได้ (Step squat) สลับขวา ซ้าย การเคลื่อนไหวกการพับเข่า การยืดออก ดังภาพที่ 2.8



ภาพที่ 2.8 การทำสควอท

9. การยกเข่า (Knee lift) คือ การเคลื่อนไหวกพื้นฐานในการพัฒนาของกล้ามเนื้อขา ได้
 อดี ดังนั้นการเดินแอโรบิกทุกประเภทจึงมีท่ายกเข่าทั้งการยกเข่าด้านหน้า (Front knee lift)
 ด้านข้าง (Side knee lift) การยกเข่าเฉียง (Knee cross) การเคลื่อนไหวก การพับเข่า การยืดออก
 ดังภาพที่ 2.9



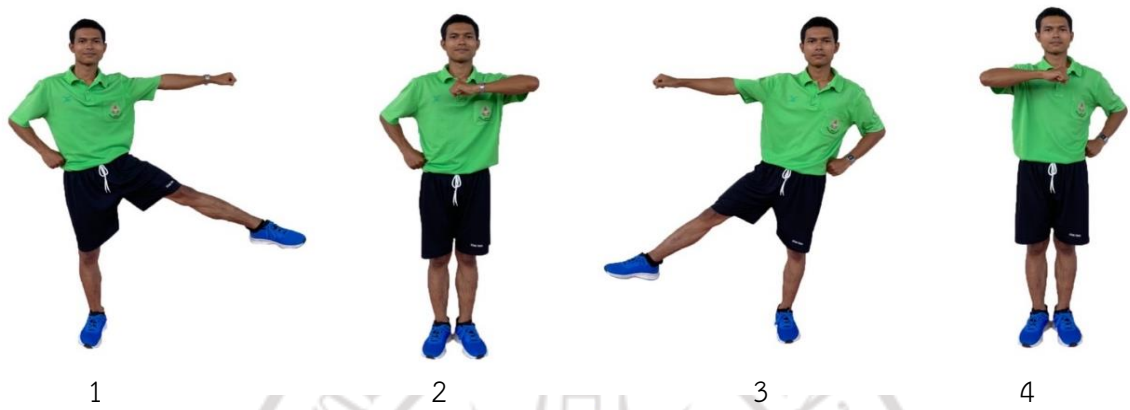
ภาพที่ 2.9 การยกเข่าด้านหน้า

10. ซาติช (Schottische) คือ การทำก้าว 3 ก้าว แล้วยกเข่า 1 ครั้ง ขณะยกเข่าอาจจะกระโดดแล้วยกเข่า ก้าว-ก้าว-ก้าว-ยกเข่า หรือกระโดดยกเข่า การเคลื่อนไหว การพับเข้า การยืดออก ดังภาพที่ 2.10



ภาพที่ 2.10 การทำซาติช

11. การเตะขา (Kick) นำไปใช้ได้ในทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะด้านหน้า (Forward) เฉียง (Cross) หลัง (Backward) และข้าง (Sideward) การเตะขาที่ถูกต้องควรเป็นการเตะทั้งขาไม่ใช่เตะแบบสะบัดเข่า การเคลื่อนไหว การพับเข้า การยืดออก ดังภาพที่ 2.11



ภาพที่ 2.11 การเตะขาด้านหน้า และการเตะขาด้านข้าง

12. แมมโบ (Mambo) คือ การก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้า ย่อเข่าลง แล้วนำกลับสู่ ที่เดิมและเปลี่ยนข้างทำการทำแมมโบ สามารถทำได้ทั้งข้างหน้า หรือด้านข้างก็ได้ การเคลื่อนไหวการ งอเข้า การยืดออก ดังภาพที่ 2.12



ภาพที่ 2.12 การทำแมมโบ

13) โพนี่ (Pony) คือ การกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และสลับกันคล้ายกับการทำ ซ่า-ซ่า-ซ่า แต่เท้าที่สองลอยขึ้นจากพื้น ดังภาพที่ 2.13



ภาพที่ 2.13 การทำโพนี่
ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก

กิจกรรม	ความเที่ยงตรง (IOC)
1. จำนวนท่าออกกำลังกายเหมาะสมกับระยะเวลาในการออกกำลังกาย	1.00
2. ท่าออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับวัยวุฒิของผู้สูงอายุ	1.00
3. ความยากของท่าเดินเหมาะสมกับผู้เริ่มฝึก	1.00
4. ท่าเดินเหมาะที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ	1.00
5. ระยะเวลาในการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	1.00

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ค
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รหัสผู้เข้าร่วมโครงการ.....

เพศ: ชาย หญิง

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

1. ความอ่อนตัวของเอ็น ข้อต่อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่

การทดสอบ	ครั้งที่ 1 ระยะห่าง (cm)	ครั้งที่ 2 ระยะห่าง (cm)
1. วัดระยะห่างจากปลายนิ้วกลางของมือบนกับตรงกลางข้อมือของมือล่าง (มือขวาอยู่ด้านบน)		
2. วัดระยะห่างจากปลายนิ้วกลางของมือบนกับตรงกลางข้อมือของมือล่าง (มือซ้ายอยู่ด้านบน)		

2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา

การทดสอบ	จำนวน (ครั้ง)
ยืน-นั่งบนเก้าอี้ ในเวลา 30 วินาที	

3. ความแคล่วคล่องว่องไว และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่

การทดสอบ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
	เวลา (วินาที)	เวลา (วินาที)
เดินเร็วอ้อมหลักด้านขวา		
เดินเร็วอ้อมหลักด้านซ้าย		

4. ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

การทดสอบ	จำนวน (ครั้ง)
ยืนยกเข่าขึ้นลงให้ถึงระดับความสูงที่กำหนด (เวลา 2 นาที)	



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี