



รายงานปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
โครงการเรื่อง สุขภาพดีด้วยโยคะ

โดย

นาย ภาณุวัฒน์ วจนศิริเสถียร 6340211136

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการกีฬาและการออกกำลังกาย

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาค3 หรือ 333 Fitness Center ในการให้คำปรึกษาการดำเนินโครงการ ตลอดจนได้ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ในการจัดทำโครงการ ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ผู้ทำโครงการโยคะเพื่อสุขภาพขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ขอขอบคุณผู้เข้าโครงการคลาสโยคะเพื่อสุขภาพทุกท่านและ ขอขอบคุณ 333 Fitness Center ที่ให้พื้นที่และอุปกรณ์ในการทำโครงการคลาสโยคะเพื่อสุขภาพคุณค่าและประโยชน์ของการศึกษาคั้งนี้ ผู้ศึกษาจะนำไปให้ความรู้ต่อที่สถาบันศึกษา

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในโครงการโยคะเพื่อสุขภาพและขอให้ท่านมีความสุข มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

นายภาณุวัฒน์ วัฒนศิริเสถียร

## คำนำ

ในปัจจุบันคนไทยมีการตื่นตัวเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้นจากประชาชนเกือบทุกเพศทุกวัย กิจกรรมในการออกกำลังกายมีความหลากหลายให้เลือกตามความต้องการมีความแตกต่างกันไปในแต่ละกลุ่มวัยแต่ละบุคคลการออกกำลังกายด้วยโยคะเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่มีคนให้ความสนใจและมีความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นการส่งเสริมการทำงานของระบบต่อมไร้ท่อช่วยให้ข้อต่อต่างๆทั่วร่างกายมีการเคลื่อนไหวได้ดีไม่เกิดการติดขัดสามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อได้อีกทั้งยังมีผลต่อจิตใจอีกด้วยเพราะการฝึกโยคะช่วยให้ผ่อนคลายหายเครียดการปฏิบัติท่าต่างๆจะเน้นการฝึกจิตใจให้จดจ่อกับการหายใจเข้าออก

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าวโครงการโยคะเพื่อสุขภาพจึงมีความประสงค์จะจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัยมีทางเลือกในการออกกำลังกายหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสร้างสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง โดยได้รับการสนับสนุนจาก 333 Fitness Center

รายงานฉบับนี้มีเนื้อหาที่เกี่ยวกับเรื่องโยคะกับสุขภาพ ประเภทของโยคะ ชนิดของโยคะ โยคะพื้นฐาน เทคนิคการเล่นโยคะและประโยชน์หรือผลดีที่ได้รับจากการเล่นโยคะ ซึ่งหากนำไปปฏิบัติก็จะเกิดผลดีมากมายต่อสุขภาพกายและจิตใจ

คณะผู้จัดทำ

## สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
คำนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	1
บทที่ 1 บทนำ	2
บทที่ 2 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	5
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน	10
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	15
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	17
บรรณานุกรม	19
ภาคผนวก	20

## สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่ 1 โปรแกรมโครงการสุขภาพดีด้วยโยคะ	11
ตารางที่ 2 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจ	15

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1. หลักการและเหตุผล

โยคะ คือ ภูมิปัญญาของอินเดีย มีหลักฐานเกี่ยวกับโยคะตั้งแต่สมัยอารยธรรมลุ่มน้ำสินธุ เมื่อราว 3,000 ปี ก่อนคริสตกาล นักประวัติศาสตร์บางคนเชื่อว่าโยคะมีมากกว่า 5,000 ปีแล้ว โยคะเป็นศาสตร์ที่สำคัญยิ่งของวัฒนธรรมอินเดีย คือ กำเนิดจากประเทศอินเดีย โดยมีความผูกพันอยู่กับปรัชญาและศาสนาฮินดู ความหมายของโยคะ โยคะมาจากรากศัพท์ ยุจ แปลว่า รวม องค์กรวม เต็มหรือ Integration สิ่งสำคัญ โยคะ คือ การรวมกายกับใจเข้าไว้ด้วยกัน

ต่อมาในภายหลัง ชาวตะวันตกได้นำศาสตร์โยคะ มาผสมผสานจาก hatha yoga มาประยุกต์เข้ากับการออกกำลังกายเป็นศาสตร์ โยคะ (Yoga) ได้เข้ามาแพร่หลายมากขึ้นสู่สังคม คนทั่วไปเริ่มเล็งเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการ ฝึกโยคะ มากขึ้นเรื่อย ๆ การฝึกโยคะนั้นมีผลทำให้การทำงานของร่างกายในการยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ การยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง ระบบเส้นประสาท และการทำงานของต่อมไร้ท่อต่างๆ ทำงานได้ดีขึ้น

ในปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ได้รับความสนใจจากทุกเพศทุกวัย จุดประสงค์ในการออกกำลังกายก็มีความแตกต่างกันไปแต่ละบุคคล รูปแบบหรือประเภทในการออกกำลังกายก็มีความหลากหลายให้เลือกตามความต้องการ โดยการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโยคะ เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่มีคนให้ความสนใจและฝึกปฏิบัติกันอย่างแพร่หลายเพราะนอกจากจะเป็นผลดีต่อร่างกาย เช่น ช่วยให้ข้อต่อต่างๆ ที่ร่างกายเคลื่อนไหวได้ดี ไม่เกิดการติดขัด สามารถชะลอความเสื่อมของข้อต่อได้ ยังมีผลดีต่อจิตใจ เพราะการฝึกโยคะช่วยให้ผ่อนคลาย หายเครียด เพราะการปฏิบัติท่าต่าง ๆ จะเน้นการฝึกจิตใจให้จดจ่อกับการหายใจเข้า-ออกโดยการออกกำลังกายด้วยโยคะจะต้องมีอุปกรณ์เสริม เช่น เบาะรองโยคะ เพื่อใช้เป็นอุปกรณ์ที่ป้องกันการบาดเจ็บและป้องกันอุบัติเหตุจากการเล่นโยคะ เช่น กระแทกพื้น การลื่นล้ม เป็นต้น

ดังนั้นจึงมีความประสงค์จะจัดทำโครงการสุขภาพดีด้วยโยคะ เพื่อเป็นอีกแนวทางในเลือกการออกกำลังกายให้กับสมาชิก 333 Fitness Center และผู้ที่มาใช้บริการในศูนย์ออกกำลังกายให้หันมารักสุขภาพหรือเลือกการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวเอง

### วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อส่งเสริมให้สมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center ให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางกายและทางจิตใจ มีสติสมาธิมากขึ้น
2. เพื่อส่งเสริมให้ร่างกายได้ฝึกระบบหายใจ ลดความเครียด ลดอาการปวดล้าจากการทำกิจกรรมประจำวัน
3. เพื่อแนะนำทางเลือกในการออกกำลังกายให้กับสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย 333 FITNESS CENTRE และผู้มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center

### กลุ่มเป้าหมาย

ผู้มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center และ สมาชิก 333 Fitness Center จำนวน 30 ราย ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จนถึง 10 มีนาคม 2567 โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกวันจันทร์-อังคาร-พฤหัสบดี-ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น.

### ดัชนีชี้วัดโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการโดยเฉลี่ยในระดับมาก

### ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. จำนวนผู้มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center เพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพดี
3. สมาชิกในศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center มีทางเลือกในการออกกำลังกายมากขึ้น

## วิธีดำเนินการ

1. ประชาสัมพันธ์ออนไลน์ผ่านเพจ Ngan-Wit Paksam
2. ดำเนินโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกวันจันทร์-อังคาร-พฤหัสบดี-ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น.
3. แบบสอบถามประเมินความพึงพอใจหลังการเข้าคลาสโยคะ
4. สรุปผลและรายงานผลการดำเนินโครงการ

## 5. สถานที่

ศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center

## 6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ช่วยทำให้การทำงานของข้อต่อดีขึ้น ลดอาการบาดเจ็บ
2. สมาชิกและผู้มาบริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center มีสุขภาพที่ดีขึ้น การทำงานของระบบหายใจที่ดี ลดความเครียด ลดการเหมื่อยล้าจากกิจกรรมประจำวัน
3. ส่งเสริมการออกกำลังกายที่ทำให้จิตใจสงบ ให้มีสติในการใช้ชีวิตมากขึ้น



## บทที่ 2

### แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

#### ความหมายของโยคะ

โยคะ (Yoga) หมายถึง การรวมกาย จิต ให้เป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะเป็นกระบวนการสำหรับฝึกกาย ฝึกการหายใจ และฝึกจิตให้มีความจดจ่อกับเรื่องลมหายใจเข้าออก อันจะนำไปสู่การมีสมาธิที่ดีขึ้น ในแง่ปฏิบัติต้องรวมสามอย่างเข้าด้วยกัน คือ การเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ การประสานลมหายใจเข้าออกกับการเคลื่อนไหว และมีจิตสงบนิ่งในขณะที่เคลื่อนไหว ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที

#### หลักการของกิจกรรม

##### สร้างสุขภาพดี

##### 1. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด

ปรับความดันโลหิตให้เป็นปกติ มีส่วนช่วยบำบัดโรคที่เกี่ยวกับการเลือดไหลเวียนไม่ปกติ โรคภูมิแพ้ สมอ่งไม่ปลอดโปร่ง มีน้ศิริชะง่าย

##### 2. เพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและกระดูก

ท่าโยคะจะช่วยปรับกระดูกสันหลังเป็นปกติ จึงมีส่วนช่วยป้องกันอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ หรือปวด ศีรษะ และปรับร่างกายให้สมดุล กระดูกไม่งอ ไหลไม่เอียง

##### 3. กระตุ้นการทำงานของสมอง เพิ่มประสิทธิภาพความจำ

การผ่อนคลายหลังการฝึก ทำให้เกิดคลื่นอัลฟา ช่วยลดความเครียด และช่วยให้นอนหลับได้ดีขึ้น

##### 4. นวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น

เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต มีส่วนช่วยเรื่องระบบย่อยอาหาร ระบบการหายใจ รวมถึงช่วยให้ร่างกายสามารถเผาผลาญแคลอรีได้เพิ่มขึ้น

##### 5. ช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ ร่างกายสมส่วน

การเล่นโยคะ มีส่วนช่วยให้ร่างกายมีสัดส่วนที่ดีขึ้น มีส่วนช่วยควบคุมน้ำหนักและลดไขมันส่วนเกินได้ รวมถึงช่วยให้ใบหน้าดูอ่อนเยาว์ จากการที่เลือดไปเลี้ยงทุกส่วนในร่างกายได้ดีขึ้นอย่างสมดุล

## 6. ลดโรค

นอกจากบรรเทาอาการออฟฟิศซินโดรมได้แล้ว หากฝึกโยคะเป็นประจำ ยังช่วยบรรเทาอาการไมเกรน อาการนอนไม่หลับ อาการปวดประจำเดือน และช่วยให้ข้อต่อต่างๆ มีสุขภาพดีขึ้นได้อีกด้วย

## 7. บรรเทาอาการเพศสัมพันธ์บกพร่อง

การเล่นโยคะสามารถบรรเทาอาการเพศสัมพันธ์บกพร่อง ได้ด้วยท่าโยคะหลาย ๆ ท่า

### เสริมสร้างบุคลิกที่ดี

โยคะช่วยปรับบุคลิกภาพ

การทรงตัว ถือเป็นจุดเด่นอีกหนึ่งอย่างของการฝึกโยคะ เพราะในหลายๆ ท่าของการฝึกที่จะค่อยๆ ไต่ระดับความยากขึ้นไป เช่นการยืนขาเดียว ยืนด้วยแขน และอื่นๆ ผู้ฝึกจำเป็นต้องทรงตัวเองให้ได้ เมื่อฝึกสม่ำเสมอก็จะช่วยให้แกนกลางลำตัวแข็งแรง ซึ่งทำให้เรายืดหยุ่นหลังได้ตรงขึ้น ช่วยปรับบุคลิกภาพ ทั้งท่าเดิน ท่ายืน ท่านั่ง หรือแม้แต่การนอน ซึ่งการมีบุคลิกภาพที่ดีขึ้นนี้ เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่ง ที่ช่วยส่งเสริมให้เรามีความสง่างาม เผย เพิ่มบุคลิกความเป็นมืออาชีพให้การทำงานได้ดี

### โยคะกับการบำบัดโรคต่างๆ

#### 1. ความเครียดและออฟฟิศซินโดรมบรรเทาลงได้ด้วยการเล่นโยคะ

การฝึกโยคะจะคล้ายกับการนั่งสมาธิ เพราะผู้ฝึกจำเป็นต้องมีสติ รู้สึกตัวเอง ณ ขณะนั้นอยู่เสมอ ทั้งยังมีการกำหนดลมหายใจเข้าออก ซึ่งการหายใจเข้าลึกๆ และการหายใจออกยาวๆ ขณะฝึกนี้เอง ที่ทำให้สมองและร่างกายผ่อนคลายขึ้น ความเครียด

#### 2. โยคะลดความเครียด

ลดความเครียด จากการศึกษาในการวิจัยมากมายได้พบว่า การฝึก โยคะ (Yoga) จะสามารถมีส่วนช่วย ในการ ลดความเครียดและความวิตกกังวล ทั้งหลายออก และยังอาจช่วยพัฒนาอารมณ์ และ ความสุข ในทางใจ โดยรวมของ ผู้ฝึก ได้

#### 3. โยคะป้องกันและรักษาโรคบรรเทาอาการเจ็บป่วย

อาการเจ็บป่วยต่างๆ นอกจากจะรักษาด้วยการกินยาตามที่หมอสั่งแล้ว เรายังสามารถใช้โยคะเข้าช่วยในการบำบัดอาการ ควบคู่ไปกับการกินยาได้ ไม่ว่าจะเป็นอาการหวัด เป็นไข้ ปวดหัว ไอ หรือโรคอื่นๆ ซึ่งท่าโยคะ

เหล่านี้จะช่วยได้ทั้งการเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ป้องกันโรค ในขณะที่เดียวกันก็ยังช่วยบรรเทา พร้อมทั้งรักษาอาการเจ็บป่วยให้หายดีขึ้นได้ (รัตนา มุลค าและวีระพร ศุภธากรณ์ (2557) ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ )

## วิธีการออกกำลังกายโยคะ

### 5 ขั้นตอน

#### 1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)

การอบอุ่นร่างกาย ถือเป็น การเริ่มต้น ในการฝึกโยคะ (Yoga) เพื่อเตรียมความพร้อม สำหรับร่างกาย ทั้งนี้ ท่าอบอุ่นร่างกาย ควรเป็นท่าที่ไม่ยาก เน้นการยืดเหยียด เพื่อให้ร่างกาย รู้สึกผ่อนคลาย ซึ่งท่าที่เหมาะสม สำหรับการอบอุ่นร่างกาย เพื่อฝึกโยคะ เบื้องต้น คือ ท่าวัว (Cow) ท่านี้ จะช่วยคลาย อาการปวดหลัง ได้ดีมาก ๆ หากใคร ที่มีอาการ ออฟฟิศซินโดรม ปวดหลังเป็นประจำ แนะนำ ให้ทำท่าง่าย ๆ

#### 2. ความสมดุล (Balance)

การฝึกโยคะ (Yoga) เพื่อจัดระเบียบร่างกาย ให้มีความสมดุล ช่วยจัดตำแหน่ง ของกล้ามเนื้อ และ กระดูกต่าง ๆ ให้อยู่ใน ท่าที่ถูกต้อง ลดอาการปวดเมื่อย จากการนั่ง ในท่าที่ไม่ถูกต้องได้ดี ซึ่งท่าที่เหมาะสม ในการฝึกโยคะ (Yoga) ด้วยการทรงตัว คือ ท่าต้นไม้ (Tree) ที่จะทำให้อึดใจสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ช่วยในการ ฝึกสมาธิ และ สร้างสมดุล ของร่างกาย

#### 3. ความแข็งแรง (Strength)

การฝึกโยคะ (Yoga) เพื่อสร้างความแข็งแรง ให้กับกล้ามเนื้อก่อนที่เราจะมาทำท่าโยคะเพื่อสร้างความแข็งแรง ต้องไม่ลืมที่จะอบอุ่นร่างกาย และฝึกท่าในการรักษาสมดุลของร่างกายมาก่อน ท่าที่ใช้ ในการฝึกความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ คือ ท่านักรบ (Warrior) ท่านี้ถือเป็นท่าพื้นฐานที่ทำได้ไม่ยากมาก

#### 4. การดัดหลัง (Backbending)

การฝึกโยคะ ( Yoga ) เพื่อสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนหลังซึ่งถือว่าเป็นส่วนที่สำคัญมากของร่างกายในการฝึก BACKBENDING จะช่วยเพิ่ม ความแข็งแรง ของกระดูกหลัง ไหล่ และ กล้ามเนื้อหน้าท้อง อีกทั้ง ยังช่วยบรรเทา อาการของ ออฟฟิศซินโดรม ได้ดี ท่าโยคะ (Yoga) เบื้องต้น ในการฝึก Backbending คือท่างู

## 5. ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down)

ขั้นตอนสุดท้าย คือการ ลดสภาวะร่างกาย ที่เป็นการ ปรับสมดุล ของร่างกาย ยืดเหยียด ก่อนหยุดพัก ขั้นตอนนี้ มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการค่อย ๆ ลดความเหนื่อย จากการออกกำลังกายลง ช่วยลดความตึง และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากการออกกำลังกายท่าโยคะ (Yoga) เบื้องต้น สำหรับการ ลดสภาวะร่างกาย คือ ท่าศพ

### ข้อควรระวังในการเข้าคลาสโยคะ (Yoga)

#### 1. การกำหนดลมหายใจ

การกำหนดลมหายใจและวิธีการหายใจเป็นเรื่องสำคัญ หากมีการหายใจที่ผิดวิธี ในระหว่างเล่นโยคะท่า ยากๆ จะเกิดผลเสียตามมา

#### 2. การออกแรงเกินไป

การออกแรงในการเล่นโยคะ ต้องรู้จักฟังสัญญาณของร่างกาย หากออกแรงมากเกินไปอาจจะส่งผล ให้ได้รับบาดเจ็บได้

#### 3. จบคลาสไม่ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่ไม่ควรละเลย ไม่ว่าจะเล่นโยคะ หรือออกกำลังกาย ก่อนและหลังจะต้องยืดเหยียด กล้ามเนื้อ เพื่อลดการบาดเจ็บของร่างกาย

#### 4. รับประทานอาหารมาแล้วเล่นโยคะ

รับประทานอาหารเต็มอิ่มแล้วมาเล่นโยคะนอกจากจะอึดอัดแล้วยังส่งผลไม่ดีต่อร่างกาย แต่ถ้าไม่กินมาก่อนก็ จะไม่มีแรง ดังนั้นเรา ควรกินก่อนสัก 1 ชม. ก่อนเล่นโยคะจะดีที่สุด

#### 5. คิดมาก ฟุ้งซ่าน

ในขณะที่ฝึกโยคะ เราไม่ควรคิดมาก หรือคิดฟุ้งซ่าน สิ่งเหล่านี้จะทำให้เราไม่มีสมาธิ และความตั้งใจของ เรายังลดลงอีกด้วย ใครที่คิดมากแนะนำให้เปลี่ยนพฤติกรรม

## การฝึกโยคะ (Yoga) แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ ‘โยคะเย็น’ และ ‘โยคะร้อน’

1. โยคะเย็น คือ การฝึกโยคะที่ได้รับความนิยมกันทั่วไป เน้นฝึกในที่ที่มีอากาศถ่ายเทสะดวก อย่างสวนสาธารณะ หรือเล่นในห้องอุณหภูมิปกติ เพื่อให้ผู้ฝึก สามารถฝึกได้นานและต่อเนื่อง ท่าทางการฝึกก็จะไม่ทำให้เหนื่อยหอบมากจนเกินไป

2. โยคะร้อน จะเป็นการฝึกโยคะในห้องที่มีอุณหภูมิสูง หรืออุณหภูมิใกล้เคียงกับร่างกาย (36-37 องศาเซลเซียส) ซึ่งจะช่วยให้อึดหยุ่นได้ดีกว่า ท่าทางการฝึกจะช่วยกระตุ้นการเผาผลาญได้มาก ช่วยให้เลือดไหลเวียนดีขึ้น อุณหภูมิสูงๆ ยังช่วยขับเหงื่อ ซึ่งถือเป็นการดีที่токซ์ของเสียออกจากร่างกาย

ซึ่งโยคะทั้ง 2 แบบนี้ ผู้ฝึกสามารถเลือกฝึกได้เองตามใจชอบ

ผู้ดำเนินจัดทำโครงการ โยคะเย็น

## การประเมินร่างกายก่อนออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง แต่การออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อมหรือมีโรคประจำตัวอาจจะก่อให้เกิดอันตรายหรืออาจจะเสียชีวิตในขณะที่ออกกำลังกายได้ ดังนั้นเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมและป้องกันอันตรายที่อาจจะเกิดจากการออกกำลังกายในขณะที่ร่างกายไม่พร้อม เราควรจะให้มีความสำคัญต่อการประเมินความพร้อมด้านสุขภาพก่อนการออกกำลังกายเพื่อคัดกรองผู้เป็นโรคหัวใจหรืออาจจะมีอาการแสดงของโรคหัวใจหรืออาการอื่นๆที่อาจจะเป็นอันตราย

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินโครงการ

##### วิธีดำเนินการ

- 1.ประชุมคัดเลือกหัวข้อลักษณะโครงการ
- 2.เขียนโครงการเพื่อเสนอหัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา
- 3.จัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ และเชิญชวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม
- 4.เริ่มดำเนินการโครงการ
- 5.สรุปผลพร้อมนำเสนอโครงการ

##### วิเคราะห์ผลการดำเนินงานโครงการ

- 1.โปรแกรมออกกำลังกายสภาพดีด้วยโยคะ
- 2.หาค่าความถี่ของร้อยละของข้อมูลทั่วไป
- 3.หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจโครงการสุขภาพดีด้วยโยคะ

## โปรแกรมโครงการสุขภาพดีด้วยโยคะ

โปรแกรมออกกำลังกายโยคะ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จนถึง 10 มีนาคม 2567

เวลาในการทำกิจกรรม 20-30 นาที

ตารางออกกำลังกาย							ยึดเหยียดกล้ามเนื้อ
วันจันทร์	ท่าต้นไม้ 2 เซต	ท่าภูเขา 2เซต	ท่าเก้าอี้ 2เซต	ท่าเก้าอี้บิด ตัว2เซต	ท่าเหยี่ยว 2เซต	ท่าศพ 7นาที	5นาที
วันอังคาร	ท่าภูเขา 2 เซต	ท่าต้นไม้ 2 เซต	ท่าพับหน้า 2 เซต	ท่าวัว 2 เซต	ท่าแมว 2เซต	ท่าศพ 7นาที	
วันพฤหัสบดี	ท่าต้นไม้ 2 เซต	ท่ายืนโค้ง หลัง 2 เซต	ท่าวัว 2 เซต	ท่าสฟิงค์ 2 เซต	ท่าสุนัขงาย 2 เซต	ท่าศพ 7 นาที	
วันศุกร์	ท่าต้นไม้ 2 เซต	ท่ากระบ 2 เซต	ท่าเด็ก 2 เซต	ท่าต้นพี้น 2 เซต	ท่างูเห่า 2 เซต	ท่าศพ 7 นาที	

### ตารางที่ 1 โปรแกรมโครงการสุขภาพดีด้วยโยคะ

ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จนถึง 10 มีนาคม 2567 โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกวัน  
จันทร์-อังคาร-พฤหัส-สปี-ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น.

ตารางโปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบจากพี่เจ้าหน้าที่ นายชัยรัช เชี่ยวสกุล ตำแหน่ง

ผู้ช่วยปฏิบัติงาน (งานวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค)

### การประชาสัมพันธ์



**333 Fitness Centre**  
16 ก.พ. · 🌐

ซัมเมอร์นี้มีที่ออกกำลังกายดีๆ ครีบกิ่ง ❤️👊

#เตรียมต้อนรับเทศกาล SUMMER กับ... ดูเพิ่มเติม

Monday	Tuesday	Wednesday
Yoga (16.30-17.30) Kru.New & Ball	Yoga (16.30-17.30) Kru.Nok	FitPump (18.00-19.00) Kru.Pui
BodyCombat (17.30-18.30) Kru.Yo & Gift & Non	BodyCombat (17.30-18.30) Kru.Black & Saiparn	

Thursday	Friday
FitPump (08.00-09.00) Kru.Pui	Yoga (16.30-17.30) Kru.Tar & Black
StepAerobic (17.30-18.30) Kru.Nan	

คุณ, ชวีน ชื่นชม และคนอื่นๆ 8 ครั้ง

ถูกใจ แสดงความคิดเห็น ส่ง แชร์

**YOGA TRAINING**

📍 333 FITNESS CENTRE

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา  
กีฬาแห่งประเทศไทย ภูมิภาค 3  
Sports Science Centre  
Sports Authority of Thailand Region 3

จันทร์-อังคาร-ศุกร์  
16.30-17.00 น.

LET'S DO YOGA TOGETHER!

ภาพที่ 1 การประชาสัมพันธ์



**ระยะเวลาดำเนินการ**

ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จนถึง 10 มีนาคม 2567 โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกวันจันทร์-อังคาร-พฤหัสบดี-ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น.

**สถานที่ดำเนินโครงการ**

333 Fitness Centre สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 3

สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550

322 หมู่ 7 ถนนราชสีมา - ปักธงชัย ตำบลปรุใหญ่ อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา 30000

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

**เครื่องมือที่ใช้และอุปกรณ์**

- เสื่อโยคะ
- สื่อและเครื่องเสียง เช่น ลำโพง
- เพลงที่นำมาใช้ในคลาสโยคะ เป็นเพลงบรรเลงเสียงธรรมชาติ ทำให้ฟังดูผ่อนคลาย สบายๆ

**การประเมิน**

- แบบสอบถามความพึงพอใจแบบออนไลน์



**แบบประเมินความพึงพอใจออนไลน์**

แบบประเมินความพึงพอใจการเข้าร่วมคลาสโยคะ

server.play2544@gmail.com สืบบุ๋ม

\* กรุณาป้อนข้อมูลให้ครบถ้วน \*

ชื่อ \*  
 เป็นชื่อ server.play2544@gmail.com เป็นชื่อสำหรับใช้ในการขอรับ

ชื่อ-สกุล \*  
 /

เพศ \*  
 หญิง  
 ชาย  
 อื่นๆ

อายุ \*  
 ต่ำกว่า 20 ปี  
 21-40  
 41-60  
 60 ปีขึ้นไป

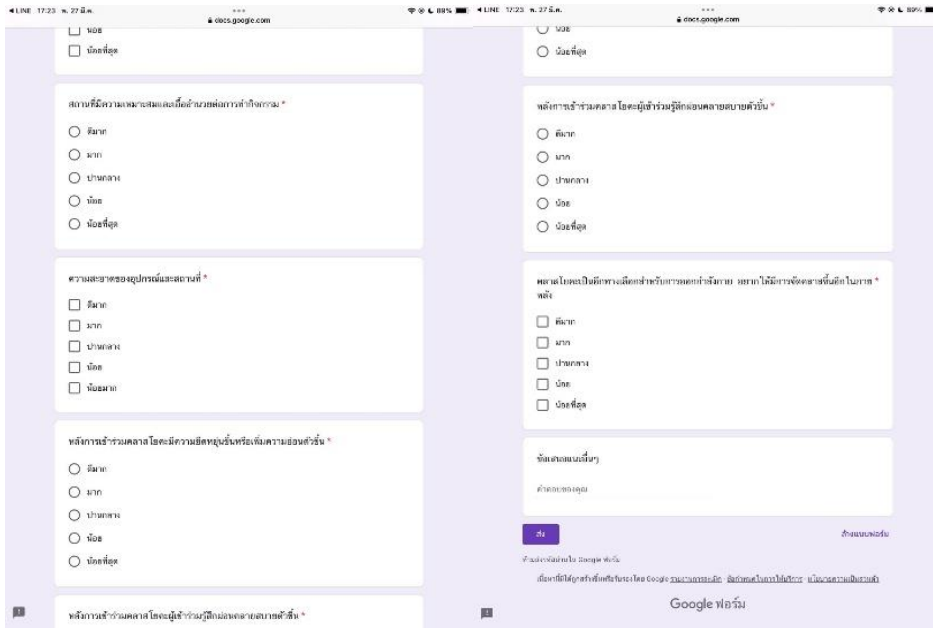
60 ปีขึ้นไป

มีการประชาสัมพันธ์ \*  
 ดีมาก  
 ดี  
 ปานกลาง  
 น้อย  
 น้อยที่สุด

ผู้นำคลาสนำการชี้แนะหรือสื่อสารในระหว่างการทำกิจกรรมที่ชัดเจน \*  
 ดีมาก  
 ดี  
 ปานกลาง  
 น้อย  
 น้อยที่สุด

ระยะเวลาที่เข้าร่วมเหมาะสม \*  
 ดีมาก  
 มาก  
 ปานกลาง  
 น้อย  
 น้อยที่สุด

สถานที่มีความเหมาะสมและเอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรม \*  
 ดีมาก



ภาพที่ 2 แบบประเมินออนไลน์

## บทที่ 4

## ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจโครงการสุขภาพจิตด้วยโยคะ

ค่าความถี่ของร้อยละของข้อมูลทั่วไปอายุระหว่าง 20 – 40 ปี แบ่งเป็น เพศชาย 18 ราย เพศหญิง 14 ราย รวมจำนวนทั้งหมด 32 ราย

คะแนนระดับความพึงพอใจแบ่งได้ดังนี้

5 มีคะแนน มากที่สุด

4 มีคะแนน มาก

3 มีคะแนน ดี

2 มีคะแนน น้อย

1 มีคะแนน น้อยที่สุด

ระดับ	แบบประเมินระดับความพึงพอใจ	$\bar{X}$	SD	ระดับ
1	มีการประชาสัมพันธ์	4.56	0.67	มากที่สุด
2	ผู้นำคลาสมีการชี้แนะหรือสื่อสารในระหว่างการทำกิจกรรมที่ชัดเจน	4.59	0.67	มากที่สุด
3	ระยะเวลามีความเหมาะสม	4.53	0.67	มากที่สุด
4	สถานที่มีความเหมาะสมและเอื้อต่อการทำกิจกรรม	4.41	0.84	มากที่สุด
5	ความสะอาดของอุปกรณ์	4.41	0.67	มากที่สุด
6	หลังการเข้าร่วมคลาสโยคะ	4.47	0.72	มากที่สุด
7	หลังเข้าร่วมรู้สึกสบายตัว	4.53	0.57	มากที่สุด
8	คลาสโยคะเป็นอีกทางเลือก	4.53	0.62	มากที่สุด
รวม		4.50	0.08	มากที่สุด

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจ

## ระดับคะแนน

4.55 – 5.00

3.55 – 4.54

2.55 – 3.54

1.55 – 2.54

1.00 – 1.54

## การแปลความหมาย

มีความปรารถนาอยู่ในระดับมากที่สุด

มีความปรารถนาอยู่ในระดับมาก

มีความปรารถนาอยู่ในระดับปานกลาง

มีความปรารถนาอยู่ในระดับน้อย

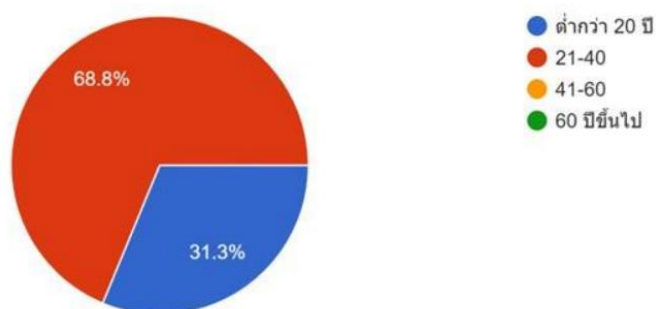
มีความปรารถนาอยู่ในระดับน้อยที่สุด

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

## ผลวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้เข้าร่วมโครงการ

## อายุ

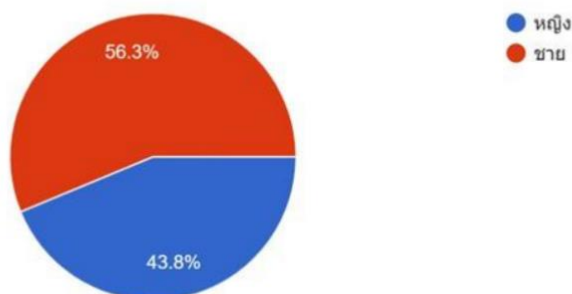
คำตอบ 32 ข้อ



## กราฟที่ 1 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามอายุ

## เพศ

คำตอบ 32 ข้อ



## กราฟที่ 2 จำนวนและร้อยละข้อมูลส่วนบุคคลจำแนกตามเพศ

## บทที่ 5

### สรุปผลอภิปรายและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผล

ผู้เข้าร่วมโครงการโยคะส่วนใหญ่เป็นประชาชนทั่วไป

อายุระหว่าง 20 – 40 ปี แบ่งเป็น เพศชาย 18 ราย เพศหญิง 14 ราย รวมจำนวนทั้งหมด 32 ราย และ จากการตั้งเป้าหมายพบว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ตั้งแต่วันที่ 2 กุมภาพันธ์ 2567 จนถึง 10 มีนาคม 2567 โดยจัดให้มีการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกวัน จันทร์-อังคาร-พฤหัสบดี-ศุกร์ เวลา 17.30-18.30 น.

#### สรุปผลโครงการ

สรุปผลได้ว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นประชากรทั่วไป จำนวน 32 คนแบ่งเป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง และมีอายุ 21-40 โดยประมาณ อายุน้อยกว่า 20 ปี และ ช่วงอายุอื่นๆ ไม่มีเข้าร่วมโครงการ

สำหรับระดับความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ประเมินมากที่สุด และเมื่อพิจารณารายชื่อผลของระดับความพึงพอใจ อยู่ในเกณฑ์ประเมินมากที่สุดทุกข้อ เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้ง

ไว้ ระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ระดับมาก

#### อภิปรายรายผล

โครงการโยคะพบว่าค่าเฉลี่ยความพึงพอใจของโครงการอยู่ในระดับดี ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ และผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและกำหนดลมหายใจและสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นและเพิ่มทางเลือกในการออกกำลังกายในคลาสโยคะร่วมถึงได้ความพึงพอใจตรงตามความคาดหวังซึ่งเป็นไปตามผลที่คาดว่าจะได้รับ

โครงการสุขภาพดีด้วยโยคะมีการตอบแบบสอบถามความพึงใจเข้าร่วมโครงการ แบ่งออกเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการได้แก่ อายุและเพศ และ ระดับความพึงใจของผู้เข้าโครงการมีภาพประกอบ ดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มี อายุ 21-40 ปี เป็นส่วนใหญ่และมีอายุต่ำกว่า 20 ปี น้อยกว่าและส่วนสำหรับ ช่วงอายุอื่นๆ ไม่มีเข้าร่วมโครงการและเพศผู้เข้าร่วมโครงการพบว่า มีเพศชายเข้าร่วมโครงการสุขภาพดีด้วยโยคะมากกว่าเพศหญิง ผู้เข้าใช้บริการโครงการโยคะทั้งหมด 32 ราย

### อภิปรายผลได้ดังนี้

ระดับความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ

ระดับความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการผู้เข้าร่วมโครงการโดยรวมอยู่ในอยู่ในเกณฑ์ประเมินมากที่สุด

เพื่อพิจารณารายชื่อมีความพึงพอใจในระดับมากที่สุดทุกข้อโดยรวมค่าระดับความพึงพอใจจากมากไปหาน้อยพบว่า ผู้นำคลาสมีการชี้แนะหรือสื่อสารในระหว่างการทำ กิจกรรมมีความชัดเจนอยู่ในเกณฑ์มากที่สุด ลองลงมามีการประชาสัมพันธ์และระยะเวลาที่มีความเหมาะสม คลาสโยคะเป็นอีกทางเลือก หลังเข้าร่วมโครงการรู้สึกสบายตัว หลังเข้าร่วมโครงการมีความยืดหยุ่นหรือเพิ่มความอ่อนตัวขึ้น สถานที่มีความเหมาะสมและเอื้อต่อการทำกิจกรรมและความสะอาดของอุปกรณ์ตามลำดับ

## บรรณานุกรม

1. กมล จันทรรสร โยคะวิถีแห่งสุข เรียบเรียงจากคำสอนของโยคีวิชญ์ทเวะนันทะ แห่งฤๅษีเกษ อินเดี๋ย 2540
  2. ชมชื่น สิทธิเวช โยคะเพื่อสุขภาพ. สำนักพิมพ์อมรินทร์ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 2 2546
  3. นงเยาว์ ชาญนรงค์ ปรัชญาอินเดี๋ยสมัยโบราณ สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 3 2545
  4. ผาสุก (บุญชื่อ) มหรรฆานุเคราะห์ ประสาทกายวิภาคศาสตร์พื้นฐาน ฉบับแก้ไข และเพิ่มเติม สำนักพิมพ์ พี.บี.ฟอเรน บุ๊คส์ เซนเตอร์ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 2 2545
  5. อเนกยวจิตติและสุนี๋ย ยุวจิตติ โยคะเพื่อพลังกายและพลังจิต โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช กรุงเทพฯ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 9 2544
  6. เอ็ม แอล กาโรเต้ และคณะ. เอกสารประกอบการสัมมนาโยคะกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ,มูลนิธิหมอชาวบ้าน สำนักงานกองทุนสนับสนุนสร้างเสริมสุขภาพ กรุงเทพฯ พิมพ์ครั้งที่ 1 2546 (อัดสำเนา)
  7. เอ็ม แอล กาโรเต้. โยคะกับการส่งเสริมสุขภาพ ผู้อำนวยการสถาบันโยคะ โลกาวลา อินเดี๋ย 2546 (อัดสำเนา)
  8. ขอขอบคุณข้อมูลจาก [yogafitwearthailand](http://yogafitwearthailand)
  9. [lovefitt.com](http://lovefitt.com) Credit: [oknation.net](http://oknation.net), [thaiall.com](http://thaiall.com), [yogachumphon.com](http://yogachumphon.com), [yogaandme.net](http://yogaandme.net), [health.kapook.com](http://health.kapook.com), [yogatolearn-thai.com](http://yogatolearn-thai.com)
-

ภาคผนวก











ลงชื่อ.....ผู้ทำโครงการ

(นายภาณุวัฒน์ วจนศิริเสถียร)