

K44253306 : สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ

คำสำคัญ : คู่มือ / การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ / อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.)

ปทุมทิพย์ คีนุกคำ: การพัฒนาคู่มือแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (THE DEVELOPMENT OF HANDBOOK ON ADVISING THE EXERCISE FOR HEALTH ACTIVITIES FOR VILLAGE HEALTH VOLUNTEER) อาจารย์ผู้ควบคุมวิทยานิพนธ์ : ผศ. ดร. มาเรียม นิลพันธุ์, ผศ. ดร. ศิริบุญ จงวุฒิเวศย์ และ ผศ. ดร.โรม วงศ์ประเสริฐ. 495 หน้า. ISBN 974-464-791-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาข้อมูลพื้นฐาน 2) พัฒนาคู่มือและหาประสิทธิภาพคู่มือให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 3) ทดลองใช้คู่มือ และ 4) ประเมินผลและปรับปรุงคู่มือ โดยทดลองใช้คู่มือกับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) ตำบลไชยภูมิ อำเภอลำทะเมนชัย จังหวัดอ่างทอง จำนวน 33 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย คู่มือแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจแบบสอบถามความคิดเห็นและแบบประเมินความสามารถในการแนะนำกิจกรรมและการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t - test dependent ) และการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า

1. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน(อสม.) และ ผู้เกี่ยวข้องมีความต้องการคู่มือแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยมีเนื้อหาเกี่ยวกับ ความสำคัญ ความหมาย การสอน การแนะนำ สุขภาพ และหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คู่มือควรมีตัวอักษรขนาดใหญ่มีภาพประกอบตามเนื้อหา และนำเสนอเนื้อหาจากง่ายไปหายาก มีการนิเทศติดตามผลการใช้คู่มือเป็นระยะ

2. คู่มือแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย คำชี้แจงการใช้คู่มือ วัตถุประสงค์ของคู่มือ หลักการ คู่มือประกอบด้วยเนื้อหา 9 หน่วย คือ 1) หลักการสอนและการแนะนำ 2) หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 3) กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 4) สารความรู้เกี่ยวกับการมีสุขภาพดีและการแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 5) ดินเพื่อสุขภาพ 6) วัชพืชเพื่อสุขภาพ 7) ปั่นจักรยานเพื่อสุขภาพ 8) เดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ 9) กายบริหารเพื่อสุขภาพ และคู่มือมีประสิทธิภาพเท่ากับ 81.94 / 86.06

3. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ศึกษาและใช้คู่มือ แนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นเวลา 12 เดือนโดยใช้คู่มือตามคำแนะนำ และฝึกปฏิบัติตามลำดับมีการนิเทศติดตามการใช้คู่มือเป็นระยะ

4. อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) มีความรู้ความเข้าใจ เรื่องการแนะนำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนและหลังการศึกษาคู่มือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังศึกษาคู่มือมีความรู้ความเข้าใจสูงกว่าก่อนศึกษาคู่มือ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) สามารถแนะนำกิจกรรมได้ มีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมแบบเดิน วิ่ง ปั่นจักรยาน เดินแอโรบิกและกายบริหารได้อย่างคล่องแคล่ว และมีความคิดเห็นว่าคุณคู่มือมีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้ได้

K 44253306 : MAJOR : CURRICULUM AND SUPERVISION

KEY WORD : HANDBOOK / THE EXERCISE FOR HEALTH ACTIVITIES / VILLAGE HEALTH VOLUNTEER

PATOOMTIP DEEBUKKUM : THE DEVELOPMENT OF HANDBOOK ON ADVISING THE EXERCISE FOR HEALTH ACTIVITIES FOR VILLAGE HEALTH VOLUNTEER. THESIS ADVISORS : ASST. PROF. MAREAM NILLAPUN, Ed.D., ASST. PROF. KIRIBOON JONGWUTIWES, Ph.D., AND ASST. PROF. ROME WONGPRASERT, Ph.D. 495 pp. ISBN 974-464-791-4

The purposes of this research were to : 1) study the fundamental data, 2) develop a handbook and evaluate its efficiency in accordance with the criterion of 80 / 80, 3) implement the handbook, and 4) evaluate and improve the handbook. The sample consisted of 33 village health volunteers at Tambon Chaiyaphoom , Amphoe Chaiyo , Ang Thong Province. The instruments using to collect data were a handbook on advising the exercise for health activities , a comprehension test, a questionnaire on opinions and a form to evaluate the volunteers' ability to guide and to perform advising the exercise for health activities. The collected data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, t-test dependent, and content analysis.

The findings were as follows:

1. The village health volunteers, as well as the personnel related, expressed a need for a handbook on advising the exercise for health activities with not only contents including topics of importance, meaning, instruction, guidance, health, and principles of exercise to support health, but also legibility of the typography , additional illustrations , logical sequence of content, and a certain frequency of the handbook employment supervision.

2. The layout of the handbook on advising the exercise for health activities consisted of directions, objectives, principles, and 9 contents, namely 1) principles of instruction and guidance, 2) principles of advising the exercise for health activities , 3) advising the exercise for health activities , 4) interesting information concerning good health maintenance and advising the exercise for health activities , 5) healthy jogging, 6) healthy running, 7) bicycling for health, 8) aerobics for health, and 9) advising the exercise for health . More over, this handbook on advising the exercise for health activities was found efficient at the level of 81.94 / 86.06.

3. The village health volunteers spent a period of 2 months to implement the handbook on advising the exercise for health activities in accordance with the directions and perform the sequence of advising the exercise for health activities as directed and under a certain frequency of supervision.

4. In comparison, the scores resulted from the pretest and the posttest of the village health volunteers reflecting their comprehension of the directions of advising the exercise for health activities were found significantly different at the level of .05 whereas the scores of the posttest were higher. Besides, the village health volunteers were capable of directing exercise for health activities and effectively performing exercise for health activities by means of jogging, running, bicycling, aerobics and physical exercises. Moreover, the handbook on advising the exercise for health activities was found to be suitable and practical for the village health volunteers.