

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถามความรู้

เรื่อง การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภอท่าวัง จังหวัดลพบุรี

คำชี้แจง

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ตามความจริงมากที่สุด โดยให้เลือกตอบข้อใดข้อหนึ่ง
แบบทดสอบนี้เป็นข้อมูลความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสำหรับประชาชน
ตำบลท่าวัง

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ แน่ใจ
1.	การแพทย์แผนไทยเชื่อว่าการเจ็บป่วยเกิดจากการเสียสมดุลธาตุทั้ง 4 ในร่างกาย (ธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ).....
2.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ทำให้เลือดลมเดินสะดวก.....
3.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วยป้องกันโรคทำให้มีอายุยืนยาว.....
4.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วยให้ข้อต่างๆ เช่น ข้อแขน ข้อขา เคลื่อนไหวอย่างคล่องแคล่ว.....
5.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมีการใช้สมาธิซึ่งช่วยให้พ้นอารมณ์ขุ่นมัวได้.....
6.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 1 ใช้บริหารกล้ามเนื้อใบหน้า.....
7.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 2 ใช้แก้ปัสสาวะขัดในเพศชาย.....
8.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 3 ช่วยบรรเทาอาการปวดท้อง.....
9.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนท่าที่ 4 ช่วยบริหารส่วนแขน ใช้ปิดขี้เกียจ.....

แบบสอบถามความรู้ (ต่อ)

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ใช่	ไม่ใช่	ไม่ แน่ใจ
10.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 5 ช่วยลดอาการ แขนขั้ด.....			
11.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 6 ใช้แก้เข่าขั้ด เมื่อยล้า.....			
12.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 7 ใช้แก้สมรรถภาพ ทางเพศเสื่อม.....			
13.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 8 ใช้แก้เมื่อย แขน.....			
14.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 9 ใช้บริหารส่วนขา ยึดร่างกายขณะยืน.....			
15.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 10 ใช้บริหาร เอว.....			
16.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 11 ช่วยผายปอด			
17.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 12 ใช้แก้ตะคริวมือ ตะคริวเท้า.....			
18.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 13 ใช้แก้สะโพกขั้ด			
19.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 14 ใช้แก้ตามัว			
20.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต้นท่าที่ 15 ใช้แก้เมื่อยปลาย มือ ปลายเท้า.....			

♥ ♥ ♥ ♥ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ♥ ♥ ♥ ♥

แบบสอบถามเจตคติ

**เรื่อง การพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวัง อำเภوتاวัง จังหวัดลพบุรี**

คำชี้แจง

ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน () ตามความจริงมากที่สุด โดยให้เลือกตอบข้อใดข้อหนึ่ง
แบบสอบถามเจตคตินี้เป็นข้อมูลแสดงระดับความคิดเห็นต่อกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน
สำหรับประชาชนตำบลท่าวัง

ลำดับ	ประเด็นคำถาม	ระดับเจตคติ				
		เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่ แน่ ใจ	ไม่ เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1.	ประชาชนควรตระหนักในการส่งเสริมสุขภาพและ ป้องกันโรค.....
2.	กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสามารถนำไปใช้ กับตนเองได้.....
3.	กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเป็นภูมิปัญญา ไทยที่มีคุณค่าควรช่วยกันอนุรักษ์ให้คงอยู่ต่อไป...
4.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วย ส่งเสริมสุขภาพประชาชนให้แข็งแรง.....
5.	สมาชิกจากการฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมี คุณค่าต่อการถนอมสุขภาพและช่วยรักษาโรค
6.	การพูดคุยขณะฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน ทำให้สนิทสนมกันมากขึ้น.....
7.	กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วยให้อาการปวด เมื่อยลดลง.....
8.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทำให้ได้ ออกกำลังกาย.....
9.	การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทำให้รู้สึก สดชื่นแจ่มใสขึ้น.....

♥ ♥ ♥ ♥ ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม ♥ ♥ ♥ ♥

แบบสังเกตการปฏิบัติการบริหารแบบไทยภาคีคัดคน ของ.....

วัดป./เวลา ที่สังเกต	ทำที่	ความถูกต้อง		บรรยากาศขณะฝึก	ข้อเสนอแนะ/ ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม
		ใช่	ไม่ใช่		
	1. บริหารกล่อมเนือบนใบหน้า 7 ท่า				
	1.1 ท่าเสยผม				
	1.2 ท่าทาแป้ง				
	1.3 ท่าเช็ดปาก				
	1.4 ท่าเช็ดคาง				
	1.5 ท่ากดใต้คาง				
	1.6 ท่าถูหน้าหู - หลังหู				
	1.7 ท่าดบท้ายทอย				
	2. ท่าเทพพนม				
	3. ท่าชูหัตถ์วาทหลัง				
	4. ท่าแก้มเกี้ยว				
	5. ท่าตั้งศอกไล่คาง				
	6. ทำนึ่งนวดขา				
	7. ทำยี่งธนู				
	8. ทำอวดแหวนเพชร				
	9. ทำดำรงกายอายุยืน				

แบบสังเกตการหายใจเข้าออกอย่างถูกต้อง

วัตถุประสงค์ : เพื่อให้ประชาชนผู้ฝึกปฏิบัติท่าวิ่งมีความรู้และสามารถฝึกปฏิบัติการหายใจเข้าออกได้อย่างถูกต้อง

ท่ากายบริหาร	ชื่อ.....		หมายเหตุ										
	ถูก	ไม่											
1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อหน้าอกหน้า 7 ท่า													
1.1 ท่าเสยผม													
1.2 ท่าทักแม่ง													
1.3 ท่าเข็ดปาก													
1.4 ท่าเซ็ดคาง													
1.5 ท่ากอดใต้คาง													
1.6 ท่าอุหน่าหู – หลังหู													
1.7 ท่าตบท้ายทอย													
2. ท่าเทพพนม													
3. ท่าชูหัดถั่วตหลัง													
4. ท่าแก้มเกี้ยว													

ทำกายบริหาร	ชื่อ.....			ชื่อ.....			หมายเหตุ												
	ไม่ ถูก ต้อง																		
5. ทำดึงศอกไล่ค้าง																			
6. ทำนั่งนวดขา																			
7. ทายิ่งชู																			
8. ทำอวดแหวนเพชร																			
9. ทำตำรังกายอายุยืน																			
10. ทำนางแบบ ฤๅษีไตรโกษา																			
11. ทำนอนหงายผายปอด																			
12. ทำเดินโขน																			
13. ทำยืนนวดขา																			
14. ทำนอนคว่ำทับหัตถ์																			
15. ทำองค์แ่นแถมงนพักตร์																			

แบบตรวจสอบรายการ...ในความคิดเห็นของท่าน.....เมื่อท่านได้ฝึกฤกษ์ตัดตนแล้วจนถึงวันนี้...เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อร่างกายของท่านอย่างไรบ้าง

วคป./เวลา ที่สังเกต	คุณลักษณะ	การเปลี่ยนแปลง		หมายเหตุ
		ใช่	ไม่ใช่	
	1. อาการปวดเมื่อยลดลง			
	2. การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วมากขึ้น			
	3. อาการขัดตามข้อ แขน ขาดีขึ้น			
	4. นอนหลับสบายขึ้น			
	5. อารมณ์ดีขึ้นมีพลัง			
	6. เสียดลมไหลเวียนดีขึ้น			
	7. ร่างกายแข็งแรงขึ้น			
	8. การเจ็บป่วยลดลง			
	9. ระบบการขับถ่ายดีขึ้น			
	10. กางหายใจดีขึ้น			
	11. รับประทานยาแก้ปวดมากขึ้น			

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ข
การอบรมโครงการพัฒนากายบริหารแบบไทย
ฤๅษีตัดตน

กำหนดการอบรม
โครงการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนของประชาชน
ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลท่าวุ้ง
18 มีนาคม 2550
ณ สถานีอนามัยวัดเกต ตำบลท่าวุ้ง อำเภอท่าวุ้ง จังหวัดลพบุรี

เวลา 08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียน
เวลา 08.30 – 09.00 น.	เปิดการอบรม (หัวหน้าสถานีอนามัยวัดเกต)
เวลา 09.00 – 09.30 น.	วัตถุประสงค์และเป้าหมายการอบรมโครงการพัฒนากายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน (นางชนิดา ดำรงค์ศักดิ์ นักวิชาการสาธารณสุข 5 สถานีอนามัยวัดเกต)
เวลา 09.30 – 12.00 น.	ความสำคัญและประวัติความเป็นมาของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน (นายนิรันดร์ ปิ่นทอง นักวิชาการสาธารณสุข 6 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี)
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 14.00 น.	การสร้างเสริมพลังอำนาจ (นางพิชามญชุ์ วรินทร์กษะ พยาบาลวิชาชีพ 7 โรงพยาบาลท่าวุ้ง)
เวลา 14.00 – 15.00 น.	ประโยชน์และการฝึกปฏิบัติท่าทางกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า (นายนิรันดร์ ปิ่นทอง นักวิชาการสาธารณสุข 6 สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดสิงห์บุรี)
เวลา 15.00 – 16.30 น.	การประชุมกลุ่มค้นหาปัญหาและแนวทางการพัฒนาชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนตำบลท่าวุ้ง (นายนิรันดร์ ปิ่นทอง, นางชนิดา ดำรงค์ศักดิ์, นางกมลรัตน์ ขุนอ่อน)

แผนการอบรมที่ 1 ความรู้เรื่องกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

วันที่ 18 มีนาคม 2550 ณ สถานีอนามัยวัดเกตุ จำนวน 4 ชั่วโมง

ผู้เข้าอบรม ประชาชนผู้ฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน จำนวน 15 คน

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับความรู้ในเรื่องประวัติความเป็นมาและประโยชน์ของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในการนำไปใช้ได้ถูกต้อง
 2. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้รับความรู้เรื่องท่าทางของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า ได้อย่างถูกต้อง
 3. เพื่อให้ผู้รับการอบรมได้เกิดความตระหนักในภูมิปัญญาของไทยกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเพิ่มมากขึ้น

- เนื้อหา
- เป็นเรื่องเกี่ยวกับการพัฒนาด้านความรู้เรื่อง
 1. ประวัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน
 2. ท่าทางกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนพื้นฐาน 15 ท่า
 3. ประโยชน์ของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

สื่อการฝึกอบรม

1. คู่มือกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน
2. ซี.ดี.กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

วิธีการ

1. บรรยายเนื้อหา
2. สาธิตท่าทางพร้อมการฝึกปฏิบัติ
3. ชมวี.ดี.โอ. และแจกซี.ดี.กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนแก่ผู้เข้าอบรมทุกท่าน

วิธีการประเมิน

1. สังเกตจากการเข้าร่วมกิจกรรม
2. จากการพูดคุยและซักถาม
3. จากแบบทดสอบความรู้
4. จากแบบสังเกตการปฏิบัติกายบริหาร

ใบงานที่ 1
ประโยชน์ของกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน

จงเติมคำลงในช่องว่างต่อไปนี้

1. กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนช่วยให้การเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของ.....
หรือ.....เป็นไปอย่างคล่องแคล่ว มีการเน้น..... โดยบางท่าจะมีการกดหรือบีบนิ้ว
ร่วมไปด้วย
2. กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนทำให้.....หมุนเวียน เลือดลมเดินได้สะดวก
นับเป็นการออกกำลังกายที่สามารถกระทำได้ทุกอิริยาบถของคนไทย
3. การฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนเป็นการต่อต้านโรคร้าย บำรุงรักษาสุขภาพทำ
ให้มี.....ยาว
4. กายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนมีการใช้สมาธิร่วมด้วย จะช่วยให้พ้น.....
หงุดหงิด ความง่วง ความท้อแท้ ความเครียดและช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของ.....
หากมีการฝึกหายใจให้ถูกต้อง

ใบงานที่ 2

ให้แก่นักกลุ่มละ 5 คน ช่วยกันตอบคำถามถึงชื่อและสรรพคุณของการฝึกกายบริหารแบบไทยฤๅษีจัดตนในการแก้โรคของท่าทางต่างๆต่อไปนี้ โดยให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการตอบคำถาม ดังนี้

- | | | |
|-----------|--------------|-------------|
| ท่าที่ 1 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 2 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 3 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 4 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 5 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 6 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 7 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 8 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 9 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 10 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 11 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 12 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 13 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 14 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |
| ท่าที่ 15 | ชื่อท่า..... | แก้โรค..... |

ใบงานที่ 3

สิ่งที่ได้จากการเรียนรู้และประโยชน์ครั้งนี้มีอะไรบ้าง

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....
- 6.....
- 7.....
- 8.....

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

แผนการอบรมที่ 2 การสร้างเสริมพลังอำนาจ (Empowerment)

วันที่ 18 มีนาคม 2550 ณ สถานีอนามัยวัดเกตุ จำนวน 4 ชั่วโมง

ผู้เข้าอบรม ประชาชนผู้ฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตน จำนวน 15 คน

- วัตถุประสงค์
1. เพื่อกระตุ้นความสามารถและเห็นคุณค่าในการดูแลสุขภาพตนเองได้อย่างเหมาะสมและสามารถนำความรู้ไปถ่ายทอดให้ผู้อื่นได้
 2. เพื่อกระตุ้นการสร้างเสริมพลังอำนาจเน้นการปลุกใจให้มีความเชื่อมั่นในตนเองว่าตนเองต้องทำได้มากขึ้น
 3. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในกลุ่มผู้ฝึกปฏิบัติกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในการทำงานกับผู้อื่นได้มากขึ้น

เนื้อหา

การสร้างเสริมพลังอำนาจเป็นการอบรมที่ได้เสริมความรู้และทักษะกระตุ้นการสร้างเสริมแรงเน้นการปลุกใจให้เชื่อมั่นว่าตนเองต้องทำได้ โดยสกัดสิ่งทีุ่ดรั้งความสำเร็จ ซึ่งได้แก่ ความกลัว ความอาย ความคิดความเชื่อมั่นที่มีข้อจำกัด ด้วยการเสริมพลังกระตุ้นที่จะทำให้เกิดความประสบความสำเร็จ คือ การลงมือทำ โดยใช้กระบวนการด้านความคิด คำพูด ภาพ/จินตนาการ และการแสดงออก ซึ่งมีคาถาในการให้เกิดความสำเร็จ "มันเป็นไปได้" "ฉันทำได้" "เอาใหม่"

นอกจากนี้ทางลัดสู่ความสำเร็จอีกประการหนึ่ง คือ การหาโค้ชหรือต้นแบบเพื่อเป็นแรงใจในนำไปสู่ความสำเร็จในการดูแลสุขภาพซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติแต่ละคนก็มีต้นแบบของตนเองแตกต่างกันไป ส่วนการจะทำให้จุดมุ่งหมายดีขึ้นไปกว่านั้นอีกคือ การยกระดับมาตรฐานตัวเองโดยทำให้ดี ทำให้ยอดเยี่ยม ทำให้โดดเด่น และทำให้ประสบความสำเร็จ โดยต้องเริ่มต้นตัดสินใจจริงที่จะเปลี่ยนแปลงตัวเอง เปลี่ยนแปลงความเจ็บปวดเป็นพลังปรารถนาที่แรงกล้าว่า "ต้องทำได้"

นอกจากนี้ยังใช้เทคนิคการพูดบรรยายกระตุ้นให้เห็นความสำคัญในการอนุรักษ์มรดกภูมิปัญญาเพื่อถ่ายทอดให้ลูกหลานโดยเฉพาะกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนในการพัฒนาเครือข่ายกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนสู่ชุมชนโดยมุ่งให้เห็นประโยชน์ต่อการสร้างเสริมสุขภาพดูแลร่างกายด้วยตนเองให้แข็งแรงโดยการทำอย่างต่อเนื่องอย่างยั่งยืน

สื่อการฝึกอบรม

1. เอกสารฉันทิพลัง / เพลงฉันทิทำได้
2. โบรมรูปสิ่งที่ได้จากการอบรม

วิธีการ

1. บรรยาย/ยกตัวอย่างคนที่ประสบความสำเร็จในชีวิต
2. ประชุมกลุ่ม
3. การฝึกปฏิบัติการแสดงความคิดเห็น

วิธีการประเมิน

1. สังเกตการมีส่วนร่วมกิจกรรม
2. จากการพูดคุยและซักถาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

ภาคผนวก ค

รายชื่อคณะกรรมการบริหาร

ชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดต๋นตำบลทำว้

รายชื่อคณะกรรมการบริหารชมรมกายบริหารแบบไทยฤๅษีตัดตนตำบลท่าวัง

- | | |
|--------------------------------------|------------------------|
| 1) รต.วันไชย รุกขชาติ | ประธานชมรมฯ |
| 2) อาจารย์บุญเชิญ รุจิระกุล | รองประธานชมรมฯ คนที่ 1 |
| 3) นายสำรวย เพียรเจริญ | รองประธานชมรมฯ คนที่ 2 |
| 4) นางสาวเรียง บุญแสน | เลขานุการ |
| 5) นางอุไร ดั่งพรหม | ประชาสัมพันธ์ |
| 6) นายสกุล แสงสว่าง | เหรัญญิก |
| 7) นส.งามพิศ บัณ้อย | ผู้ช่วยเหรัญญิก |
| 8) นายเย็น เมืองเจริญ | กรรมการ |
| 9) นางบุญช่วย เกิดแก้ว | กรรมการ |
| 10) นางสมคิด ทิมประทุม | กรรมการ |
| 11) นางกรอง บัณ้อย | กรรมการ |
| 12) นางระทวย พัฒน์งาม | กรรมการ |
| 13) นางเสนาะ เทียมทอง | กรรมการ |
| 14) นางกรรณิการ์ พรเจริญ | กรรมการ |
| 15) นางวิมล พัฒน์งาม | กรรมการ |
| 16) นางไพริน อัมสมบัติ | กรรมการ |
| 17) นางชนิดา ดำรงค์ศักดิ์ | ผู้ประสานงาน |
| 18) คณะเจ้าหน้าที่สถานีอนามัยวัดเกตุ | ที่ปรึกษาโครงการ |