



รายงาน
ปฏิบัติงานสหกิจศึกษา
การส่งเสริมสุขภาพด้วย AERO THAIBOXING

ผู้จัดทำโดย

นางสาวสุธิตา ช่วยงาน 6340211108

นางสาวสุวีรัตน์ คุณสมบัติ 6340211208

เสนอ

อาจารย์วิภาวัลย์ เขาวนัสจรีต

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ชื่อโครงการ	การส่งเสริมสุขภาพด้วย Aero Thaiboxing
ผู้จัดทำ	นางสาวสุธิตา ช่วยงาน นางสาวสุรรัตน์ คุณสมบัติ
สาขา	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์วิภาวัลย์ เชาวนส์สุจริต
พนักงานที่ปรึกษา	นายวิชัย ชัยมงคล
ปีการศึกษา	2566

บทคัดย่อ

การดำเนินโครงการครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางเลือกรวมถึงสมาชิกที่มาใช้บริการให้มีความหลากหลายและสร้างประสบการณ์จากการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ รวมถึงส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ให้บริการและบุคลากรผู้ให้บริการของ โรงแรมพูลแมนพญา จี ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายแบบ Aero Thaiboxing โดยกลุ่มเป้าหมาย เป็นสมาชิกผู้ให้บริการส่วน ของ G Club จำนวน 20 คน เข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วย Aero Thaiboxing ระยะเวลา 4 สัปดาห์ ทุกวันศุกร์ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ

ผลการดำเนินงาน

เชิงปริมาณ

จำนวนลูกค้าที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการ กำหนดเป้าหมายคิดเป็นร้อยละ 80 จากจำนวน 20 คน พบว่า มีผู้มาใช้บริการ จำนวน 18 คน บรรลุเป้าหมายของโครงการ

เชิงคุณภาพ

ประเมินคะแนนความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการการส่งเสริมสุขภาพด้วย Aero Thaiboxing กำหนดเป้าหมายคะแนนความพึงพอใจมีค่าเฉลี่ย > 3.50 คะแนน ผลประเมินพบว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการใน Class Aero Thaiboxing มีความพึงพอใจในการได้รับบริการ ดังนี้ 1) ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 คะแนน 2) ด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.25 คะแนน 3) ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 คะแนน 4) ด้านคุณภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 คะแนน และ 5) ภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 คะแนน บรรลุเป้าหมายของโครงการ

กิตติกรรมประกาศ

โครงการ การส่งเสริมสุขภาพด้วย Aero Thaiboxing คณะผู้จัดทำโครงการขอขอบพระคุณ อาจารย์วิภาวัลย์ เชาวนัสจรีต อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ที่ให้คำแนะนำ แนวทาง ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องและให้กำลังใจแก่ คณะผู้จัดทำโครงการ โดยตลอด อีกทั้งต้องขอขอบคุณสมาชิก Fitness & Recreation โรงแรมพูลแมนพญา จี และ สมาชิกที่ใช้บริการโรงแรมพูลแมนพญา จี ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการ รวมไปถึงพี่ๆพนักงาน Fitness & Recreation ทุกคน ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการจัดทำโครงการครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านและรวมถึงบุคลากรท่านอื่น ๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึง ที่ได้ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการที่มีส่วนในการให้ข้อมูล เป็นที่ปรึกษาในการจัดทำโครงการฉบับนี้จนสมบูรณ์ ตลอดจนการดูแลให้ความร่วมมือ เพื่อให้ข้าพเจ้าเข้าใจและรู้ วัธิปฏิบัติการใช้ชีวิตในการทำงานอย่างแท้จริง ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทที่ 1 บทนำ	
ที่มาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์	3
ขอบเขตการดำเนินงาน	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	4
กรอบแนวคิด	4
บทที่ 2 ทฤษฎีและเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง	
แนวคิด-ทฤษฎี	5
ระบบหายใจและไหลเวียนเลือด	8 - 9
การออกกำลังกาย	9
ประโยชน์การออกกำลังกาย	10
ชนิดของการออกกำลังกาย	11
การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทย	11
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ	14
กลุ่มตัวอย่าง	14
เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้	14
วิธีการดำเนินการ	14
การเก็บรวบรวมข้อมูล	15
การวิเคราะห์ข้อมูล	15
บทที่ 4 การวิเคราะห์ผล	16
แบบประเมินความพึงพอใจ	16-17
การฟีดแบ็กค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ	18

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	19
สรุปผล	19
บรรณานุกรม	21-22
ภาคผนวก	
ก. แบบประเมินความพึงพอใจ	23-25
ข. ภาพกิจกรรม	27

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญ

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพ โดยทั่วไปทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ประโยชน์ทางด้านร่างกายคือ ทำให้เกิดความแข็งแรงอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย และช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนเลือด ระบบขับถ่าย กล้ามเนื้อ กระดูก และข้อ เป็นต้น ทำให้มีรูปร่างและการทรงตัวที่ดี (ดำรง กิจกุศล, 2540) รัฐบาลได้กำหนดนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีโดยประกาศให้ปี พ.ศ.2545 เป็นปีแห่งการเริ่มรณรงค์สร้างสุขภาพโดยการเน้นการออกกำลังกายการบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัยอนามัยชุมชนและอารมณ เพื่อเป็นลดโรคที่สำคัญๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจความดันโลหิตสูงโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง เป็นต้น โดยกำหนดเป้าหมายในการดำเนินงานว่า “หนึ่งหมู่บ้านจะต้องมีชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยหนึ่งชมรม” โดยชมรมนั้น ๆ จะต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ 3 ครั้งๆละไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข, 2546)

การออกกำลังกายเป็นที่นิยมกันมากประเภทหนึ่งในปัจจุบันก็คือการเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนจำนวนมากและต้องติดต่อกันเป็นเวลายาวนาน ซึ่งจะมีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนของเลือดทั่วทั้งร่างกายให้แข็งแรงขึ้นและมีประสิทธิภาพการทำงานที่ดีกว่าเดิมอย่างชัดเจน โดยเป็นการใช้ท่าบริหารกาย (Calisthenics) ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) และการเต้น (Dance) นำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนตามจังหวะเพลงหรือดนตรีที่นำมาประกอบ ทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมได้รับความสนุกสนานในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยการฝึกแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่ใช้เพลงประกอบจังหวะในการเต้นแอโรบิก ซึ่งมีประโยชน์ต่อการพัฒนาระบบการทำงานของร่างกายได้เป็นอย่างดี และกำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากในปัจจุบัน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่ได้รับการนิยมนิยม โดยเฉพาะการเต้นแอโรบิกเพราะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถปรับความหนักเบาได้ ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนเป็นการบริหาร

กายประกอบคนตรีเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด กับการเล่นรำ เป็นกิจกรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที จะทำให้เกิดพลังแอโรบิก พลังแอโรบิกเป็นพลังแห่งชีวิตเกิดจากการออกกำลังกายด้วยการหายใจเข้าออกอย่างแรง สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มที่ต้องการและมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย แอโรบิกมวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก ผสมผสานเข้ากับจังหวะดนตรีและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ (กรมอนามัย, 2552) กล่าวว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ทั้งทางด้านระบบหายใจ ระบบไหลเวียนเลือด ระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง ดังนั้นแอโรบิกมวยไทยจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถช่วยสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายได้

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ องค์ประกอบหนึ่ง ช่วยให้ผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและนักกีฬาลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งนี้การให้โปรแกรมการฝึกจะต้องมีความเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย ตามเพศและวัยเป็นสำคัญถ้าหากให้โปรแกรมที่หนักเกินไปอาจส่งผลให้บาดเจ็บได้ หลักและวิธีการของการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อนั้นทำได้โดยให้ร่างกายมีการทำงานต่อต้านกับแรงต้านทานเพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อให้เกิดการเปลี่ยนแปลง

วีรยุทธ ศรีบุญ (2547) ความอดทนของร่างกายขึ้นอยู่กับสมรรถภาพการทำงานของระบบขนส่งออกซิเจน ซึ่งสัมพันธ์กับการสร้างและการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อสมรรถภาพการทำงานของระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด และระบบการหายใจเป็นปัจจัยสำคัญที่ชี้บอกถึงระดับความสามารถในการใช้ออกซิเจนของร่างกายหรือการมีสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดที่ดี แสดงถึงความสมบูรณ์ของหัวใจในการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่ร่างกายมีการประสานงานกันเป็นอย่างดีของระบบ หัวใจไหลเวียนเลือดและระบบการหายใจจึงส่งผลให้มีสุขภาพดี วิจิต คณิงสุขเกษม (2541) กล่าวว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดจะถูกพัฒนาให้ดีขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกาย พลังงานที่ร่างกายนำออกมาใช้มาจากการที่ร่างกายหายใจเข้าไปจึงเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก การพัฒนาความสามารถการใช้ออกซิเจนของร่างกายจะยึดหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งมีมากมายหลายรูปแบบหลายวิธีการเดิน แอโรบิกก็เป็นอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถพัฒนาระบบการไหลเวียนเลือดที่ดีอีกวิธีหนึ่ง

ที่กำลังเป็นที่นิยมกันมากในปัจจุบัน

การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมวยไทย เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัว ในขณะที่เหยียดออกงอเข้าและเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งลักษณะของการหดตัวของกล้ามเนื้อดังกล่าวเป็นการหดตัว

ของกล้ามเนื้อที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isotonic contraction) และไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isometric contraction) ในการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมวยไทย ถ้ามีการกำหนดความหนัก ความนาน และความถี่อย่างถูกต้องน่าจะส่งผลดีต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและเมื่อระบบต่าง ๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพย่อมส่งผลต่อความสามารถในด้านต่าง ๆ เช่น ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อความอดทน ความอ่อนตัว ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ขึ้น (สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ, 2532)

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้สมาชิกที่ใช้บริการมีสุขภาพที่แข็งแรงและสามารถออกกำลังกายแบบ Aero Thaiboxing ได้อย่างเหมาะสม
2. เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางเลือกสมาชิกที่มาใช้บริการให้มีความหลากหลายและสร้างประสบการณ์จากการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ รวมถึงส่งเสริมการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้ใช้บริการและบุคลากร

ขอบเขตการดำเนินงาน

โครงการเล่มนี้เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการใน Class Aero Thaiboxing โดยทำการศึกษากับสมาชิกที่ใช้บริการ โรงแรมที่มีอายุตั้งแต่ 20- 60 ปี ทั้งคนไทยและคนต่างชาตินที่โรงแรมพูลแมนพัทยะจี จำนวน 20 คน โดยการเข้าร่วม Class Aero Thaiboxing เวลา 13:00-14:00 น. ทุกวันศุกร์ ใช้เวลาในการฝึก 1 ชั่วโมง

ตัวแปรในการศึกษา

เชิงปริมาณ (Quantitative) คือ มีสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมร้อยละ 80 จากเป้าหมายที่กำหนด

เชิงคุณภาพ (Qualitative) คือ มีค่าเฉลี่ยความพึงพอใจ >3.00 คะแนน

นิยามศัพท์เฉพาะ

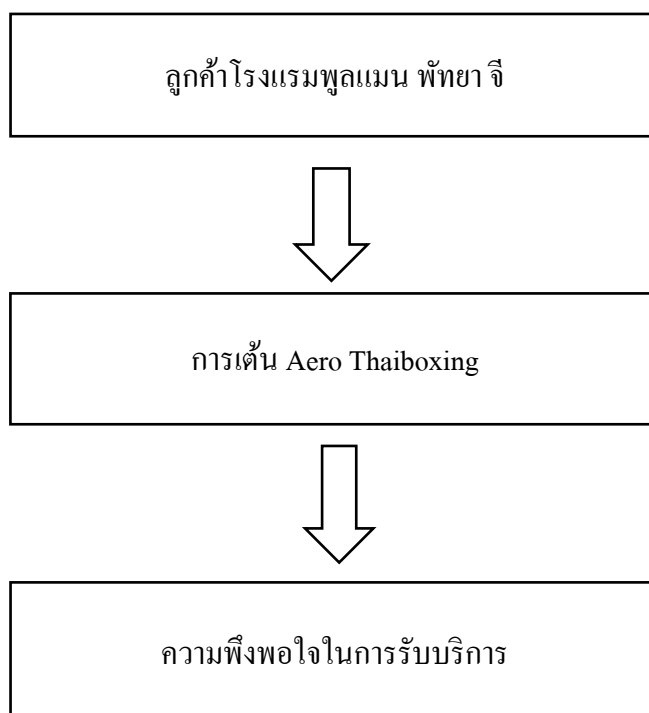
สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายสามารถปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ด้วยความกระฉับกระเฉงและตื่นตัวรวมทั้งการทำภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่น ไม่รู้สึกถึงความเหนื่อยล้าและยังคงสามารถปฏิบัติการกิจอื่น ๆ ที่นอกเหนือออกไปได้อีกทั้งงานอดิเรกหรือกิจกรรมนันทนาการหรือกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือ Aerobic Exercise

หมายถึง การออกกำลังกายแบบที่ต้องใช้อากาศหรือออกซิเจนหรือต้องหายใจในขณะที่กำลังออกกำลังกายเพื่อนำเอาออกซิเจนไปเป็นตัวช่วยในการเผาผลาญคาร์โบไฮเดรต ไขมัน และโปรตีน มวยไทย หมายถึงเป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทยมีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วย การโจมตีจากร่างกายทั้ง หมัด, ศอก, เข่า และเท้า หากมีการเตรียมพร้อมด้านร่างกายดี จะก่อให้เกิดอาวุธที่มีอานุภาพ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นการนำศิลปะมวยไทยผสมผสานกับการเต้นแอโรบิกในการออกกำลังกายให้เกิดการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ เพื่อให้เกิดความหลากหลายในการออกกำลังกาย
2. เพื่อให้สมาชิกที่ใช้บริการและบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความสุขภาพที่แข็งแรงและสามารถออกกำลังกายแบบ Aero Thaiboxing ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

กรอบแนวคิด



บทที่ 2

ทฤษฎีและเนื้อหาที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำโครงการการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี งานวิจัย และเอกสารที่เกี่ยวข้องกับความพึงพอใจ และปัจจัยที่ส่งผลต่อความพึงพอใจในการรับบริการClass Aero Thaiboxing ในโรงแรมพูลแมนพญา จี เพื่อนำมาใช้รวบรวมทฤษฎี และแนวคิดที่เกี่ยวข้องมาประยุกต์ใช้ในการศึกษา

1. แนวคิด-ทฤษฎี
2. ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต
3. การออกกำลังกาย
4. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทย
- 5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. แนวคิด-ทฤษฎี

1. แนวคิดและทฤษฎี

1.1 แนวคิดและความพึงพอใจของลูกค้าที่มาใช้บริการ

ความพึงพอใจมีผู้ให้คำนิยาม ดังนี้ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2556) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจ หมายถึง รักและชอบใจ

จิราพร กำจัดทุกข์ (2552) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกที่เป็นการยอมรับความรู้สึกที่ยินดีความรู้สึกชอบในการได้รับบริการหรือได้รับการตอบสนองตามความคาดหวังหรือความต้องการที่บุคคลนั้นได้ตั้งไว้

สมบัติ บารมี (2551) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกเป็นสุขที่เกิดจากทัศนคติทางด้านบวกที่มีต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งกระตุ้นทั้งจากภายในและภายนอกของปัจเจกบุคคล

วิมลสิทธิ์ หรยางกูร (2549) กล่าวถึงความหมายของความพึงพอใจว่า ความพึงพอใจเป็นการให้ค่าความรู้สึกของคนที่มีสัมผัสกับโลกทัศน์เกี่ยวกับการจัดการสภาพแวดล้อมค่าความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อการจัดการจัดสภาพแวดล้อมจะแตกต่างกัน เช่น ความรู้สึกดี เลว พอใจ ไม่พอใจ สนใจ ไม่สนใจ

อุทัยพรรณ สูดใจ (2545) กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติของบุคคลที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยอาจเป็นไปในเชิงประเมินค่าว่าความรู้สึก หรือทัศนคติต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใดนั้น เป็นไปในทางบวกหรือทางลบ

มณี โพธิเสน (2543) ให้ความหมายไว้ว่า ความพึงพอใจเป็นความรู้สึกยินดี หรือเจตคติที่ดีของบุคคลเมื่อได้รับการตอบสนองความต้องการของตน ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดีในสิ่งนั้น ๆ

โวลแมน (Wolman) ได้ให้ความหมายของความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึก (Felling) มีความสุขเมื่อได้รับผลสำเร็จตามความมุ่งหมายที่ต้องการหรือตามแรงจูงใจ

วรูม (Vroom) ได้กล่าวว่า ทัศนคติและความพึงพอใจในสิ่งหนึ่งสามารถใช้แทนกันได้ เพราะทั้งสองคำนี้หมายถึง ผลที่ได้จากการที่บุคคลเข้าไปมีส่วนร่วมในสิ่งนั้น ทัศนคติด้านบวกจะแสดงให้เห็นถึงสภาพความพึงพอใจในสิ่งนั้นและทัศนคติด้านลบจะแสดงให้เห็นถึงสภาพความพึงพอใจ

มอร์ส (Morse) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถลดความตึงเครียดของบุคคลให้น้อยลงได้ ถ้าความตึงเครียดมีมากก็จะทำให้เกิดความไม่พอใจ ซึ่งความตึงเครียดนี้มีผลมาจากความต้องการของมนุษย์ หากมนุษย์มีความต้องการมากก็จะเกิดปฏิกิริยาเรียกร้อง แต่ถ้าเมื่อใดความต้องการได้รับการตอบสนอง ก็จะทำให้เกิดความพอใจ

สรุปได้ว่า ความพึงพอใจ หมายถึง ความรู้สึกหรือทัศนคติอย่างหนึ่งที่มีลักษณะเป็นนามธรรม ไม่สามารถมองเห็นรูปร่างได้ ที่บุคคลได้รับการตอบสนองความต้องการของตนเอง ซึ่งอาจเป็นผลบวกหากตรงกับความต้องการ หรือเป็นผลลบหากไม่ตรงกับความต้องการของบุคคล

ดังนั้น การให้บริการClass Aero Thaiboxing ที่โรงแรมพูลแมนพญา จี ซึ่งเป็นสถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายสำหรับคนไทยและต่างชาติ จึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้ความสำคัญต่อความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการอย่างดีที่สุด

1.2 แนวคิดและความหมายของโครงการ

โครงการ หมายถึง กิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ เพื่อนำมาลงทุนสร้างผลงานที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อกลุ่มเป้าหมาย โดยกิจกรรมดังกล่าวจะต้องเป็นหน่วยอิสระที่สามารถทำการวิเคราะห์ วางแผน และบริหารได้ นอกจากนั้นจะต้องมีวัตถุประสงค์ที่ชัดเจน มีกำหนดเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดที่แน่ชัด การดำเนินงานจะต้องอยู่ภายใต้งบประมาณที่ได้ตั้งไว้ และได้ผลงานที่มีคุณภาพตามเกณฑ์ที่กำหนด

โครงการไม่ได้ลงทุนเพื่อสร้างเฉพาะสิ่งที่เป็นวัตถุประสงค์ โรงงาน บ้านจัดสรร คอนโดมิเนียม เขื่อน หรือถนน เท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงสิ่งที่ไม่ใช่วัตถุประสงค์ เช่น การฝึกอบรมพนักงาน การปรับปรุงโครงสร้างการบริหารงาน เป็นต้น

โครงการเป็นกิจกรรมย่อยต่าง ๆ ของแผนงาน ซึ่งเป็นสิ่งที่อยู่นอกเหนือจากงานประจำ แต่มีการดำเนินงานควบคู่ไปกับงานประจำขององค์กร

1.3 แนวคิดองค์ประกอบของร่างกาย

องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) คือ ส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ เช่น ไขมัน กล้ามเนื้อ กระดูก โดยธรรมชาติแล้วร่างกายของคนเราควรมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม หากอยู่ในเกณฑ์ดีจะบ่งบอกถึงการมีภาวะสุขภาพที่ดี ดังนั้น จึงได้มีการสร้างเครื่องวัดวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกายขึ้นมา เพื่อให้เราสามารถตรวจวิเคราะห์ส่วนต่าง ๆ ออกมาเป็นค่าตัวเลขและนำไปใช้ประโยชน์ในการวิเคราะห์และประเมินภาวะสุขภาพได้อย่างแม่นยำใกล้เคียงความเป็นจริงมากที่สุด

1.4 ทฤษฎีคุณภาพที่ได้รับจากการบริการ

คอตเลอร์ (Kotler อ้างถึง จิตติมา ชีรพันธุ์เสถียร, 2549, หน้า 9) การบริการ หมายถึง กิจกรรมใด ๆ หรือการปฏิบัติที่กลุ่มหรือคณะใดคณะหนึ่งสามารถเสนอสิ่งสำคัญที่มองไม่เห็นเป็นตัวเป็นตนและไม่มีผลในการเป็นเจ้าของผลผลิตของบริการอาจเป็นหรือไม่เป็นผลิตภัณฑ์ก็ได้

สมาคมการบริการแห่งประเทศไทย (อ้างถึงใน จิตติมา ชีรพันธุ์เสถียร, 2549, หน้า 9) ได้ให้ความหมายของการบริการ หมายถึง งานที่เราทำเพื่อผู้อื่น ทำแล้วผู้อื่นได้รับประโยชน์และความพึงพอใจและผู้กระทำต้องมีความสุขในงานด้วย

เบญจพร พุฒคา (อ้างถึง จิตติมา ชีรพันธุ์เสถียร, 2549, หน้า 9) การบริการ หมายถึง งานหรือกิจกรรมหรือการปฏิบัติเพื่อตอบสนองความต้องการและความพึงพอใจของผู้มารับบริการ จากความหมายดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่าการบริการ หมายถึง งาน กิจกรรม หรือการปฏิบัติที่ทำเพื่อผู้อื่น ทำแล้วผู้อื่นได้รับประโยชน์และความพึงพอใจและผู้กระทำต้องมีความสุขในงานนั้น ๆ ด้วย

1.5 ทฤษฎีมนุษยนิยม

ทิสนา แคมมณี. (2550). ได้กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่านักคิดกลุ่มมนุษยนิยม ให้ความสำคัญของการเป็นมนุษย์ และมองมนุษย์ว่ามีคุณค่า มีความดีงาม มีความสามารถ มีความต้องการ และมีแรงจูงใจภายในที่จะพัฒนาศักยภาพของตน หากบุคคลได้รับอิสรภาพและเสรีภาพ มนุษย์จะพยายามพัฒนาตนเองไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์

ikque love. (2555). ได้กล่าวถึงทฤษฎีนี้ว่าทฤษฎีมนุษยนิยมมีวิวัฒนาการมาจากทฤษฎีกลุ่มที่เน้นการพัฒนาตามธรรมชาติ แต่ก็จะมีความเป็นวิทยาศาสตร์ ก็เป็นกระบวนการมากยิ่งขึ้น กลุ่มทฤษฎีมนุษยนิยม เป็นทฤษฎีที่คัดค้านการทดลองเกี่ยวกับพฤติกรรมของสัตว์แล้วมาใช้อ้างอิงกับมนุษย์และปฏิเสธที่จะใช้คนเป็นเครื่องทดลองแทนสัตว์ นักทฤษฎีในกลุ่มนี้เห็นว่ามนุษย์มีความคิด

มีสมอง อารมณ์และอิสรภาพในการกระทำ การเรียนการสอนตามแนวทฤษฎีนี้เชื่อว่าผู้เรียนเป็นศูนย์กลางของการเรียน การจัดการเรียนการสอนจึงมุ่งให้เกิดการเรียนรู้ทั้งด้านความเข้าใจ ทักษะ และเจตคติไปพร้อม ๆ กัน โดยให้ความสำคัญกับความรู้สึกลึกซึ้ง คิด คำนึง การแสดงออก ตลอดจนการเลือกเรียนตามความสนใจของผู้เรียนเป็นหลัก บรรยากาศในการเรียนเป็นแบบร่วมมือกัน มากกว่าการแข่งขันกัน อาจารย์ผู้สอนทำหน้าที่ช่วยเหลือให้กำลังใจและอำนวยความสะดวกในขบวนการเรียนของผู้เรียน โดยการจัดมวลประสบการณ์ เอื้อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้

2. ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

2.1 ระควมหมายระบบหายใจ

เด็กที่มีโรคอ้วนจะมีการอุดตันของทางเดินหายใจได้ง่าย โดยเฉพาะเวลานอนหลับ ปอดจะขยายตัวได้น้อย และมีออกซิเจนในเลือดต่ำ คาร์บอนไดออกไซด์ในเลือดสูง (กรมกษณาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2548) เช่น ภาวะอุดกั้นทางเดินหายใจขณะนอนหลับ (obstructive sleep apnea [OSA]) ซึ่งเกิดจากการที่มีไขมันสะสมในผนังช่องอกและกะบังลม และเนื้อเยื่อรอบทางเดินหายใจ ทำให้กะบัง ลมขาดความยืดหยุ่น เกิดการขยายตัวหรือหดตัวลดลง ทำให้มีความผิดปกติของการหายใจขณะหลับ อาจหยุด หายใจขณะหลับ และเกิดอันตรายถึงแก่ชีวิตได้ (Sulit, Storfer-lesser, Rosen, Kirchner, & Redline, 2005) โดยเด็กที่มีปัญหาเหล่านี้ มักมีอาการง่วงซึมเวลากลางวัน ปวดศีรษะในตอนเช้า หงุดหงิดง่าย สมาธิสั้น ส่งผลกระทบต่อความสามารถในการเรียนรู้ของเด็กทำให้ผลการเรียนและความจำต่ำกว่ากลุ่มที่ไม่มีปัญหา (Rhodes et al., 1995) และพบว่า โรคอ้วนในเด็กมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคหอบหืด (Figuroa-Munoz, Chinn, & Rona, 2001) โดยร้อยละ 30 ของเด็กที่อ้วนจะมีโอกาสเป็นโรคหอบหืด (asthma) โดยเฉพาะ เด็กผู้หญิง (Muzumdar & Rao, 2006; Shore & Fredbery, 2005) ภาวะดัดอักษบและถุงน้ำดีอักษบในเด็ก อาจไม่แสดงอาการชัดเจน ส่วนใหญ่ตรวจพบระดับเอนไซม์ที่ตับเพิ่มขึ้น นอกจากนี้หากมีภาวะดัดอักษบก็ จะส่งผลให้เกิดพยาธิสภาพง่ายขึ้น ถ้าได้รับการดูแลรักษาที่ดี การทำงานของตับจะกลับมาเป็นปกติได้ แต่ถ้าละเลยอาจทำให้เกิดดัดอักษบและตับแข็ง (อุรุวรรณ เข้มบริสุทธิ, 2552)

ภาวะไขมันในเลือดสูง (dyslipidemia) เด็กที่มีภาวะน้ำหนักเกินหรืออ้วนมักตรวจพบระดับไขมันในเลือดผิดปกติ โดยส่วนใหญ่พบระดับ แอลดีแอล (LDL-C) และระดับไตรกลีเซอไรด์เพิ่มขึ้น และมีระดับเอชดีแอล (HDL-C) ลดลง จากการศึกษาของ ดีมีราท และคณะ (Demerath et al., 2003) พบว่าเด็กอ้วนมีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดคอเลสเตอรอลสูงกว่าเด็กที่มีน้ำหนักปกติ 4 เท่า และเสี่ยงต่อการมีค่าเอชดีแอลในเลือดต่ำกว่า เด็กที่น้ำหนักปกติ 5 เท่า และจากการศึกษาของ กิลล์แมน และคณะ (Gilman et al., 2001) พบว่า เด็กอ้วน จะเกิดภาวะไขมันในเลือดสูงผิดปกติในอีก 9 - 14 ปี ข้างหน้า

และพบว่า เด็กที่อ้วนมีระดับไตรกลีเซอไรด์สูง เป็น 5 เท่า และมีโคเลสเตอรอลชนิดแอลดีแอลสูง เป็น 2 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีน้ำหนักปกติ (Zhang, Tse, Deng, & Jiang, 2008)

2.2 ระบบไหลเวียนโลหิต

โรคความดันโลหิตสูง เป็นผลที่เกิดขึ้นต่อเนื่องจากการมีภาวะดื้อต่ออินซูลิน ซึ่งการหลั่งอินซูลินที่มากเกินไปส่งผลให้ระบบประสาทอัตโนมัติพาราซิมพาเทติกทำงานมากขึ้น เกิดการคัดกลับของเกลือโซเดียมที่ไตมากขึ้น ทำให้เกิดภาวะบวม น้ำและความดันโลหิตสูง (อรุวรรณ เข้มบริสุทธิ์, 2552) จากการศึกษา พบว่า ความดันโลหิตสูงมีความสัมพันธ์มากกับภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (Wake et al., 2009) และ พบว่า เด็กที่อ้วนมีความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง เป็น 3.5 เท่า เมื่อเปรียบเทียบกับเด็กที่มีน้ำหนัก ปกติ และเพิ่มเป็น 6 เท่า ถ้าหากเด็กมีระดับคอเลสเตอรอล มากกว่าหรือเท่ากับ 250 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร (Liao et al., 2009) โรคความดันโลหิตสูงและภาวะไขมันในเลือดสูง โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอเลสเตอรอลสูง ซึ่งความอ้วนเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญโดยเด็กที่อ้วนมักมีการเปลี่ยนแปลงของหลอดเลือดในระยะเริ่มแรกก่อนมี อาการทางคลินิก (สุนทร รัตนชอุก, 2551) และเมื่อมีไขมันไปสะสมตามผนังหลอดเลือดทั่วร่างกาย ทำให้เส้นเลือดตีบหรืออุดตัน ขาดความยืดหยุ่นเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ง่าย ทำให้หัวใจทำงานหนักในการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกาย ถ้าเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจตีบหรืออุดตันทำให้กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดและ หัวใจวายได้ (ลดาพร ทองสง, 2549)

3. การออกกำลังกาย

3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

Pom Pom (2555) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายไว้ว่า คือ การออกกำลังกาย เพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจนในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง จึงมีชื่อเรียกการออกกำลังกายชนิดนี้ว่า AEROBIC EXERCISE

กระทรวงสาธารณสุข (2545) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วันด้วยแรงบันดาลใจโดยรู้สึกเหนื่อยใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน

วิ่งเหยาะๆ ถีบจักรยาน บริหารร่างกาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รามวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่น ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่น การฝึก การกระทำใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนของร่างกายมีการเคลื่อนไหว โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน การวิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารร่างกาย การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การออกกำลังกายเป็นกลไกที่สำคัญในการเสริมสร้างสุขภาพ

มนัส ยอดคา (2545) การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ เป็นการส่งเสริมร่างกายที่ดีอยู่ได้รับสภาพที่ดีนั้นไว้และปรับปรุงสภาพที่ชำรุดทรุด

3.2 ประโยชน์การออกกำลังกาย

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อของผู้สูงอายุอ่อนกำลังช้าลง เพราะเนื่องจากการเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากการทำงานของกล้ามเนื้อและโครงสร้างกระดูก ซึ่งเมื่อข้อต่อทำงานก็เท่ากับว่ากล้ามเนื้อทำงานเช่นกัน ซึ่งเป็นการทำงานที่สัมพันธ์กัน

2. ชะลอการเสื่อมหรือจางลงของกระดูก โดยเฉพาะในผู้หญิงที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือน การขาดฮอร์โมนเพศของหญิงวัยนี้จะทำให้กระดูกทั่วตัวจางลงอย่างรวดเร็ว น้ำหนักน้อยลง ทำให้กระดูกนั้นเปราะและหักได้ง่าย การหกล้มเพียงเบาๆ ของหญิงวัยนี้อาจทำให้กระดูกหักได้ง่าย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงช่วยชะลอการเสื่อมหรือจางลงของกระดูกได้

3. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะทำให้ผู้สูงอายุมีการทรงตัวที่ดี กระชับกระเฉง ว่องไวเพราะร่างกายได้ฝึกการเคลื่อนไหวอยู่เสมอการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงาน กันเป็นอย่างดีซึ่งผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะพบว่าประสบอุบัติเหตุจากการหกล้มน้อยกว่า ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือขาดการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

4. ป้องกันการเสื่อมของข้อต่อต่าง ๆ การเสื่อมของข้อต่อโดยเฉพาะข้อเข่าเกิดขึ้นได้เมื่ออายุมากขึ้นหรือเมื่อน้ำหนักเกินมาตรฐานและอ้วนมากจนข้อเข่าไม่สามารถรับน้ำหนักตัวได้อาการปวดเข่า ปวด ข้อ ก็เกิดขึ้นตามมาจนทำให้ไม่อยากเดินหรือเคลื่อนที่ ในที่สุดกล้ามเนื้อขาที่ลีบเล็กอ่อนแอ ข้อต่อเริ่มติดขัด เนื่องจากไม่มีการเคลื่อนที่ ซึ่งการเคลื่อนไหวของข้อจะทำให้กระดูกอ่อนที่บอบช้ำได้รับอาหารหรือน้ำเลี้ยงที่ดี

3.3 ชนิดของการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic) คือการออกกำลังกายไม่ใช้ออกซิเจน เช่น วิ่งระยะสั้น 100 เมตร 200 เมตร เทนนิส แบดมินตัน เพราะเป็นการออกกำลังกายไม่ต่อเนื่อง คือวิ่ง ๆ หยุด ๆ ทำให้ไม่มีผลมากนักต่อระบบไหลเวียนโลหิต

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) หรือการออกกำลังกายชนิดที่ใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายโดยใช้พลังงานของขบวนการรับ-จ่ายออกซิเจนซึ่งต้องอาศัยการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเป็นสำคัญเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดในระยะที่นานพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกายเป้าหมายของการออกกำลังกายแบบนี้คือการเพิ่มความสามารถสูงสุดในการใช้ออกซิเจนของร่างกายอย่างน้อย 20 นาที

4. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมวยไทย

แอโรบิกส์ (อังกฤษ: aerobics) หรือ แอโรบิกแดนซ์ (aerobic dance) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายยืดเหยียดประกอบจังหวะเพลง โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปกติจะเล่นกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้นำและสามารถเล่นเป็นคนเดียวโดยไม่มีเพลงประกอบได้

ปัจจุบันมีการนำการออกกำลังกายหลากหลายท่าทางเข้ามาประยุกต์ประกอบจังหวะเพลงอย่างเป็นชุดของท่าทางต่าง ๆ ทำให้เกิดความสนุกสนานและเป็นการได้เหงื่อไปในตัว อาจมีผู้เชี่ยวชาญคอยดูแลอย่างใกล้ชิด

ได้จำแนกท่าทางจากเกณฑ์ความยากง่ายโดยผู้ให้คำปรึกษา เป็นระดับเบื้องต้น กลาง และระดับชำนาญแล้ว และเหตุด้วยที่แต่ละระดับมีความยากง่ายแตกต่างกัน การแบ่งเป็นออกระดับย่อยนี้ทำให้ผู้เชี่ยวชาญที่ดูแลในแต่ละระดับ สามารถให้คำปรึกษาและแก้ไขปรับปรุงท่าทางได้

แอโรบิกส์จัดให้เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายเพื่อการลดน้ำหนัก ปกติได้นำมาเล่นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพและไม่ได้ถูกจัดให้อยู่ในการฝึกฝนเหมือนในระดับยิม โดยปกติแล้วผู้หญิงเล่นบ่อยกว่าผู้ชาย แม้ว่าจะเป็นการเล่นประกอบเพลง แต่ก็มีความแตกต่างที่ไม่เหมือนการเต้นประกอบเพลงทั่วไป

มวยไทย

เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทยมีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วย การโจมตีจากร่างกายทั้ง หมัด, ศอก, เข่า และเท้า ศิลปะมวยไทยมีวิวัฒนาการมาหลายชั่วอายุคน จึงสั่งสมวัฒนธรรมและประเพณีหลาย ๆ ด้านได้อย่างผสมผสานกลมกลืน เช่น ความเชื่อในเรื่องจิต

วิญญาณ คาถาอาคม ดนตรี วรรณกรรม คุณธรรม จริยธรรม เป็นต้น ดังนั้นการให้ค่าจากัดความค้ำว่ามวยไทยจึงมีความหลากหลายแตกต่างกันออกไป

ชยันต์ อิศนพล (2522) กล่าวว่า ศิลปะมวยไทย หมายถึง มวยไทยที่คนไทยเป็นศิลปะของ การต่อสู้ป้องกันตัวและถือเป็นกีฬาอันหนึ่งที่อบรมบ่มนิสัยคนให้เป็นนักกีฬา

5.งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และคณะ (2549) ได้ทำการวิจัยในเรื่อง การประเมินรูปแบบการเต้น มวยไทยแอโรบิกที่เหมาะสมกับกลุ่มอายุ วิธีการวิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง อาสาสมัคร เข้ารับการทดลอง 140 คน ระหว่างอายุ 20 - 59 ปี สุ่มเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมตามกลุ่มอายุ 20 - 29, 30 - 39, 40 - 49 และ 50 - 59 ปี ระยะเวลาการทดลอง 12 สัปดาห์ กำหนดให้เต้นมวยไทยแอโรบิกแบบก้าวหน้าสามวันต่อ สัปดาห์ ครั้งละ 30 - 40 นาที และเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ 3 วันต่อสัปดาห์ ครั้งละ 30 นาที

ผลวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ กลุ่มเต้นมวยไทยแอโรบิกแบบก้าวหน้าทุกอายุมีการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ รวมทั้งค่าเอชดี แอล-คลอเรสเตอรอลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มเต้นแอโรบิกแบบ แรงกระแทกต่ำปกติ สำหรับคุณค่าและความภาคภูมิใจในภูมิปัญญาไทย นั้น กลุ่มเต้นแอโรบิกมวยไทยแบบ ก้าวหน้าทุกกลุ่มอายุเห็นว่าการเต้นมวยไทยแอโรบิกเป็นการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายใหม่ที่เป็น เอกลักษณ์ของไทย ทำให้ผู้ออกกำลังกายรู้จัก ศิลปะมวยไทยมากขึ้นจากที่ไม่เคยรู้จักและรู้สึกภาคภูมิใจใน ความเป็นไทยมากขึ้น

จิรัชย์ ประชุมแพทย์ (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันใน ร่างกายและสมรรถภาพทางกายบางส่วน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิง อายุ 30 - 40 ปี จำนวน 20 คน ซึ่ง มิได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทาการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็น เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 45 นาที ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกมวยไทยมีเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายลดลง จากก่อนการฝึกเต้นแอโรบิกมวยไทย และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเต้นแอโรบิกมวยไทยมีเปอร์เซ็นต์ ไขมันของร่างกายลดลงจากก่อนการฝึกเต้นแอโรบิกมวยไทย พัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. หลังการฝึก 4 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกมวยไทยมีสมรรถภาพทางกาย อันได้แก่ ความ จุกอด แรงบีบมือ แรงดิ่งขา-หลัง การลุก-นั่ง และความอ่อนตัวที่พัฒนาสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึก แอโรบิกมวยไทย และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มฝึกเดินแอโรบิกมวยไทยมีสมรรถภาพทางกาย ดังกล่าวที่พัฒนาสูงขึ้นกว่าก่อน การฝึก โดยผลทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกกับ หลังการฝึก 4 สัปดาห์ ของความจุกอด แรง บีบมือ การลุก-นั่ง และความอ่อนตัว ไม่พัฒนาสูงขึ้น แต่ผลการทดสอบของค่าเฉลี่ยของแรงดิ่งขา-หลัง พัฒนา สูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกกับหลังการฝึก 8 สัปดาห์ของแรงบีบ มือและความ อ่อนตัว ไม่พัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ผลการทดสอบของค่าเฉลี่ยของ ความจุกอด แรงดิ่งขา-s หลัง และการลุก-นั่ง พัฒนาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุมาลี นามเมือง (2548) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียน หญิง อายุ 12 ปี จำนวน 30 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็น โปรแกรมการฝึกเดินแอโรบิก แบบศิลปะมวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน ของคณะกรรมการนานาชาติ เวลาในการ ทดลอง 8 สัปดาห์ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ผลการศึกษาพบว่า การเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยมีผลต่อความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ แขนและขา ดังนี้

1. หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ แขนและขา เพิ่มขึ้น

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขน และขา ก่อน การฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 วิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

LászlóBarkai (2015) ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและการออกกำลังกาย แบบแอนแอโรบิกต่อการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในเยาวชนที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 มี วัตถุประสงค์เพื่อประเมินผลกระทบในระยะยาวของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแบบแอน แอโรบิกในการควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดในวัยรุ่นที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1 ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่างของ การศึกษานี้ คือ วัยรุ่นที่เป็นโรคเบาหวาน จำนวน 401 คน (เพศชาย จำนวน 166 คน และเพศหญิง จำนวน 235 คน) ที่มีช่วงอายุ 10-19 ปีและช่วงอายุ 13-30 ปี ได้ทำการออก กกำลังกายแบบแอโรบิก, แบบแอนแอโรบิกและการฝึกออกกำลังกายแบบรวมกันจะช่วยทำให้การ ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้นในเด็กและเยาวชนที่เป็นโรคเบาหวานชนิดที่ 1

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการ

การศึกษาโครงการเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความพึงพอใจของลูกค้าที่ได้รับการบริการใน Class Aero Thaiboxing ผู้จัดทำได้เสนอวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการ
3. วิธีการดำเนินการ
4. การเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ประชากรและกลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกที่ใช้บริการใน Class Aero Thaiboxing ที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปี ที่โรงแรมพูลแมนพญา จี จำนวน 20 คน สมาชิกที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้จัดทำเลือกกลุ่มเป้าหมาย โดยกำหนดคุณสมบัติ ดังนี้

1. Member และลูกค้าที่ใช้บริการ โรงแรมพูลแมนพญา จี
2. มีความสนใจที่จะเรียนรู้ใน Class Aero Thaiboxing

2. เครื่องมือ

1. แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้ารับบริการใน Class Aero Thaiboxing

3. อุปกรณ์ที่ใช้

1. ห้อง Class
2. เครื่องเสียง
3. ไมค์
4. นาฬิกา

4. วิธีการดำเนินการ

1. ศึกษา เอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับปัญหาการเตรียมทีม เพื่อสร้างเป็นข้อคำถาม โดยพิจารณาข้อคำถามต่าง ๆ ให้สอดคล้องกับนิยามศัพท์เฉพาะ และวัตถุประสงค์
2. เตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. เตรียมผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยอธิบายและสาธิตวิธีการต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลให้เข้าใจ ถูกต้องในแนวเดียวกัน

4. นัดประชุมกลุ่มตัวอย่าง เพื่ออธิบายชี้แจงการดำเนินการให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ของการ ศึกษาวิจัย และขั้นตอนวิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล

5. ดำเนินโครงการทำกิจกรรมตามปฏิทินการดำเนินงานที่ได้วางแผนไว้ ได้แก่

5.1 ศึกษาความรู้ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.2 เก็บรวบรวมข้อมูลจากภาคสนามตามวัตถุประสงค์การวิจัย

5.3 บันทึกผล วิเคราะห์ข้อมูล

5.4 สรุปผลการดำเนินโครงการ โดยจัดทำเป็นรายงานฉบับร่างให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไข แล้วนำมาปรับปรุงตามข้อชี้แนะ เพื่อจัดทำเป็นรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์

4.การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาหาความรู้ข้อมูลเบื้องต้น ศึกษาทฤษฎี ตัวแปร ประเด็นสำคัญ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของการเต้นแอโรบิกและมวยไทย

2. เลือกวิธีการและทำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับลูกค้าที่มาใช้บริการ

3. ผู้จัดทำโครงการทำหนังสือขออนุญาต โรงแรมพูลแมนพัทยา จี เพื่อขออนุญาตใช้สถานที่และขออนุญาตอนุมัติโครงการ

4. ประชาสัมพันธ์โครงการ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้วยAero Thaiboxing

5. กำหนดลูกค้าที่มีอายุระหว่าง 20-60 ปีที่เป็นลูกค้า โรงแรมพูลแมนพัทยา จี จำนวน 20 คน

5.การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้จัดทำได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive statistics) ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Means) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

ของการประเมินแบบสอบถามของความพึงพอใจของสมาชิกที่เข้ามาใช้บริการในClass Aero Thaiboxing

บทที่ 4

การวิเคราะห์ผล

การประเมินระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมที่มีต่อโครงการ Aero Thaiboxing ภาพรวม ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก โดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ด้านสุขภาพระดับความพึงพอใจโดยค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ด้านจิตใจระดับความพึงพอใจค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ด้านคุณภาพระดับความพึงพอใจอยู่ที่

แบบประเมินความพึงพอใจ

ตารางที่ 4.1 ระดับความพึงพอใจของการเข้าร่วมโครงการ Aero Thaiboxing

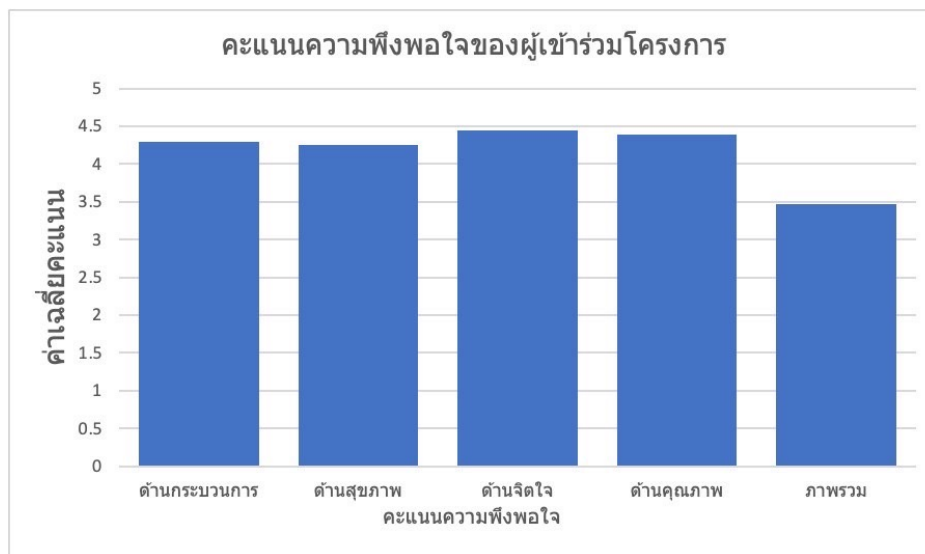
5=ดีมาก 4=ดี 3=ปานกลาง 2=พอใช้ 1=ควรปรับปรุง

ประเด็นความคิดเห็น	จำนวน					ค่าเฉลี่ย	S.D
	5	4	3	2	1		
1. ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม							
1.1 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเหมาะสม	6	14	0	0	0	4.3	0.47
1.2 มีการแนะนำเกี่ยวกับ Aero Thaiboxing ก่อนจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วม	6	10	4	0	0	4.1	0.71
1.3 เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีความเหมาะสม	6	12	2	0	0	4.2	0.61
ค่าเฉลี่ยรวม							4.3
2. ด้านสุขภาพ							
2.1 ช่วยในการพัฒนาระบบหัวใจ หายใจ ไหลเวียนเลือด	6	10	4	0	0	4.1	0.71
2.2 ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ดีมากขึ้น	5	13	1	0	0	4.15	0.58

2.3 ช่วยให้อารมณ์ดี มีความสดชื่น ตื่นตัว เนื่องจากการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ ของร่างกายดี ขึ้น	6	13	1	0	0	4.25	0.55
ค่าเฉลี่ยรวม	4.25						
3. ด้านจิตใจ							
3.1 มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นโดยการพูดคุย และทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น	10	5	5	0	0	4.25	0.85
3.2 มีสภาวะอารมณ์ที่ดี ไม่เครียดและไม่ หงุดหงิดง่าย	8	10	2	0	0	4.3	0.65
3.3 มีความเห็นใจ เข้าใจ ถึงความแตกต่าง ทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น	9	11	0	0	0	4.45	0.51
ค่าเฉลี่ยรวม	4.45						
4. ด้านคุณภาพ							
4.1 ความพร้อมของผู้นำกิจกรรม	10	7	3	0	0	4.35	0.74
4.2 การตรงต่อเวลา	11	7	2	0	0	4.45	0.68
4.3 การอธิบายทำทางที่ชัดเจน พร้อมการปฏิบัติ	8	11	1	0	0	4.35	0.58
4.4 การสร้างสถานการณ์ให้ผู้เข้าร่วมมีความ สนุกสนานและเข้าถึงกิจกรรมที่ทำอยู่	11	7	2	0	0	4.45	0.68
4.5 ความพร้อมของสถานที่	10	7	3	0	0	4.35	0.74
ค่าเฉลี่ยรวม	4.45						
ค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมด	3.47						

จากตาราง พบว่าระดับความพึงพอใจของโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วย Aero Thaiboxing ของนักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายความพึงพอใจในด้านกระบวนการจัดกิจกรรม ค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.3 ± 0.71 ด้านสุขภาพ ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 4.25 ± 0.71 ด้านจิตใจ ค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.45 ± 0.85 ด้านจิตใจ ค่าเฉลี่ยสูงสุดอยู่ที่ 4.45 ± 0.74 ภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 คะแนน

กราฟแสดงผลค่าเฉลี่ยคะแนนความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

จากการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วย Aero Thaiboxing ครั้งนี้มีจำนวนผู้ใช้บริการที่เข้าร่วมกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอตลอดโครงการ กำหนดเป้าหมายคิดเป็นร้อยละ 80 จากจำนวน 20 คน พบว่า มีผู้มาใช้บริการ จำนวน 18 คน บรรลุเป้าหมายของโครงการประเมินคะแนนความพึงพอใจจากการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้วย Aero Thaiboxing กำหนดเป้าหมายคะแนนความพึงพอใจ คะแนน ผลประเมินพบว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการใน Class Aero Thaiboxing มีความพึงพอใจในการได้รับบริการ ดังนี้ 1) ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 คะแนน 2) ด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.25 คะแนน 3) ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 คะแนน 4) ด้านคุณภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 คะแนน และ 5) ภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 คะแนน บรรลุเป้าหมายของโครงการ

อภิปราย

จากการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ Aero Thaiboxing ให้กับผู้ใช้บริการ และได้ทำการเก็บข้อมูลโดยจัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ พบว่า สมาชิกผู้มาใช้บริการใน Class Aero Thaiboxing มีความพึงพอใจในการได้รับบริการ ดังนี้ 1) ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.3 คะแนน 2) ด้านสุขภาพ มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.25 คะแนน 3) ด้านจิตใจ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.45 คะแนน 4) ด้านคุณภาพ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 คะแนน และ 5) ภาพรวม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 คะแนน ซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายของโครงการ สอดคล้องกับทฤษฎีของ มอร์ส (Morse) ได้กล่าวว่า ความพึงพอใจ นั้นคือทุกสิ่งทุกอย่างที่สามารถลดความตึงเครียดของบุคคลให้น้อยลงได้ อีกทั้ง Aero Thaiboxing ยังช่วยส่งเสริมสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สุมาลี นาเมือง (2548) ผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี โดยใช้โปรแกรมการฝึกเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน 8 สัปดาห์ พบว่า การเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยมีผลต่อความอ่อนตัว ความคล่องตัว ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขนและขา จากการจัดโครงการจึงสรุปได้ว่าการให้บริการ Class Aero Thaiboxing สามารถช่วยส่งเสริมทางด้านสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น อีกทั้งผู้ใช้บริการมีความพึงพอใจในการเข้า Class Aero Thaiboxing ของ โรงแรมพูลแมนพัททยา จี ซึ่งเป็น

สถานที่พักผ่อนและออกกำลังกายสำหรับคนไทยและต่างชาติ จึงจำเป็นอย่างมากที่จะต้องให้ความสำคัญต่อผู้มาใช้บริการอย่างดีที่สุด

ปัญหาที่พบระหว่างการจัดกิจกรรม

1. ห้องคลาสมิขนาดเล็ก
2. ห้องคลาสแอร์ไม่เย็น ไม่มีอากาศถ่ายเท
3. ลูกค้าบางส่วนมีเวลาเข้าร่วมกิจกรรมน้อยเนื่องจากเป็นกิจกรรมตอนบ่าย

ข้อเสนอแนะ

- ควรมีงบประมาณสนับสนุนที่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม
- ในการจัดกิจกรรมครั้งต่อไปควรให้พนักงานเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมด้านสุขภาพอีกด้วย

บรรณานุกรม

- ณัฐพล ประภารัตน์. (2555). ผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต). เชียงใหม่ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- ลำราญ สุขแสง. (2560). ศาสตร์และศิลป์มวยไทย. ราชบุรี: วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- สุพัชรา ชิมเจริญ. (2546). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ประสานมิตร. สุพิชชา วงศ์จันทร์. (2557). คู่มือการเดินคิตะมวยไทยแอโรบิก (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: กรุงเทพฯ ประกันชีวิต.
- อังคณา ศรีตะลา. (2547). การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ (Aerobic Dance for Health). วารสาร มลก. วิชาการ, 14(7), 88-101.
- อารีวรรณ กลั่นกลิ่น, และอาภา ยังประดิษฐ์. (2554). การเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกาย. ขอนแก่น: คลังนานาวิทยา.
- เกวรีน สุขมี, สุรสา ไค้ประเสริฐ และรุจน์ เลานท์กิติ. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ที่มีผลต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ, 21(3), 432-445.
- คณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2540). ศิลปะมวยไทย. กรุงเทพฯ: อรุณสภาลาดพร้าว. คณาจารย์วิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา. (2548). วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science). กรุงเทพฯ: มีเดียเพรส.

จารุวรรณ ภู่อาลี. (2557). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่เน้นการเดิน
แอโรบิกแบบ มวยไทยต่อความดันโลหิตและดัชนีมวลกายของผู้ที่มีภาวะเสี่ยง
ความดันโลหิตสูง.

จิรัชย์ ประชุมแพทย์. (2548). ผลการฝึกแอโรบิกมวยไทยที่มีต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันใน
ร่างกาย

ภาคผนวก ก
แบบสำรวจความพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจภาษาไทย

แบบประเมินความพึงพอใจ

() หญิง () ชาย

อายุ : () 20-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60

เกณฑ์การประเมิน

5 = ดีที่สุด 4 = ดีมาก 3 = ปานกลาง 2 = ไม่ดี 1 = ไม่ค่อยดี

ประเด็นความคิดเห็น	5	4	3	2	1
1. ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม					
1.1 ระยะเวลาในการออกกำลังกายเหมาะสม					
1.2 มีการแนะนำเกี่ยวกับAero Thaiboxing ก่อนจัดกิจกรรมให้กับผู้เข้าร่วม					
1.3 เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมีความเหมาะสม					
2. ด้านสุขภาพ					
2.1 ช่วยในการพัฒนาระบบหัวใจ หายใจ ไหลเวียนเลือด					
2.2 ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ดีมากขึ้น					
2.3 ช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น ตื่นตัวเนื่องจากการหลั่งฮอร์โมนต่าง ๆ ของร่างกายดีมากขึ้น					
3. ด้านจิตใจ					
3.1 มีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นมากขึ้นโดยการพูดคุยและทำกิจกรรมร่วมกันมากขึ้น					
3.2 มีสภาวะอารมณ์ที่ดี ไม่เครียดและไม่หงุดหงิดง่าย					
3.3 มีความเห็นใจ เข้าใจ ถึงความแตกต่างทางด้านร่างกายและจิตใจของผู้อื่นมากขึ้น					
4. ด้านคุณภาพ					
4.1 ความพร้อมของผู้นำกิจกรรม					
4.2 การตรงต่อเวลา					
4.3 การอธิบายท่าทางที่ชัดเจน พร้อมการปฏิบัติ					
4.4 การสร้างสถานการณ์ให้ผู้เข้าร่วมมีความสุขและเข้าถึงกิจกรรมที่ทำอยู่					
4.5 ความพร้อมของสถานที่					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

แบบประเมินความพึงพอใจภาษาอังกฤษ

Satisfaction assessment form

() female () male

Age : () 20-30 () 31-40 () 41-50 () 51-60

Evaluation criteria

5 = Best 4 = Very Good 3 = Average 2 = Not Good 1 = Not Very Good

Opinion points	5	4	3	2	1
1. Activity organizing process					
1.1 The duration of exercise is appropriate.					
1.2 There is an introduction to Aero Thaiboxing before organizing the activity for the participants.					
1.3 Modern and appropriate tools and equipment					
2. Health					
2.1 Helps in developing the heart, breathing, and circulatory systems.					
2.2 Helps in the development of various muscles, making the muscles strong and Move better					
2.3 Helps the body to be refreshed. Be alert due to the increased secretion of various hormones from the body.					
3. Psychological aspect					
3.1 Interact with others more by talking and doing more activities together.					
3.2 Have a good emotional state Not stressed and not easily irritated					
3.3 Have more sympathy and understanding of the physical and mental differences of others.					
4. Quality aspect					
4.1 Readiness of activity leaders					
4.2 Punctuality					
4.3 Explaining the path clearly Ready to practice					
4.4 Creating a situation for participants to have fun and access the activities they are doing.					
4.5 Availability of the location					

Suggestions :

ภาคผนวก ข
ภาพประกอบโครงการ



