

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง ประสิทธิภาพของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 5 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบวัดการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์ของกรออกกำลังกาย

ส่วนที่ 4 แบบวัดการจัดการความรู้การออกกำลังกาย

ส่วนที่ 5 แบบวัดพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกส่วนและทุกข้อตามความเป็นจริง ข้อมูลที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการวิจัย โดยจะนำไปวิเคราะห์ในภาพรวมเชิงสถิติเพื่อประกอบการศึกษาโดยไม่มีการเปิดเผยความลับส่วนบุคคลแต่ประการใด ๆ

3. ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

นิยม จันทน์นวล ผู้วิจัย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน

1. เพศ 1 () ชาย 2 () หญิง
2. อายุ.....ปี
3. คณะ.....
7. ท่านมีโรคประจำตัวหรือไม่
- 1 () ไม่มี
- 2 () มี ระบุโรค/อาการ.....

ส่วนที่ 2 การรับรู้ความสามารถตนเองในเรื่องการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

- เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
- เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
- ไม่แน่ใจ หมายถึง ผู้ตอบไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
- ไม่เห็นด้วย หมายถึง ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อย
- ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง หมายถึง ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันสามารถเป็นแบบอย่างที่ดีด้าน การออกกำลังกายได้					
2	ฉันสามารถแบ่งเวลาเพื่อการ ออกกำลังกายได้อย่างน้อยสัปดาห์ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที					
3	การแบ่งเวลาเพื่อการเรียนและ การออกกำลังกายเป็นเรื่องยาก สำหรับฉัน					

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
4	ฉันสามารถออกกำลังกายได้เองโดยไม่ต้องมีใครแนะนำ					
5	ฉันสามารถกำหนดวัน เวลา และ กิจกรรมการออกกำลังกายไว้ ล่วงหน้าได้					
6	ฉันสามารถเลือกกิจกรรมการ ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับภาวะ สุขภาพของฉันได้					
7	ฉันสามารถตรวจสอบความพร้อม ของร่างกายก่อนออกกำลังกาย เช่น ไม่มีไข้ ไม่อ่อนเพลียได้					
8	ฉันสามารถอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนออกกำลังกาย ทุกครั้งได้					
9	ฉันสามารถออกกำลังกายโดย เคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วนได้					
10	ฉันสามารถออกกำลังกายได้หลัง รับประทานอาหารทันที					
11	ฉันสามารถออกกำลังกายจนมีเหงื่อ ออกทุกครั้ง					
12	ฉันสามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) หลังการออกกำลังกาย ทุกครั้งได้					
13	เมื่อเกิดความเครียดฉันสามารถผ่อนคลาย ความเครียดได้จากการ ออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 2 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
14	ฉันสามารถลดน้ำหนักได้จากการ ออกกำลังกาย					
15	ฉันไม่สามารถออกกำลังกายได้ถ้า ไม่มีเพื่อน					
16	แม้จะรู้สึกเหนื่อยจากการทำงาน/ เรียนฉันยังสามารถออกกำลังกายได้					
17	ฉันสามารถออกกำลังกายได้แม้ว่า จะรู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจ					
18	ฉันสามารถออกกำลังกายได้ทุกที่ โดยไม่จำเป็นต้องมีสถานที่ ออกกำลังกายโดยเฉพาะ					
19	ฉันสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่ จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์หรือเครื่อง แต่งกายที่มีราคาแพง					
20	ฉันสามารถป้องกันการบาดเจ็บขณะ ออกกำลังกายได้					

ส่วนที่ 3 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นหรือความรู้สึกของท่านมากที่สุด

เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมากที่สุด
เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นมาก
ไม่แน่ใจ	หมายถึง	ผู้ตอบไม่แน่ใจกับข้อความนั้น
ไม่เห็นด้วย	หมายถึง	ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อย
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	หมายถึง	ผู้ตอบมีความคิดเห็นตรงกับข้อความนั้นน้อยที่สุด

ส่วนที่ 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
1	ฉันออกกำลังกายเพื่อต้องการเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ					
2	การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาทีจะทำให้ฉันมีสุขภาพแข็งแรง					
3	การแบ่งเวลาในการออกกำลังกายจะทำให้ฉันเรียนหนังสือได้ดี					
4	การแนะนำวิธีการออกกำลังกายจากผู้ชำนาญจะทำให้ฉันออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพและได้ประโยชน์มากขึ้น					
5	การกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าจะทำให้ฉันสนุกสนานกับการออกกำลังกายมากขึ้น					
6	การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและภาวะสุขภาพจะทำให้มีประโยชน์สูงสุด					
7	การตรวจความพร้อมของร่างกายก่อนออกกำลังกายจะสามารถป้องกันอันตรายขณะออกกำลังกายได้					
8	การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ก่อนออกกำลังกายจะทำให้ฉันออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากขึ้น					
9	การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนแข็งแรง					

ส่วนที่ 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
10	การออกกำลังกายจนมีเหงื่อออกทุก ครั้งจะทำให้ระบบหัวใจและระบบ ไหลเวียนโลหิตดีขึ้น					
11	การออกกำลังกายหลังรับประทานอาหาร อาหารทันทีช่วยให้ร่างกายเผาผลาญ ไขมันได้สูงสุด					
12	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ(Cool down) หลังการออกกำลังกายช่วย ลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อจากการ ออกกำลังกายได้					
13	การออกกำลังกายทำให้ฉันคลาย เครียดได้					
14	การออกกำลังกายช่วยเผาผลาญ ไขมันส่วนเกินทำให้น้ำหนักฉัน ลดลงได้					
15	การออกกำลังกายทำให้ฉันได้เพื่อน เพิ่มมากขึ้น					
16	การออกกำลังกายจะทำให้ฉันมี ความกระฉับกระเฉง ว่องไว หาย ปวดเมื่อยได้					
17	การออกกำลังกายเป็นวิธีที่ทำให้ฉัน หายเศร้าหรือไม่สบายใจได้					
18	การใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บ ขณะออกกำลังกายจะทำให้ฉันออก กำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ					

ส่วนที่ 3 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	เห็นด้วย อย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็นด้วย อย่างยิ่ง
19	ถ้ามีสถานที่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายจะทำให้ฉันออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอ					
20	การแต่งกายและเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมกับรูปแบบของการออกกำลังกายจะทำให้ฉันสามารถออกกำลังกายได้อย่างสม่ำเสมอและมีประสิทธิภาพมากขึ้น					

ส่วนที่ 4 แบบวัดการจัดการความรู้การออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็น ความรู้สึกหรือการปฏิบัติตนของท่านมากที่สุด

มากที่สุด	หมายถึง	สามารถจัดการความรู้การออกกำลังกายได้มากที่สุด
มาก	หมายถึง	สามารถจัดการความรู้การออกกำลังกายได้มาก
ปานกลาง	หมายถึง	สามารถจัดการความรู้การออกกำลังกายได้ปานกลาง
น้อย	หมายถึง	สามารถจัดการความรู้การออกกำลังกายได้น้อย
น้อยที่สุด	หมายถึง	สามารถจัดการความรู้การออกกำลังกายได้น้อยที่สุด

ข้อ	ข้อความ	ระดับการจัดการความรู้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1	การสร้างความรู้จากประสบการณ์ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจเรื่อง การออกกำลังกาย					
2	ท่านตระหนักถึงประโยชน์ของ การออกกำลังกาย					

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ระดับการจัดการความรู้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
3	ท่านได้รับความรู้และประโยชน์จากการออกกำลังกายของท่าน					
4	ท่านได้รับความรู้จากประสบการณ์การออกกำลังกายของบุคคลอื่นและสามารถนำความรู้มาใช้ให้เกิดประโยชน์กับตัวท่านเองได้					
5	ท่านจดบันทึกประโยชน์ที่ได้รับจากประสบการณ์การออกกำลังกายของท่านเป็นประจำ					
6	ท่านได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายกับบุคคลอื่น					
7	การแสวงหาความรู้ ท่านสามารถนำความรู้อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมสุขภาพมาใช้ในการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับท่านได้					
8	ท่านมีความรู้ในการป้องกันอันตรายที่เกิดจากการออกกำลังกายและสามารถป้องกันอันตรายจากการออกกำลังกายได้					
9	ท่านมีแนวทางในการหาความรู้เพื่อมาแก้ไขปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านเองได้					
10	ท่านสามารถจัดการปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่านได้					

ส่วนที่ 4 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ระดับการจัดการความรู้				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11	การนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ ท่านสามารถออกแบบกิจกรรม การออกกำลังกายตามความถนัด และความชอบของท่านได้					
12	ท่านสามารถรวมกลุ่มกันออกกำลัง กายตามรูปแบบที่ท่านออกแบบได้					
13	ท่านสามารถเผยแพร่ความรู้ที่ได้รับ จากประสบการณ์การออกกำลังกาย ของท่านไปยังบุคคลอื่นได้					
14	ท่านแนะนำหลักการและแนวทาง ในการออกกำลังกายกับบุคคลอื่นได้					
15	ท่านออกกำลังกายสม่ำเสมออย่าง น้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 นาที					

ส่วนที่ 5 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความในช่องว่างหรือทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับการปฏิบัติตน
ของท่านตามความเป็นจริง

1. ในรอบ 1 เดือนที่ผ่านมาท่านออกกำลังกายหรือไม่

1 () ไม่ออกกำลังกาย เพราะ.....

(ถ้าตอบข้อ 1 ให้ข้ามไปทำส่วนที่ 5)

2 () ออกกำลังกาย เพราะ.....

2. จากข้อ 1 ท่านออกกำลังกายโดยวิธีการในข้อใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

1 () เดินแอโรบิก

2 () วิ่งหรือวิ่งเหยาะ ๆ

3 () ปั่นจักรยาน

4 () เดินเร็ว

5 () โยคะ

6 () ฟิตเนส

7 () วายน้ำ

8 () อื่น ๆ ระบุ.....

3. ท่านออกกำลังกายหนึ่งครั้งใช้วิธีเดียวหรือหลายวิธี

1 () ใช้วิธีเดียว

2 () ใช้หลายวิธีผสมกัน

4. ถ้าใช้วิธีเดียวท่านออกกำลังกายครั้งละกี่นาที

1 () น้อยกว่า 30 นาที

2 () 30 นาที – 60 นาที

3 () มากกว่า 60 นาที

5. ถ้าใช้หลายวิธีท่านใช้เวลาต่อเนื่องรวมกันครั้งละกี่นาที

1 () น้อยกว่า 30 นาที

2 () 30 นาที – 60 นาที

3 () มากกว่า 60 นาที

6. ใน 1 สัปดาห์ท่านออกกำลังกายกี่ครั้ง

1 () อย่างน้อย 1 ครั้งทุกวัน

2 () อย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3 () เกือบ 3 ครั้งต่อสัปดาห์

4 () ไม่นั่นนอนแล้วแต่สะดวก

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องท้ายข้อความที่ตรงกับการปฏิบัติหรือการกระทำของท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว ตามความเป็นจริง

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติตนสม่ำเสมอ 5 ครั้งขึ้นไปใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัติบ่อยครั้ง หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติตนสม่ำเสมอ 2-4 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ปฏิบัตินาน ๆ ครั้ง หมายถึง ผู้ตอบปฏิบัติตนไม่สม่ำเสมอ หรือ 1 ครั้งใน 1 สัปดาห์

ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ผู้ตอบไม่ปฏิบัติตนเลยใน 1 สัปดาห์

ส่วนที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ		
			นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
7	ฉันออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ				
8	ฉันใช้เวลาในช่วงเย็นหลังเลิกเรียนเพื่อการออกกำลังกาย				
9	ฉันออกกำลังกายด้วยตนเองโดยไม่ต้องมีใครแนะนำ				
10	ฉันเลือกออกกำลังกายในรูปแบบที่เหมาะสมกับวัยและความถนัดของฉัน				
11	ฉันตรวจสอบความพร้อมของร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย				
12	ทุกครั้งก่อนออกกำลังกายฉันอบอุ่นร่างกาย (Warm up) 5-10 นาที				
13	ฉันออกกำลังกายจนมีเหงื่อออกและหัวใจเต้นเร็วขึ้น				
14	ฉันออกกำลังกายทันทีหลังรับประทานอาหารเสร็จ				
15	ฉันออกกำลังกายโดยการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อทุกส่วน				
16	หลังการออกกำลังกายฉันผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) 5-10 นาที				
17	เมื่อเกิดความเครียดฉันมักจะออกกำลังกายเพื่อคลายเครียด				
18	ฉันออกกำลังกายเพื่อช่วยในการลดน้ำหนัก				
19	ฉันมักจะชวนเพื่อนไปออกกำลังกายเป็นประจำ				
20	เมื่อมีอาการเหนื่อย หายใจลำบาก หรืออาการผิดปกติ ฉันจะหยุดออกกำลังกายทันที				

ส่วนที่ 5 (ต่อ)

ข้อ	ข้อความ	ไม่ปฏิบัติ	ปฏิบัติ		
			นาน ๆ ครั้ง	บ่อยครั้ง	ประจำ
21	ฉันจะออกกำลังกายทุกครั้งเมื่อรู้สึกเศร้าหรือไม่สบายใจเพื่อเป็นการผ่อนคลาย				
22	ฉันใช้อุปกรณ์ป้องกันการบาดเจ็บทุกครั้งขณะออกกำลังกาย				
23	ฉันออกกำลังกายในสถานที่ที่จัดไว้ให้โดยเฉพาะ				
24	ฉันแต่งกายและเลือกใช้อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง				

*****ขอบคุณทุกท่านที่ให้ความร่วมมือ*****

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 1

การสร้างความสัมพันธ์และการเสริมสร้างความรู้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้นิสิตมีความรู้ ความเข้าใจ รับรู้ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย รวมทั้งสร้างสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนิสิตด้วยกันเองและผู้อื่น

วัตถุประสงค์เฉพาะ

ภายหลังจากจบกิจกรรมแล้วนิสิตสามารถ

1. รู้หลักและความสำคัญของการออกกำลังกาย
2. รู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายได้
3. รู้ผลเสียของการขาดการออกกำลังกายได้
4. แสดงความคิดเห็นของตนเองในการอภิปรายร่วมกันได้
5. วิเคราะห์ขณะพักด้วยตนเองได้
6. ออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง

แนวคิดหลัก

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในวัยรุ่นที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ การออกกำลังกายไม่เพียงแต่เป็นการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคเท่านั้น ยังเป็นการบำบัดรักษาโรค ฟิ้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจด้วย การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการใช้ไขมันเป็นพลังงานใช้ออกซิเจนช่วยในการสันดาป เป็นระยะเวลาติดต่อกันนานพอที่จะทำให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจ ระบบไหลเวียนของเลือด จึงจะมีผลต่อสุขภาพ ซึ่งมีหลักการออกกำลังกาย 3 ประการ ดังนี้

1. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักเพียงพอที่ให้ชีพจรเต้นสูงสุดถึง (220-อายุ) 70/100 ครั้ง/นาที หรือจนมีเหงื่อออก
2. ความนาน คือ การออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 15-20 นาที
3. ความบ่อย คือ การออกกำลังกายวันเว้นวันหรืออย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

กิจกรรม

1. สร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิกในกลุ่ม โดยเล่นเกม
 - ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง
 - ต่อวงกลม
2. กิจกรรมปูพื้นฐานเพื่อแสดงความคาดหวังตนเองต่อการออกกำลังกาย โดยเล่นเกม “ระเบิดเวลา” ผู้วิจัยสรุปภาพความคาดหวังตนเอง
3. กิจกรรมนำเข้าสู่การเสริมสร้างความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แบ่งกลุ่มวาดภาพที่พึงปรารถนาของการมีสุขภาพที่ดี
4. ให้สมาชิกในกลุ่มเล่าประสบการณ์และความรู้สึกรู้สีกของตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเล่นเกม “โทโส”
5. ผู้วิจัยบรรยายในหัวข้อเรื่อง รูปแบบการออกกำลังกาย วิธีการออกกำลังกาย เวลา ประโยชน์ และผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย รวมทั้งอาการผิดปกติที่ควรหยุดการออกกำลังกาย
6. ให้สมาชิกกลุ่มสรุปและหาแนวทางเพื่อการออกกำลังกาย
7. แจกคู่มือการออกกำลังกายเพื่อนำไปทบทวนความรู้
8. ฝึกทักษะการวัดชีพจรขณะพัก
9. ผู้วิจัยสรุปผลของกิจกรรมในครั้งนี้
8. ผู้วิจัยแนะนำกิจกรรมครั้งที่ 2 พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 กับสมาชิกทุกคน

สื่อและอุปกรณ์

1. คู่มือการออกกำลังกาย

การประเมิน

1. สังเกตการมีส่วนร่วมของสมาชิกกลุ่ม
2. การแสดงความคิดเห็นในการร่วมอภิปรายของสมาชิกกลุ่ม
3. การสอบถามความเข้าใจ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 2

การพัฒนาทักษะเพื่อส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้นิสิตเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกายและรู้ผลลัพธ์ที่ดีของการมีพฤติกรรมออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรมแล้ว นิสิตสามารถ

1. บอกผลดีของการมีพฤติกรรมออกกำลังกายได้
2. บอกผลดีที่ได้รับจากตัวแบบและความคาดหวังในผลดีของการปฏิบัติตามตัวแบบ
3. มีความมั่นใจในความสามารถตนเองมากขึ้นในการออกกำลังกาย

แนวคิดหลัก

การได้รับความรู้ ได้เห็นตัวแบบ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นระหว่างตัวแบบกับนิสิต กลุ่มทดลอง เห็นการสาธิตการออกกำลังกาย พร้อมได้ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย ทำให้นิสิตเกิดทักษะ มีความมั่นใจในการปฏิบัติ รวมทั้งรับรู้ผลลัพธ์ที่ดีต่อสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ส่งผลให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมไปในทางที่ถูกต้องมากยิ่งขึ้น

กิจกรรม

1. นำเข้าสู่บทเรียนโดยใช้เกม “ทายนิสัจากรูปทรง” เพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนานและส่งเสริมด้านดีของสมาชิก พร้อมทั้งเป็นการทดสอบและทำความเข้าใจกับตนเองเป็นการพัฒนาตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จัดกิจกรรมสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองโดยการเล่นเกม “ลองทำดู คุณทำได้”
3. ผู้วิจัยเสนอแนวทางการปฏิบัติ โดยใช้แบบที่มีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพทางด้านการออกกำลังกาย โดยการสัมภาษณ์แนวคิด ประสพการณ์ การปฏิบัติและผลที่ได้รับในการปฏิบัติ

รวมทั้งปัญหาและอุปสรรค จากการออกกำลังกายพร้อมทั้งเปิดโอกาสให้นิสิตซักถามประเด็นที่ยังสงสัย

4. ตัวแบบสาธิตวิธีการออกกำลังกาย
5. นักศึกษาฝึกการออกกำลังกายตามตัวแบบ
6. ผู้วิจัยสรุปถึงผลดีของการออกกำลังกาย โดยการพูดกระตุ้นเตือนให้นิสิตทุกคนมี

พฤติกรรมดังกล่าว

7. ผู้วิจัยแนะนำรายละเอียดการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3 พร้อมทั้งนัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 3 กับนิสิตทุกคน

สื่อและอุปกรณ์

1. กระดาษรูปสามเหลี่ยม สีเหลี่ยมจัตุรัส สีเหลี่ยมคางหมู วงรี วงกลม

การประเมิน

1. สังเกตความสนใจของนิสิตจากการซักถาม
2. สังเกตการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 3

การประเมินการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้บัณฑิต มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย ความคาดหวังในผลดีของการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมในการออกกำลังกายที่ถูกต้องอย่างสม่ำเสมอ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรม บัณฑิตสามารถ

1. บอกผลดีของการออกกำลังกายได้
2. บอกแนวทางและวิธีการในการปฏิบัติตัวเพื่อการออกกำลังกายได้

แนวคิดหลัก

นิสิตทราบแนวทางในการออกกำลังกายและฝึกทักษะในการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความมั่นใจเพิ่มความสามารถตนเองและเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการปฏิบัตินำไปสู่การมีพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายที่ถูกต้องและต่อเนื่อง

กิจกรรม

1. จัดกิจกรรมสร้างการรับรู้ถึงผลดีของการออกกำลังกายโดยเล่นเกม “ชิงทำ ยิ่งเก่ง”
2. ผู้วิจัยเปิดประเด็นร่วมอภิปรายในเรื่องต่อไปนี้
 - แนวทางที่นิสิตได้นำไปใช้ในการปฏิบัติจริง
 - ผลที่ได้จากการปฏิบัติ
 - การแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นในระหว่างการปฏิบัติ
3. กลุ่มช่วยกันสรุปประเด็นถึงแนวทางที่ควรนำไปใช้และวิธีการที่เหมาะสมในการแก้ไข

ปัญหา

4. ให้นิสิตที่ประสบผลสำเร็จในการปฏิบัติมาเล่าถึงประสบการณ์ที่ตนเองปฏิบัติให้กลุ่มฟัง สมาชิกซักถามในประเด็นที่สงสัย

5. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลดีที่นักศึกษาจะได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้นิสิตทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดไป

การประเมินผล

1. สังเกตความสนใจของนิสิตจากการซักถาม
2. การแสดงความคิดเห็นในการอภิปรายกลุ่ม
3. การมีส่วนร่วมในการฝึกปฏิบัติ

แผนการจัดกิจกรรมครั้งที่ 4

การแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อให้นิสิต สามารถจัดการความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากกิจกรรมและสามารถนำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นต่อไปได้

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรม นิสิตสามารถ

1. บอกประโยชน์ที่ได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมได้
2. สรุปประเด็นและข้อเสนอแนะที่เป็นแก่นความรู้ที่ได้จากกิจกรรมได้
3. นำความรู้ที่ได้ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ได้

แนวคิดหลัก

การจัดการความรู้ (Knowledge management) หรือที่ทั่วไปเรียกว่า KM เป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งของการพัฒนาคุณภาพงานที่เน้นในด้านการพัฒนากระบวนการ ควบคู่ไปกับการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ ซึ่งเป็นความรู้ที่มาจากการปฏิบัติหรือการทำงาน นิสิตใช้กระบวนการจัดการความรู้เพื่อใช้ในการจัดการความรู้ที่ได้จากประสบการณ์และการเข้าร่วมกิจกรรมและร่วมกันวางแผนในการปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ชัยยืนเกิดกลุ่มแกนนำในการจัดกิจกรรมต่อไป

กิจกรรม

1. จัดกิจกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากกิจกรรมของการวิจัย โดยใช้กระบวนการดังนี้
 - เรื่องเล่าเร้าใจ เป็นการพยายามดึงเอาเรื่องเล่าที่มีเกร็ดความรู้มาใส่ไว้ (Tacit Knowledge)
 - สรุปประเด็นและข้อเสนอแนะซึ่งถือว่าเป็นแก่นความรู้ (Explicit Knowledge)
2. นิสิตอภิปรายและเสนอแนวคิดที่จะทำให้เกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ยั่งยืน
3. ผู้วิจัยสรุปเน้นถึงความสำคัญของการมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลดีที่นักศึกษาจะได้รับถ้าหากมีการปฏิบัติที่ถูกต้องและต่อเนื่องพร้อมทั้งพูดกระตุ้นเตือนให้นิสิตทุกคนมีพฤติกรรมที่ต่อเนื่องตลอดไป

สื่ออุปกรณ์

1. เครื่องอัดเสียง
2. กระดาษและปากกา

การประเมินผล

1. การแสดงความคิดเห็นในกิจกรรมการถอดบทเรียน
2. ความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

การกระตุ้นเตือน

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อกระตุ้นให้นิสิตมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม

ภายหลังจบกิจกรรม นิสิตสามารถมีพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพในด้านการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

กิจกรรม

มีการกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัย จำนวน 2 ครั้งในสัปดาห์ที่ 3 และ 4 โดยการเสริมกำลังใจและให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย การแลกเปลี่ยนประสบการณ์จากการที่ออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ผ่านมา ร่วมกันหาแนวทางแก้ไขปัญหจากการดำเนินกิจกรรมที่ผ่านมา

การประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง

วัตถุประสงค์

1. เพื่อแนะนำตัวสมาชิกในกลุ่มให้มีความคุ้นเคยกันและเป็นมิตรซึ่งกันและกัน
2. เพื่อสร้างสัมพันธภาพที่ดีระหว่างสมาชิก

จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม 50 คน

ระยะเวลา 20 นาที

อุปกรณ์ -

ขั้นตอน

1. ให้สมาชิกรั้งเป็นวงกลม แล้วบอกชื่อเล่นของแต่ละคน
2. ผู้วิจัยบอกวิธีการเล่นและแนะนำการปรบมือให้พร้อมเพียงกัน กำหนดให้สมาชิกคนใดคนหนึ่งเป็นผู้เริ่มกิจกรรม พร้อมกับพูดว่า ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง (2 ครั้ง)
3. เมื่อจบคำว่าครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่งให้ต่อด้วยชื่อเล่นของคนที่เริ่มต้น แล้วตามด้วยชื่อเล่นของคนที่อยู่ซ้ายมือ เช่น ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง หนึ่ง ครึ่งหนึ่ง ครึ่งหนึ่ง ปุ้ย ถัดไปเรื่อย ๆ
4. ทำเช่นนี้จนครบชื่อสมาชิกทุกคน

กติกา

1. คนใดพูดชื่อเพื่อนสมาชิกผิดหรือจำชื่อไม่ได้ให้รางวัลอยู่กับที่
2. สมาชิกคนใดพูดหรือกล่าวชื่อโดยไม่เข้ากับจังหวะการปรบมือ ก็ให้รางวัลอยู่กับที่เช่นกัน

กิจกรรม ต่อวงกลม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความสัมพันธ์ของคนในกลุ่ม

ขนาดกลุ่ม 50 คน

ระยะเวลา 15 นาที

อุปกรณ์ เชือกฟาง

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยแบ่งสมาชิกออกเป็นกลุ่ม ๆ ละเท่ากันโดยให้ทุกคนมีเชือกฟางคนละเส้น
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มให้แต่ละกลุ่มช่วยกันไข้เชือกฟางของตนต่อเชือกให้เป็นวงกลมให้เร็วที่สุด เชือกที่ต่อกันต้องแข็งแรงและไม่หลุดออกจากกัน
3. กลุ่มใดต่อเป็นวงกลมแล้ว ให้นำตั้งถึวงกลมของตนไว้ โดยชูเชือกวงกลมไว้เหนือศีรษะกลุ่มใดเสร็จก่อนและต่อเชือกเป็น วงกลมสมบูรณ์ถือว่าชนะในรอบแรก
4. รอจนกลุ่มอื่น ๆ ต่อเชือกเป็นวงกลมสมบูรณ์ ผู้วิจัยให้สัญญาณว่ากลุ่มใดแกะเชือกทุกเส้นได้ตามจำนวนสมาชิกเสร็จก่อนทีม นั้นชนะเลิศ
5. ผู้วิจัยสรุปตามวัตถุประสงค์

กิจกรรม ระเบิดเวลา

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นิสิตได้แสดงความคาดหวังของตนเอง
2. เพื่อตรวจสอบความคาดหวังของนิสิต

ขนาดกลุ่ม 50 คน

ระยะเวลา 30 นาที

อุปกรณ์

1. กระดาษปรู๊ฟ
2. ลูกโป่งเป่าลมตามจำนวนกลุ่มที่แบ่ง
3. ปากกาสีลายสีกหลากหลาย

สถานที่ ห้องโถงกว้างไม่ควรมีโต๊ะ เก้าอี้

ขั้นตอน

1. แบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน
2. ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มขึ้นเรียงเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง
3. ผู้วิจัยชี้แจงกติกา ดังต่อไปนี้
 - 3.1 กิจกรรมนี้เป็นการแข่งขันระหว่างกลุ่ม
 - 3.2 ให้สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มเขียนความคาดหวังของตนต่อการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้โดยเริ่มจากสมาชิกคนแรกหัวแถวของแต่ละกลุ่มวิ่งออกไปเขียนข้อความบนกระดาษหรือกระดานที่เตรียมไว้ทีละคน
 - 3.3 เมื่อสมาชิกคนใดเขียนข้อความเสร็จแล้วให้วิ่งกลับไปต่อท้ายแถว และสมาชิกคนที่ 2 จึงจะวิ่งไปเขียนข้อความของตนได้
 - 3.4 ให้สมาชิกแต่ละกลุ่มเขียนข้อความให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ในเวลาที่กำหนดให้

3.5 ผู้วิจัยกำหนดเวลาไว้และจะเตือนล่วงหน้าเมื่อเวลาใกล้หมด

3.6 เมื่อสัญญาณหมดเวลาดังขึ้นสมาชิกที่กำลังเขียนอยู่จะต้องเป็นผู้นั่งทับลูกโป่งที่วางไว้บนเก้าอี้ตรงหัวแถวให้แตก

3.7 กลุ่มที่ทำลูกโป่งแตกเป็นกลุ่มแรกเป็นผู้ชนะ

4. ให้แต่ละกลุ่มอ่านข้อความของตนเอง

5. ผู้วิจัยสรุปประเด็นที่ได้จากการทำกิจกรรมในครั้งนี้ตามวัตถุประสงค์

กิจกรรม โทโส

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างองค์ความรู้บนพื้นฐานของการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน
2. เพื่อให้นิสิตแต่ละคนได้สะท้อนความคิด ความรู้สึก ทักษะของตนเองต่อปัญหาและประเด็นที่กำหนด

ขนาดกลุ่ม 10 คน

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์ ดอกไม้

ขั้นตอน

ผู้วิจัยบอกเงื่อนไขในการทำกิจกรรม โดยจะมีดอกไม้ซึ่งถือว่าเป็น “ดอกไม้แห่งชีวิต” 1 ดอก ถูกวางไว้ตรงกลางวง เมื่อสมาชิกคนใดต้องการจะพูดอภิปรายในประเด็นที่ผู้วิจัยกำหนด ได้แก่ ประสบการณ์ ความรู้สึกของตนเองต่อการออกกำลังกายก็ให้ผู้นั้นถือดอกไม้ไว้ในมือ ทั้งนี้ ในขณะที่ผู้พูดเล่าเรื่องอยู่นั้น สมาชิกท่านอื่นไม่มีสิทธิ์พูดหรือถาม เมื่อพูดจบสมาชิกคนใดต้องการพูดก็ต้องถือดอกไม้ไว้ในมือ และปฏิบัติเช่นเดียวกันให้ครบทุกคน

สิ่งที่ได้จากกิจกรรมนี้จะทำให้สมาชิกได้แสดงออกและเรียนรู้ประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ทุกคนมีโอกาสอภิปรายและแสดงออกความรู้สึกนึกคิด และทัศนคติของตน

กิจกรรม ทายนินัย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อทดสอบและทำความรู้จักกับตนเอง
2. เพื่อนำเข้าสู่การพัฒนาตนเองในการเข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อสร้างบรรยากาศสนุกสนานในการเรียนรู้
4. เพื่อส่งเสริมในด้านดีของสมาชิกในกลุ่ม

ขนาดกลุ่ม 50 คน

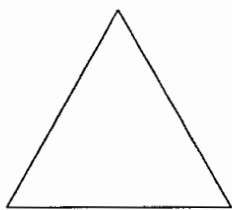
ระยะเวลา 5 นาที

อุปกรณ์ รูปสามเหลี่ยม สีเหลี่ยมจัตุรัส สีเหลี่ยมคางหมู วงรี และวงกลม

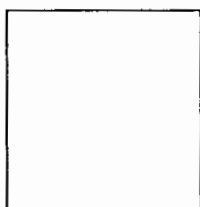
ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยนำกิจกรรมโชว์รูป 5 รูป ให้สมาชิกในกลุ่มเลือกคนละ 1 รูป แล้วบอกว่าจะมีการทายนินัยจากรูปทรงที่เลือก
2. เสร็จแล้วให้สมาชิกแต่ละคนยกมือว่าใครเลือกรูปใดบ้างในจำนวน 5 รูป เพื่อดูจำนวนกลุ่ม
3. ผู้วิจัยทายนินัยจากคำเฉลยที่ละภาพและสรุปตามวัตถุประสงค์

เฉลยทายนิสัยจากรูปทรง



เป็นคนคล่องแคล่ว กระตือรือร้น ใจร้อน ทำงานรวดเร็ว
ไม่ชอบการรอคอย ชอบพูดมากกว่าทำ



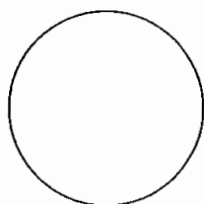
เป็นคนสุขุมมั่นคง หนักแน่น ในแง่ความคิดหรือการ
กระทำ เป็นคนอดทน ไหม้ น้ำยาก ชอบทำมากกว่าพูด



รักความสะดวกสบาย ค่อนข้างเฉื่อยชา ตัดสินใจช้า การ
ตัดสินใจไม่แน่นอน บางครั้งพูดแล้วยังไม่ทำ



เป็นคนค่อนข้างมีความรู้สึกรวดเร็ว การดำเนินชีวิตจะมี
บทบาท ลีลา พิธีการและเป็นขั้นตอน ชอบใช้เทคนิค
หรือศิลปะ ชอบคุยว่าจะทำ อยากทำ แต่จะรอทำอยู่



เป็นคนที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ทะเยอทะยาน มัก
ได้รับความสำเร็จเพราะถือว่าได้รับพรจากฟ้า กับ
ความคิดที่ไม่หยุดนิ่ง แปลก ๆ แผลง ๆ ไม่เหมือนใคร
ฉีกแนว มีอารมณ์ขันทั้งการพูดและการกระทำ

กิจกรรมลองทำดู คุณทำได้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถตนเองให้แก่สมาชิกภายในกลุ่ม
2. เพื่อให้หนีตได้มีความคิดริเริ่มสร้างสุขภาพด้วยตนเอง

ขนาดกลุ่ม 10 คน แบ่งเป็น 5 กลุ่ม

ระยะเวลา 15 นาที

ขั้นตอน

1. ผู้วิจัยบอกเงื่อนไขในกิจกรรมโดยสมมติให้ทุกกลุ่มมีเงินเท่ากันคือ กลุ่มละ 100 บาท
2. ให้กลุ่มนำเงิน 100 บาทนี้ไปซื้อกับข้าวให้เพียงพอต่อการรับประทานอาหารของสมาชิก 10 คนให้สมาชิกกลุ่มร่วมแสดงความคิดเห็นร่วมกันว่าจะซื้ออะไรบ้าง เพราะเหตุผลอะไร
4. ให้ตัวแทนกลุ่มมานำเสนอหน้าชั้นว่าซื้อกับข้าวชนิดไหน เพราะอะไร
5. ผู้วิจัยชี้ให้เห็นการใช้เงิน 100 บาทให้เกิดประโยชน์สูงสุดคือ ซื้อกับข้าวต้องให้ได้สารอาหารครบ 5 หมู่ จึงจะมีประโยชน์แก่ร่างกาย
6. เปรียบเทียบกับเวลาทุกคนมีเท่ากันใน 1 วัน คือ 24 ชั่วโมง เราต้องจัดสรรเวลาในการดำรงชีวิตให้เกิดประโยชน์สูงสุด เช่น เรียนหนังสือ ทำการบ้าน พักผ่อน และออกกำลังกาย ซึ่งต้องมีความเชื่อว่าตนเองต้องทำได้ และเห็นผลดีของการจัดสรรเวลาดังกล่าวร่วมกัน

กิจกรรมยิ่งทำ ยิ่งเก่ง

วัตถุประสงค์

เพื่อให้นิสิตเห็นว่าการฝึกปฏิบัติบ่อยครั้งจะทำให้สามารถปฏิบัติในสิ่งที่ต้องการได้อย่างถูกต้องและรวดเร็ว

ขนาดกลุ่ม 10 คน

ระยะเวลา 10 นาที

อุปกรณ์

1. ตัวต่อรูปภาพจำนวน 30 ชิ้น 1 ภาพ
2. นาฬิกาจับเวลา

ขั้นตอน

1. ขอบาสาสมัครนิสิตออกมาต่อภาพโดยจับเวลาดังแต่เริ่มจนเสร็จสมบูรณ์
2. จากนั้นรื้อภาพเดิมออกและให้นิสิตคนเดิมต่อภาพเดิมนั้นใหม่ ๆ และจับเวลา
3. ผู้วิจัยสรุปเปรียบเทียบให้เห็นว่าการใช้เวลาในการต่อภาพครั้งแรกกับครั้งหลังแตกต่างกัน ครั้งหลังจะใช้เวลาน้อยกว่าและต่อภาพได้ถูกต้องรวดเร็วกว่าครั้งแรกเป็นเพราะการได้ปฏิบัติบ่อยครั้ง จะทำให้เกิดการเรียนรู้ที่จะปฏิบัติครั้งต่อไปได้ถูกต้องและสม่ำเสมอยิ่งขึ้น

คู่มือ

ส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายและการจัดการความเครียด

สำหรับนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา



จัดทำโดย
นายนิยม จันทน์นวล

นิสิตคณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
หลักสูตรสาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต

คำนำ

คู่มือ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นคู่มือในการวิจัยเรื่อง ประสิทธิภาพของการส่งเสริม การรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา เนื้อหาประกอบไปด้วย ความหมายของการออกกำลังกาย ประโยชน์ของการออกกำลังกาย โทษของการขาดการออกกำลังกาย ประเภทของการออกกำลังกาย หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และข้อปฏิบัติสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผู้จัดทำเชื่อว่าคู่มือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพของทุกท่านและขอขอบคุณ ผศ.ดร.ยุดี รอดจากภัย ประธานกรรมการ และ ดร.นิภา มหารัชพงษ์ กรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์และผู้เชี่ยวชาญทุกท่านที่กรุณาให้คำแนะนำในการจัดทำไว้ ณ โอกาสนี้

นิยม จันทร์นวด

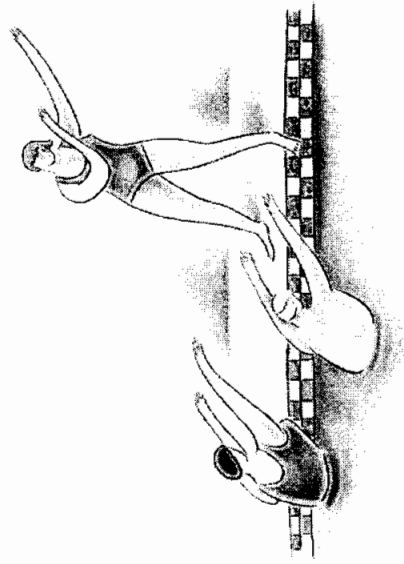
สารบัญ

	หน้า
ข้อมูลส่วนบุคคล.....	3
แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ.....	4
แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย.....	5
แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกาย.....	15
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	26



วัตถุประสงค์

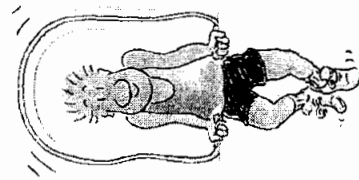
เพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัยผลเรื่องประสิทธิภาพของการส่งเสริมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้ที่ส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายชนิดสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยบูรพา



- “ช่วยเป็นอย่างมั่นใจ ต้องใส่ใจสุขภาพ”
- “ออกกำลังกายกันเถอะ ถ้าไม่ยากเจอรอร้าย”
- “ช่วยใส่ไรรัดพย ออกกำลังกาย ้วย...! ง่ายจัง”
- “จิตแจ่มใส พละออกกำลังกายทุกวัน”

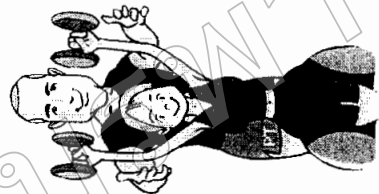
ข้อมูลส่วนบุคคล

ชื่อ (นาย/นางสาว).....
 คณะ.....
 สาขาวิชา.....
 อายุ.....ปี
 ที่อยู่.....หมู่.....ตำบล.....
 อำเภอ.....จังหวัด.....
 โทรศัพท์.....
 โรคประจำตัว.....



แบบบันทึกการตรวจสุขภาพ

รายการ	ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2
	วันที่.....	วันที่.....
น้ำหนัก (กิโลกรัม)		
ส่วนสูง (ซม.)		
ความดันโลหิต (มม.)		
ชีพจรขณะพัก (ครั้ง/นาที)		



แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 1				
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	เสาร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที					
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1					
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที					
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง					

แบบบันทึกพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 2				
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	เสาร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที					
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1					
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที					
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง					

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 3					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 4					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสามารถบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 5					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสามารถบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 6					
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที						
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1						
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที						
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง						

แบบบันทึกพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 7						
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที							
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1							
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที							
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง							

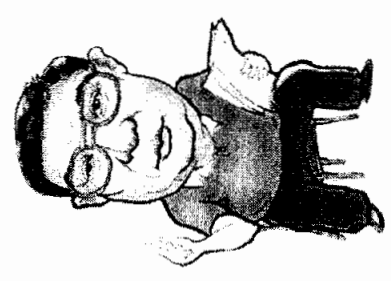
แบบบันทึกพฤติกรรมอาการออกกำลังกาย

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกจำนวนครั้งที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวันขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้งและระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละวัน ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อให้ท่านสมควรบันทึกวันต่อวัน วันไหนไม่ได้ออกกำลังกายให้ขีดเครื่องหมาย X ลงในช่องนั้น

รายการ	สัปดาห์ที่ 8						
	อาทิตย์	จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์
1. ขณะออกกำลังกายอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดกี่ครั้งต่อนาที							
2. ประเภทของการออกกำลังกายที่ท่านใช้ในข้อ 1							
3. ท่านออกกำลังกายในข้อ 2 ใช้เวลาครั้งละกี่นาที							
4. ท่านออกกำลังกายวันละกี่ครั้ง							

แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

แบบบันทึกนี้ใช้บันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ขอความกรุณาท่านได้โปรดบันทึก ตามรายการของกระบวนการจัดการความรู้ ตามความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติเพื่อเป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้



รายการ	สัปดาห์ที่ 1
ความรู้เกี่ยวกับ	
การออกกำลังกายที่ได้รับจาก	
ประสบการณ์	
การออกกำลังกายของตัว	
การแลกเปลี่ยนเรียนรู้เรื่องการออกกำลังกายกับผู้อื่นหรือการแสวงหาความรู้ด้าน	
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อสุขภาพเพื่อนำมาปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้กับตนเองหรือถ่ายทอดให้กับบุคคลอื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 2
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก ประสบการณ์ การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 3
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก ประสบการณ์ การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 4
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก	
ประสบการณ์	
การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา	
ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ	
สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ	
ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 5
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก	
ประสบการณ์	
การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา	
ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ	
สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ	
ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 6
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก ประสบการณ์ การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 7
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก ประสบการณ์ การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

แบบบันทึกการจัดการความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

รายการ	สัปดาห์ที่ 8
ความรู้เกี่ยวกับ การออกกำลังกายที่ ได้รับจาก ประสบการณ์ การออกกำลังกาย ของท่าน	
การแลกเปลี่ยน เรียนรู้เรื่องการออก กำลังกายกับผู้อื่น หรือการแสวงหา ความรู้ด้านการ ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพเพื่อนำมา ปรับใช้กับตนเอง	
การนำความรู้ไปใช้ กับตนเองหรือ ถ่ายทอดให้กับบุคคล อื่นเพื่อนำไปปฏิบัติ	

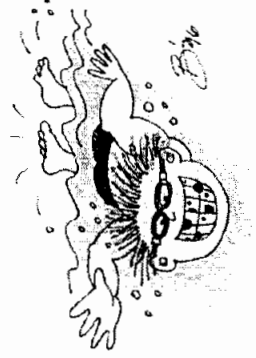
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ปัจจุบัน สังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมเกษตรกรรมไปสู่สังคมอุตสาหกรรมและพาณิชยกรรม ซึ่งทำให้วิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพิ่มขึ้น จนทำให้คนส่วนใหญ่"ไม่ต้องออกแรงในการปฏิบัติกิจกรรมประจำวันเหมือนในอดีต ทำให้มีการใช้พลังงานในร่างกายลดลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรง และความต้านทานโรคลดลงด้วย มีอัตราเสี่ยงต่อโรคต่างๆ เพิ่มขึ้น เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวานและโรคอ้วน โรคเหล่านี้เป็นปัญหาสุขภาพของประชากรไทยในปัจจุบัน จึงจำเป็นต้องหาวิธีที่จะเปลี่ยนวิถีการดำเนินชีวิต ซึ่งการออกกำลังกายเป็นแนวทางในการปฏิบัติที่สามารถแก้ปัญหาเหล่านี้ได้

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายครอบคลุมถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬา หรือการทำงานใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย แม้จะออกแรงมากหรือน้อยเพียงใดก็ตาม ถ้าทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติก็จัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้เพื่อความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญเพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า Aerobic Exercise



ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายระบบ ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้นสามารถสูบฉีดโลหิตได้ปริมาณมากขึ้น

1.2 เพิ่มหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงหัวใจมากขึ้น

1.3 ลดอัตราการเต้นของหัวใจ ทั้งในขณะพัก และขณะ

ออกกำลังกายทำให้ไม่เหนื่อยมาก

1.4 ลดความต้านทานส่วนปลายของหลอดเลือดฝอยทำให้ความดันโลหิตลดลงทั้งในขณะพักและขณะออกกำลังกาย

ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ระบบหายใจ

2.1 ความจุปอดเพิ่มขึ้น ทำให้การแลกเปลี่ยนออกซิเจน

มากขึ้น

2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่อุปกรณ์การทำงานของปอดดีขึ้น

2.3 เพิ่มประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซปอด ทำให้ประสิทธิภาพการหายใจดีขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

- 3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) จึงลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดสมองอุดตัน
- 3.2 เพิ่ม HDL Cholesterol ซึ่งช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- 3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือดเป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

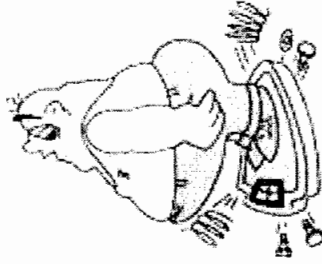
โรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

- 4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด
- 4.2 มีความสุขและรู้สึกสบายใจจากสาร Endorphin ที่หลั่งออกมาจากสมองขณะออกกำลังกาย

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นสิ่งที่ดีแต่การออกกำลังกายที่มากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดโทษเช่นกัน อย่างไรก็ตามการได้ออกกำลังกายยังดีกว่าขาดการออกกำลังกายซึ่งโทษของการขาดการออกกำลังกายมีดังนี้



วัยเด็ก

1. การเจริญเติบโต กระดูกจะเล็ก เพราะบาง ขยายตัวได้ช้า ร่างกายแคระแกร็น
2. รูปร่างผอมบางหรือ "ไม่อ้วนมีไขมัน" เติบโตช้าเป็นจำนวนมาก กล้ามเนื้อไม่แข็งแรงมีการพัฒนาที่ไม่ถูกต้องตามหลักสรีรวิทยา
3. มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย
4. สมรรถภาพทางร่างกายต่ำ เมื่อเทียบกับเด็กที่ออกกำลังกาย
5. "ไม่ร่าเริงแจ่มใส"

วัยรุ่น แบ่งเป็น 2 กลุ่มคือ

1. กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก มีรูปร่าง ทรวดทรงและสมรรถภาพทางกายเสียไป และจะเพิ่มมากขึ้นใน วัยหนุ่มสาว จะเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่าง และการทำงานของ อวัยวะภายในหลายระบบจนในที่สุดจะแสดงอาการคล้ายเป็น โรคพยาธิสภาพ คือ เหนื่อยง่าย ใจสั่น

2. กลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นประจำแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว รูปร่างจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมเนื่องจากกล้ามเนื้อ น้อยลง และมีการสะสมของไขมันมากขึ้น เนื่องมาจาก การรับประทานอาหารเท่าเดิมแต่มีการออกกำลังกายน้อยลง ทำให้ สมรรถภาพทางกายต่างๆ ลดลงอย่างรวดเร็วและดีกว่ากลุ่มที่ 1 เพราะหากกลับมาออกกำลังกายสมรรถภาพทางกายจะกลับมา ในระยะเวลาอันสั้นแต่ก็ควรปฏิบัติอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป

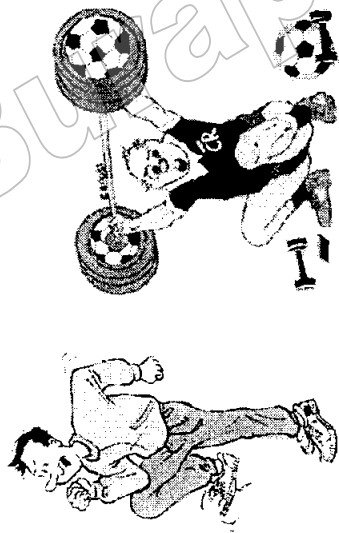
ประเภทการออกกำลังกาย

1. Aerobic Exercise เป็นวิธีการออกกำลังกายเพื่อ

มุ่งหวังให้มีการเพิ่มการเต้นของหัวใจและการหายใจติดต่อกัน เป็นระยะเวลาหนึ่ง ประมาณ 15 นาทีขึ้นไป ซึ่งจะเป็นวิธีที่ดีง

ไขมันที่สะสมอยู่ออกมาใช้เผาผลาญเป็นพลังงานด้วยวิธีใช้ออกซิเจน การออกกำลังกายชนิดนี้ไม่จำเป็นต้องเป็นการเดินแอโรบิคอย่างเดียวแต่ยังมีอีกหลายวิธี ได้แก่ จักรยาน ว่ายน้ำ วิ่ง เดินเร็ว วิ่งเหยาะ พายเรือ เป็นต้น

2. Anaerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายระยะสั้น แต่ใช้แรงมากๆ ที่เดียววิธีนี้ไม่มีการดึงไขมันสะสมมาใช้เป็นพลังงาน ใช้ระบบการเผาผลาญพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งจะเกิดขึ้นอย่างหนึ่งชื่อ lactic acid มีผลทำให้เกิดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ไม่มผลเพิ่มความแข็งแรงของระบบหายใจและหัวใจ แต่เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากขึ้น ขนาดใหญ่ขึ้นได้แก่ การยกก้าม การบริหารน้ำหนัก การวิ่งเร็ว ระยะสั้น โบว์ลิ่ง เทนนิส วอลเลย์บอล กอล์ฟ ว่ายน้ำ Anaerobic Exercise ก็มีประโยชน์ในการเพิ่มความแข็งแรง ความทนทาน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เพิ่มความชำนาญ การประสานงานของกล้ามเนื้อและเพิ่มความเร็ว



หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มี 3 ประการคือ

1. เป็นการออกกำลังกายแบบ Aerobic Exercise
 2. ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที/วัน ให้อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์
 3. ออกกำลังกายเพื่อให้หัวใจเต้นเร็วถึงขั้น “Target Zone”
- Target Zone คือ อัตราการเต้นของหัวใจ 60-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดคำนวณได้โดยนำอายุไปลบออกจาก 220 ดังนั้นถ้าท่านอายุ 18 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด คือ $220 - 18 = 202$ และ Target

Zone เท่ากับ 202 ถ้าออกกำลังกายให้ได้ 60-85% อัตราการเต้นของหัวใจจะเท่ากับ 121-171 ครั้ง/นาที

สำหรับท่านที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรเริ่มต้นแบบค่อยเป็นค่อยไป ไม่ควรหักโหมให้ถึง Target Zone ตั้งแต่การออกกำลังกายครั้งแรก แต่ให้หยุดทันทีเมื่อน้อยแล้วค่อยๆ เพิ่มระยะเวลาขึ้นเรื่อยๆ มิฉะนั้นอาจเกิดอันตรายต่อสุขภาพได้ สำหรับท่านที่มีโรคประจำตัวเช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคไต โรคหอบหืด ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

ขั้นตอนการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องใช้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ โดยเฉพาะแขน ขา ทำงานติดต่อกันเป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่องเป็นระยะเวลาตั้งแต่ 20 นาทีขึ้นไป แต่ไม่เกิน 1 ชั่วโมง จึงทำให้เกิดความอดทนของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิตอันเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก ทุกครั้งที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิก ควรปฏิบัติตามขั้นตอน ดังนี้

ปัจจุบัน ได้มีการศึกษาถึงการออกกำลังกายใหม่ เพื่อเป็นการปรับให้เข้ากับการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน พบว่าการทำงานที่มีการเคลื่อนไหวออกกำลังภายในงาน งานอาชีพ หรืองานอดิเรกก็สามารถส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้ควรเป็นการเคลื่อนไหวออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความเมื่อยในระดับปานกลาง (55-69% Maximum Hart rate) และทำแต่ละครั้งนาน 8-10 นาที รวมทั้งควรให้ได้ออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งจะสามารถควบคุมความดันโลหิตให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อความแข็งแรงให้แก่หัวใจได้ กิจกรรมเหล่านี้ได้แก่ เดินขึ้นบันได แทนการใช้ลิฟท์ เดินมากขึ้นขณะทำงาน หรือระหว่างเดินทางไปทำงาน การวาดบ้าน วาดรูป ชักผ้า ขุดดิน ปลูกต้นไม้ ฯลฯ

ตัวอย่างกิจกรรมและระยะเวลาที่ใช้เพื่อพัฒนาสุขภาพ

กิจกรรมในบ้าน/อาชีพ/อดิเรก	ระยะเวลาที่ควรใช้
1. เช็ดบ้าน	40-60 นาที
2. ชักผ้าด้วยมือ	45-60 นาที
3. ล้างชั้ดและซักตรอก	45-60 นาที
4. ทำสวน ขุดดิน	30-45 นาที
5. หมุนล้อรถขึ้นขณะนั่งในรถเข็น	30-40 นาที
6. คราดหญ้า โกวหญ้า กวาดหญ้า	30-40 นาที
7. เดินขึ้นบันได	15 นาที

ลำดับ	ระยะ/ขั้นตอน	วัตถุประสงค์	ตัวอย่างกิจกรรม	เป้าหมาย/อัตรา	ระยะเวลา
1	อบอุ่นร่างกาย	เพื่อเตรียมความพร้อมให้ร่างกายการทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ เอ็น หัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนโลหิต	เดินเร็ว กายบริหาร เคลื่อนไหวที่ช้า และค่อยๆ เพิ่มความเร็วขึ้นและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และปรับการอ่อนตัวของข้อต่อ	ปกติ -100 ครั้ง ต่อ นาที	5-10 นาที
2	ฝึกฝนหรือช่วงแอโรบิก	เพื่อให้เกิดความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิต หรือฝึกการทำงานของหัวใจ	เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ และเต้นแอโรบิก ฯลฯ	120-130 ครั้งต่อ นาที	20-60 นาที
3	ผ่อนคลายร่างกาย	เพื่อปรับการทำงานในร่างกายในช่วงฝึกที่ทำงานเกินปกติให้เข้าสู่ภาวะปกติ	เดิน กายบริหาร หรือเคลื่อนไหวให้ช้าลง และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ	100- ปกติ ครั้ง ต่อ นาที	5-10 นาที

ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ซึ่งมีข้อปฏิบัติดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬานั้นๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน การจะได้ผลจากการออกกำลังกายก็จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพราะหากฝึกซ้อมมากเกินไปก็อาจไม่ได้ผล หากฝึกซ้อมหนักเกินไปก็จะเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้
2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้า หรือสภาพสนาม ย่อมทำให้เกิดการเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร อาจเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้
3. เลือกวเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย
4. สภาพของกระเพาะอาหาร ควรออกกำลังกายก่อนหรือหลังอาหารหนักอย่างน้อย 3 ชั่วโมง เพราะการไหลเวียน

เลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหารทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ ถ้าดื่มน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง
6. ความเจ็บป่วย หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค ถ้ามีการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เพราะการไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นนั่นเอง
7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วย หรือ อุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพัก บางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุดข้อนี้สำคัญมาก สำหรับผู้มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการหัวใจขาดเลือดการฝึนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
8. คำนึงใจ ทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ถ้าไม่มีสมาธิอาจเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายที่ได้ผลต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกาย ร่างกายสูญเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกคน เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ที่จริงแล้วการทำงานบ้าน ทำสวน รดน้ำต้นไม้ เดินขึ้นบันได ก็ถือว่าเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานทั้งสิ้น ปัจจุบันการเสริมสร้างสุขภาพจะเน้นทั้งการทำกิจกรรม เพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกายและการบริหารร่างกาย การออกกำลังกายดังกล่าว อาจจะไม่ต่อเนื่องกัน แต่สามารถเก็บสะสมรวมอย่างน้อย 30 นาที/วัน ก็เป็นการเพียงพอแล้ว และการได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอวันละ 30 นาที อย่างน้อย 3 วันใน 1 สัปดาห์ก็เพียงพอที่จะทำให้คนเรามีสุขภาพดีได้



“สุขภาพดีไม่มีขาย ถ้าอยากได้ต้องทำเอง”
สนับสนุนทุกคนออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพที่ดีของคุณเอง

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤตติ์ โรจนไพศาลกิจ อาจารย์ประจำคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
2. ดร.สุริย์พันธุ์ วรพงศธร อาจารย์ประจำคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยรามคำแหง