รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

Exercise With Aerobic Dance for The Health of Personnel At The Mall Korat Department Store.

จัดทำโดย

นางสาวธิติญา คำมูล รหัสนักศึกษา 6340211102

อาจารที่ปรึกษาโครงงาน อาจารย์วิภาวัลย์ เชาวน์สุจริต

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ปีการศึกษา 2566

รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากร ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

Exercise With Aerobic Dance for The Health of Personnel At The Mall Korat Department Store.

จัดทำโดย

นางสาวธิติญา คำมูล รหัสนักศึกษา 6340211102

อาจารที่ปรึกษาโครงงาน อาจารย์วิภาวัลย์ เชาวน์สุจริต

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ปีการศึกษา 2566

ชื่อโครงงาน : การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ ของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช
ชื่อนักศึกษา : นางสาวธิติญา คำมูล
อาจารย์ที่ปรึกษา : นางสาววิภาวัลย์ เชาวน์สุจริต
สาขาวิชา : สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะ : วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
ปีการศึกษา : 2566

บทคัดย่อ

โครงงานนี้วัตถุประสงค์ เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและเพื่อทราบถึงระดับความพึงพอใจของบุคลากร เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราชที่มาร่วมกิจกรรม กลุ่มเป้าหมายเป็นบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช ที่มีอายุตั้งแต่ 24-60 ปี เพศชายและหญิง จำนวน 10-20 คน โดยการเข้าร่วมออกกำลังกายแบบด้วยการเต้นแอโรบิก ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ทุกวันศุกร์ สถานที่ดำเนินการ ณ สวนน้ำห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ (ระหว่างวันที่ 24 มกราคม – 29 มีนาคม 2567) ประเมินผลโครงงานโดย เก็บรวบรวมผลจากแบบประเมินความพึงพอใจโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

จากผลการดำเนินงานโครงงาน พบว่าระดับความพึงพอใจของโครงการการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช ได้แก่ ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.38 คะแนน ด้านสุขภาพ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.12 คะแนน ด้านสังคม ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.28 คะแนน ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.71 และมีคะแนนเฉลี่ยภาพรวมโครงการ เท่ากับ 4.37 คะแนน ตามลำดับ โดยบุคลากรที่มาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเต้นแอโรบิกนั้นมีความพึงพอใจในการได้รับบริการเป็นอย่างมาก

กิตติกรรมประกาศ

โครงงานครั้งนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์วิภาวัลย์ เชาวน์สุจริต อาจารย์นิเทศ และที่ปรึกษาโครงงานได้ให้ข้อเสนอแนะแนวคิด ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆมาโดยตลอดระยะเวลาจนโครงงานเล่มนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณนายชากร ศรีสุนทร ผู้จัดการแผนกฟิตเนสสถานประกอบการ Fitness First The Mall Korat รวมไปถึงพนักงานที่ปรึกษาและพนักงานทุกคนที่ให้คำแนะนำช่วยเหลือโครงงานเล่มนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการสถานประกอบการ Fitness First The Mall Korat ที่ให้ความร่วมมือและช่วยเหลือตลอดระยะเวลาที่lเริ่มทำโครงงานจนกระบวนการทำโครงงานนี้เสร็จสมบูรณ์

ขอขอบคุณครอบครัว แม่และผู้ปกครอง ที่ช่วยเป็นกำลังใจพร้อมทั้งสนับสนุนงบในการทำโครงงานจนโครงงานนี้เสร็จสมบูรณ์

ธิติญา คำมูล

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค-ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	2
ขอบเขตการดำเนินโครงงาน	2
เป้าหมาย	3
สถานที่ดำเนินโครงการ	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิด	4
บทที่ 2 หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	
การออกกำลังกาย	5
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ	6
ความหมายสมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness)	6
สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)	6
ปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมออกกำลังกาย	7
ชนิดและวิธีการออกกำลังกาย	7-9
การเต้นแอโรบิกด๊านซ์	9-10
วิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
วิจัยในประเทศ	10
บทที่ 3 วิธีการดำเนินโครงงาน	
วัตถุประสงค์	14
ขอบเขตการทำโครงงาน	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล	14

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
การวิเคราะห์ผลการดำเนินโครงงาน	15
บทที่ 4 การวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล	16
การวิเคราะห์	16
สรุป	18
ปัญหาและอุปสรรค	18
อภิปรายผล	18
ข้อเสนอแนะ	19
บรรณานุกรม	20
ภาคผนวก	21
ประวัติผู้จัดทำโครงงาน	30

สารบัญตาราง

ตารางที่ **หน้า**

รูปแบบตารางประเมินระดับความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกาย ด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช 23

ตารางที่ 1 ระดับความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกาย ด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช 26

สารบัญรูปภาพ

	หน้า
ภาพกิจกรรมโครงการ	29

บทที่ 1
บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญ

กิจกรรมทางกายถือเป็นรากฐานสำคัญของชีวิต กิจกรรมทางกายทำให้ร่างกายมีการทำงานเพิ่มขึ้น เช่น การทำงานเพิ่มขึ้นของระบบกล้ามเนื้อและระบบหัวใจและหายใจ การทำงานเพิ่มขึ้นของร่างกายมีข้อดีคือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หรือ สมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ขณะที่การขาดการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การนั่งๆ นอนๆ ถือเป็นความสบายที่มีผลลดประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย กิจกรรมทางกายจึงถือเป็นปัจจัยสำคัญของการมีสุขภาพหรือคุณภาพชีวิตที่ดีของบุคคล โดยเฉพาะการดำเนินชีวิตในสังคมปัจจุบัน การมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเหมาะสม ถือเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการมีสภาวะสุขภาพที่ดีการศึกษาและทำความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกายและสุขภาพ จึงถือเป็นสิ่งจำเป็นที่บุคคลควรให้ความสำคัญ เพื่อที่จะได้นำไปปฏิบัติอย่างถูกต้องเหมาะสมก่อให้เกิดประโยชน์ทางสุขภาพต่อไป (สนธยา สีละมาด, 2557)

การออกกำลังกายนับว่ามีความสำคัญสำหรับมนุษย์ทุกคนเนื่องจากการออกกำลังกายทำให้มนุษย์รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ นอกจากนี้ยังช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ ทำให้เรียนรู้ถึงความล้มเหลวและความสำเร็จ (ธีระวรรณ สุธรรม และณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์, 2559 อ้างถึงใน Thompson, 2008) การที่จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพมีความสมบูรณ์แข็งแกร่งอดทนต่อการปฏิบัติมีความคล่องแคล่วว่องไวมีความต้านทานโรคสูง ดังนั้นการมีสมรรถภาพดีไม่ใช่จำเป็นเฉพาะในหมู่นักกีฬาเท่านั้นแต่รวมถึงประชาชนทั่วไปหญิงที่มีอายุ 25-45 ปี ก็เป็นประชาชนเป้าหมายกลุ่มหนึ่งและเป็นกลุ่มที่สำคัญต่อการพัฒนาประเทศอย่างหนึ่ง เนื่องจากเป็นวัยทำงานเวลาส่วนใหญ่จึงให้กับงานและครอบครัวและมีเวลาในการทำกิจกรรมประจำวันแบบนั่งอยู่กับที่ (Sedentary Lifestyle) มากขึ้น ทำสมรรถภาพทางร่างกายลดลง เกิดภาวะของโรคแทรกซ้อนต่างๆ ตามมา โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจและ โรคระบบทางเดินหายใจสูงขึ้น อีกทั้งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคซึมเศร้า ภูมิคุ้มกันบกพร่อง โรคหัวใจและหลอดเลือด เป็นต้น (ธีระวรรณ สุธรรม และณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์, 2559 อ้างถึงใน นิติมา เอี่ยมกัก, ถนอม ศักดิเสนาคำ, และประภาพิมพ์ ปริวัติ, 2555) ซึ่งสตรีวัยทำงานในยุคปัจจุบันได้หันมาสนใจออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางการเคลื่อนไหวและใช้พลังงานเพิ่มมากขึ้น กิจกรรมที่ได้รับความนิยมได้แก่ การเล่น การเดิน วิ่ง เต้นแอโรบิก เป็นต้น

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายวิธีหนึ่งที่ให้ประโยชน์ต่อสุขภาพมีผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ รวมถึง การเสริมสร้างพละกำลัง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หากมีการออกกำลังกายที่ถูกต้องที่ระดับความหนัก ความนาน ที่เหมาะสมและสามารถช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกินในร่างกายได้มาก (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2550) การเต้นแอโรบิกก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่เป็นที่นิยมเป็นอย่างมาก การออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิกมีหลายประเภทแล้วแต่ความชอบของแต่ละบุคคล แต่ละประเภทก็มีประโยชน์ต่อร่างกายเช่นกัน โดยรวมแล้ว การเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขมรรถนะในระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ เป็นต้น (ธีระวรรณ สุธรรม และณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์, 2559)

จากที่มาและความสำคัญข้างต้น สะท้อนให้เห็นถึงแนวโน้มปัญหาด้านสุขภาพของบุคคลช่วงวัยทำงานขาดสุขภาวะที่ดี เพราะในแต่ละวันมีการมาทำงานแบบนั่งอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย จึงได้เล็งเห็นถึงปัญหาดังกล่าว และนำไปสู่การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคลากรที่ทำงานในห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้กับบุคลากร และเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานได้อีกด้วย

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช
2. เพื่อทราบถึงระดับความพึงพอใจของบุคลาการที่มาร่วมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

ขอบเขตการดำเนินโครงงาน

โครงงานนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราชที่มาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช โดยทำการศึกษากับบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช ที่มีอายุตั้งแต่ 24-60 ปี เพศชายและหญิง จำนวน 10-20 คน โดยการเข้าร่วมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ทุกวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ (ระหว่างวันที่ 24 มกราคม – 29 มีนาคม 2567)

เป้าหมาย

บุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช ที่มีอายุระหว่าง 24-60 ปี เพศชายและหญิง จำนวน 10-20 คน

สถานที่ดำเนินโครงการ

ณ บริเวณสวนน้ำ ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ โครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

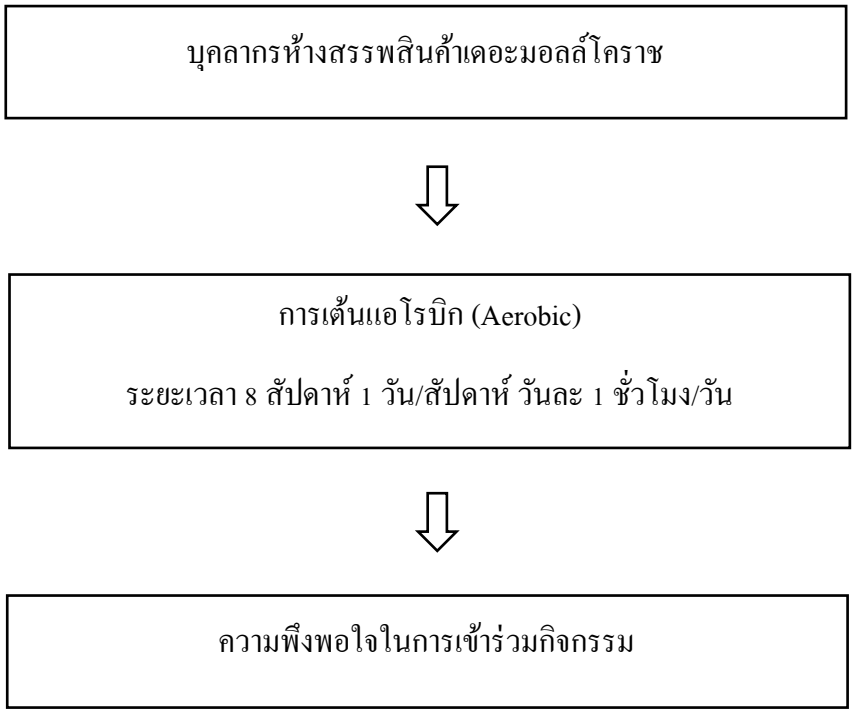
ตัวแปรตาม คือ การประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ (> 3.50 คะแนน)

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) คือ การทำงานเพิ่มขึ้นของระบบกล้ามเนื้อและระบบหัวใจและหายใจ การทำงานเพิ่มขึ้นของร่างกายมีข้อดีคือช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย หรือ สมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบการทำงานของหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ มีระดับความหนักมากกว่าปกติ ระยะเวลานาน และมีกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายต่อเนื่องตั้งแต่ 30 นาทีขึ้นไป

กรอบแนวคิด


บุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช
การเต้นแอโรบิก (Aerobic)
ระยะเวลา 8 สัปดาห์ 1 วัน/สัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง/วัน
ความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 2

หลักการและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ในโครงงานครั้งนี้ ผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. การออกกำลังกาย

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

2.1 ความหมายสมรรถภาพทางกาย(Physical Fitness)

2.2 สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

2.3 ปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมออกกำลังกาย

3. ชนิดและวิธีการออกกำลังกาย

4. การเต้นแอโรบิกด๊านซ์

5. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 วิจัยในประเทศ

5.2 วิจัยต่างประเทศ

1. การออกกำลังกาย

(วนิดา พันธ์สอาด, นฤมล นันทพล, ภุชงค์ บุญรักษ์ และ สาวิตรี กลิ่นหอม, 2555) กล่าวว่า การออกกำลังกาย เป็นการเคลื่อนไหวและการออกแรงอวัยวะ ส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยมีการวางแผนหรือการเตรียมตัว เพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น หรือคงไว้ซึ่งความแข็งแรงของร่างกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน และการเต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งการออกกำลังกายนั้น สามารถแบ่งได้ 2 ประเภท คือ

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) เป็นการออกกำลังกาย ที่กล้ามเนื้อใช้พลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหารซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ กล้ามเนื้อจะมีการหดตัวและคลายตัวตลอดเวลา เราจึงควรออกกำลังกายให้ร่างกายทำงานประมาณ 65-85% เป็นระยะเวลาอย่างน้อย 20 นาที จะส่งผลดีต่อการทำงานของระบบหัวใจ หลอดเลือด ทั้งยังช่วยในการลดน้ำหนักอีกด้วย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อสุขภาพที่นิยม ได้แก่ การเต้นแอโรบิก การวิ่ง การเดิน การขี่จักรยาน และการว่ายน้ำ

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic) เป็นการออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อมีการทำงานในรูปแบบของการออกแรงอย่างทันทีทันใด โดยใช้เวลาสั้นๆ ไม่เกิน 2 นาที แล้วหยุดพัก ซึ่งการออกกำลังกายรูปแบบนี้ จะไม่มีการใช้ออกซิเจนในขณะออกกำลังส่วนใหญ่จะใช้พลังในการเล่น หรือ ที่เรียกว่า “แรงระเบิด” เช่น การยกน้ำหนัก การดันพื้น การลุก-นั่ง การใช้บาร์เดี่ยวและการขว้างจักร เป็นต้น

2. สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

2.1 ความหมายสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness)

(ยลวรณัฏฐ์ จีรัชตกรณ์, 2566) สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่างๆ ด้วยความกระฉับกระเฉงและตื่นตัว รวมทั้งการทำภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ไม่รู้สึกถึงความเหนื่อยล้าและยังคงสามารถปฏิบัติภารกิจอื่นๆที่นอกเหนือออกไปได้อีกทั้งงานอดิเรก หรือกิจกรรมนันทนาการ หรือกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา ได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

2.2 สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness)

สมรรถภาพร่างกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) ประกอบด้วย

1. ระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular system) เป็นสมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนเลือด (หัวใจ หลอดเลือด) ในขณะออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมต่างๆ ระบบหัวใจและหลอดเลือดจะทำหน้าที่ส่งเลือดและออกซิเจนไปสู่เซลล์ต่างๆของร่างกาย ทำให้ร่างกายทำงานและออกกำลังกายได้นานขึ้น

2. สัดส่วนของร่างกาย (Body compositions) เป็นการวัดองค์ประกอบต่างๆของร่างกาย ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน
ค่าดัชนีมวลกาย ค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ค่าสัดส่วนเอวต่อสะโพก เป็นต้น

3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เป็นความสามารถในการหดตัว ของกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดแรงหรือปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้

4. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เป็นความทนต่อการล้าเมื่อ กล้ามเนื้อหดตัวซ้ำๆติดต่อกันเป็นเวลานาน

5. ความยืดหยุ่นของร่างกาย (Flexibility) เป็นความสามารถในการยืดเหยียดข้อ ต่อเอ็นและกล้ามเนื้อของร่างกายการสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) (ยลวรณัฏฐ์ จีรัชตกรณ์, 2566)

2.3 ปัจจัยทางจิตวิทยากับพฤติกรรมออกกำลังกาย

สุพัตรา รักษาสนธิ, 2561 อ้างถึง (กรมพลศึกษา, 2556) กล่าวว่า นักจิตวิทยาได้พยายามที่จะศึกษา ค้นคว้า เพื่ออธิบายเหตุผลของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคล ตลอดจนเหตุผลที่ทำให้พฤติกรรมการการออกกำลงกายยังคงอยู่ต่อไป ซึ่งพบว่าในแต่ละบุคคลก็จะมีเหตุผลที่แตกต่างกันออกไป แต่ได้สรุปเหตุผลของการตัดสินใจที่จะเริ่มออกกำลังกายของบุคคลไว้ดังนี้

1. สาเหตุจากความสวยงาม การออกกำลังกายมีผลทำให้ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสมส่วน หน้าตาอ่อนกว่าวัย ดังนั้น เหตุผลดังกล่าวจึงเป็นสิ่งดึงดูดใจให้ผู้ที่รักสวย รักงามหันมาออกกำลังกาย

2. สาเหตุด้านสุขภาพ ต้องการออกกำลังกายเพื่อป้องกันหรือรักษาอาการเจ็บป่วย ซึ่งการรักษาจะเห็นผลดีเมื่อทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

3. สาเหตุทางสังคม ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เพื่อเข้าร่วมสังคม ทำให้มีเพื่อนใหม่ อาจกล่าวได้ว่าเป็นการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อใน การเข้าร่วมสังคมนั่นเอง

4. สาเหตุทางเจตคติ ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เพราะมีแนว ความคิด ความรู้สึกที่ดีต่อการออกกำลังกาย มองเห็นคุณค่าและประโยชน์มากมายที่ได้ จากการการออกกำลังกาย

การตัดสินใจที่จะเริ่มออกกำลังกายของบุคคลนั้นนับเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีของ การดูแลสุขภาพ แต่การจะทำให้บุคคลมีสุขภาพดีที่ยาวนานนั้น จะต้องอาศัยการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกาย และทำอย่างต่อเนื่องจึงจะเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ ในระยะยาวของตัวผู้ออกกำลังกายเอง ซึ่งการทำให้เกิดการคงอยู่หรือการรักษาความต่อเนื่องของการออกกำลังกายไว้ให้ได้นี้เอง เป็นจุดสำคัญที่จะส่งผลให้เกิดการมีสุขภาพดีอย่างยั่งยืนที่แท้จริง ดังนั้นนักจิตวิทยาจึงได้มีความพยายามในการค้นหาเหตุผลที่จะทำให้บุคคลรักษาความต่อเนื่องของการออกกำลังกาย (สุพัตรา รักษาสนธิ, 2561)

3. ชนิดและวิธีการออกกำลังกาย

(PRIMO CARE, 2565) การออกกำลังกายมี 4 ประเภทหลักๆได้แก่

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ปอดและหัวใจแข็งแรง เพิ่มการสูบฉีดของเลือด อัตราการหายใจและการเต้นของหัวใจ ช่วยให้เราทำกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

วิธีการ

1.1 เคลื่อนไหวเบาๆ หรือเดินไปมาก่อนและหลังออกกำลังกาย เพื่อวอร์มอัพและคูลดาวน์ร่างกาย

1.2 หากรู้สึกวิงเวียน แน่นหน้าอก หรือรู้สึกเหมือนกรดไหลย้อน ควรหยุดพักทันที ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อชดเชยการเสียเหงื่อ

1.3 หากออกกำลังกายข้างนอก ควรคอยสังเกตสภาพแวดล้อมว่าปลอดภัยหรือไม่

1.4 สวมใส่อุปกรณ์ป้องกันตัวเองจากอุบัติเหตุและการบาดเจ็บ เช่น ใส่หมวกกันน็อคขณะปั่นจักรยานตลอดเวลา

1.5 หากต้องการทราบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ทำอยู่เป็นระดับหนักปานกลางหรือหนักมาก ให้ลองพูดขณะออกกำลัง หากรู้สึกเหนื่อยแต่ยังพูดสนทนาเป็นประโยคได้อยู่ แสดงว่าหนักปานกลาง หากพูดได้ไม่กี่คำแล้วต้องหยุดหายใจ แสดงว่าเป็นการออกกำลังกายแบบหนัก

2. การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

มวลกล้ามเนื้อในร่างกายของเราจะลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น การฝึกความแข็งแรง (Strength Training) เป็นวิธีที่จะช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้กลับคืนมา ทำให้รู้สึกแข็งแรง สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างคล่องตัว ทั้งการถือของ การยกของหนัก และการทำสวน รวมไปถึงการลุกขึ้นยืนจากพื้นหรือเก้าอี้อย่างมั่นคง การออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงมักอาศัยน้ำหนักจากอุปกรณ์ต่างๆ เพื่อให้เกิดแรงต้าน เช่น ดัมเบลล์ บาร์เบล ยางยืด หรือจะใช้น้ำหนักตัวของเราเองออกกำลังโดยไม่ต้องมีอุปกรณ์ก็ได้ เช่น การแพลงก์ และการสควอซ

วิธีการ

2.1 หลายคนมักเผลอกลั้นหายใจขณะออกแรงต้านหรือยกน้ำหนัก วิธีที่ถูกต้องในการเวทเทรนนิ่งคือพยายามกลับมาหายใจเข้าออกให้เป็นปกติ

2.2 หายใจออกขณะออกแรงต้าน (ยกเวทหรือยกดัมเบลล์) และหายใจเข้าเมื่อคลายกล้ามเนื้อกลับท่าเดิม

2.3 การออกกำลังโดยใช้ยางยืดหรือดัมเบลล์ ควรเริ่มจากใช้แรงต้านน้อยหรือน้ำหนักน้อยก่อนจะค่อยๆ เพิ่มระดับเมื่อคุ้นชินกับการเล่นแล้ว

2.4 หากไม่แน่ใจในวิธีการฝึกกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง หรือมีโรคประจำตัวที่อาจส่งผลกระทบควรปรึกษาแพทย์ก่อนทุกครั้ง

3. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

รูปแบบของการออกกำลังกายที่สำคัญไม่น้อยไปกว่าการออกกำลังกายอื่นๆ เพราะจะช่วยคงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ซึ่งเห็นความเปลี่ยนแปลงได้ชัดขึ้นในวัยผู้ใหญ่เมื่อร่างกายมีความยืดหยุ่นน้อยลงและยืดเหยียดได้ไม่เต็มที่ ความยืดหยุ่นที่ลดลงนี้

จะเพิ่มความเสี่ยงให้เกิดอาการตะคริว อาการปวดหรือบาดเจ็บตามกล้ามเนื้อ ข้อต่อ มีอาการข้อฝืด ข้อยึดตามมาบ่อยๆ ทั้งยังเป็นอุปสรรคในการทำกิจวัตรในชีวิตประจำวัน

วิธีการ

3.1 ก่อนยืดกล้ามเนื้อทุกครั้ง ให้วอร์มอัพร่างกายโดยการวิ่งเหยาะๆ เดินเร็ว หรือกระโดดตบ

3.2 ควรยืดกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการฝึกกล้ามเนื้อ

3.3 หากยืดกล้ามเนื้อแล้วรู้สึกเจ็บควรหยุดทันที ไม่เช่นนั้นจะทำให้กล้ามเนื้อตึง และส่งผลเสียมากกว่า

3.4 เตือนตัวเองให้หายใจเข้าออกตามปกติขณะออกแรงยืดกล้ามเนื้อ

3.5 หากไม่มั่นใจในท่ายืดกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง หรือมีโรคประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดก่อน

4. การฝึกการทรงตัว

การออกกำลังกายแบบฝึกการทรงตัวช่วยในการยืนและเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมั่นคง ป้องกันการหกล้มง่าย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยสูงอายุที่ระบบอวัยวะที่ช่วยในการทรงตัวอย่าง สายตา หูชั้นใน กล้ามเนื้อขา และข้อต่อต่างๆ เริ่มเสื่อมตัวลงไป การฝึกการทรงตัวไม่มีจำกัดอายุ และสามารถเริ่มฝึกได้แม้จะไม่ได้รู้สึกว่ามีปัญหาด้านการทรงตัว นอกจากนี้ หากมีความเสี่ยงต่อการหกล้มหรือมีความกังวลก็สามารถปรึกษานักกายภาพบำบัดเพื่อรับการประเมินทักษะการทรงตัว และรับคำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเน้นจุดที่อ่อนแอของร่างกายเพื่อแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด

วิธีการ

4.1 หากทรงตัวได้ไม่ดี ควรมีคนคอยช่วยพยุงป้องกันการหกล้ม

4.2 หากเป็นการฝึกลุกยืนกับเก้าอี้ ควรเลือกเก้าอี้ที่มั่นคง

4.3 ควรปรึกษาแพทย์หรือนักกายภาพบำบัดหากไม่แน่ใจในวิธีออกกำลังกายที่ถูกต้อง

4. การเต้นแอโรบิกด๊านซ์

(วนิดา พันธ์สอาด, นฤมล นันทพล, ภุชงค์ บุญรักษ์ และ สาวิตรี กลิ่นหอม, 2555) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด๊านซ์ เป็นวิธีการออกกำลังกาย (Aerobic Exercise) ประเภทหนึ่ง ซึ่งนายแพทย์เคนเนท เอ๊ช คูเปอร์ (Kenneth H. Cooper) แพทย์ประจำกองทัพอากาศของสหรัฐอเมริกา เป็นผู้ริเริ่มขึ้นมาโดยให้ความหมายไว้ดังนี้

1. แอโรบิก (Aerobic) หมายถึง การใช้อากาศ

2. แอโรบิก เอ็นเนอจี ดีลิเวอรี่ (Aerobic Energy Delivery) หมายถึง การสร้างพลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการสันดาป

3. การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเคลื่อนไหว หรือใช้กิจกรรมกีฬาเป็น

แอโรบิกด๊านซ์ (Aerobic Dance) เป็นรูปแบบการออกกำลังกาย ที่แตกต่างไปจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาประเภทอื่น เพราะมีการนำเอาท่าบริหารกายแบบต่างๆ ท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้าวเท้า และท่าในการเต้นรำต่างๆ มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน ให้เข้ากับจังหวะเพลงหรือเสียงดนตรีและแอโรบิกด๊านซ์นี้ยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน ซึ่งจุดเด่นของแอโรบิกด๊านซ์ คือ การส่งเสริมการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความอดทนและความแข็งแรงของหัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจ ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการจับออกซิเจนของกล้ามเนื้อ ช่วยเผาผลาญ พลังงานส่วนเกินของร่างกาย ทำให้มีรูปร่างและสัดส่วนที่สวยงาม และยังก่อให้เกิดความสนุกสนาน คลายเครียดอีกด้วย

ผู้ที่นำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมาผสมผสานกับจังหวะเพลง จนกลายมาเป็นแอโรบิกด๊านซ์ก็คือ ดร.สจ๊วต เบอร์เกอร์โดยแอโรบิกด๊านซ์ จะมุ่งเน้นการฝึกระบบหายใจโดยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกตาม การเคลื่อนไหวของร่างกายและตามจังหวะของเสียงเพลงด้วยลีลาและท่าบริหารกาย ที่คล้ายกับการเต้นรำทั่วๆไป จึงเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยทำให้เกิดความสนุกสนานเป็นอย่างมาก สามารถทำได้ในลักษณะเป็นกลุ่มหรือเดี่ยวก็ได้ และยังมีเสียงดนตรีที่ช่วยให้ลืมความเหนื่อย และความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย อีกด้วย

5. วิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 วิจัยในประเทศ

ปัทมา เซ้งอาศัย(2561) การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก กลุ่มตัวอย่าง 40 คน คือ ผู้ที่มีอายุ 60-70 ปี ไม่ป่วยเป็นโรคกล้ามเนื้อหัวขาดเล อายุเฉลี่ย 63.43 ปี โดยเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุแบบที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) บ่งเป็น 3 ขั้น คือ การอบอุ่นร่างกาย จำนวน 8-10 ท่า ใช้เวลา 5-10 นาที การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เน้นการเคลื่อนที่ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง หลีกเลี่ยงการหมุน การกระโดด ใช้เวลา 30 นาที การผ่อนคลายร่างกาย จำนวน 8-10 ท่า ใช้เวลา 5-10 นาที ออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง 1 ชั่วโมง จากนั้นวัดสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการทดลองพบว่า ดัชนีความหนาของร่างกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกัน (t=-.030,p=.977) สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกัน (t=.025,p=.980) ความอ่อนตัวของไหล่ (R) ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกัน (t=-.452,p=.654) ความอ่อนตัวของไหล่ (L) ก่อน

และหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกัน (t=-.169,p=.867) ความอ่อนตัวของหลังก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม ไม่แตกต่างกัน (t=.404,p=.688) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาหลังเข้าร่วมโปรแกรมแตกต่างกันอย่ามีนัยสำคัญทางสถิติ .05 (p=.001) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 (p=.046)

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จรทะผา (2566) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรี และ (2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดจันทบุรีก่อนและหลังการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี จำนวน 50 คน ได้มาจากการเลือกแบบอาสาสมัคร เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ และโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิก สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบ t แบบไม่อิสระจากกัน ผลการวิจัยพบว่า (1) สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังจากออกกำลังกายด้วย กิจกรรมแอโรบิก เพศชายและเพศหญิงมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อน ตัวดีที่สุด โดยก่อนและหลังทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 4.87-5.00 อยู่ในระดับดีมาก รองลงมาคือ ด้านการทรงตัว ก่อนและหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.13-4.77 อยู่ในระดับดีถึงระดับดีมาก แต่ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด มีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในช่วง 1.00-2.34 ระดับต่ำมากมากไปถึงระดับต่ำ และ (2) สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา และด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดหลังทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 ส่วนด้านความอ่อนตัวและด้านการทรงตัวก่อนและหลังทดลองไม่แตกต่างกัน

ภาพพิมพ์ พรหมวงศ์, ชาญชัย ขันติศิริ และ สมบัติ อ่อนศิริ (2558) การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการออกกำลังกายแบบ แอโรบิกเพื่อลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนคำเตยอุปถัมภ์ จังหวัดนครพนม กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนคำเตยอุปถัมภ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม จำนวน 47 คน กลุ่มประชากรเป้าหมาย คือ นักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปี การศึกษา 2558 โรงเรียนคำเตยอุปถัมภ์ อำเภอเมือง จังหวัดนครพนม ที่มีค่าดัชนีมวลกาย ตั้งแต่ 23.0 – 30.0 จำนวน 10 คน

ธีระวรรณ สุธรรม และณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์ (2559) การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อสุขสมรรถนะของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน 2) เปรียบเทียบผลของการออกกำาลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อสุขสมรรถนะของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน 3) ศึกษาความพึงพอใจของ ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อสุขสมรรถนะของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ อาสาสมัครเพศหญิงที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน อายุระหว่าง 25-45 ปี มีสุขภาพแข็งแรง จำานวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการสุ่ม อย่างง่ายโดยการจับฉลาก (Simple Random Sampling) ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนด แบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการทดลอง 30 นาที/วัน 3 วัน/สัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการวัดสุขสมรรถนะก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จากนั้นนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) t-test (Independent Samples) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-Way Analysis of Variance With Repeated Measure) หากพบความแตกต่าง จึงทำการเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี HSD (Honestly Significant Difference) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลวิจัยพบว่า 1. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของกลุ่มการเดินเร็วมีสุขสมรรถนะทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการประเมินความพึงพอใจในภาพรวมพบว่ามีค่าระดับมาก ($\bar{X}$=4.32) 2. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานของกลุ่มการเต้นแอโรบิกมีสุขสมรรถนะ2ด้านได้แก่สุขสมรรถนะด้านองค์ประกอบของร่างกาย และด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับการประเมินความ พึงพอใจในภาพรวมพบว่า มีค่าระดับมาก ($\bar{X}$=4.29) 3. ผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐานระหว่างกลุ่มการเดินเร็วและกลุ่มการเต้นแอโรบิก มีสุขสมรรถนะด้านความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิตและหายใจแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มการเดินเร็วมีสุขสมรรถนะด้านความอดทนของระบบ ไหลเวียนโลหิต และหายใจดีกว่ากลุ่ม การเต้นแอโรบิก ภายหลังสัปดาห์ที่ 4 สำหรับการประเมิน ความพึงพอใจในภาพรวม พบว่ากลุ่มการเดินเร็วมีค่าความพึงพอใจในช่วงผ่อนคลายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อมากกว่ากลุ่มการเต้นแอโรบิก

สรุปการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วและการเต้นแอโรบิก ส่งผลดีต่อการพัฒนาสุขสมรรถนะ โดยกลุ่มการออกกำลังกายด้วยการเดินเร็ว มีสุขสมรรถนะความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจดีกว่า และใช้เวลาฝึกน้อยกว่ากลุ่มการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก เหมาะสำหรับนำไปส่งเสริมสุขภาพและสามารถนำไปใช้เป็นทางเลือกในการออกกำลังกายได้

วารี วิดจายา (2560) ในการศึกษาครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างกลไกในการปรับตัวและความแตกต่างของอายุต่อระบบสมดุลย์อุณหภูมิกายและระบบไหลเวียนโลหิต เมื่อได้รับความเครียดจากอุณหภูมิโดยให้ผู้ถูกทดสอบ เป็นเพศชายวัยรุ่นอายุระหว่าง 19-25 ปี และชายวัยกลางคนอายุระหว่าง 30-45 ปี โดยจะแบ่งผู้ถูกทดสอบออกเป็น 4 กลุ่มคือกลุ่มที่1 กลุ่มวัยรุ่นที่ออกกำลังกาย(YE) กลุ่มที่2 กลุ่มวัยรุ่นที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (Y) กลุ่มที่สามกลุ่มวัยกลางคนที่ออกกำลังกาย (ME) กลุ่มที่สี่กลุ่มวัยกลางคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย (M) ในแต่ละกลุ่มจะมีจำนวนกลุ่มละ 8 คน แล้วให้ออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานด้วยความหนัก ประมาณ 65-70% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในห้องที่ควบคุมอุณหภูมิที่ 32.46 ± 0.40 องศาเซลเซียสความชื้นสัมพัทธ์ เท่ากับ 71.69 ± 3.78% เป็นเวลา 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายอุณหภูมิที่ทวารหนักในกลุ่มวัยรุ่นที่ออกกำลังกาย 38.10± 0.61 องศาเซลเซียสและกลุ่มวัยกลางคนที่ออกกำลังกาย 38.40±0.26 องศาเซลเซียสตามลำดับจะมีอุณหภูมิที่ต่ำกว่าในกลุ่มคนที่ไม่ได้ออกกำลังกายทั้งวัยรุ่น 38. 60±0.40 และ วัยกลางคน 39.10±0.41 ตามลำดับ จะพบว่าในกลุ่มทั้งวัยรุ่นและวัยกลางคนที่ออกกำลังกายอุณหภูมิที่ทวารหนักต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายทั้ง 2 วัยแต่อย่างไรก็ตามเมื่อทดสอบทางสถิติทั้ง 4 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติส่วนอัตราการหลั่งของเหงื่อที่แขนในกลุ่มวัยรุ่นและวัยกลางคน ที่ออกกำลังกายจะมีอัตราการหลั่งเหงื่อใน 20 นาทีแรกได้มากกว่าในกลุ่มที่ไม่ได้ออกกำลังกายทั้ง 2 วัยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p < 0.05$ นอกจากนี้อัตราการเต้นของหัวใจในขณะออกกำลังกายโดยขี่จักรยาน เป็นเวลา 60 นาทีของผู้ถูกทดสอบทั้ง 4 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติดังนั้น จึงสรุปได้ว่าอายุที่แตกต่างกันเมื่อได้รับความเครียดจากความร้อนจะทำให้ระบบสมดุลอุณหภูมิและระบบการไหลเวียนไม่มีผลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติอย่างไรก็ตามในกลุ่มที่ออกกำลังกายทั้งวัยรุ่นและวัยกลางคนแสดงแนวโน้มของการตอบสนองต่อระบบสมดุลอุณหภูมิได้ดีกว่าและระบบ ไหลเวียนแสดงถึงความแข็งแรงของสมรรถภาพด้านหัวใจได้ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกายอย่างไรก็ตามไม่มีผลแตกต่างกันอย่างมีในสำคัญทางสถิติ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินโครงงาน

โครงงานครั้งนี้เป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช โดยมีวิธีการดำเนินงาน ดังนี้

วัตถุประสงค์

1. เพื่อจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช
2. เพื่อทราบถึงระดับความพึงพอใจของบุคลาการที่มาร่วมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นแอโรบิก

ขอบเขตการทำโครงงาน

โครงงานนี้ เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราชที่มาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช โดยทำการศึกษากับบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช ที่มีอายตั้งแต่ 24-60 ปี ที่สวนน้ำเดอะมอลล์โคราช เพศชายและหญิง จำนวน 10-20 คน โดยการเข้าร่วมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ใช้เวลาในการออกกำลังกาย 1 ชั่วโมง ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. ทุกวันศุกร์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ (ระหว่างวันที่ 24 มกราคม – 29 มีนาคม 2567)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้จัดทำโครงงานได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ศึกษารายละเอียดที่เกี่ยวกับวิธีการ อุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกายเต้นแอโรบิก
2. ดำเนินการออกกำลังกายเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพให้กับบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 1 ชั่วโมง ฝึกสอนโดยผู้ทำโครงงานจากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
3. ดำเนินการ เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช โดยผู้จัดทำโครงงาน
4. บันทึกและตรวจสอบความถูกต้องเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ผลการดำเนินโครงงาน

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ทำโครงงานนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(Standard Deviation) ของการประเมินแบบสอบถามความพึงพอใจของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ที่เข้าร่วมออกกำลังกายเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

บทที่ 4

การวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

การวิเคราะห์

1. เก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ผลการดำเนินโครงการโดยใช้แบบสอบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

2. หาค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการในแต่ละด้านและค่าเฉลี่ยรวม นำเสนอในรูปแบบตารางและแผนภูมิภาพ

ตารางที่ 1 ระดับความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

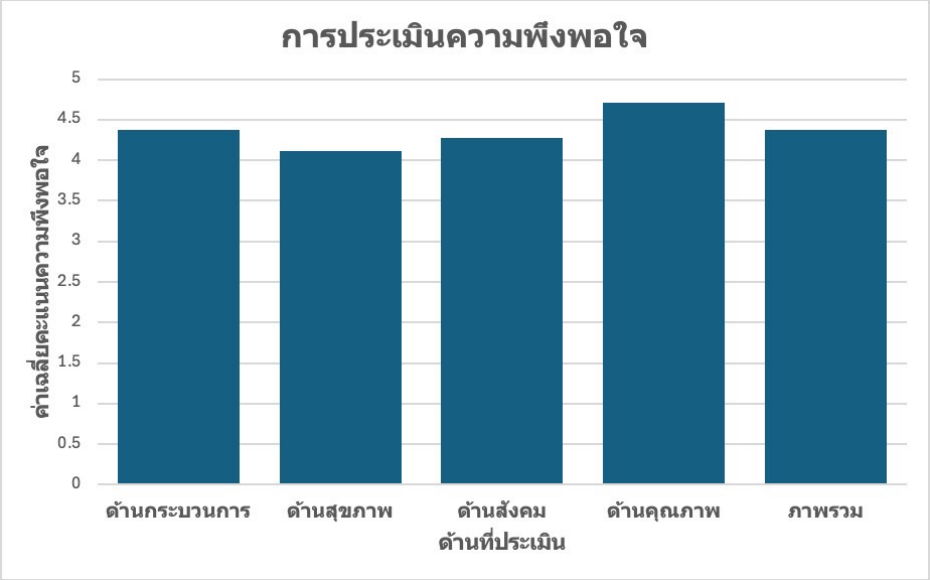
5=ดีมาก 4=ดี 3=ปานกลาง 2=พอใช้ 1=ควรปรับปรุง

ประเด็นความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	S.D	เกณฑ์การประเมิน
1. ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม			
1.1 ความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องเสียง ไมค์และเพลงที่นำมาใช้	4.65	0.49	ดี
1.2 มีการแนะนำความรู้และอธิบายลำดับขั้นการออกกำลังกาย	4.2	0.41	ดี
1.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเหมาะสม	4.6	0.50	ดี
1.4 กิจกรรมที่นำมาจัดมีความเหมาะสม	4.1	0.31	ดี
เฉลี่ยรวม	**4.38**		**0.08**
2. ด้านสุขภาพ			
2.1 กิจกรรมมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน	4.15	0.67	ดี
2.2 มีการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.75	0.64	พอใช้
2.3 ภาวะความเครียดลดลง	4	0.00	ดี

2.4 ช่วยในการพัฒนาระบบหัวใจ หายใจ ไหลเวียนเลือด	4.25	0.44	ดี
2.5 มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวและระบบกล้ามเนื้อต่างๆ	4.45	0.51	ดี
เฉลี่ยรวม	**4.12**		**0.26**
3. ด้านสังคม			
3.1 ได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานนอกเหนือเวลางานมากขึ้น	4.5	0.51	ดี
3.2 ทำให้มีความกล้าแสดงออกและมั่นใจมากขึ้น	3.85	0.37	พอใช้
3.3 มีความสนุกสนานกับการเต้นแอโรบิค	4.5	0.51	ดี
เฉลี่ยรวม	**4.28**		**0.08**
4. ด้านคุณภาพ			
4.1 การตรงต่อเวลา	5	0.00	ดีมาก
4.2 ความตั้งใจของการมาจัดกิจกรรม	5	0.00	ดีมาก
4.3 มีความรอบรู้ในการมานำออกกำลังกายเต้นแอโรบิค	3.85	0.59	พอใช้
4.5 ผู้นำเต้น มีการแต่งกายสะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	5	0.00	ดีมาก
เฉลี่ยรวม	**4.71**		**0.29**
เฉลี่ยภาพรวม	**4.37**		

จากตาราง ระดับความพึงพอใจของโครงการการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช พบว่า ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.38 คะแนน ด้านสุขภาพ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.12 คะแนน ด้านสังคม ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.28 คะแนน ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.71 และมีคะแนนเฉลี่ยภาพรวมโครงการ เท่ากับ 4.37 คะแนน ตามลำดับ

แผนภูมิภาพ แสดงค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจแต่ละด้านประกอบด้วย
ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม ด้านสุขภาพ ด้านสังคม ด้านคุณภาพ และภาพรวมโครงการ



สรุปผล

จากการจัดทำโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราชครั้งนี้พบว่า บุคลากรที่มาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายเต้นแอโรบิกนั้นมีความพึงพอใจในการได้รับบริการเป็นอย่างมาก ภาพรวมด้านระบวนการจัดกิจกรรมค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ด้านสุขภาพค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.12 ด้านสังคมค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ด้านคุณภาพค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.71

ปัญหาและอุปสรรค

1. ระยะเวลาและจำนวนครั้งในการดำเนินกิจกรรมน้อยเกินไป
2. การดำเนินการไม่เป็นไปตามแผน เนื่องจากมีกิจกรรมแทรกซ้อนจากภาระงานหลัก สภาพอากาศ และกิจวัตรส่วนตัวของกลุ่มเป้าหมาย

อภิปรายผล

จากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์ สามารถนำไปใช้เป็นเครื่องมือในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางด้านร่างกายได้เป็นอย่างดี สาเหตุที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าการออกกำลังกายเต้นแอโรบิก มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องตามจังหวะเพลงโดยไม่หยุดพัก ทำให้ได้ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณลำตัว แขน ขา รวมถึงความสัมพันธ์กันกับอวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด

และการไหลเวียนโลหิต ได้ทำงานมากขึ้นจากภาวะปกติ เมื่อปฏิบัติซ้ำๆ อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจึงช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี

ข้อเสนอแนะ

1. การศึกษานี้ใช้ระยะการทำโครงงาน 1 วัน/สัปดาห์ อาจทำให้สมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาเข้าร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงไม่มากนัก ดังนั้นผู้จัดทำควรขยายวันเป็น 2 หรือ 3 วัน/สัปดาห์ในการทำกิจกรรม

2. เนื่องจากกลุ่มบุคคลที่กำหนดเป็นบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราชเป็นส่วนใหญ่ ดังนั้นควรนำกิจกรรมการออกกำลังกายเต้นแอโรบิกเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ได้จากการศึกษานี้ไปขยายขอบเขตให้บุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่บุคลากรสามารถเข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าวได้

บรรณานุกรม

ปัทมา เซ้งอาศัย. (2561). **ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ** (รายงานวิจัย). พระนครศรีอยุธยา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ. https://research.rmutsb.ac.th/fullpaper/2561/research.rmutsb-2561-20191128145025858.pdf

ชาญชลักษณ์ เยี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จรทะผา. (2566). **การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี**. วารสารวิจัยรำไพพรรณี, 17(2), 69-77. สืบค้นจาก https://so05.tci-thaijo.org/index.php/RRBR/article/view/266861

ภาพพิมพ์ พรหมวงศ์, ชาญชัย ขันติศิริ และสมบัติ อ่อนศิริ. (2558). **ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของนักเรียนหญิง อายุ 13 ปี โรงเรียนคำเตยอุปถัมภ์ จังหวัดนครพนม**. วารสารศึกษาศาสตร์ปริทัศน์, 32(1), 108-116. สืบค้นจาก https://kukr.lib.ku.ac.th/kukr_es/BKN/search_detail/dowload_digital_file/371846/103423

ธีระวรรณ สุธรรม และณภัสวรรณ ธนาพงษ์อนันท์. (2559). **ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อสุขสมรรถนะของผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกินมาตรฐาน**. วารสารวิทยบริการ, 27(3), 73-88. สืบค้นจาก https://journal.oas.psu.ac.th/index.php/asj/article/download/925/908

วารี วิดจายา. (2560). **อิทธิพลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อระบบสมดุลอุณหภูมิภายในวัยรุ่นและวัยกลางคนในคนไทยที่ได้รับความเครียดจากอุณหภูมิ** (รายงานวิจัย). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี. http://sutir.sut.ac.th:8080/jspui/bitstream/123456789/6991/2/Fulltext.pdf

วนิดา พันธ์สะอาด, นฤมล นันทพล, ภุชงค์ บุญรักษ์ และสาวิตรี กลิ่นหอม. (2555). **แอโรบิกด๊านซ์**. สืบค้นจาก https://www.dpe.go.th/pages/manual/content/CATpl4t3Lrt4rIKaJBhiYg%253d%

ภาคผนวก

ภาคผนวก ข

รูปแบบตารางประเมินความพึงพอใจ

โครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากร

ห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

แบบประเมินความพึงพอใจ

โครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

เพศ ( ) ชาย ( ) หญิง

อายุ ( )24-30 ปี ( )31-40 ปี ( )41-50 ปี ( )51-60 ปี

เกณฑ์การประเมิน

5= ดีมาก 4 = ดี 3 = ปานกลาง 2 = พอใช้ 1= ควรปรับปรุง

ประเด็นความคิดเห็น	จำนวน					ค่าเฉลี่ย	S.D
	5	4	3	2	1		
1. ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม							
1.1 ความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องเสียง ไมค์และเพลงที่นำมาใช้							
1.2 มีการแนะนำความรู้และอธิบายลำดับขั้นการออกกำลังกาย							
1.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเหมาะสม							
1.4 กิจกรรมที่นำมาจัดมีความเหมาะสม							
2. ด้านสุขภาพ							
2.1 กิจกรรมมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน							
2.2 มีการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย							
2.3 ภาวะความเครียดลดลง							
2.4 ช่วยในการพัฒนาระบบหัวใจ หายใจ ไหลเวียนเลือด							
2.5 มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวและระบบกล้ามเนื้อต่างๆ							
3. ด้านสังคม							
3.1 ได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานนอกเหนือเวลางานมากขึ้น							

3.2 ทำให้มีความกล้าแสดงออกและมั่นใจมากขึ้น							
3.3 มีความสนุกสนานกับการเต้นแอโรบิค							
4. ด้านคุณภาพ							
4.1 การตรงต่อเวลา							
4.2 ความตั้งใจของการมาจัดกิจกรรม							
4.3 มีความรอบรู้ในการมานำออกกำลังกายเต้นแอโรบิค							
4.4 ผู้นำเต้น มีการแต่งกายสะอาดเรียบร้อย เหมาะสมกับการออกกำลังกาย							

ภาคผนวก ก

รูปแบบประเมินระดับความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกาย ด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

ตารางที่ 1 ระดับความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพของบุคลากรห้างสรรพสินค้าเดอะมอลล์โคราช

5=ดีมาก 4=ดี 3=ปานกลาง 2=พอใช้ 1=ควรปรับปรุง

ประเด็นความคิดเห็น	ค่าเฉลี่ย	S.D	เกณฑ์การประเมิน
1. ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม			
1.1 ความพร้อมของอุปกรณ์เครื่องเสียง ไมค์และเพลงที่นำมาใช้	**4.65**	**0.49**	**ดี**
1.2 มีการแนะนำความรู้และอธิบายลำดับขั้นการออกกำลังกาย	**4.2**	**0.41**	**ดี**
1.3 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเหมาะสม	**4.6**	**0.50**	**ดี**
1.4 กิจกรรมที่นำมาจัดมีความเหมาะสม	**4.1**	**0.31**	**ดี**
เฉลี่ยรวม	**4.38**	**0.08**	
2. ด้านสุขภาพ			
2.1 กิจกรรมมีประโยชน์ต่อสุขภาพของท่าน	**4.15**	**0.67**	**ดี**
2.2 มีการพัฒนาตนเองเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	**3.75**	**0.64**	**พอใช้**
2.3 ภาวะความเครียดลดลง	**4**	**0.00**	**ดี**
2.4 ช่วยในการพัฒนาระบบหัวใจ หายใจ ไหลเวียนเลือด	**4.25**	**0.44**	**ดี**
2.5 มีการพัฒนาการเคลื่อนไหวและระบบกล้ามเนื้อต่างๆ	**4.45**	**0.51**	**ดี**
เฉลี่ยรวม	**4.12**	**0.26**	

3. ด้านสังคม			
3.1 ได้พูดคุยกับเพื่อนร่วมงานนอกเหนือเวลางานมากขึ้น	**4.5**	**0.51**	**ดี**
3.2 ทำให้มีความกล้าแสดงออกและมั่นใจมากขึ้น	**3.85**	**0.37**	**พอใช้**
3.3 มีความสนุกสนานกับการเต้นแอโรบิค	**4.5**	**0.51**	**ดี**
เฉลี่ยรวม	**4.28**	**0.08**	
4. ด้านคุณภาพ			
4.1 การตรงต่อเวลา	**5**	**0.00**	**ดีมาก**
4.2 ความตั้งใจของการมาจัดกิจกรรม	**5**	**0.00**	**ดีมาก**
4.3 มีความรอบรู้ในการมานำออกกำลังกายเต้นแอโรบิค	**3.85**	**0.59**	**พอใช้**
4.5 ผู้นำเต้น มีการแต่งกายสะอาด เรียบร้อย เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	**5**	**0.00**	**ดีมาก**
เฉลี่ยรวม	**4.71**	**0.29**	
เฉลี่ยภาพรวม	**4.37**		

ภาคผนวก ก

ภาพกิจกรรมโครงการ

ภาพกิจกรรมโครงการ

ประวัติผู้ทำโครงงาน

ประวัติส่วนตัว

นางสาวธิติญา คำมูล ชื่อเล่น เดียร์ เกิดวันที่ 11 กุมภาพันธ์ 2544 อายุ 23 ปี สถานที่อยู่ปัจจุบัน 111/1 หมู่ 6 ตำบล ปากช่อง อำเภอ ปากช่อง จังหวัด นครราชสีมา 30130 เบอร์โทรศัพท์ 094-563-4121

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2557 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนปากช่อง

พ.ศ.2563 สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมตอนปลายศึกษาจากโรงเรียนปากช่อง

พ.ศ.2563-ปัจจุบัน กำลังศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ.) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา