



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



ภาคผนวก ก
เครื่องมือวิจัย

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี



เรื่อง สภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน
อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

คำชี้แจง

แบบสอบถามนี้เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี ประกอบด้วย 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี 4 ด้าน

1. ด้านบุคลิกภาพ
2. ด้านงบประมาณสนับสนุน
3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการบริหารจัดการ

โปรดพิจารณาแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็น 1- 5 คะแนนตามความคิดเห็นของท่าน ซึ่งแบบสอบถามได้แบ่งระดับสภาพปัจจุบันและความต้องการ โดยทำเครื่องหมาย 2 ครั้ง ในช่องสภาพปัจจุบันและความต้องการ โดยการใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

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

ตัวอย่าง

สมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต ด้านร่างกายของผู้สูงอายุ	สภาพปัจจุบัน					ความต้องการ				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
			✓			✓				

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงทัศนะและข้อเสนอแนะอื่น ๆ เป็นการเพิ่มเติม

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

หมายเหตุ.....หากท่านผู้ตอบแบบสอบถามต้องการให้ผู้แจกแบบสอบถามช่วยเหลือในการอ่านข้อความหรือทำแสดงเครื่องหมายสัญลักษณ์ลงในแบบสอบถามให้ท่านสามารถแจ้งกับทางผู้แจกแบบสอบถามให้กับท่านได้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานะส่วนบุคคลและข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง ที่ตรงกับกรให้ข้อมูล

1. เพศ

เพศชาย

เพศหญิง

3.สถานที่จัดกิจกรรมมีสะอาด ปลอดภัย อากาศถ่ายเท มีความทันสมัย และมีความหลากหลาย สามารถจัดกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม										
4.มีบริการจุดพักผ่อน ม้านั่ง ห้องน้ำ ห้องอาบน้ำ จุดน้ำดื่ม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เพียงพอต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม										
5.มีป้ายข้อความแนะนำ ข้อความการใช้วัสดุอุปกรณ์ และสถานที่ที่เข้าใจง่าย มีความชัดเจน เข้าใจง่าย ต่อผู้พบเห็น										
ด้านการบริหารจัดการ										
1.มีการจัดตั้งหน่วยงานที่รับผิดชอบ โครงการสร้างการดำเนินการ อำนาจหน้าที่ความรับผิดชอบ ให้เป็นไปตามแผนงานและงบประมาณที่กำหนด										
2.มีการดำเนินการจัดประชุมเตรียมงานกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ช้องในการวางแผน และการควบคุมการดำเนินงานให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้										
3.มีการดำเนินการสำรวจ กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงาน และรับฟังข้อเสนอแนะ ของการจัดกิจกรรม และมีการประชาสัมพันธ์ ข้อมูล ข่าวสาร ตารางเวลาในการจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ตลอดทั้งปี										
4.ท่านได้รับการสนับสนุน และอำนวยความสะดวกจากเจ้าหน้าที่ เช่น มีการจัดบริการตรวจสอบสุขภาพ สำหรับผู้เข้าร่วมกิจกรรม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม										
5.มีการรายงานผลการดำเนินงานประจำปี ให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นระยะ										

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

1. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

2. ด้านงบประมาณสนับสนุน

3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

4. ด้านการบริหารการจัดการ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยะพงศ์ กุฑวงศ์พันธ์
(หัวหน้าโครงการวิจัย)

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน ที่มีต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี

จากข้อมูลแบบสอบถามสภาพปัจจุบันและความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน อ.เมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี พบว่าผู้สูงอายุมีความต้องการกิจกรรมแบบผสมผสาน มากที่สุด 3 อันดับแรก คือ กิจกรรมทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย และกิจกรรมร้องเพลงและเล่นดนตรี ที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุเพื่อส่งเสริมสุขภาพและการดำเนินชีวิตประจำวัน โดยดำเนินการจัดกิจกรรมทุกวัน ศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ เวลา 16.30 – 17.30 น. เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ โดยแต่ละสัปดาห์สามารถจัดกิจกรรมสลับสับเปลี่ยนกันได้ ดังนั้นกิจกรรมสำหรับผู้สูงอายุจึงมีลักษณะของการจัดโปรแกรมต่อไปนี้

สัปดาห์	ครั้งที่	วัน	เวลา	วัตถุประสงค์ของกิจกรรม	ประเภทกิจกรรม	วิธีการดำเนินกิจกรรม	ระยะเวลา (นาที)
ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม		อาทิตย์	13.00 – 16.00 น.	เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	ทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ก่อนเข้ารับการทดลองโปรแกรมฝึก	1.จัดเตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับการทดสอบ 2.ทำการทดสอบและบันทึกข้อมูล 3.เก็บรวบรวมข้อมูลและนำมาวิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบ	180
1	1	ศุกร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการดำเนินการจัดกิจกรรมทางกายแบบ	1.การปฐมนิเทศโครงการวิจัย 2.การบรรยายความรู้	1.ชี้แจงกำหนดการในการจัดกิจกรรม และตอบข้อซักถาม	60

				ผสมผสานสำหรับ ผู้สูงอายุ 2.เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมทางกาย และ การออกกำลังกาย 3.เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับ การอบอุ่นร่างกายและ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	3.กิจกรรมเกม และนันทนาการ 4.การฝึกปฏิบัติ กิจกรรมทางกาย	2.ให้ความรู้เรื่อง กิจกรรมทางกาย และหลักการ การออกกำลังกาย 3.ให้ความรู้เรื่อง การอบอุ่นร่างกายและ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 4.สรุปประเด็นที่ได้จาก การจัดกิจกรรม	
2	เสาร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้านร่างกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจาก โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ ภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรม ทางกายแบบ ผสมผสาน 2.กิจกรรมเกม และนันทนาการ 3.กิจกรรมเสริม หลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่ม พร้อม (ท่าทาง ประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (เกมหันตะเ) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบเคลื่อนที่) 3.กิจกรรมผ้าขาวม้า มินตรา 4.สรุปประเด็นที่ได้จาก การจัดกิจกรรม 5.ทำความสะอาดบ้าน	60	
3	อาทิตย์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้านร่างกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจาก โรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และ ภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรม ทางกายแบบ ผสมผสาน 2.กิจกรรมเกม และนันทนาการ 3.กิจกรรมการ ออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริม หลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่ม พร้อม (ท่าทาง ประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (ขู่มือขึ้นแล้วหมุน) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมผ้าขาวม้า มินตรา (ต่อ) 5.สรุปประเด็นที่ได้จาก กิจกรรม 6.ปลูกต้นไม้ 1 ชนิด	60	
2	4	ศุกร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพ ชีวิตด้านร่างกายสำหรับ ผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย	1.กิจกรรม ทางกายแบบ ผสมผสาน 2.กิจกรรมเกม และนันทนาการ	1.ร้องเพลงประจำกลุ่ม พร้อม (ท่าทาง ประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (ฮูล่าฮูปจำ)	60

				2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	3.กิจกรรมการออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมเกมนิ้วหรรษา 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ทำอาหาร 1 อย่าง	
5	เสาร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมการออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (ปรบมือ 1 2 3...) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมการเต้นบาสโลป 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.อ่านหนังสือที่ชอบ	60	
6	อาทิตย์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมการออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (ก้าวแตะ – ถอยแตะ) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบเคลื่อนที่) 4.กิจกรรมมายยืดหรรษา 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.เลือกทำสิ่งที่ชอบ	60	
3	7	ศุกร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (ก้าว-ชิด-ก้าว)	60

				3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	3.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบเคลื่อนที่) 4.กิจกรรมเกมใบ้คำจากท่า 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ทำสิ่งประดิษฐ์จากของเหลือใช้ (DIY) 1 ชิ้น	
8	เสาร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมจิตอาสา 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (เดิน-เดิน-ยก) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.เลือกกิจกรรมทำด้วยความสมัครใจ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.วาดภาพที่ตนเองชอบ	60	
9	อาทิตย์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.ศิลปะหัตถกรรม 3.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (ต่อ-ความ-ยาว) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมทำกระเป่าผ้า (ถุงผ้า) พร้อมวาดรูประบายสี 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ถ่ายรูปสถานที่ท่องเที่ยวในชุมชน 1 รูป	60	

4	10	ศุภกร	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (มอญซ่อนผ้าประยุกต์) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบเคลื่อนที่) 4.กิจกรรมเข้าจังหวะ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.จัดมุมบ้านให้สวยงาม	60
	11	เสาวรี	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (มือ-เท้า-ก้าวให้ถูก) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมเคาะไม้เข้าจังหวะ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.เขียนข้อความสั้นแทนใจถึงเพื่อนๆ	60
	12	อาทิศย์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมการออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (การ์ดคำสั่ง) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบเคลื่อนที่) 4.กิจกรรมลีลาศ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ปลูกผัก 1 ชนิด	60
5	13	ศุภกร	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ)	60

				2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมการออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	2.อบอุ่นร่างกาย (เขาคือใคร) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมตาราง 9 ช่อง 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ดูหนัง/ละคร 1 เรื่อง	
14	เสาร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3. กิจกรรมงานอดิเรก 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (เลขอันตราย) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมอ่านได้แจ่มแน่ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ฟังเพลง 1 เพลง	60	
15	อาทิตย์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (จับคู่หัวใจ) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบเคลื่อนที่) 4.กิจกรรมอย่าผิตอย่าผลอ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ทำกิจกรรมร่วมกันกับคนในครอบครัว 1 อย่าง	60	
6	16	ศุกร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ)	60

				2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	2.กิจกรรมเกมและนันทนาการ 3.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	2.อบอุ่นร่างกาย (ทนน-สาย-ย้าย-สับัด) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมเกมนับเลขผสมกัน 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.ทำขนม/ของหวาน	
17	เสาร์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 3.กิจกรรมการออกกำลังกาย 4.กิจกรรมเสริมหลังฝึก	1.ร้องเพลงประจำกลุ่มพร้อม (ท่าทางประกอบ) 2.อบอุ่นร่างกาย (สไลด์ไปด้วยกัน) 3.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (แบบอยู่กับที่) 4.กิจกรรมจากรุ่นยูเอฟไอ 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม 6.จัดจานผลไม้สวยงาม	60	
18	อาทิตย์	16.30 – 17.30 น.	1.เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ตามช่วงวัย 2.เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา 3.เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และภาวะซึมเศร้า	1.ปัจฉินิเทศโครงการ 2.กิจกรรมทางกายแบบผสมผสาน 3.กิจกรรมจิตอาสา 4.กิจกรรมเกมและนันทนาการ	1.ร้องเพลงรวมกัน 2.กิจกรรมทางกายและกิจกรรมนันทนาการ - ประกวดการเต้น - เดินแบบแฟชั่นโชว์ - ประกวดร้องเพลง 3.แต่ละกลุ่มจัดเตรียมเมนูอาหาร 1 เมนู 4.ทำความสะอาดพื้นที่ทดสอบร่วมกัน 5.สรุปประเด็นที่ได้จากกิจกรรม	60	
หลังเข้าร่วมโปรแกรม	จันทร์	13.00 – 16.00 น.	เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ	ทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ หลังเข้ารับ	1.จัดเตรียมอุปกรณ์และเครื่องมือสำหรับการทดสอบ 2.ทำการทดสอบและบันทึกข้อมูล	180	

					การทดลอง โปรแกรมฝึก	3.เก็บรวบรวมข้อมูล และนำมาวิเคราะห์ เพื่อเปรียบเทียบผล การทดสอบ	
--	--	--	--	--	------------------------	--	--

หมายเหตุ : กิจกรรมเสริมหลังฝึก หมายถึง การบ้านหรือกิจกรรมที่ผู้สูงวัยจะต้องนำไปปฏิบัติที่บ้านของตนแล้วนำผลการปฏิบัติ (ตามแบบฟอร์มรายงานแนบ) ส่งในวันถัดไป



ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แบบบันทึกผลการทดสอบของแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน
อายุ 60 - 69 ปี ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบและรายการทดสอบ ดังนี้

รหัสประจำตัว.....ชื่อ.....สกุล.....
อายุ.....ปี เพศ..... ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)..... ความดันโลหิต.....
น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ (ก่อน)			ผลการทดสอบ (หลัง)		
	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2	ครั้งที่ 3
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัม/ ตารางเมตร)						
- ชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม)						
- วัดส่วนสูง (เซนติเมตร)						
แตะมือด้านหลัง						
- ขวายู่บน (เซนติเมตร)						
- ซ้ายอยู่บน (เซนติเมตร)						
ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)						
เดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที)						
ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (ครั้ง)						

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ
วันที่.....

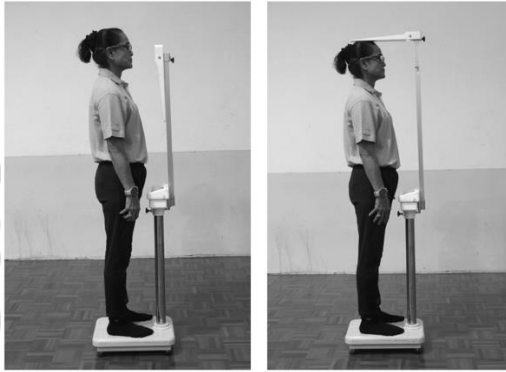
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

รายการ	รายการทดสอบ	องค์ประกอบที่ต้องการวัด
1	ชั่งน้ำหนัก (Weight)	เพื่อนำไปประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
2	วัดส่วนสูง (Height)	
3	ความอ่อนตัว (Flexibility)	เพื่อประเมินความอ่อนตัวของเอ็น ข้อต่อ และกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่
4	ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30Seconds Chair Stand)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา
5	เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course)	เพื่อตรวจประเมินความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่
6	ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up & Down)	เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินองค์ประกอบของร่างกายในด้านความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายระหว่างน้ำหนักกับส่วนสูง

คุณภาพของรายการทดสอบ

ความเชื่อมั่น 0.96

ความเที่ยงตรง 0.89

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดลอง 1. เครื่องชั่งน้ำหนัก 2. เครื่องวัดส่วนสูง 3. เครื่องคิดเลข

การบันทึกผลการทดสอบ

ค่าดัชนีมวลกายหน่วยเป็น กิโลกรัม/ตารางเมตร ได้มาจากการชั่งน้ำหนักตัวและวัดส่วนสูงของผู้รับการทดสอบ แล้วนำค่าน้ำหนักตัวที่เป็นกิโลกรัมและส่วนสูงมาแปลงค่าดัชนีมวลกาย จากสมการต่อไปนี้

$$\text{ดัชนีมวลกาย (BMI)} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง (เมตร)}^2}$$

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

แตะมือด้านหลัง (Back Scratch)



วัตถุประสงค์

เพื่อประเมินความอ่อนตัวของเอ็น ข้อต่อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่

คุณภาพของรายการทดสอบ

ความเชื่อมั่น มือขวาอยู่ด้านบน เท่ากับ 0.79, มือซ้ายอยู่ด้านบน เท่ากับ 0.72

ความเที่ยงตรง มือขวาอยู่ด้านบน เท่ากับ 0.83, มือซ้ายอยู่ด้านบน เท่ากับ 0.82

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

ไม้บรรทัดหรือสายวัด ที่แบ่งเป็นระยะเซนติเมตร

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ สะบัก หน้าอก และแขน
2. เริ่มการทดสอบโดยให้ผู้ทดสอบยกแขนขวาขึ้นเหนือไหล่ แล้วงอศอกลงโดยให้ฝ่ามือและนิ้วอยู่ในท่าคว่ำมือแตะวางลงไปบนหลัง แล้วเลื่อนมือไปด้านล่างให้มากที่สุด จากนั้นให้พับแขนซ้ายวางแนบลำตัวแล้วศอกขึ้นแนบหลังยกแขนซ้ายขึ้นให้สูงที่สุดในท่าหงายมือพยายามให้มือทั้งสองข้างเคลื่อนเข้าใกล้มากที่สุด ค้างไว้ 3 วินาที แล้วกลับสู่ท่าแขนปล่อยข้างลำตัว ทำการทดสอบซ้ำ 2 ครั้ง (ให้สลับเปลี่ยนมือซ้ายอยู่บนแทน)

ระเบียบการทดสอบ

วัดระยะทางที่ทำได้ โดยวัดระยะห่างระหว่างปลายนิ้วกลางของมือบนกับตรงกลางข้อมือล่าง

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกระยะทางที่ทำได้เป็นเซนติเมตร โดยบันทึกค่าที่ดีที่สุดจากการทดสอบข้างละ 2 ครั้ง โดยบันทึกเป็นค่าขณะมือขวาอยู่บน และมือซ้ายอยู่บน

ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)



วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา

คุณภาพของรายการทดสอบ

ความเชื่อมั่น 0.91, ความเที่ยงตรง 0.96

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. เก้าอี้ที่มีพนักพิงสูง 17 นิ้ว (43.18 เซนติเมตร)
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีการปฏิบัติ

1. จัดเก้าอี้สำหรับการทดสอบยืน-นั่ง ตัดพนักพิงและมีความทนทาน เพื่อป้องกันอุบัติเหตุ
2. ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบริเวณกลางของเก้าอี้ (ไม่ชิดพนักพิง เพื่อสะดวกต่อการลุกยืน) เท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้นให้ปลายเท้าชี้ตรงไปข้างหน้าตั้งฉากกับแนวลำตัว และให้ห่างกันประมาณช่วงไหล่ของผู้รับการทดสอบ โดยให้เท้าทั้งสองข้างห่างกันเล็กน้อย หลังตรงแขนทั้งสองข้างไขว้ประสานบริเวณอก มือแตะไหล่ไว้
3. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบลุกขึ้นจากเก้าอี้ ยืนตรง ขาเหยียดตึงแล้วกลับลงในท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 30 วินาที โดยปฏิบัติให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

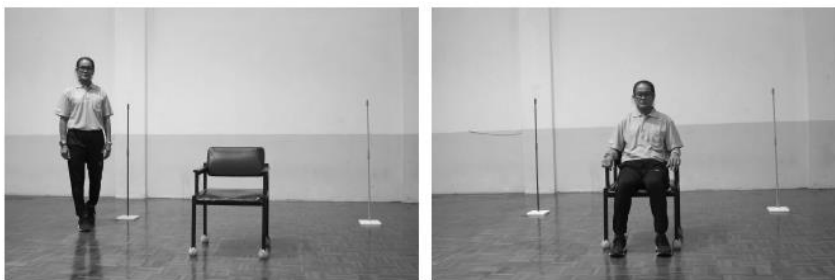
ผู้รับการทดสอบต้องปฏิบัติให้เต็มความสามารถ ในระหว่างการทดสอบ (ปฏิบัติเพียงให้สะโพกสัมผัสเก้าอี้ ไม่ลงน้ำหนักเต็มที่ แล้วรีบยืนขึ้น) ซึ่งการทดสอบ จะไม่นับจำนวนครั้งในกรณีต่อไปนี้

1. ในขณะที่ยืน ขาและลำตัวไม่เหยียดตรง
2. ในขณะที่นั่ง สะโพกไม่สัมผัสเก้าอี้

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นยืนตรงและนั่งลงอย่างถูกต้อง ในเวลา 30 วินาที โดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว

เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility Course)



วัตถุประสงค์

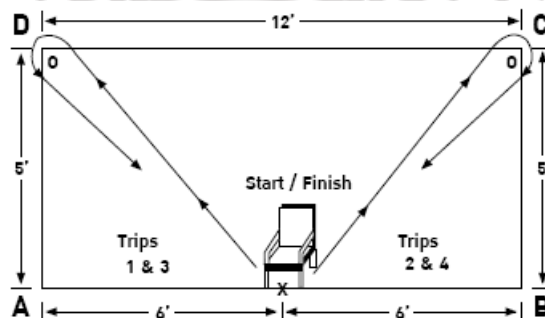
เพื่อตรวจประเมินความคล่องแคล่วว่องไวและความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่
คุณภาพของรายการทดสอบ

ความเชื่อมั่น 0.91, ความเที่ยงตรง 1.00

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

- นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที
- เทปวัดระยะทาง มีหน่วยเป็นฟุต
- เสาหลักหรือกรวยสูง จำนวน 2 อัน
- เก้าอี้มีพนักพิงและมีที่พักแขน 1 ตัว

การเตรียมสถานที่สำหรับการทดสอบ



- วัดระยะห่างจากจุดกึ่งกลางของเก้าอี้ออกไปด้านข้าง ทางซ้ายและขวา (จุด A และจุด B) ยาวด้านละ 6 ฟุต (1.83 เมตร)
- วัดระยะจากจุด A ไปยังจุด D และจุด B ไปยังจุด C ยาวด้านละ 5 ฟุต (1.52 เมตร) และวางเสาหลักหรือกรวย ที่จุด C และจุด D ตามลำดับ ซึ่งวางห่างกัน 12 ฟุต (3.66 เมตร)

วิธีการปฏิบัติ

- ให้ผู้รับการทดสอบนั่งบนเก้าอี้ที่มีพนักพิงในสนามทดสอบพื้นเรียบที่เตรียมไว้ให้ ฝ่าเท้าทั้งสองข้างวางราบกับพื้น

2. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยกขาขึ้นให้เท้าทั้งสองข้างลอยพ้นพื้นแล้ววางลงกับพื้นพร้อมกับลุกขึ้นยืน หมุนตัวไปทางขวามือของตนเอง โดยให้เดินอย่างรวดเร็วไปอ้อมเสาหลักหรือกรวยที่กำหนด แล้วเดินวนกลับมานั่งที่เดิม

3. เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบนั่งลงบนเก้าอี้แล้วให้ยกขาทั้งสองข้างลอยพ้นพื้นโดยเร็ว แล้ววางลงกับพื้นพร้อมกับลุกขึ้นยืนทันที จากนั้นหมุนตัวไปทางด้านซ้ายมือของตนเองเพื่อเดินอ้อมหลักที่กำหนด แล้วเดินวนกลับมานั่งที่เดิมอีกครั้ง เมื่อนั่งลงแล้วให้รีบยกเท้าทั้งสองข้างลอยจากพื้น หยุดเวลาและบันทึกเวลาที่ปฏิบัติได้

4. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนั่งพัก 30 วินาที แล้วทำการทดสอบด้วยวิธีการเดิมอีก

ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบจะต้องปฏิบัติให้เต็มความสามารถ และห้ามวิ่ง

การบันทึกคะแนน

บันทึกเวลาที่ทำได้เป็นวินาที โดยนับระยะเวลาตั้งแต่เริ่มยกเท้าขึ้นลอยพ้นพื้นก่อนเดินวนไปด้านขวาจนกระทั่งไปด้านซ้ายแล้วกลับมานั่งเท้าขึ้นลอยพ้นพื้น (ปฏิบัติครบในข้อ 2 และข้อ 3) โดยใช้ค่าเวลาของครั้งที่ดีที่สุดจากการทดสอบ 2 ครั้ง

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes Step Up & Down)



วัตถุประสงค์

เพื่อตรวจประเมินความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

คุณภาพของรายการทดสอบ

ความเชื่อมั่น 0.89, ความเที่ยงตรง 0.88

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบ

1. ยางยืดหรือเชือกยาว สำหรับการกำหนดระยะความสูงของการยกเข้า
2. นาฬิกาจับเวลา 1/100 วินาที

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้รับการทดสอบเตรียมพร้อมในท่ายืนตรง เท้าสองข้างห่างกันเท่ากับความกว้างของสะโพกของผู้รับการทดสอบ ให้มือทั้งสองข้างจับที่เอว

2. กำหนดความสูงสำหรับการยกเข้าของผู้รับการทดสอบแต่ละคน โดยกำหนดให้ผู้รับการทดสอบยกเข้าขึ้นสูงให้ต้นขาขนานกับระดับพื้น (เข่าอมุมกับสะโพก 90 องศา) ให้ใช้ยางหรือเชือกขึงไว้เพื่อเป็นจุดอ้างอิงระดับความสูงสำหรับการยกเข้าในแต่ละครั้ง

3. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้รับการทดสอบยกเข้าขึ้นสูงจนแตะกับยางหรือเชือกที่ขึงไว้ (ต้นขาขนานกับพื้น) กึ่งกลางต้นขาสัมผัสกับแนวยางหรือเชือกที่ขึงไว้ แล้ววางลงสลับกับการยกเข้าอีกข้างขึ้น ปฏิบัติเช่นเดียวกัน นับเป็น 1 ครั้ง (ยกเข้าขึ้นลง สลับซ้ายขวา อยู่กับที่) ห้ามวิ่ง ปฏิบัติต่อเนื่องกันจนครบ 2 นาที โดยให้ผู้รับการทดสอบพยายามยกให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

ระเบียบการทดสอบ

การทดสอบจะไม่สมบูรณ์ในกรณีต่อไปนี้

1. ผู้รับการทดสอบยกเข้าแต่ละข้างสูงไม่ถึงระดับแนวยางหรือเชือกที่กำหนดไว้
2. ผู้รับการทดสอบใช้การวิ่งยกเข้าสูงแทน

การบันทึกผลการทดสอบ

บันทึกจำนวนครั้งที่ผู้เข้ารับการทดสอบสามารถยกเข้าถึงระดับความสูงที่กำหนดให้ ภายใน 2 นาที โดยนับจำนวนครั้งจากขาที่ยกทีหลังสัมผัสพื้น โดยให้ผู้รับการทดสอบปฏิบัติเพียงครั้งเดียว



ภาคผนวก ข
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างข้อความกับวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามสภาพปัจจุบัน และความต้องการสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านร่างกายของผู้สูงอายุใน อำเภอเมืองจันทบุรี จังหวัดจันทบุรี

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิติพงษ์ สุขดี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
2. อาจารย์ ดร.ติสรณ์ แก้วคล้าย
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.วีรศักดิ์ แก้วทรัพย์
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์
4. อาจารย์ ดร.สศคยศ สังขพันธ์
สาขาวิชาการจัดการการท่องเที่ยว คณะพาณิชยศาสตร์และการจัดการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง
5. อาจารย์ ดร.พลากร มะโนรัตน์
ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน

เพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านเนื้อหา และกิจกรรมของโปรแกรมการฝึกกิจกรรมทางกายแบบผสมผสานสำหรับผู้สูงอายุ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤษดา ตามประดิษฐ์
คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธารินทร์ ก้านเหลือง
คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กำแพงแสน
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญดา สังข์ทอง
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา บุทธิจักร์
คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รังษุณี จำเริญ
คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี