

ประกาศจังหวัดจันทบุรี
เรื่อง รายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

ตามหนังสือสำนักงาน ก.พ. ที่ นร ๑๐๐๖/ว ๕ ลงวันที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๗ ได้กำหนดหลักเกณฑ์และวิธีการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนขึ้นแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในตำแหน่งระดับควบ และมีผู้ครองตำแหน่งนั้นอยู่ โดยให้ผู้มีอำนาจสั่งบรรจุตามมาตรา ๕๗ หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายเป็นผู้ประเมินบุคคลตามหลักเกณฑ์และวิธีการที่ อ.ก.พ. กรม กำหนด นั้น

จังหวัดจันทบุรี ได้คัดเลือกข้าราชการผู้ผ่านการประเมินบุคคลที่จะเข้ารับการประเมินผลงานเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งในระดับที่สูงขึ้น (ตำแหน่งระดับควบ) จำนวน ๑ ราย ดังนี้

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ส่วนราชการ
๑.	นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา	นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี โรงพยาบาลนายายอาม กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

รายละเอียดแนบท้ายประกาศนี้

ทั้งนี้ ให้ผู้ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อเลื่อนระดับสูงขึ้น จัดส่งผลงานประเมินตามจำนวนและเงื่อนไขที่คณะกรรมการประเมินผลงานกำหนด ภายใน ๑๘๐ วัน นับแต่วันที่ประกาศรายชื่อผู้ผ่านการประเมินบุคคล หากพ้นระยะเวลาดังกล่าวแล้ว ผู้ผ่านการประเมินบุคคลยังไม่ส่งผลงานจะต้องขอรับการประเมินบุคคลใหม่
อนึ่ง หากมีผู้ใดจะทักท้วงให้ทักท้วงได้ ภายใน ๓๐ วัน นับตั้งแต่วันประกาศ

ประกาศ ณ วันที่ ๑๗ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๘

(นายอภิรักษ์ พิศุทธ์อาภรณ์)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน
ผู้ว่าราชการจังหวัดจันทบุรี

บัญชีรายละเอียดแนบท้ายประกาศจังหวัดจันทบุรี
เรื่อง รายชื่อผู้ที่ผ่านการประเมินบุคคลเพื่อแต่งตั้งให้ดำรงตำแหน่งประเภทวิชาการ ระดับชำนาญการ
ของสำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี

ลำดับที่	ชื่อ – ชื่อสกุล	ส่วนราชการ/ตำแหน่งเดิม	ตำแหน่งเลขที่	ส่วนราชการ/ตำแหน่งที่ได้รับการคัดเลือก	ตำแหน่งเลขที่	หมายเหตุ
๑	นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี โรงพยาบาลนายายอาม กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ	๒๓๔๖๔๗	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี โรงพยาบาลนายายอาม กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ (ด้านบริการทางวิชาการ)	๒๓๔๖๔๗	เลื่อนระดับ
	ชื่อผลงานที่ส่งประเมิน เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี					๑๐๐%
	ชื่อแนวคิดในการพัฒนางาน เรื่อง พัฒนาไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม **รายละเอียดเค้าโครงผลงาน** “แนบท้ายประกาศ”					

เอกสารแนบท้ายประกาศจังหวัดจันทบุรี
ลำดับที่ ๑ นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน

๑. เรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

๒. ระยะเวลาที่ดำเนินการ ๑ ธันวาคม ๒๕๖๖ – ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๗

๓. ความรู้ ความชำนาญงาน หรือความเชี่ยวชาญและประสบการณ์ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน

การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนตอนต้นที่มีช่วงอายุระหว่าง ๑๒ – ๑๕ ปีซึ่งอยู่ในช่วงการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ดังนั้น ไม่ควรออกกำลังกายประเภทที่ใช้แรงต้านมากจนเกินไป เด็กในช่วงอายุดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ควรสนับสนุนให้เล่นกีฬาที่อยู่ในระดับปานกลางไปถึงระดับหนัก เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เพื่อเพิ่มความทนทานของระบบทางเดินหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอจะส่งผลให้เด็กวัยเรียนเข้าสู่ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จากการทบทวนงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง หลายวิจัยพบว่าความรู้และทัศนคติมีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายทั้งในกลุ่มวัยเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น โดยมักพบว่าเพศชายและเพศหญิงจะมีการออกกำลังกายที่แตกต่างกันตามรูปร่างและความแข็งแรง ในกลุ่มที่มีความรู้ทัศนคติที่สูงมักจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีกว่า ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับประสบการณ์และความสนใจ รวมไปถึงสิ่งแวดล้อมที่เอื้อที่ต่อการออกกำลังกายทั้งในพื้นที่ชุมชนและโรงเรียน

การวิจัยครั้งนี้ เรื่อง “ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี” ผู้วิจัยได้ดำเนินการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำไปสู่การสร้างกรอบแนวคิดในการวิจัย โดยดำเนินการทบทวนแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในหัวข้อต่อไปนี้

๓.๑ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรู้

๓.๑.๑ ความหมายของความรู้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้อธิบายความหมายของความรู้ไว้ว่า เป็นสิ่งที่สั่งสมมาจากการศึกษาเล่าเรียน การค้นคว้า หรือประสบการณ์ รวมทั้งความสามารถเชิงทักษะและการปฏิบัติหรือความเข้าใจ หรือสารสนเทศที่ได้รับมาจากประสบการณ์ หรือสิ่งที่ได้รับจากการได้ยิน การฟัง การคิด การปฏิบัติ

ปวริศ เมตตา (๒๕๖๐) ได้สรุปความหมายของความรู้ไว้ว่า ความรู้และความเข้าใจเป็นกระบวนการรับรู้เรื่องราวหรือข้อมูลเกี่ยวกับข้อเท็จจริง เหตุการณ์และรายละเอียดต่างๆ ที่เกิดจากการสังเกตของแต่ละบุคคลอย่างเป็นระบบและสามารถลำดับขั้นตอนได้อย่างชัดเจน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

บวร ขมชุณศรี และบุญทัน ดอกไธสง (๒๕๖๒) ได้สรุปความหมายของความรู้ไว้ว่า ความรู้เป็นสิ่งสำคัญต้องใช้ตลอดเวลาในการปฏิบัติงาน การสร้างและใช้ความรู้ในการทำงานอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่องไม่เพียงจะช่วยให้อยู่รอดปลอดภัยในโลกที่เปลี่ยนแปลงเร็วและมีการแข่งขันสูง ยังมีความเติบโตก้าวหน้าอย่างยั่งยืนอีกด้วย ปัจจัยแวดล้อมภายในที่ส่งผลกระทบต่อกระบวนการจัดการความรู้ แล้วนำกระบวนการบริหารจัดการการเปลี่ยนแปลงมาเชื่อมโยง เพื่อจะผลักดันให้เกิดการเปลี่ยนแปลงเสริมสร้างสภาพแวดล้อมที่จะทำให้กระบวนการจัดการความรู้มีประสิทธิผลดำเนินต่อไปได้อย่างต่อเนื่อง

สุชาดา สุรางค์กุล (๒๕๖๓) ความรู้เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างผลิตโดยใช้ข้อเท็จจริง ข้อคิดเห็น ตรรกะ สั่งสมจากการเรียนรู้ การค้นคว้า ประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการคิดเปรียบเทียบเชื่อมโยงความรู้อื่น ๆ และผสมผสานกับความรู้และประสบการณ์เดิมจนเกิดเป็นความเข้าใจแสดงผ่านภาษา เครื่องหมายและสื่อต่าง ๆ โดยมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์เป็นไปตามผู้สร้าง ผู้ผลิตจะให้ความหมายสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน หรือใช้ในการแก้ปัญหาได้

กิตติศักดิ์ แดงแท้ (๒๕๖๔) ความรู้ หมายถึง สิ่งที่คนสั่งสมจากการเรียนรู้ศึกษา ค้นคว้า ประสบการณ์ตลอดจนการแลกเปลี่ยนความรู้ที่ผ่านกระบวนการคิด เปรียบเทียบเชื่อมโยงความรู้อื่น ๆ และผสมผสานกับความรู้และประสบการณ์เดิมจนเกิดเป็นความเข้าใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงานหรือใช้ในการแก้ปัญหาได้ระหว่างบุคคลกับบุคคล หรือบุคคลกับกลุ่มคน เพื่อนำไปประกอบการตัดสินใจ การประยุกต์ใช้ในการทำงานหรือการแก้ปัญหาในสถานการณ์ ต่าง ๆ โดยไม่จำกัดช่วงเวลา

จากคำนิยามหรือความหมายของความรู้ดังกล่าวข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า ความรู้เป็นสิ่งที่สั่งสมจากการเรียนรู้ การค้นคว้า ประสบการณ์ที่ผ่านกระบวนการคิด เปรียบเทียบ เชื่อมโยง ความรู้อื่นๆและผสมผสานกับความรู้และประสบการณ์เดิมจนเกิดเป็นความเข้าใจ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการทำงาน หรือใช้ในการแก้ปัญหาได้

๓.๑.๒ ประเภทของความรู้

การแบ่งประเภทของความรู้ สามารถแบ่งได้หลายลักษณะขึ้นอยู่กับแนวคิดที่ใช้ในการจำแนกประเภทของความรู้ แต่แนวคิดที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ “รูปแบบที่มองเห็น” ซึ่งสามารถจำแนกความรู้ออกเป็น ๒ ประเภท (วิจารณ์ พานิช, ๒๕๔๖ อ้างถึงในกิตติศักดิ์ แดงแท้,๒๕๖๔) ดังนี้

๑. ความรู้โดยนัย (Tacit Knowledge) มีชื่อเรียกที่หลากหลาย เช่น ความรู้ไม่ชัดแจ้ง ความรู้ในตัวคน ความรู้ซ่อนเร้น ความรู้ฝังลึก เป็นต้น ความรู้ประเภทนี้จัดเป็นความรู้ที่ไม่เป็นทางการ หากแต่เป็นความรู้ที่อยู่ในตัวของแต่ละบุคคล แฝงอยู่ในความคิด ความเชื่อ และค่านิยมของบุคคล ซึ่งเกิดจากประสบการณ์การสังเกตการเรียนรู้ พรสวรรค์ต่าง ๆ และภูมิปัญญาเฉพาะบุคคลที่สั่งสมมานานเป็นความรู้ที่มีคุณค่าสูง เช่น ทักษะความเชี่ยวชาญในเรื่องต่างๆ ทักษะในการทำอาหาร ทักษะการทอผ้า เป็นต้น ความรู้ประเภทนี้ทำให้เป็นทางการและถ่ายทอดสื่อสารในรูปของตัวเลข สูตร หรือลายลักษณ์อักษรได้ยาก แต่สามารถถ่ายทอดและแบ่งปันความรู้ได้โดยการสังเกตและเลียนแบบ ซึ่งใช้เวลาและต้นทุนสูงในการถ่ายทอดความรู้ ความรู้ประเภทนี้ก่อให้เกิดความได้เปรียบในการแข่งขัน

๒. ความรู้ที่ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge) มีชื่อเรียกที่หลากหลายเช่นเดียวกัน เช่น ความรู้เด่นชัด ความรู้เปิดเผย ความรู้ที่ชัดเจน เป็นต้น ความรู้ประเภทนี้เป็นความรู้เชิงทฤษฎีหรือความรู้ที่เป็นเหตุและผล ที่สามารถเขียนบรรยาย ถอดความ หรืออธิบายออกมาเป็นตัวอักษรหรือสามารถถ่ายทอดอย่างเป็นทางการในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สิ่งพิมพ์ เอกสาร เว็บไซต์และอินเตอร์เน็ต ความรู้ประเภทนี้เป็นความรู้ที่แสดงออกมาโดยใช้ระบบสัญลักษณ์จึงสามารถสื่อสารและเผยแพร่ได้อย่างสะดวก

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

แท็ปป์ (Tapp) (๑๙๙๙ อ้างถึงใน สุชาดา สุรางค์กุล, ๒๕๖๓) ได้ให้หลักการจำแนกความรู้ตามการเน้นที่แตกต่างกันใน ๔ ลักษณะ ดังนี้ คือ

๑. จำแนกความรู้ตามแหล่งที่มา (Location) แบ่งเป็นความรู้ภายใน กับภายนอก (internal vs. external knowledge)

๒. จำแนกความรู้ตามเวลา (Time) แบ่งเป็นความรู้ในปัจจุบัน กับความรู้ในอนาคต (actual vs. future knowledge)

๓. จำแนกความรู้ตามรูปแบบ (Form) แบ่งเป็นความรู้ที่ปรากฏชัดแจ้ง กับความรู้โดยนัย (explicit vs. tacit knowledge)

๔. จำแนกความรู้ตามเจ้าของ (Owner) เป็นความรู้เฉพาะตัวบุคคล กับความรู้สาธารณะ (private vs. common knowledge)

ไลน์ เอสวินสัน (Leif Edvinsson) ได้แบ่งความรู้ออกเป็น ๓ ประเภท (O'Dell, Jackson and Essaides. ๑๙๙๘) (อ้างถึงใน กิตติศักดิ์ แดงแท้ ,๒๕๖๔) ดังนี้

๑. ความรู้เฉพาะบุคคล (Individual Knowledge) เป็นความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน หรือเป็นความรู้ที่อยู่ในตัวพนักงาน

๒. ความรู้ขององค์กร (Organizational Knowledge) เป็นความรู้ที่ได้จากการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างบุคคลหรือพนักงานที่อยู่ในกลุ่มหรือฝ่ายงานต่าง ๆ ขององค์กร ทำให้เกิดเป็นความรู้โดยรวมของกลุ่มหรือองค์กร สามารถนำไปใช้ประโยชน์ในการทำงานของกลุ่มหรือขององค์กรโดยรวมได้มากขึ้น

๓. ความรู้ที่เป็นระบบ (Structural Knowledge) ความรู้ที่เป็นระบบ เป็นความรู้ที่เกิดจากการสร้างหรือต่อยอดขององค์ความรู้ ผ่านกระบวนการ คู่มือ จรรยาบรรณต่าง ๆ ในองค์กรความรู้ทั้ง ๓ ประเภท ดังกล่าวข้างต้น สามารถเป็นได้ทั้งความรู้โดยนัย (Tacit Knowledge) และหรือความรู้ชัดแจ้ง (Explicit Knowledge)

จากคำนิยามหรือความหมายของความรู้ดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าประเภทของความรู้ ประกอบด้วยความรู้โดยนัยและความรู้ที่ชัดแจ้ง ความรู้โดยนัยคือ ความรู้ไม่ชัดแจ้ง เป็นความรู้ในตัวคน ความรู้ส่วนบุคคล ความรู้ซ่อนเร้น ความรู้ฝังลึก ไม่สามารถจับต้องได้หรือเป็นนามธรรม และความรู้ที่ชัดแจ้ง คือ ความรู้เชิงทฤษฎีหรือความรู้ที่เป็นเหตุและผลที่สามารถเขียนบรรยาย อดความ หรืออธิบายออกมาเป็นตัวอักษรหรือสามารถถ่ายทอดอย่างเป็นทางการในรูปแบบต่าง ๆ สามารถจับต้องได้ หรือเป็นรูปธรรม เช่น สิ่งพิมพ์ เอกสาร เว็บไซต์ และอินเทอร์เน็ต

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์หนึ่งที่ต้องการศึกษาความรู้เรื่องการออกกำลังกายของเด็กนักเรียน เป็นความรู้ประเภทความรู้โดยนัยที่อยู่ในตัวบุคคล เด็กนักเรียนแต่ละคนมีความรู้แตกต่างกัน บางคนมีความรู้สูง บางคนมีความรู้ต่ำ ผู้วิจัยจึงต้องการนำความรู้โดยนัยนั้น สะท้อนถอดความ แปลผลออกมาเป็นความรู้ที่ชัดแจ้ง เพื่อสามารถวางแผนการดำเนินงานส่งเสริมความรู้หรือพัฒนาความรู้ไปสู่ความรอบรู้ต่อไปในอนาคต

๒.๒ แนวคิดและทฤษฎีด้านพฤติกรรม

๒.๒.๑ แนวคิดความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

ความหมายของพฤติกรรม

พจนานุกรม Longman ได้ให้คำจำกัดความพฤติกรรมไว้ว่า พฤติกรรมเป็นการกระทำหรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

หรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมาย สังเกตเห็นได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว

บุรฉัตร จันทร์แดง และคณะ (๒๕๖๒ : ๒๓๗) ได้ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมในสังคม และได้สรุปความหมายของพฤติกรรม (Behavior) ดังนี้

Jamkratoke (๑๙๙๘) อ้างถึงใน บุรฉัตร จันทร์แดงและคณะ (๒๕๖๒) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกทางกล้ามเนื้อความคิดของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและภายนอก อาจทำไปโดยรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ ผู้อื่นอาจสังเกตการณ์กระทำนั้นได้และสามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้

Waranusatikul (๑๙๘๖); Tansakul (๑๙๙๘) อ้างถึงใน บุรฉัตร จันทร์แดงและคณะ(๒๕๖๒) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง ปฏิกิริยาและกิจกรรมทุกชนิดที่มนุษย์แสดงออกทางรูปธรรมและนามธรรมตลอดเวลา สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสวาจาและการกระทำ สามารถแบ่งพฤติกรรมออกได้เป็น ๒ ประเภท คือ พฤติกรรมภายนอก (Overt Behavior) ซึ่งเป็นการกระทำที่สังเกตได้ด้วยประสาทสัมผัสหรืออาจใช้เครื่องมือช่วย และพฤติกรรมภายใน (Covert Behavior) ซึ่งเป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นภายในจิตใจ บุคคลอื่นไม่สามารถสังเกตได้

Sansonyuth, et al. (๑๙๙๐); Manotai (๑๙๙๖) ; Homprasert (๒๐๐๐) อ้างถึงใน บุรฉัตร จันทร์แดงและคณะ(๒๕๖๒) กล่าวว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำที่สังเกตได้เช่น การพูด การเดิน การเต้นของหัวใจการรับรู้ การคิด การจำ และการรู้สึก การกระทำที่สังเกตไม่ได้ เช่น ผู้กระทำรู้ตัวหรือไม่รู้ตัว หรือเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ เป็นการกระทำเพื่อตอบสนองความต้องการของแต่ละบุคคลซึ่งสัมพันธ์กับสิ่งกระตุ้นภายในและภายนอก

จากความหมายของพฤติกรรมที่กล่าวมาแล้วข้างต้นสรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรืออาการที่แสดงออกของจิตใจทั้งภายในและภายนอก เพื่อตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสิ่งที่มากระตุ้น (Stimulus) หรือเป็นการกระทำเพื่อสนองความต้องการของบุคคลซึ่งบุคคลอื่นสังเกตและใช้เครื่องมือทดสอบได้ให้ความหมายของพฤติกรรม (Behavior) อาจจะเกิดขึ้นทันทีหรือเกิดขึ้นหลังจากที่ถูกกระตุ้นมาแล้วระยะหนึ่ง

๑. พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านความรู้เกี่ยวกับสุขภาพเป็นกระบวนการทางด้านสมอง เป็นความสามารถทางด้านสติปัญญาที่เกี่ยวข้องกับการรับรู้ การจำข้อเท็จจริงต่าง ๆ รวมทั้งการพัฒนาความสามารถและทักษะทางสติปัญญา การใช้ความคิดวิจารณญาณเพื่อประกอบการตัดสินใจจัดจำแนกได้ตามลำดับขั้นจากง่ายไปยาก

๒. พฤติกรรมด้านเจตคติ (Affective domain) เจตคติเป็นกระบวนการทางด้านจิตใจอารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ เจตคติ การให้คุณค่าการปรับปรุงค่านิยม การแสดงคุณลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ รวมไปถึงความเชื่อความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่าง ๆ กันจะบอกแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรม ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบอื่น ๆ ด้วย ซึ่งได้แบ่งขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมด้านเจตคติ ได้ดังนี้ ๑) การรับหรือการให้ความสนใจ (Receiving or Attending) ๒) การตอบสนอง (Responding) ๓) การให้ค่านิยม (Valuing) ๔) การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) ๕) การแสดงลักษณะตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by a Value or Complex)

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๓. พฤติกรรมการปฏิบัติ (Psychomotor domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัตินี้ เป็นการใช้ความสามารถที่แสดงออกทางร่างกาย ซึ่งรวมทั้งพฤติกรรมที่แสดงออกและสังเกตได้ เป็นพฤติกรรมขั้นสุดท้ายที่บุคคลปฏิบัติออกมา โดยมีด้านความรู้และด้านเจตคติ เป็นตัวช่วยให้เกิดพฤติกรรมด้านการปฏิบัติที่ถูกต้องแต่กระบวนการในการจะก่อให้เกิดพฤติกรรมนี้ต้องอาศัยระยะเวลาและการตัดสินใจหลายขั้นตอน แต่นักวิชาการก็เชื่อว่ากระบวนการทางการศึกษาจะช่วยให้เกิดพฤติกรรมการปฏิบัติได้ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) การปฏิบัติ (Practice)

๒.๓ แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการออกกำลังกายในเด็กนักเรียน

๒.๓.๑ พฤติกรรมการออกกำลังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๖๓) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนานเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือ กติกาแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (๒๕๖๓) ให้ความหมายของ การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการวางแผน มีแบบแผน โดยเป็นกิจกรรมที่เป็นการกระทำซ้ำ ๆ หรือสม่ำเสมอ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิ่มหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อ มีลักษณะกว้าง ๆ ๔ ลักษณะ การออกกำลังกายแบบเต้นแอโรบิก การออกกำลังกายต้านน้ำหนักตัว การออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และการออกกำลังกายเพื่อสร้างความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว

สายใจ เพ็งที (๒๕๖๐) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวมากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวันและระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อทำให้เกิดการพัฒนาสมรรถภาพของร่างกาย สุขภาพร่างกายแข็งแรงปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

๒.๓.๒ ประเภทของการออกกำสังกาย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๖๓) กำหนดชนิดของการออกกำลังกาย โดยแบ่งตามวัตถุประสงค์ได้เป็น ๔ ชนิดคือ

๑. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือด
๒. การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงทนทานของกล้ามเนื้อ
๓. การออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่น
๔. การออกกำลังกายเพื่อการทำงานที่ประสานกัน

๒.๓.๓ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพแข็งแรง สามารถป้องกัน รักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายได้ โดยทั่วไปแล้วจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย มีประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข (๒๕๖๓) ดังนี้

๑. สุขภาพแข็งแรง
๒. การเจริญเติบโตในวัยเด็กจะดี ทำให้สูงขึ้น

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๓. ชีพจรลดลง
๔. ปอดและหัวใจแข็งแรงขึ้น
๕. ความดันโลหิตลดลง
๖. ป้องกันโรคเบาหวานได้
๗. เส้นเลือดมีขนาดใหญ่ขึ้น โอกาสจถูกอุดตันน้อยลง
๘. ลดระดับไขมันในเส้นเลือด
๙. เลือดไปเลี้ยงสมองมากขึ้น ความคิดแจ่มใส
๑๐. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
๑๑. ลดและแก้ความเครียด และซึมเศร้าได้
๑๒. ออกซิเจนไปเลี้ยงทุกส่วนของร่างกายและจิตใจ
๑๓. ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายดีขึ้น
๑๔. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน
๑๕. กรณีต้องลดน้ำหนัก ควรควบคุมอาหารไปด้วยจะช่วยได้มากขึ้น
๑๖. เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันประมาณ ๑๕ – ๒๐ นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหลั่งสาร Endorphins ออกมา ทำให้จิตใจสบาย

ดังนั้น สรุปได้ว่า พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆที่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่าง ๆของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย เช่น การบริหารร่างกาย การวิ่ง แอโรบิค ฯลฯ ถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายซึ่งมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและระบบต่าง ๆของร่างกาย เช่น เพิ่มระบบไหลเวียนโลหิตให้มีประสิทธิภาพ เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อการป้องกันโรค ป้องกันการเสื่อมสภาพของอวัยวะหรือเพื่อการรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกาย เป็นต้น

๒.๓.๔ การออกกำลังกายตามวัย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (๒๕๖๓) กล่าวถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะช่วยให้มีสุขภาพดีมีร่างกายที่แข็งแรงแล้ว ยังมีประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย อาทิ หัวใจ กระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อ ผิวหนัง สมองและความจำ ตลอดจนยังทำให้ผู้ออกกำลังกายมีจิตใจที่แจ่มใส และนอนหลับพักผ่อนได้เต็มที่ นี่เป็นเพียงส่วนหนึ่งของประโยชน์ที่ได้จากการออกกำลังกายเท่านั้น สิ่งดี ๆ ที่ได้รับจากการออกกำลังกายยังมีอีกมากมายหลายประการ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยจะยิ่งส่งเสริมให้มีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้นและลดความเสี่ยงจากอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วย

วัยเด็ก สำหรับเด็กอายุ ๗ – ๑๒ ปีนั้น เป็นวัยที่ร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ร่างกายยังทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพมาก เพราะกระดูกยังไม่แข็งแรงและกล้ามเนื้อยังไม่สามารถรับแรงเสียดทานได้มาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภทหนัก ๆ เป็นเวลานาน หรือมีการปะทะรุนแรง โดยกิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เน้นการใช้ความสัมพันธ์ของมือ สายตา และเท้า รวมทั้งให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา อาทิ การปีนป่าย วิ่ง กายบริหารหรือเต้นแอโรบิก กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นต้น

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

วัยรุ่น ช่วงอายุ ๑๓ – ๒๒ ปี วัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายหลายส่วนเติบโตอย่างสมบูรณ์แล้ว ดังนั้น จึงสามารถเล่นกีฬาได้ทุกรูปแบบและเพื่อเป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อและความแข็งแรงของร่างกาย ควรเลือกประเภทการออกกำลังกายที่เน้นความคล่องแคล่ว ว่องไว หรือฝึกทักษะเฉพาะอย่าง ไม่ว่าจะเป็นฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล ยิมนาสติก หรือเข้าฟิตเนส แต่สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวอยู่ควรระวังในการเลือกประเภทกิจกรรมให้เหมาะกับสภาพร่างกายด้วย

วัยทำงาน ช่วงอายุ ๒๓ - ๔๐ ปี เป็นวัยที่ร่างกายเติบโตอย่างเต็มที่ มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง มีความยืดหยุ่นและมีสมดุลที่ดี เหมาะกับการออกกำลังกายอย่างเต็มรูปแบบและสามารถออกกำลังกายหนัก ๆ ได้ทุกประเภท ทั้งนี้ สามารถเลือกออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอที่เน้นเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหัวใจและปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้นจากการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สลับกับเวทเทรนนิ่งเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และรักษารูปร่างให้สมส่วน อย่างไรก็ตาม ควรออกกำลังกายอย่างพอเหมาะไม่หักโหมจนเกินไป และที่สำคัญต้องมีวันพักผ่อนอย่างน้อย ๑ วัน เพื่อให้ร่างกายได้ฟื้นฟู โดยเฉพาะหลังวันที่ออกกำลังกายแบบเน้นสร้างกล้ามเนื้อเยอะ ๆ

วัยกลางคน ช่วงอายุ ๔๑ - ๖๐ ปี วัยนี้เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มอ่อนแอและสมรรถภาพในด้านต่าง ๆ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งเกิดจากการที่ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ไม่ฟิตเท่าวัยหนุ่มสาวนั่นเอง ดังนั้น ก่อนออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายแบบหนักหรือเบาจึงควรทำการวอร์มร่างกายให้เพียงพอทุกครั้ง เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บในขณะออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่เหมาะสมนั้นจะเน้นการผ่อนคลาย สบายใจ เช่น โยคะ ว่ายน้ำ วิ่งจ๊อกกิ้ง

วัยสูงอายุ เป็นวัยที่ร่างกายเสื่อมสภาพลงอย่างมาก แต่การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการเสื่อมของร่างกายได้ นอกจากนั้น ยังเป็นการรักษาสภาพร่างกายให้แข็งแรง ยืดอายุ และช่วยพัฒนาร่างกายได้อีกทาง ทั้งนี้สิ่งที่ต้องคำนึงถึง คือขีดจำกัดของตัวเอง ที่รวมถึงโรคประจำตัว ความคล่องตัวในการการเล่นกิจกรรมต่าง ๆ การวอร์มร่างกายทั้งก่อนและหลังเล่น และที่สำคัญควรเลือกกิจกรรมที่เคลื่อนไหวง่าย ไม่มีการเปลี่ยนจังหวะกระทันหัน เช่น รำไทเก๊ก โยคะ ชี่กง ลีลาศ เป็นต้น

๒.๓.๕ การส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็กนักเรียน

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (๒๕๖๓) กล่าวถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายในเด็กนักเรียน เป็นวัยที่อยู่ในช่วงของการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบข้อต่อต่าง ๆ รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กได้อีกด้วย

หลักของการออกกำลังกายในวัยเด็ก

๑. กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ วิ่ง เล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำ เป็นต้น

๒. ความหนักของการออกกำลังกายโดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง ๖๐-๘๐ % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๓. ความนานของการออกกำลังกาย ใช้เวลา ๒๐-๖๐ นาที

๔. ความบ่อยของการออกกำลังกาย ๓-๕ วันต่อสัปดาห์

ข้อแนะนำในการออกกำลังกาย

๑. กิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเน้นความสนุกสนาน รูปแบบที่ง่าย ๆ

๒. ควรคำนึงถึงความปลอดภัย ไม่หนักเกินไป

๓. ควรจัดกิจกรรมในลักษณะค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายจนถึงระดับหนักปานกลาง

๔. ควรอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายและผ่อนร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

๕. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ควรใช้กิจกรรมลุกนั่ง ดันพื้น โหนบาร์ ยกลูกน้ำหนักที่ไม่หนักมาก

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

๑. เมื่อเด็กไม่สบายมีไข้ ตัวร้อน ไม่ควรออกกำลังกาย

๒. หลีกเลี่ยงกิจกรรมที่มีการปะทะกระทบกระเทือนหรือใช้ความอดทนมากเกิดไป

๓. สภาพอากาศร้อน มีแสดงแดดมาก ควรหลีกเลี่ยงหรือต้องให้เด็กดื่มน้ำเป็นระยะ ๆ

ข้อแนะนำการออกกำลังกายสำหรับเด็กอ้วน มีดังนี้

๑. ขณะอยู่บ้านพ่อแม่เป็นแบบอย่างในการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย การมีส่วนร่วม พาเด็กไปออกกำลังกายจะเป็นการสร้างนิสัยที่ดีแก่เด็กและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพพ่อแม่และเด็ก ความอบอุ่นภายในครัวเรือน ความไว้วางใจซึ่งกันและกัน รวมทั้งการสร้างจิตสำนึกว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งในการดำเนินชีวิต อย่างไรก็ดี เด็กอ้วนมักจะมีพ่อแม่ที่อ้วนด้วย อาจจะคนเดียวหรือทั้งสองคน การให้พ่อแม่เข้ามามีส่วนร่วมในการสร้างสรรค์และมีการออกกำลังกาย โดยพ่อแม่จัดเวลาพาเด็กไปออกกำลังกายจะได้ประโยชน์อย่างยิ่งทั้งในแง่สุขภาพและความสัมพันธ์ในครอบครัว การสร้างกระแสเพื่อรณรงค์ให้ครอบครัวเข้มแข็งและมีสุขภาวะที่ดีเป็นสิ่งจำเป็น

๒. ขณะอยู่โรงเรียนในช่วงชั้นประถมศึกษาจะเป็นช่วงที่สำคัญที่สุด ในการสร้างนิสัยของเด็ก ดังนั้นการสร้างนิสัยรักการเคลื่อนไหวและออกกำลังกาย การสร้างกิจกรรมที่ท้าทายความสามารถของเด็ก การทำตามแบบอย่างครูที่นักเรียนชื่นชอบจะเป็นแบบอย่างที่ดีให้เด็กได้ลองปฏิบัติ รวมทั้งการเปลี่ยนห้องเรียนทำให้เด็กได้เดินวิ่งนั้น นอกจากจะช่วยให้เด็กมีการเคลื่อนไหวยังช่วยให้เปลี่ยนบรรยากาศและคลายเครียดอีกด้วย

๓. การจัดคู่ให้เด็กได้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหววิ่งเล่นด้วยกัน ช่วยให้เด็กได้มีเพื่อนเล่น ครูควรสนใจและหาทางให้เด็กที่ชอบวิ่งเล่นได้จับคู่กับเด็กอ้วน เพื่อให้เกิดการชักจูงให้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น

๔. การมีเกณฑ์ชี้วัดความอ้วนที่นักเรียนเข้าใจได้ง่าย แต่เดิมการชั่งน้ำหนักวัดส่วนสูงเป็นหน้าที่ของครูเก็บข้อมูลเพื่อรายงานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อให้เห็นภาพรวมภาวะโภชนาการของเด็กในโรงเรียนทั่วประเทศ ผู้ปกครองจะได้รับทราบจากสมุดพกนักเรียน ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นการบอกวันที่ทำการวัดการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง โดยไม่ได้เห็นภาพการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักและส่วนสูงเด็กโดยตลอด ถึงแม้บางโรงเรียนมีกราฟน้ำหนักและส่วนสูงให้ลงแต่ก็ยังใช้ประโยชน์ไม่เต็มที่ ควรให้เป็นเรื่องของเด็กนักเรียนลงข้อมูลในกราฟ การเจริญเติบโตแล้วดูว่าเด็กอยู่ในเกณฑ์ปกติ อ้วน หรือผอม และเมื่อพบว่ามีเด็กอ้วนควรมีคำแนะนำการปฏิบัติตนโดยทางโรงเรียนจัดรูปแบบได้หลายอย่างตามความเหมาะสม เช่น การใช้ขบวนการกลุ่ม การได้รับรางวัล เมื่อสามารถลดน้ำหนักหรือเพิ่มน้ำหนักเข้าสู่เกณฑ์ปกติ รวมทั้งการที่สามารถรักษาน้ำหนักตัวไม่ให้เพิ่ม

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

๕. การมีเกณฑ์ชี้วัดอื่นๆที่ท้าทาย เช่น การวัดความแข็งแรงร่างกาย (physical fitness) ซึ่งเด็กอาจทำในชั่วโมงพลศึกษาโดยมีครูพละ/ครูสุขศึกษาเป็นผู้ดูแลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้เกณฑ์ของกรมพลศึกษาที่บอกถึงสมรรถภาพทางกายหรือใช้เกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ การวัดความแข็งแรงไม่ใช่ให้เด็กแข่งขันแต่เป็นการกระตุ้นให้เด็กนักเรียนรู้ว่าสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างไรและควรปรับปรุงอย่างไรเพื่อให้ได้ตามเกณฑ์ที่ควรจะเป็น

๖. การลดกิจกรรมที่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย จากการศึกษาในต่างประเทศและในประเทศพบความสัมพันธ์ของความอ้วนกับการดูโทรทัศน์และเล่นเกม การจำกัดเวลาการดูโทรทัศน์และเล่นเกมกดเกมคอมพิวเตอร์และเพิ่มกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เด็กชอบซึ่งต้องการความร่วมมือจากผู้ปกครองช่วยดูแลเด็กให้ส่งเสริมการเคลื่อนไหวและลดกิจกรรมที่ไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวรวมทั้งพฤติกรรมการบริโภคขนม/อาหาร ขณะดูโทรทัศน์มักจะเกิดการบริโภคมากเกินเหตุทำให้เพิ่มโอกาสเป็นเด็กอ้วนได้

๗. ปริมาณการออกกำลังกาย ผู้เชี่ยวชาญได้แนะนำว่าเด็กควรมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายในระดับปานกลางอย่างน้อยให้หายใจเร็วขึ้น เหงื่อซึมไม่น้อยกว่า ๖๐ นาทีทุกวัน เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานซึ่งอาจจะเป็นการเล่นกีฬา การเดินเล่น ปั่นจักรยานหรือการร่วมเล่นในชั่วโมงพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวัน

๘. เนื่องจากมีความแตกต่างของบุคคลและปริมาณพลังงานที่ได้รับต่อวัน จึงต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ตามความเหมาะสมโดยมีแนวคิดที่ว่า การลดน้ำหนักที่ได้ผลคือการลดไขมัน ซึ่งจำเป็นต้องเผาผลาญพลังงาน ๗,๗๐๐ แคลอรี/กิโลกรัมไขมัน ซึ่งวิธีการที่ได้ผลดีคือ การลดปริมาณและองค์ประกอบของอาหาร ซึ่งได้แก่การลดไขมัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งไขมันชนิดอิ่มตัว ลดคอเลสเตอรอล ลดเกลือ นอกจากนี้การลดควรให้ได้ ๓๐๐-๕๐๐ แคลอรี/วัน ซึ่งอาจมาจากการลดการบริโภคและเพิ่มการออกกำลังกายโดยเน้นที่ชอบซึ่งต้องเหมาะสมกับคน ๆ นั้น ไม่ว่าจะเป็นเรื่องของอาหารและการออกกำลังกาย

๓.๔ นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ รัฐบาลได้มีนโยบายมอบหมายให้กระทรวงสาธารณสุขดูแลด้านสุขภาพเด็กวัยเรียนช่วงอายุ ๕ – ๑๔ ปี ให้มีการเจริญเติบโตสมวัย ไม่อ้วน มีสติ รู้คิด มีทักษะชีวิต ดังนั้น กระทรวงสาธารณสุขได้ตั้งเป้าหมายตัวชี้วัดในเรื่องดังกล่าวไว้เป็นลำดับสำคัญเพื่อใช้ในการประเมินและติดตามผลการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพ โดยกำหนดให้มีตัวชี้วัดระดับกระทรวง คือ เด็กวัยเรียนมีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วนลดลงไม่เกินร้อยละ ๑๐ นั้น จากรายงานการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๔ ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายพบว่าโดยรวมนักเรียนร้อยละ ๑๐.๗ มีกิจกรรมทางกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่าวันละ ๖๐ นาทีทุกวัน โดยสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนชาย (ร้อยละ ๑๖.๙) มากกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ ๕.๒) และโดยรวมแล้วพบว่านักเรียนร้อยละ ๖๔.๗ มีพฤติกรรมเนือยนิ่งตั้งแต่ ๓ ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่า โดยพบในนักเรียนชาย (ร้อยละ ๕๙.๑) น้อยกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ๖๙.๗) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากสถานการณ์ประเทศไทยปีงบประมาณ ๒๕๖๓ – ๒๕๖๕ พบเด็กนักเรียนอายุระหว่าง ๑๒ – ๑๕ ปี (ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓) เข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ ๗.๙๕ ๙.๑๓ และ ๕.๖๘ ตามลำดับ เพื่อเป็นการตอบสนองนโยบายดังกล่าว กรมอนามัยจึงได้กำหนดมาตรการการดำเนินงานการพัฒนาสุขภาพในกลุ่มเด็กวัยเรียนให้ครอบคลุมทั่วประเทศ (สำนักโภชนาการ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, ๒๕๕๙) ดังนี้

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

๑. พัฒนาศักยภาพและทักษะภาคีเครือข่าย"นักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน" (Smart Kids Coacher : SKC)

๒. พัฒนาระบบการคัดกรองสุขภาพ การจัดการและแก้ไขปัญหาโดยการคัดกรองเด็กที่มีภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน

๓. พัฒนาระบบการจัดการสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย

๔. พัฒนาระบบฐานข้อมูลให้มีคุณภาพและความครอบคลุม

๕. การบริหารจัดการ

๓.๔.๑ นโยบายการส่งเสริมสุขภาพเพื่อเด็กวัยเรียน สูงดี สมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข พัฒนาทักษะและองค์ความรู้นักจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียน (Smart Kids Coacher) ส่งเสริมเด็กวัยเรียนสูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย และเสริมสร้างเทคนิคการคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยงแก่นักวิชาการในระดับพื้นที่ เพื่อส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้สูงดีสมส่วนเติบโตเต็มศักยภาพมีพฤติกรรมที่พึงประสงค์เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่สุขภาพแข็งแรง รวมไปถึงการส่งเสริมภาวะโภชนาการเด็กวัยเรียนให้มีน้ำหนักและส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน กำหนดมาตรฐานเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดปัญหาภาวะทุพโภชนาการรวมไปถึงแนวทางการแก้ไขปัญหากรณีที่เกิดความเสี่ยงด้านสุขภาพ ได้แก่ การส่งเสริม ป้องกัน และแก้ไขการพัฒนาทักษะและองค์ความรู้ในการส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้สูงดีสมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย รวมถึงการเรียนรู้เทคนิคการคัดกรองเด็กกลุ่มเสี่ยงที่มีปัญหาสุขภาพ เพื่อเตรียมความพร้อมให้เด็กเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพแข็งแรง พร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ

๓.๔.๒ นโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้

นอกจากการดำเนินงานที่กล่าวมาแล้ว รัฐบาลยังให้ความสำคัญกับการจัดการด้านการเรียน การสอน เพื่อเพิ่มประสิทธิผลการเรียนรู้ให้กับเด็กวัยเรียน โดยกำหนดนโยบาย"ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" (Moderate Class More Knowledge) เป็นกรอบแนวทางปฏิบัติของกระทรวงศึกษาธิการโดยปรับวิธีการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ ๑ - มัธยมศึกษาปีที่ ๓ หลังเลิกเรียนในชั้นเรียนเวลา ๑๔.๓๐ น. โรงเรียนจะต้องจัดสรรกิจกรรมสร้างสรรค์ต่าง ๆให้นักเรียนปฏิบัติโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรสาธารณสุขทุกระดับ สามารถสนับสนุนหน่วยงานการศึกษาในระดับที่เกี่ยวข้องในการบริหารจัดการเวลาเรียนและจัดกิจกรรม "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" ด้านสุขภาพและนักเรียนเกิดความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ มีทักษะสุขภาพและทักษะชีวิตที่นำไปสู่พฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์และเติบโตเป็นวัยทำงานที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

การจัดการน้ำหนักเด็กวัยเรียนด้านโภชนาการเพื่อตอบสนองนโยบาย "ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้" ภายใต้กิจกรรมชื่อ Food For Fun ได้นำไปปรับใช้ในการอบรมแกนนำนักเรียน (Smart Kids Leader) เพื่อดูแลสุขภาพตนเองและถ่ายทอดความรู้ให้กับเพื่อนนักเรียนต่อไป

๓.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จตุพร จำรองเพ็ง และคณะ (๒๕๖๔) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลาย ตัวอย่างคือนักเรียนอายุ ๑๐-๑๒ ปี จำนวน ๑๙๐ ราย ได้มาจากการสุ่มอย่างมีระบบ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีต แบบสอบถามการรับรู้อุปสรรคในการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ประโยชน์ในการออกกำลังกาย แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเองในการออกกำลังกาย แบบสอบถามความรู้สึกนึกคิดที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายแบบสอบถาม

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการออกกำลังกายแบบสอบถามอิทธิพลของครูที่มีต่อการออกกำลังกาย แบบสอบถามอิทธิพลของเพื่อนที่มีต่อการออกกำลังกายแบบสอบถามการรับรู้อิทธิพลของสิ่งแวดล้อมที่มีต่อการออกกำลังกาย และแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายค่าดัชนีความตรงเชิงเนื้อหาเท่ากับ ๑ ทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟ่าของครอนบาคเท่ากับ .๗๖, .๙๗,.๙๓, .๙๗ , .๘๓,.๙๓, .๘๕, .๙๕, .๙๑ และ .๙๒ ตามลำดับ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติบรรยาย และการวิเคราะห์ถดถอยเชิงเส้นพหุคูณผลการวิจัยพบว่าปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลาย คือ พฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีตและอิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการออกกำลังกาย โดยพฤติกรรมการออกกำลังกายในอดีตมีอิทธิพล สูงสุด (Beta = ๖๙๐) รองลงมา คือ อิทธิพลของครอบครัวที่มีต่อการออกกำลังกาย (Beta = . ๑๔๘) และปัจจัยทั้งหมดสามารถร่วมกันทำนายความแปรปรวนของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยเรียนตอนปลายได้ร้อยละ ๕๖.๗ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ (F (๒, ๑๘๗) = ๑๒๒.๔๐๖, p = .๐๐๐, R = .๗๕๓, R= .๕๖๗, OR Adjusted =:๕๖๒)

สายใจ เพ็งที (๒๕๖๐) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำแนกตามตัวแปรเพศ และลำดับชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามปีการศึกษา ๒๕๖๐ จำนวน ๕๐๐ คน แบ่งเพศชาย ๑๒๔ คน เพศหญิง ๓๗๖ โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sample) เครื่องมือที่ใช้แบ่งเพศชาย ๑๒๔ คน เพศหญิง ๓๗๖ โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sample) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ ๐.๘๙ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Annona) ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการเชฟเฟ่ (Scheffe test) ผลการวิจัยพบว่า

พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ดังนี้ ๑) ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมีความรู้มาก เท่ากับ ๐.๘๑ ๒) ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับเจตคติมากที่สุดเท่ากับ ๔.๕๘ ๓) ด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้งเท่ากับ ๒.๙๐

นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ในขณะที่ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ผู้นำการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารดาม ๒๕๖๐ จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและด้านการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ ๐.๐๕ ในขณะที่ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

โสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ (๒๕๖๒) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ๑) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้เจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต " พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา ๒) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเพศชายกับหญิงและระดับมัธยมศึกษาตอนต้นกับตอนปลาย ๓) เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระหว่างนักเรียนระดับมัธยมศึกษา

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ตอนต้นและระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มอย่างง่ายกับนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ จำนวน ๓๖๐ คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (T -test) ที่ระดับนัยสำคัญ .๐๕

ผลการวิจัยพบว่า

๑. นักเรียนโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง ด้านเจตคติอยู่ในระดับดี และด้านการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

๒. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๓. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านเจตคติและการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

๔. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

สุชาติ สิทธิวงษ์ และคณะ (๒๕๖๕) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี เพื่อศึกษามีจุดประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำแนกตามเพศ และชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่นักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี ซึ่งได้มาโดยการสุ่มด้วยวิธีหลายขั้นตอนแบบประสม และได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างตามวิธีการของเครซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างมาทั้งสิ้น จำนวน ๓๘๔ คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถาม แบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า ๕ ระดับ ตามวิธีการของลิเคอร์ทและแบบสอบถามแบบปลายเปิด ซึ่งมีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาระหว่าง ๐.๘๓ - ๑.๐๐ ทุกรายการ และมีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ ๐.๘๗ สถิติสำหรับวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

๑. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏ สุราษฎร์ธานี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เลือกออกกำลังกายในวันพุธ เวลา ๑๖.๓๐ -๑๙.๐๐ น. ออกกำลังกายกับเพื่อน จุดประสงค์หลักที่ออกกำลังกายคือเพื่อสุขภาพ สถานที่ที่นักศึกษาออกกำลังกาย คือศูนย์กีฬาภายในมหาวิทยาลัยเพราะใกล้ที่พัก ก่อนออกกำลังกายนักศึกษาได้อบอุ่นร่างกาย โดยใช้ระยะเวลา ๕-๑๐ นาที และคลายอุ่นโดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อครั้งละ ๖-๑๐ นาที มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอครั้งละ ๓๑-๕๐ นาที โดยใช้เวลาครั้งละไม่เกิน ๒๐ นาที

๒. อุปสรรคในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยรวมมีอยู่ในระดับน้อย อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายที่มีอุปสรรคอยู่ในระดับปานกลางมี ๓ ข้อ เรียงลำดับค่าเฉลี่ยจากมากไปน้อย ได้แก่ มีภารกิจมาก ไม่มีเวลาในการออกกำลังกายขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกาย และขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ตามลำดับ

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๔. สรุปสาระสำคัญ ขั้นตอนการดำเนินงาน และเป้าหมายของงาน

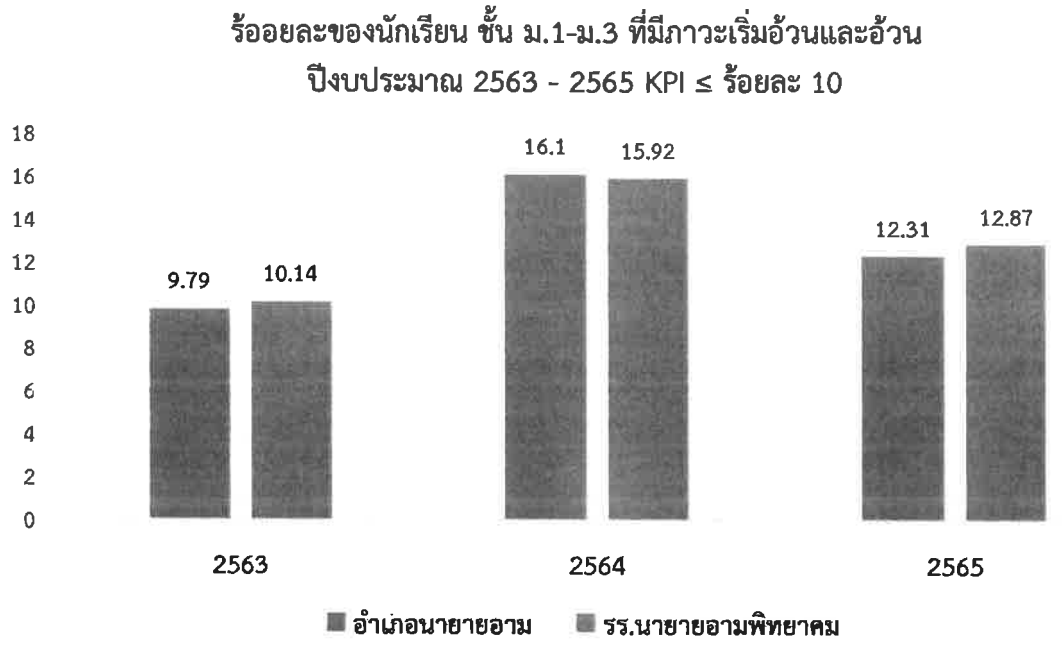
๔.๑ สรุปสาระสำคัญ

การออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายมีความจำเป็นอย่างยิ่งในทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะในเด็กวัยเรียนตอนต้นที่มีช่วงอายุระหว่าง ๑๒ – ๑๕ ปีซึ่งอยู่ในช่วงการเสริมสร้างความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อ ดังนั้นไม่ควรออกกำลังกายประเภทที่ใช้แรงต้านมากจนเกินไป เด็กในช่วงอายุดังกล่าวมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ควรสนับสนุนให้เล่นกีฬาที่อยู่ในระดับปานกลางไปถึงระดับหนัก เช่น ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ ฟุตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส แบดมินตัน เพื่อเพิ่มความทนทานของระบบทางเดินหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายหรือมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอจะส่งผลให้เด็กวัยเรียนเข้าสู่ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน จากรายงานการสำรวจภาวะสุขภาพนักเรียนในประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๖๔ ผลการสำรวจกิจกรรมทางกายพบว่า โดยรวมนักเรียนร้อยละ ๑๐.๗ มีกิจกรรมทางกายที่รวมแล้วไม่น้อยกว่าวันละ ๖๐ นาทีทุกวัน โดยสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนชาย (ร้อยละ ๑๖.๙) มากกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ ๕.๒) และ โดยรวมแล้วพบว่า นักเรียนร้อยละ ๖๔.๗ มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง ตั้งแต่ ๓ ชั่วโมงต่อวันหรือมากกว่าโดยพบในนักเรียนชาย (ร้อยละ ๕๙.๑) น้อยกว่านักเรียนหญิง (ร้อยละ๖๙.๗) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากสถานการณ์ประเทศไทยปีงบประมาณ ๒๕๖๓ – ๒๕๖๕ พบเด็กนักเรียนอายุระหว่าง ๑๒ – ๑๕ ปี (ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ - ๓) เข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วนร้อยละ ๗.๙๕ ๙.๑๓ และ ๕.๖๘ ตามลำดับ สถานการณ์จังหวัดจันทบุรีเป็นร้อยละ ๗.๙๓ ๕.๘๘ และ ๗.๖๓ สถานการณ์อำเภอนายายอามเป็นร้อยละ ๙.๗๙ ๑๖.๑ และ ๑๒.๓๑ สำหรับตำบลนายายอามมีโรงเรียนสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี ตราด และอยู่ในเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลนายายอามจำนวน ๑ โรงเรียนได้แก่ โรงเรียนนายายอามพิทยาคม จากการประเมินภาวะเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ ปีงบประมาณ ๒๕๖๓ – ๒๕๖๕ พบเด็กนักเรียนเข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วนเป็นร้อยละ ๑๐.๑๔ ๑๕.๙๒ และ ๑๒.๘๗ ซึ่งสูงกว่าแผนยุทธศาสตร์ของกระทรวงสาธารณสุขที่ได้กำหนดเกณฑ์ไว้ต้องไม่เกินร้อยละ ๑๐ การส่งเสริมงานอนามัยโรงเรียนในกลุ่มเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ มีการดำเนินการในรูปแบบการดูแลสุขภาพเด็กวัยเรียนแบบองค์รวม มีการคัดกรองและเฝ้าระวังภาวะการเจริญเติบโตของเด็กนักเรียนเข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วน เข้ากระบวนการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจัดการแก้ไขน้ำหนักตัว อย่างไรก็ตามข้อมูลสถานการณ์ดังกล่าวไม่สามารถบ่งบอกได้ว่าปัจจัยหรือสาเหตุใดที่ทำให้เข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วน และไม่เคยมีการศึกษาใดๆเกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนนายายอามพิทยาคมมาก่อน

จากแผนภูมิ ๑ แสดงจำนวนเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ เข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วนตั้งแต่ปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยเปรียบเทียบระหว่างระดับอำเภอนายายอามและโรงเรียนนายายอามพิทยาคมแยกระดับชั้นการศึกษา

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)



แผนภูมิ ๑ แสดงร้อยละเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ เข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วน

อย่างไรก็ตามมีหลายปัจจัยที่เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและบุลคากรครูไม่สามารถควบคุมได้คือปัจจัยสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการบริโภคอาหารและสิ่งอำนวยความสะดวกต่อการออกกำลังกายในโรงเรียนไม่เพียงพอ ถึงแม้ว่าในสัปดาห์หนึ่งจะมีคาบเรียนวิชาพลศึกษา (๑ ชั่วโมง) และเพิ่มรายวิชาชุมนุมในสัปดาห์เพียง ๑ ชั่วโมง เพื่อให้เด็กนักเรียนเลือกเรียนหรือกิจกรรมที่ตนเองสนใจ เด็กนักเรียนบางคนอาจเลือกเล่นกีฬาซึ่งยังคงไม่เพียงพอ จึงส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนและโรคเรื้อรังอื่น ๆ ตามมาในระยะยาว โครงการวิจัยนี้จึงมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี เพื่อนำผลการศึกษาไปสนับสนุนการพัฒนานโยบายแก้ไขปัญหาภาวะอ้วนในเด็กวัยเรียนตอนต้นในอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรีต่อไป

๔.๒ ขั้นตอนการดำเนินงาน

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนนายายอามพิทยาคม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี โดยผู้วิจัยดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

๑. ระเบียบวิธีวิจัย
๒. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล
๕. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง
๖. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ **ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)**

๑. ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบภาคตัดขวางเชิงวิเคราะห์ (Cross-sectional analytic study) สำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความรู้การออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี โดยผู้วิจัยหลักลงพื้นที่ไปยังโรงเรียนนายายอามพิทยาคมชี้แจงแบบสอบถามแก่ครูที่ปรึกษาระดับชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ ๑ – ๓ เพื่อแจกแบบสอบถามให้เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นตอบแบบสอบถามด้วยตนเอง

๒. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนนายายอามพิทยาคม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ทั้งหมด จำนวน ๕๑๖ คน โดยมีการกำหนดเกณฑ์คัดเข้าและเกณฑ์คัดออกดังนี้

เกณฑ์การคัดเข้าโครงการวิจัย บุคคลที่เข้าร่วมโครงการวิจัยต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ ดังนี้

- สัญชาติไทย
- กำลังศึกษาอยู่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ – ๓ โรงเรียนนายายอามพิทยาคม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี
- สามารถสื่อสาร อ่านและเขียนภาษาไทยได้ดี
- เด็กนักเรียนยินดีและให้ความยินยอมเข้าร่วมการศึกษาหลังได้รับฟังคำชี้แจง
- มีผู้แทนโดยชอบลงนามร่วมด้วยในเอกสารให้ความยินยอม
- ยินดีและให้ความยินยอมเข้าร่วมการศึกษาหลังได้รับฟังคำชี้แจง

เกณฑ์การคัดออกโครงการวิจัย บุคคลที่เข้าร่วมโครงการวิจัยต้องมีคุณสมบัติตามเกณฑ์

- มีสภาวะร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย ได้รับบาดเจ็บทำให้ไม่สามารถตอบแบบสอบถามได้ด้วยตนเอง ณ เวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูล

๓. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามชนิดตอบเอง โดยดัดแปลงจากการทบทวนวรรณกรรม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย

ส่วนที่ ๑ แบบสอบถามข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคล ประกอบด้วย เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โรคประจำตัว ระดับชั้นการศึกษา จำนวนเงินที่ได้ไปโรงเรียนต่อวัน ที่พักอาศัยปัจจุบัน งานอดิเรก

ส่วนที่ ๒ แบบทดสอบความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ประกอบด้วย จำนวน ๑๕ ข้อ เป็นข้อคำถามมีให้เลือก ๒ คำตอบ คือ ถูก ผิด ไม่แน่ใจ กำหนดให้คะแนน ดังนี้

การให้คะแนน	
ตอบถูก	ได้ ๑ คะแนน
ตอบผิด	ได้ ๐ คะแนน
ตอบไม่แน่ใจ	ได้ ๐ คะแนน

ส่วนที่ ๓ แบบประเมินทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ประกอบด้วย ๑๕ ข้อ แบ่งเป็นข้อคำถามเชิงบวก จำนวน ๑๐ ข้อ คือ ข้อที่ ๑, ๓, ๔, ๖, ๘, ๙, ๑๐, ๑๓, ๑๔, ๑๕ และข้อคำถามเชิงลบจำนวน ๕ ข้อ คือ ข้อที่ ๒, ๕, ๗, ๑๑, ๑๒ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี ๕ ระดับ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด คะแนนรวม ๒๐ – ๑๐๐ คะแนน กำหนดให้คะแนน ดังนี้

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ข้อความเชิงบวก		**ข้อความเชิงลบ**	
เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๕ คะแนน	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๑ คะแนน
ค่อนข้างเห็นด้วย	ได้ ๔ คะแนน	ค่อนข้างเห็นด้วย	ได้ ๒ คะแนน
ไม่แน่ใจ	ได้ ๓ คะแนน	ไม่แน่ใจ	ได้ ๓ คะแนน
ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ได้ ๒ คะแนน	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ได้ ๔ คะแนน
ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๑ คะแนน	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง	ได้ ๕ คะแนน

ส่วนที่ ๔ แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน ๘ ข้อ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) มี ๔ ระดับ โดยเลือกคำตอบที่ตรงกับความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามมากที่สุด คะแนนรวม ๑๐ – ๕๐ คะแนน กำหนดให้คะแนน ดังนี้

ปฏิบัติประจำ	หมายถึง ปฏิบัติ ๕ – ๗ วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ ๓ – ๔ วัน/สัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง ปฏิบัติ ๑ – ๒ วัน/สัปดาห์
ไม่ปฏิบัติเลย	หมายถึง ไม่เคยปฏิบัติเลย

การให้คะแนน

ปฏิบัติประจำ	ได้ ๓ คะแนน
ปฏิบัติบ่อยครั้ง	ได้ ๒ คะแนน
ปฏิบัติบางครั้ง	ได้ ๑ คะแนน
ไม่ปฏิบัติเลย	ได้ ๐ คะแนน

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ โดยตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา Conten Validity) และความเที่ยงของเครื่องมือ มีขั้นตอนดังนี้

๑. การหาค่าความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือการวิจัยที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญ หรือมีประสบการณ์เกี่ยวกับการนิเทศทางคลินิก จำนวน ๓ ท่าน โดยมีรายชื่อดังต่อไปนี้

๑) นายแพทย์ไพศาล สุยะสา	ตำแหน่ง นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนายายอาม
๒) นางสาวสดับพิณฑ์ พสุหิรัณย์	ตำแหน่ง หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมสุขภาพ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี
๓) นางสาวปวิตรา สุทธิธรรม	ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลนายายอาม

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ค่าดัชนีความตรงตามเนื้อหาในการวิจัยครั้งนี้ เท่ากับ ๐.๘๔

ความเที่ยง (Reliability) ผู้วิจัยจะนำแบบสอบถามที่หาความตรงเชิงเนื้อหาเรียบร้อยแล้ว ไปทดสอบความเชื่อมั่นโดยนำไปทดลองใช้กับเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่มีคุณสมบัติเช่นเดียวกับประชากรที่ศึกษาที่ต้องการศึกษาจำนวน ๓๐ ราย ซึ่งไม่ใช่ประชากรที่ศึกษาของการวิจัยครั้งนี้ และคำนวณหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

ในการหาความเชื่อมั่นโดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Cronbach's alpha coefficient) ที่ค่าระดับความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม ดังนี้

-แบบสอบถามความรู้เรื่องการออกกำลังกาย Cronbach's alpha coefficient = ๐.๙๑ ระดับดี

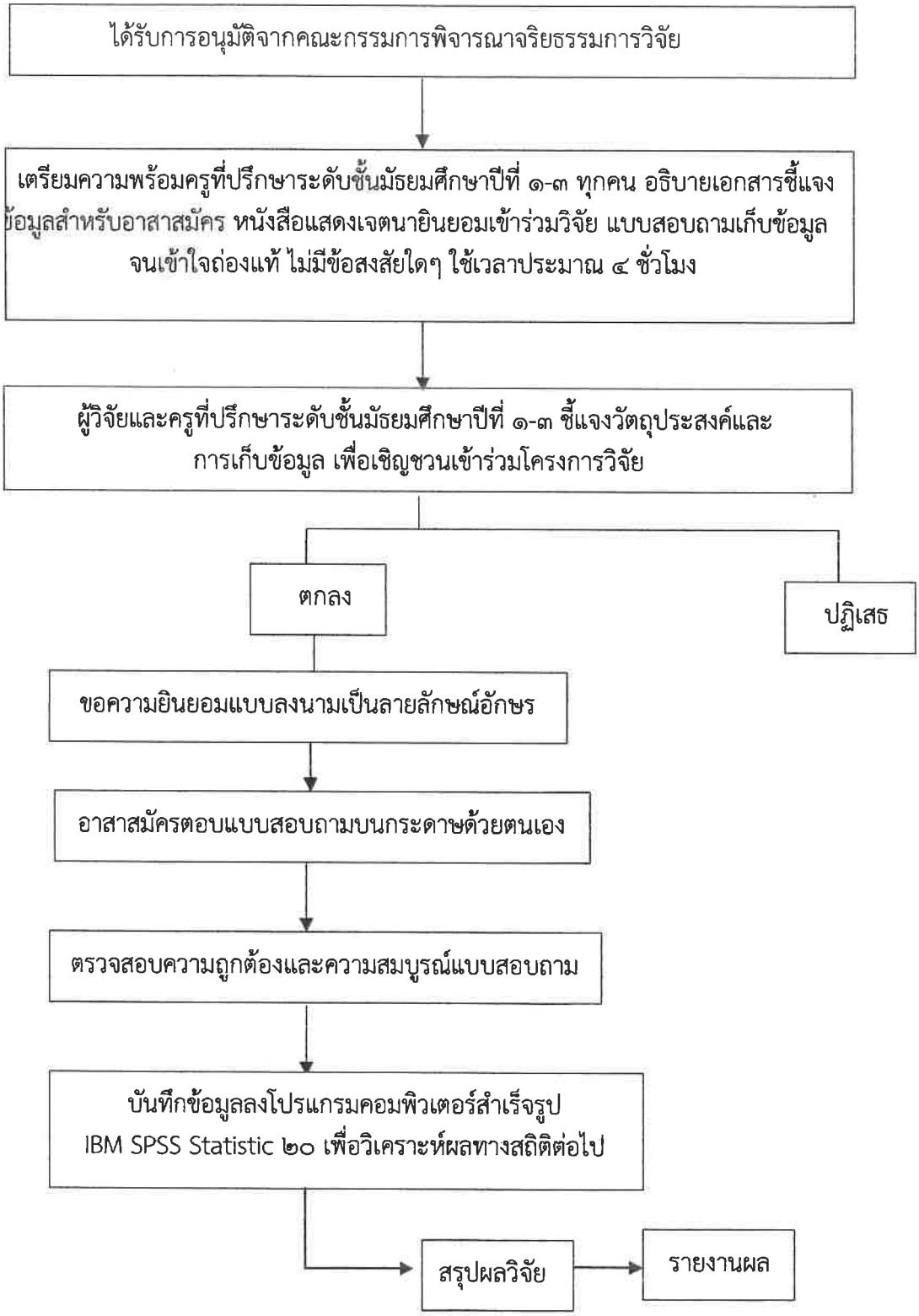
-แบบสอบถามทัศนคติต่อการออกกำลังกาย Cronbach's alpha coefficient = ๐.๘๕ ระดับดี

-แบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกาย Cronbach's alpha coefficient = ๐.๘๐ ระดับดี

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๔. การเก็บรวบรวมข้อมูล



๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๕. การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ได้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ โรงพยาบาลพระปกเกล้า จังหวัดจันทบุรี เลขที่ COA No. ๐๘๐/๖๖ วันที่ ๑๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๖ ผู้เข้าร่วมการศึกษาทุกคนได้รับคำชี้แจงกระบวนการ และผู้ปกครองหรือผู้แทนโดยชอบธรรมเป็นผู้ให้ความยินยอมเข้าร่วมเป็นลายลักษณ์อักษรก่อนเข้าร่วมการศึกษา

๖. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนนายายอามพิทยาคม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลโดยแบ่งตามลักษณะข้อมูล ดังนี้

๑. การวิเคราะห์สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics Analysis) ดังนี้

๑.๑ สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าแจกแจงความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่ออธิบายข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โรคประจำตัว ระดับชั้นการศึกษา จำนวนเงินที่ได้ต่อวัน ความสัมพันธ์ครอบครัวและงานอดิเรก

๑.๒ สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) เพื่อวิเคราะห์ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย และทัศนคติต่อการออกกำลังกายรายข้อและภาพรวม

๒. การวิเคราะห์สถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistics Analysis) ดังนี้

๒.๑ เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ โดยใช้สถิติอนุมาน ได้แก่ ค่าที (t-test)

๒.๒ เพื่อวิเคราะห์เปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำแนกตามความรู้และทัศนคติ โดยใช้สถิติอนุมาน ได้แก่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA)

๔.๓ เป้าหมายของงาน

๑. เพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี

๒. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและระดับความรู้และทัศนคติ

๕. ผลสำเร็จของงาน (เชิงปริมาณ/คุณภาพ)

๕.๑ ผลสำเร็จของงานเชิงปริมาณ ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี รวมระยะเวลาดำเนินการตั้งแต่คิดหัวข้อการวิจัย เก็บรวบรวมข้อมูล ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประยุกต์กรอบแนวคิด สรุปผลการดำเนินการ รวมระยะเวลาที่ดำเนินการเป็นเวลา ๙ เดือน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๕.๒ ผลสำเร็จของงานเชิงคุณภาพ การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนนายายอามพิทยาคม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ประชากรที่ศึกษาได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๔-๖ โรงเรียนนายายอามพิทยาคม การเก็บข้อมูลแบบสอบถามในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี กำหนดจำนวน ๕๑๖ คน แต่จากการตรวจสอบความครบถ้วนและถูกต้องของแบบสอบถามพบเพียง ๓๙๙ คนที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๓๓ ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๒ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกาย

ส่วนที่ ๓ การทดสอบสมมติฐาน

ส่วนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง ๑ แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปรที่ศึกษา	N(%)
เพศ	
เพศชาย	๑๙๒(๔๘.๑)
เพศหญิง	๒๐๗(๕๑.๙)
อายุ	๑๓.๗๗ ± ๐.๙๕
น้ำหนัก	๕๒.๑๔ ± ๑๕.๐๕
ส่วนสูง	๑๕๙.๓๙ ± ๑๓.๕๕
ภาวะการเจริญเติบโต น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง	
ผอม	๒๕(๖.๓)
ค่อนข้างผอม	๒๕(๖.๓)
สมส่วน	๒๘๒(๗๐.๗)
ท้วม	๒๓(๕.๘)
เริ่มอ้วน	๒๓(๕.๘)
อ้วน	๒๑(๕.๓)
ภาวการณ์เจริญเติบโต ส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ	
เตี้ย	๙(๒.๓)
ค่อนข้างเตี้ย	๑๒(๓)
สูงตามเกณฑ์	๓๓๘(๘๔.๗)
ค่อนข้างสูง	๒๒(๕.๕)
สูง	๑๘(๔.๕)

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ตัวแปรที่ศึกษา	N(%)
โรคประจำตัว	
ไม่มี	๓๕๖(๘๙.๒)
มี	๔๓(๑๐.๘)
ระดับชั้นการศึกษา	
มัธยมศึกษาปีที่ ๑	๑๒๗(๓๑.๘)
มัธยมศึกษาปีที่ ๒	๑๔๑(๓๕.๓)
มัธยมศึกษาปีที่ ๓	๑๓๑(๓๒.๘)
จำนวนเงินที่ได้ไปโรงเรียนต่อวัน	
น้อยกว่า ๙๕ บาท	๑๑๘(๒๙.๖)
ตั้งแต่ ๙๕ บาทขึ้นไป	๒๘๑(๗๐.๔)
ที่พักอาศัยปัจจุบัน	
อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา	๒๑๒(๕๓.๑)
อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่ง	๑๐๙(๒๗.๓)
อาศัยอยู่กับปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง	๗๘(๑๙.๕)
งานอดิเรก	
ดูหนัง/ฟังเพลง	๗๔(๑๘.๕)
ทำงาน	๗๑(๑๗.๘)
เล่นเกมส์	๗๐(๑๗.๕)
เล่นกีฬา	๔๐(๑๐)
วาดรูป	๓๔(๘.๕)
อ่านหนังสือ	๑๔(๓.๕)

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบในเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี กำหนดจำนวน ๕๑๖ คน มีกลุ่มเป้าหมายตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์จำนวน ๓๙๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๓๓ จากตาราง ๑ พบว่าเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามส่วนใหญ่ที่ตอบแบบสอบถามกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ ร้อยละ ๓๑.๘ มัธยมศึกษาปีที่ ๒ ร้อยละ ๓๕.๓ และมัธยมศึกษาปีที่ ๓ ร้อยละ ๓๒.๘ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ ๕๑.๙ อายุเฉลี่ย ๑๓ ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย ๕๒ กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย ๑๕๙ เซนติเมตร มีการเจริญเติบโตน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูงอยู่ในเกณฑ์สมส่วน ร้อยละ ๗๐.๗ รองลงมาคือ ผอมและค่อนข้างผอม ร้อยละ ๖.๓ และ ท้วม เริ่มอ้วน ร้อยละ ๕.๘ นอกจากนี้ยังพบนักเรียนจำนวน ๒๑ คน หรือ ร้อยละ ๕.๓ ที่เข้าสู่ระยะอ้วนแล้ว เด็กนักเรียนส่วนใหญ่มีการเจริญเติบโตส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ ร้อยละ ๘๔.๗ ร้องลงมาคือ ค่อนข้างสูง ร้อยละ ๕.๕ และสูง ร้อยละ ๔.๕ มีโรคประจำตัวร้อยละ ๑๐.๘ จำนวนเงินที่ได้รับต่อวันส่วนใหญ่มากกว่า ๙๕ บาทขึ้นไป ร้อยละ ๗๐.๔ ส่วนใหญ่อาศัยอยู่กับบิดาและมารดา ร้อยละ ๕๓.๑ รองลงมาคือ อาศัยอยู่กับบิดาหรือมารดาคนใดคนหนึ่ง ร้อยละ ๒๗.๓ และ อาศัยอยู่กับปู่ย่า ตายาย ญาติพี่น้อง ร้อยละ ๑๙.๕ ตามลำดับ งานอดิเรกส่วนใหญ่คือ ดูหนัง/ฟังเพลง ร้อยละ ๑๘.๕ รองลงมาคือ ทำงาน ร้อยละ ๑๗.๘และเล่นเกมส์ ร้อยละ ๑๗.๕ ซึ่งพบว่ามีเพียง ร้อยละ ๑๐ หรือ ๔๐ คน ที่เล่นกีฬาเป็นงานอดิเรก

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมออกกำลังกาย

ตาราง ๒ แสดงจำนวนและร้อยละระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายโดยรวม

ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ (๐ - ๕ คะแนน)	๔๑	๑๐.๒๘
ระดับปานกลาง (๖ - ๑๐ คะแนน)	๒๖๕	๖๖.๔๐
ระดับสูง (๕๖-๗๕ คะแนน)	๙๓	๒๓.๓๒
รวม	**๓๙๙**	**๑๐๐**

จากตาราง ๒ พบว่า เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ ๖๖.๔๐ รองลงมาคือ ระดับสูง ร้อยละ ๒๓.๓๒ และระดับต่ำ ร้อยละ ๑๐.๒๘ ตามลำดับ

ตาราง ๓ แสดงจำนวนและร้อยละระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายโดยรวม

ระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ระดับต่ำ (๑๕-๓๕ คะแนน)	๐	๐.๐๐
ระดับปานกลาง (๓๖-๕๕ คะแนน)	๑๑๙	๒๙.๘
ระดับสูง (๕๖-๗๕ คะแนน)	๒๘๐	๗๐.๒
รวม	**๓๙๙**	**๑๐๐**

จากตาราง ๓ พบว่า เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม มีทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงร้อยละ ๗๐.๒ และรองลงมาคือระดับปานกลาง ร้อยละ ๒๙.๘

ตาราง ๔ แสดงจำนวนและร้อยละระดับพฤติกรรมการออกกำลังกายโดยรวม

ระดับพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน	ร้อยละ
ควรปรับปรุง (๐-๘ คะแนน)	๘	๒
ปานกลาง (๙-๑๖ คะแนน)	๒๕๔	๖๓.๗
ดี (๑๗-๒๔ คะแนน)	๑๓๗	๓๔.๓
รวม	**๓๙๙**	**๑๐๐**

จากตาราง ๔ พบว่า เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลางร้อยละ ๖๓.๗ รองลงมาคือระดับดี ร้อยละ ๓๔.๓ และควรปรับปรุงร้อยละ ๒

ส่วนที่ ๓ การทดสอบสมมติฐาน

สมมติฐานที่ ๑ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีปัจจัยส่วนบุคคลแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ตาราง ๕ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน	$\bar{X}$	S.D.	t	P-value
เพศชาย	๑๙๒	๑๕.๘๔	๓.๖๕๑	๔.๒๔๑	.๐๐๐
เพศหญิง	๒๐๖	๑๔.๔๐	๓.๑๑๘		

จากตาราง ๕ การเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จำแนกตามเพศ โดยใช้ค่าสถิติ T-test พบว่า เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยพบว่า เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง

ตาราง ๖ แสดงผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จำแนกตามระดับชั้นการศึกษา

แหล่งของความแปรปรวน	SS	*df*	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	๙๓.๗๒๗	๒	๔๖.๘๖๓		
ภายในกลุ่ม	๔๖๖๗.๐๖๐	๓๙๖	๑๑.๗๘๖	๓.๙๗๖	๐.๐๒๐
รวม	**๔๗๖๐.๗๘๗**	**๓๙๘**			

จากตาราง ๖ พบว่า เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ กล่าวคือ ระดับชั้นการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD ดังตาราง

ตาราง ๗ แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD

ระดับชั้น	$\bar{X}$	**มัธยมศึกษาปีที่ ๑**	**มัธยมศึกษาปีที่ ๒**	**มัธยมศึกษาปีที่ ๓**
		๑๔.๗๑๗	๑๔.๘๐๙	๑๕.๗๙๔
มัธยมศึกษาปีที่ ๑	๑๔.๗๑๗	-	๐.๐๙๒	๑.๐๗๘*
มัธยมศึกษาปีที่ ๒	๑๔.๘๐๙		-	๐.๙๘๕*
มัธยมศึกษาปีที่ ๓	๑๕.๗๙๔			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ๗ พบว่าระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ โดยที่เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

สมมติฐานที่ ๒ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับความรู้แตกต่างกันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตาราง ๘ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จำแนกตามระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	SS	*df*	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	๒๗๓.๒๓๑	๒	๑๓๖.๖๑๖	๑๒.๐๓๗	๐.๐๐๐
ภายในกลุ่ม	๔๔๘๓.๑๒๓	๓๙๕	๑๑.๓๕๐		
รวม	**๔๗๕๖.๓๕๔**	**๓๙๗**			

จากตาราง ๘ พบว่า เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ กล่าวคือ ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD ดังตาราง

ตาราง ๙ แสดงการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการ LSD

ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	ความรู้ระดับต่ำ	ความรู้ระดับปานกลาง	ความรู้ระดับสูง
		๑๓.๓๕๐	๑๔.๙๓๙	๑๖.๓๔๔
ความรู้ระดับต่ำ	๑๓.๓๕๐	-	๑.๕๘๙*	๒.๙๙๔*
ความรู้ระดับปานกลาง	๑๔.๙๓๙		-	๑.๔๐๔*
ความรู้ระดับสูง	๑๖.๓๔๔			-

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕

จากตาราง ๙ พบว่าเด็กนักเรียนที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับต่ำ จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกับเด็กนักเรียนที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับปานกลางและสูงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ โดยที่เด็กนักเรียนที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดีกว่าเด็กนักเรียนที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับต่ำและปานกลาง

สมมติฐานที่ ๓ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับทัศนคติแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ตาราง ๑๐ แสดงการเปรียบเทียบความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จำแนกตามระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

ทัศนคติ	SS	*df*	MS	F	P-value
ระหว่างกลุ่ม	๑๘๑.๘๓๙	๑	๑๘๑.๘๓๙	๑๕.๗๖๖	๐.๐๐๐
ภายในกลุ่ม	๔๕๗๘.๙๔๘	๓๙๗	๑๑.๕๓๔		
รวม	**๔๗๖๐.๗๘๗**	**๓๙๘**			

จากตาราง ๑๐ พบว่า เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ กล่าวคือ ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย**เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้**

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่อง ความรู้ ทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ในด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกาย ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผู้วิจัยขอนำเสนอการอภิปรายผลการวิจัยดังนี้

๑. ด้านความรู้เรื่องการออกกำลังกาย โดยรวมมีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง โดยเห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่มีความเข้าใจว่าการออกกำลังกาย คือ การทำกิจกรรมที่ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบและการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ สอดคล้องกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (๒๕๖๓) กล่าวถึงการออกกำลังกายในวัยเด็ก สำหรับเด็กอายุ๗ – ๑๒ ปีนั้น เป็นวัยที่ร่างกายยังเติบโตไม่เต็มที่ กล้ามเนื้อและอวัยวะต่างๆของร่างกายยังทำงานไม่เต็มประสิทธิภาพมาก เพราะกระดูกยังไม่แข็งแรงและกล้ามเนื้อยังไม่สามารถรับแรงเสียดทานได้มาก ดังนั้น จึงควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายประเภทหนักๆ เป็นเวลานานหรือมีการปะทะรุนแรง โดยกิจกรรมที่เหมาะสมควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เน้นการใช้ความสัมพันธ์ของมือ สายตา และเท้า รวมทั้งให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา อาทิ การปีนป่าย วิ่ง กายบริหารหรือเต้นแอโรบิก กระโดดเชือก ว่ายน้ำ เป็นต้น และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภณ อาภรณ์ศิริโรจน์ (๒๕๖๒) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต “พิบูลบำเพ็ญ” มหาวิทยาลัยบูรพา ผลการวิจัยพบว่านักเรียนโรงเรียนสาธิต "พิบูลบำเพ็ญ" มหาวิทยาลัยบูรพา ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายในด้านความรู้อยู่ในระดับปานกลาง

๒. ด้านทัศนคติต่อการออกกำลังกาย โดยรวมมีระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง เด็กนักเรียนมีความเข้าใจว่าคนทุกวัยสามารถเล่นกีฬาได้ ไม่มีข้อห้ามแม้เด็กเล็กหรือคนสูงอายุ แต่มีข้อแตกต่างกันคือชนิดและความหนักเบาของกีฬาที่เหมาะสมกับวัย คนที่มีโรคประจำตัวจำเป็นต้องออกกำลังกายในปริมาณที่เหมาะสม เพราะการออกกำลังกายจะช่วยทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง เจ็บป่วยยาก อีกทั้งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ สนุกสนาน ไม่น่าเบื่อ ซึ่งพบว่าถ้าหากมีเจตคติ อารมณ์ความรู้สึก ความสนใจ

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

จะให้คุณค่า ค่านิยม การแสดงออก ตามความเชื่อความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งนั้นๆ โดยจะเห็นแนวโน้มของบุคคลในการกระทำพฤติกรรมออกมา (บลูม, ๑๙๗๕ อ้างถึงใน บุรฉัตร จันทร์แดงและคณะ (๒๕๖๒ : ๒๓๗) และสอดคล้องกับงานวิจัยของสายใจ เพ็งที (๒๕๖๐) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ผลการวิจัยพบว่าพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ปีการศึกษา ๒๕๖๐ ด้านเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับเจตคติมากที่สุด

๓. ด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง ถึงแม้ว่าเด็กนักเรียนส่วนใหญ่จะเดินเรียนเพื่อเปลี่ยนรายวิชา หรือเข้าเรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง แต่ยังคงมีนักเรียนที่มีการเคลื่อนไหวจากการทำงานบ้าน และมีงานอดิเรกเป็นการเล่นกีฬา มีกิจกรรมนันทนาการคลายเครียดอย่างน้อย ๓๐ นาที โดยพบว่าการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมร่วมกับครอบครัว เช่น ช่วยพ่อแม่ทำงานบ้าน เป็นการสร้างความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและการเล่นกีฬาเป็นการสร้างความแข็งแรงของกระดูก (Bone-strengthening activities) และยังมีเด็กนักเรียนบางส่วนเดินต่อเนื่อง ๑๐,๐๐๐ ก้าว ซึ่งเป็นสิ่งที่องค์การอนามัยโลก (WHO) แนะนำเท่ากับการออกกำลังกายระดับปานกลาง ให้ได้ ๑๕๐ นาที/สัปดาห์ นอกจากนี้ยังพบแพทย์ผู้เชี่ยวชาญทางด้านกระดูกและข้อ วิทยาศาสตร์การกีฬาและศัลยแพทย์ออร์โธปิดิกส์ อธิบายไว้ว่า การเดินจะเผาผลาญไม่น้อยกว่า ๒๕๐ แคลอรี่ ส่วนการวิ่งได้ถึง ๕๐๐ แคลอรี่ แต่ส่วนใหญ่ไม่ได้วิ่งทุกวัน ขณะที่การเดินทำได้ตลอด เมื่อนำคนเดินทุกวันไปตรวจสุขภาพจะพบว่ามีความเสี่ยงโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ น้อยกว่าพวกออกกำลังกายหนักแต่ไม่บ่อย โดยจากการวิจัยครั้งนี้พบเด็กนักเรียนที่อยู่ในภาวะเริ่มอ้วนจำนวน ๒๓ ราย คิดเป็นร้อยละ ๕.๘ และอยู่ในภาวะอ้วนจำนวน ๒๑ ราย คิดเป็นร้อยละ ๕.๓ ดังนั้นนโยบายกระทรวงศึกษาธิการจึงพยายามให้เด็กนักเรียนได้มีการเปลี่ยนแปลงอิริยาบททุกๆ ๑ ชั่วโมง โดยการเดินเรียนเพื่อเปลี่ยนรายวิชา สอดคล้องกับการศึกษาของศศิลดา สมสถาน (๒๕๖๔) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ โรงเรียนขยายโอกาสในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาระยอง เขต ๑ (อำเภอบ้านฉาง) โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก เพราะนักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี มีความรู้ความเข้าใจและมีพื้นฐานในการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังกายได้ตามความถนัดหรือตามสมรรถภาพของร่างกายตนเอง

๔. การวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่างเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพศชายและเพศหญิง พบว่า มีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .๐๕ เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ โดยที่เพศชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายสูงกว่าเพศหญิง ด้วยร่างกายที่แตกต่างกัน เพศหญิงมีข้อจำกัดหลายประการที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายน้อยกว่าเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ ธีรวัฒน์ กุลทนันทน์(๒๕๖๒) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพและประสิทธิภาพของร่างกายของเด็กผู้หญิงจะน้อยกว่าเด็กผู้ชาย ดังนั้น ชนิดกีฬาและความหนักเบาจึงต้องแตกต่างกันไปด้วย แข่งกันไม่ได้ และในเด็กโต อายุ ๑๐-๑๔ ปี เป็นช่วงที่เริ่มมีการแตกเนื้อหนุ่มและเนื้อสาว โดยผู้ชายจะเล่นกีฬาได้แทบทุกชนิดที่ทำให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความรวดเร็วและความอดทน ส่วนในผู้หญิงนั้นมักจะเน้นกีฬาประเภทที่ไม่หนักแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง และเสริมสร้างรูปร่างทรวดทรง เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก และวอลเลย์บอล เป็นต้น สอดคล้องกับการศึกษาของ สายใจ เพ็งที (๒๕๖๐) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม พบว่านักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๕. เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับชั้นการศึกษาแตกต่างกันจะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ โดยที่เด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายมากกว่าเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑ และ ๒ เพราะว่าเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๓ เป็นช่วงที่เริ่มมีการแตกเนื้อหนุ่มและเนื้อสาวต้องการมีรูปลักษณ์ภายนอกที่ดีเป็นวัยที่สามารถตัดสินใจการเลือกมีสุขภาพที่ดีและเลือกเล่นกีฬาที่ตนเองสนใจ สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนาภรณ์ คำหมูน และคณะ (๒๕๖๓) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง ๑๔-๑๖ ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่าระดับการศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นในช่วงอายุระหว่าง ๑๔-๑๖ ปีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ๐.๐๕ แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของฉลอง อภิวงค์ (๒๕๖๐) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พบว่า นักศึกษาเพศชายหรือเพศหญิงที่มีชั้นปีต่างกัน มีพฤติกรรมด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน เพราะพื้นที่ส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัยอยู่ในแหล่งชุมชนไม่สามารถขยายหรือจัดการสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่

๖. เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .๐๕ กล่าวคือ ระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยที่เด็กนักเรียนที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับสูง จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายดีกว่าเด็กนักเรียนที่มีระดับความรู้เรื่องการออกกำลังกายในระดับต่ำและปานกลาง และเด็กนักเรียนที่มีระดับทัศนคติต่อการออกกำลังกายแตกต่างกัน จะมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ สอดคล้องกับการศึกษาของรัตนาภรณ์ คำหมูน และคณะ (๒๕๖๓) ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลางช่วงอายุระหว่าง ๑๔-๑๖ ปี ในโรงเรียนศรีสะเกษวิทยาลัย อำเภอเมือง จังหวัดศรีสะเกษ พบว่าระดับความรู้อยู่ในระดับดี ร้อยละ ๕๐.๖๙ และความรู้มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่นตอนกลาง แต่ไม่สอดคล้องกับการศึกษาของสายใจ เพ็งที (๒๕๖๐) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา พบว่า นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ๐.๐๕ ในขณะที่ด้านความรู้และเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อาจเนื่องมาจากงานส่งเสริมอนามัยในเด็กวัยเรียนของอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ดำเนินการตามนโยบายกระทรวงสาธารณสุขเน้นส่งเสริมสุขภาพเพื่อเด็กวัยเรียน สูงดี สมส่วน ไม่อ้วน ผอม เตี้ย ร่วมกับนโยบายลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ถึงแม้ว่าในสัปดาห์หนึ่งจะมีคาบเรียนวิชาพลศึกษา (๑ชั่วโมง) และเพิ่มรายวิชาชุมนุมในสัปดาห์เพียง ๑ ชั่วโมง เพื่อให้เด็กนักเรียนเลือกเรียนหรือกิจกรรมที่ตนเองสนใจเช่น การเล่นกีฬาและกิจกรรมนันทนาการ นอกจากนี้มีการส่งเสริมโรงเรียนรอบรู้สุขภาพแสดงถึงโรงเรียนให้ความสำคัญในเรื่องกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน

๖. การนำไปใช้ประโยชน์/ผลกระทบ

๑. เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนให้สอดคล้องเหมาะสม

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๒. เพื่อสร้างสื่อช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นการประชาสัมพันธ์เชิงรุกจากครูผู้สอนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับนักเรียน

๓. เพื่อพัฒนาโรงเรียนรอบรู้สุขภาพ ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาจันทบุรี ตราด ในอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรีทุกแห่ง

๗. ความยุ่งยากและซับซ้อนในการดำเนินการ

๑. เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ ๑ มีอายุ ๑๒ ปี จึงมีความจำเป็นต้องใช้เอกสารแสดงความยินยอมโดยได้รับการบอกกล่าวสำหรับเด็กอายุ ๗ – ๑๒ ปี

๒. ความเข้าใจในภาษาและความหมายของข้อคำถามในแบบสอบถาม เด็กนักเรียนบางคนอาจตีความหมายผิด ทำให้ตอบคำถามผิด มีผลต่อการเก็บรวบรวมและการวิเคราะห์ข้อมูล ทำให้ผลการวิจัยไม่สมบูรณ์ แก้ปัญหาโดยครูประจำชั้นช่วยอ่านคำถามให้ และเด็กนักเรียนตอบคำถามในแบบสอบถามของตนเอง

๓. กรณีที่มีปัญหาเรื่องการสื่อสารและอ่านภาษาไทยเนื่องจากสภาวะร่างกายที่ไม่เอื้ออำนวย ครูประจำชั้นเป็นพยานในกระบวนการขอความยินยอมช่วยกรอกแบบสอบถาม ใช้วิธีการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว (Face to face interview) ในแต่ละข้อคำถาม และถามจนมั่นใจว่าเด็กนักเรียนเข้าใจคำถามถูกต้อง โดยครูที่ปรึกษาจะไม่อคติหรือโน้มน้าวเด็กนักเรียนให้ตอบถูก โดยคำตอบจะไม่มีผลต่อการเรียนและไม่มีการลงโทษใด ๆ เด็ดขาด

๘. ปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินการ

การศึกษาเรื่อง ความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความรู้ ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนนายายอามพิทยาคม อำเภอนายายอาม จังหวัดจันทบุรี ทุกคน โดยกำหนดจำนวนเก็บข้อมูลทั้งหมด ๕๑๖ แต่ผู้วิจัยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้เพียง ๓๙๙ คนที่ตอบแบบสอบถามครบถ้วนสมบูรณ์ คิดเป็นร้อยละ ๗๗.๓๓

๙. ข้อเสนอแนะ

๑. จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า ความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอำเภอนายายอามโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีทัศนคติอยู่ในระดับสูง ควรนำผลการวิจัยเสนอต่อผู้บริหารและคณาจารย์ได้ศึกษา เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงรูปแบบการส่งเสริมความรู้และพฤติกรรมการออกกำลังกายของเด็กนักเรียนให้สอดคล้องเหมาะสม

๒. ควรมีการสร้างสื่อช่องทางการเรียนรู้ที่หลากหลาย เน้นการประชาสัมพันธ์เชิงรุกจากครูผู้สอนที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ เพื่อเพิ่มแรงจูงใจในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้กับนักเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

๑. ควรศึกษาวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยอื่น ๆ ที่ส่งผลหรือมีความสัมพันธ์ด้านพฤติกรรมกับการออกกำลังกายของนักเรียน เช่น ปัจจัยทางสังคม ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สถานที่หรืออุปกรณ์ส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนหรือชุมชน

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

๒. จากการวิจัยครั้งนี้พบเด็กนักเรียนที่เข้าสู่ระยะเริ่มอ้วนและอ้วน ควรมีการศึกษาการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพของเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินต่อไป

๑๐. การเผยแพร่ผลงาน

- ไม่มี

๑๑. สัดส่วนผลงานของผู้ขอประเมิน

๑๐๐ %

๑๒. ผู้มีส่วนร่วมในผลงาน

๑) นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา สัดส่วนของผลงาน ๑๐๐%

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....กัลยา ช่างโคตรพะเนา.....

(นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา) ผู้ขอประเมิน

(ตำแหน่ง) นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ

(วันที่) ๒๑ / กุมภาพันธ์ / ๒๕๖๘

๓. แบบแสดงสรุปการเสนอผลงาน (ต่อ)

ส่วนที่ ๒ ผลงานที่เป็นผลการปฏิบัติงานหรือผลสำเร็จของงาน (ต่อ)

ขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวเป็นความจริงทุกประการ

รายชื่อผู้มีส่วนร่วมในผลงาน	ลายมือชื่อ
นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา	กัลยา ช่างโคตรพะเนา

ได้ตรวจสอบแล้วขอรับรองว่าผลงานดังกล่าวข้างต้นถูกต้องตรงกับความเป็นจริงทุกประการ

(ลงชื่อ).....

(นางนีรนุช สุริยะรังษี)

(ตำแหน่ง) หัวหน้ากลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม

โรงพยาบาลนายายอาม

(วันที่) ๒๑ / กุมภาพันธ์ / ๒๕๖๘

ผู้บังคับบัญชาที่กำกับดูแล

(ลงชื่อ).....

(นายไพศาล สุยะสา)

(ตำแหน่ง) ผู้อำนวยการโรงพยาบาลนายายอาม

(วันที่) ๒๑ / กุมภาพันธ์ / ๒๕๖๘

ผู้บังคับบัญชาที่เหนือขึ้นไป

แบบเสนอแนวคิดการพัฒนาหรือปรับปรุงงาน
(ระดับชำนาญการ)

---

๑. เรื่อง พัฒนาไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม

๒. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันนี้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสารได้เข้ามามีบทบาทสำคัญ ในการขับเคลื่อนชีวิตของคนทุกคน เป็นตัวช่วยต่อยอดหรืออำนวยความสะดวกทั้งในด้านชีวิตส่วนตัว หรือเพิ่มประสิทธิภาพกระบวนการทำงานในทุก ๆ มิติ หลายคนอาจคิดถึงเครื่องมือทางการแพทย์ที่ล้ำสมัย การรักษาทางไกลแบบ telemedicine ระบบฐานข้อมูลทางการแพทย์ที่ใหญ่โตและเชื่อมต่อกันทั่วประเทศ แต่จริงๆ แล้วยังมีการใช้ประโยชน์จากเทคโนโลยีในรูปแบบอื่นๆ อีกมากมาย แม้แต่การสื่อสารขั้นพื้นฐานที่มีประสิทธิภาพก็สามารถสร้างความแตกต่างในการดูแลสุขภาพประชาชนได้ไม่น้อย ในด้านการสาธารณสุขนั้นก็นำเทคโนโลยีมาช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติงาน เช่น แอปพลิเคชันไลน์ ใช้ในการสื่อสารระหว่างภาคีเครือข่าย Google form ใช้สำรวจหรือรวบรวมข้อมูล การรายงานสถานการณ์โรคโดยใช้ Dashboard เป็นต้น จากการทบทวนปัญหาการปฏิบัติงานของอาสาสมัครสาธารณสุข ในการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร พบว่า ยังขาดความมั่นใจการใช้ข้อมูลข่าวสารที่สืบค้นด้วยตนเอง การจัดเก็บไฟล์เอกสาร และความรู้ที่ใช้ในการปฏิบัติงาน รวมถึงปัญหาในการดาวน์โหลดเอกสาร ซึ่งข้อมูลที่ส่งทางไลน์จะมีอายุ ๑ สัปดาห์ ดังนั้นเพื่อให้ อสม.เกิดความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีในการสืบค้นข้อมูลจึงมีจุดมุ่งหมายที่จะพัฒนารูปแบบการทำงานด้วยแอปพลิเคชันเดิมให้เหมาะกับการปฏิบัติงานของ อสม. ในปัจจุบัน

กลุ่มงานบริการด้านปฐมภูมิและองค์รวม โรงพยาบาลนายายอาม จึงได้พัฒนาจัดทำไลน์ “คู่มือ อสม. นายายอาม” ขึ้น เพื่อใช้เป็นแหล่งสืบค้นข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ทันเหตุการณ์ และวิธีการปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข ให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่าย และสะดวกต่อการทำงานของ อสม. เขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลนายายอาม

๓. บทวิเคราะห์/แนวความคิด/ข้อเสนอ และข้อจำกัดที่อาจเกิดขึ้นและแนวทางแก้ไข

อินเทอร์เน็ตเป็นแหล่งรวบรวมข้อมูลขนาดใหญ่ซึ่งมีข้อมูลหลากหลายประเภทและมีแนวโน้มจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการค้นหาข้อมูลที่ต้องการได้อย่างรวดเร็วนั้น ไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ สำหรับผู้ที่ไม่คุ้นเคยกับแหล่งข้อมูลนี้ นั่นคือ มักประสบปัญหาไม่ทราบว่าข้อมูลที่ต้องการนั้นอยู่ในเว็บไซต์ใด จึงได้มีการจัดทำไลน์คู่มือ อสม. นายายอามเป็นเครื่องมือช่วยในการปฏิบัติงาน มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบเทคโนโลยีและการสื่อสารในการทำงานให้เหมาะกับการปฏิบัติงานของ อสม. ในปัจจุบัน เช่น ข้อมูลที่แสดงในปุ่มเมนูหลักมีทั้งเป็นไฟล์เอกสาร วิดีโอ รูปภาพ จึงง่ายต่อการเรียนรู้และทำความเข้าใจ รวมทั้งมีการอัพเดตข้อมูลข่าวสารหรือเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่ทันต่อเหตุการณ์และเป็นปัจจุบันอยู่เสมอ ทำให้สะดวกต่อการสืบค้นข้อมูลที่ใช้ในการปฏิบัติงานยิ่งขึ้น

กรมสนับสนุนบริการสุขภาพ อธิบายว่า การสื่อสารคือการติดต่อสัมพันธ์กันระหว่างมนุษย์โดยอาศัยกระบวนการถ่ายทอดสาร แลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ ทัศนคติ ประสบการณ์และการปฏิบัติระหว่างกันและกันจากบุคคลสู่บุคคล กลุ่มบุคคล หรือสาธารณชน เพื่อให้เกิดผลสนองตามตรงตามจุดมุ่งหมายที่กำหนดไว้ การสื่อสารจะมีประสิทธิผลมากที่สุดก็ต่อเมื่อองค์ประกอบทุกองค์ประกอบมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยองค์ประกอบการสื่อสารที่และกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายและประชาชนทั่วไปได้รับรู้ สนใจ ตระหนักในด้านสุขภาพโดยเน้น

กระบวนการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ตามวัตถุประสงค์ของการสื่อสาร คือ แจ้งให้ทราบ(To inform) ให้การศึกษา(To educate) สร้างความพอใจหรือความบันเทิง (To entertain) หรือโน้มน้าวชักจูงใจ (To persuade) เพื่อให้เกิดความสำเร็จในการดำเนินงานสื่อสารสุขภาพ เกิดการเรียนรู้และพัฒนาองค์ความรู้อย่างเท่าทันในด้านสุขภาพ(Health Literacy) นำสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเพื่อให้มีสุขภาพดี ประโยชน์ของการสื่อสาร ๑.การสื่อสารสุขภาพสามารถช่วยชีวิต ๒.การสื่อสารสุขภาพช่วยป้องกันการระบาดของโรคได้ ๓.ช่วยให้เกิดการปรับปรุงระบบการให้บริการด้านสุขภาพ ๔.เปิดโอกาสให้สังคมมีส่วนร่วมในระบบสุขภาพ ๕.ลดต้นทุนของการบริการด้านสุขภาพ

ดังนั้นการสื่อสารสุขภาพในชุมชน โดยใช้เทคโนโลยีสารสนเทศถ่ายทอดข้อมูลข่าวสาร ความรู้ด้านสุขภาพ มีการแลกเปลี่ยนความรู้ความคิดซึ่งกันและกัน ในเรื่องสุขภาพของชุมชน เพิ่มความสะดวกรวดเร็วในระหว่างการดำเนินงาน ลดปริมาณผู้ดำเนินงานและประหยัดพลังงานเชื้อเพลิงได้อีกทางหนึ่ง ระบบการปฏิบัติงานเป็นไปอย่างมีระเบียบมากขึ้น ลดข้อผิดพลาดของเอกสารในระหว่างการดำเนินงาน ลดปริมาณเอกสารในระหว่างการดำเนินงานได้มาก(กระดาษ) และลดขั้นตอนในระหว่างการดำเนินการได้มาก ประหยัดเนื้อที่จัดเก็บเอกสาร (กระดาษ) จึงเป็นองค์ประกอบที่มีความสัมพันธ์ในเรื่องของการปฏิบัติการทางด้านสุขภาพ ทำให้ชุมชนหรือองค์กรชุมชนมีศักยภาพในการแก้ไขปัญหาสุขภาพของตนเองและต้องมีการจัดการความรู้ด้านสุขภาพด้วยตัวของชุมชนเอง เพื่อทำให้ประชาชนในชุมชนได้รับข้อมูลข่าวสารด้านสุขภาพที่ถูกต้องและเหมาะสม ทั้งนี้การสื่อสารด้านสุขภาพในชุมชนจะมีประสิทธิภาพต้องให้ชุมชนเข้ามามีส่วนร่วมและบทบาทด้านสุขภาพมากขึ้นโดยเฉพาะผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุข แกนนำสุขภาพ ต้องเป็นแกนหลักในการขับเคลื่อน กระตุ้นและเสริมพลังชุมชน โดยใช้การจัดกิจกรรมการสื่อสารกับคนในชุมชน อย่างเป็นระบบ ขั้นตอน มีเทคนิควิธีการสื่อสาร ใช้สื่อที่เข้าถึงและตรงใจกับผู้รับและสอดคล้องกับบริบทชุมชน รูปแบบเดิมจะเป็นเอกสารแจก อสม. ซึ่งพบว่ามีเอกสารสูญหาย เอกสารเปียกน้ำ เอกสารฉีกขาด ข้อมูลกระจัดกระจายไม่เป็นกลุ่มก้อน ผู้จัดทำจึงสร้างรูปแบบคู่มือในลักษณะไลน์คู่มือ ซึ่งเป็นตัวช่วยในการทำงานของ อสม. เพื่อใช้เป็นแหล่งสืบค้นข้อมูลข่าวสารความรู้ที่ทันเหตุการณ์ วิธีการปฏิบัติงานด้านสาธารณสุข ให้เข้าถึงข้อมูลได้ง่าย และสะดวกต่อการทำงานของ อสม.มากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม เป็นฐานข้อมูลในการสืบค้น สื่อสารการปฏิบัติงานของ อสม.ในเขตรับผิดชอบของโรงพยาบาลนายายอาม

๒. เพื่อเป็นแนวทางปฏิบัติงานสำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขเขตโรงพยาบาลนายายอาม

๓. เพื่อลดการใช้กระดาษ

ระยะเวลาดำเนินการ

มิถุนายน ๒๕๖๗ ถึง ธันวาคม ๒๕๖๗ (ตามผังควบคุมและดำเนินการปฏิบัติงาน)

กลุ่มเป้าหมาย

อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลนายายอาม

ขั้นตอนการดำเนินการ

ผังควบคุมและดำเนินงานปฏิบัติงาน
พัฒนาคู่มือไลน์ อสม. นายายอาม
ปีงบประมาณ ๒๕๖๗

กิจกรรม	เดือน						
	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.
๑. ค้นหาปัญหา	←→						
๒. ศึกษาและรวบรวมข้อมูลที่จำเป็นต่อการปฏิบัติงานด้านสาธารณสุขของ อสม. เพื่อนำมาจัดทำไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม		←→					
๓. ประชุมชี้แจงร่วมกับทีม			←→				
๔.จัดทำไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม โดยใช้แอปพลิเคชันไลน์				←→			
๕. ประชาสัมพันธ์วิธีการใช้งานคู่มือ อสม. นายายอาม แก่ อสม.					←→	←→	
๖. ประเมินความพึงพอใจ							←→

๔. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

อาสาสมัครสาธารณสุข มีความรู้ความเข้าใจและสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง

๕. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑. มีไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม ใช้ในชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขเขตรับผิดชอบโรงพยาบาลนายายอาม
๒. อาสาสมัครสาธารณสุข ใช้ไลน์คู่มือ อสม.นายายอาม ร้อยละ ๑๐๐
๓. อาสาสมัครสาธารณสุขมีความพึงพอใจ ร้อยละ ๘๐

(ลงชื่อ).....กัลยา ช่างโคตรพะเนา.....
(นางสาวกัลยา ช่างโคตรพะเนา) ผู้ขอประเมิน
(ตำแหน่ง) นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
(วันที่) ๒๑ / กุมภาพันธ์ ๒๕๖๗