

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง

1. อาจารย์ สมนึก สมนาค ผู้ฝึกสอนทักษะกลไกการเคลื่อนไหวสถาบัน IPRAx สถาบันไอแพร์ก
ในพระอุปถัมภ์พุทธระหม่อมหญิงอุบลรัตนราชกัญญา ฯ
2. อาจารย์ อุดร นามไพร อาจารย์ประจำ โครงการการศึกษานานาชาติ โรงเรียนสาธิตแห่ง
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. อาจารย์ สาธิต หงส์ทอง อาจารย์พิเศษ คณะศึกษาศาสตร์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มหาวิทยาลัยศิลปากร ผู้เชี่ยวชาญด้านทักษะกลไกการเคลื่อนไหว
และผู้ฝึกสอนนักกีฬาว่ายน้ำ ทีมชาติไทย

ภาคผนวก ข
โปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง

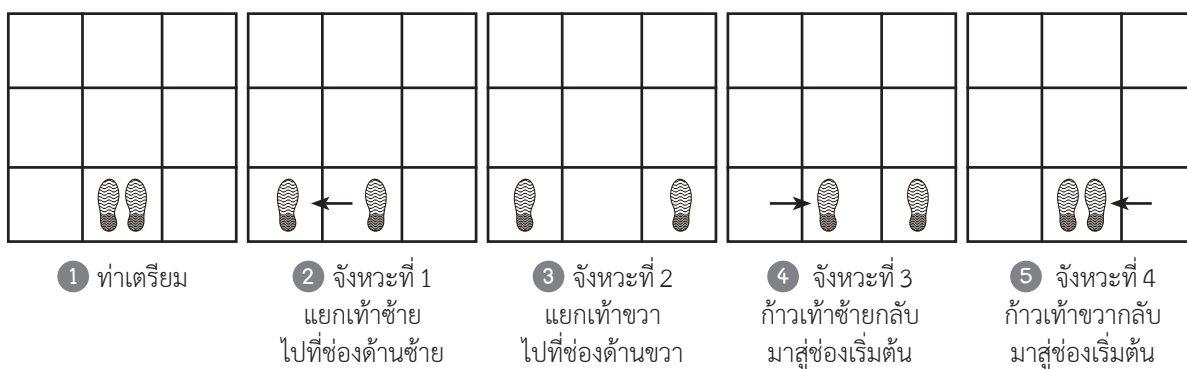
โปรแกรมการเดินแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง

โปรแกรมนี้ใช้พื้นที่ประมาณ 90×90 ซม. แบ่งพื้นที่เป็น 9 ช่องขนาดเท่าๆ กัน เมื่อแบ่งแล้วจะได้สนามกีฬาเล็กๆ สำหรับใช้ออกกำลังกายได้ โดยมีรูปแบบในการเคลื่อนไหวดังนี้

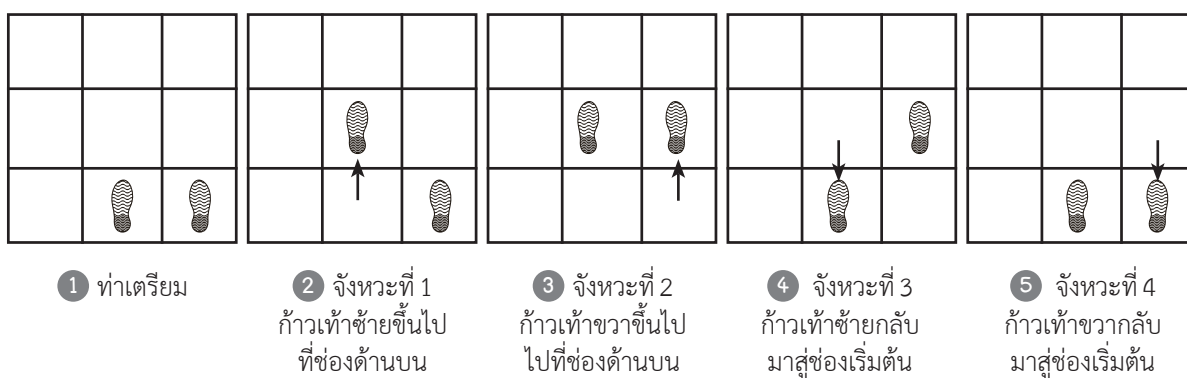
การเดินแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง

หมายเหตุ  แทนเท้าซ้าย
 แทนเท้าขวา

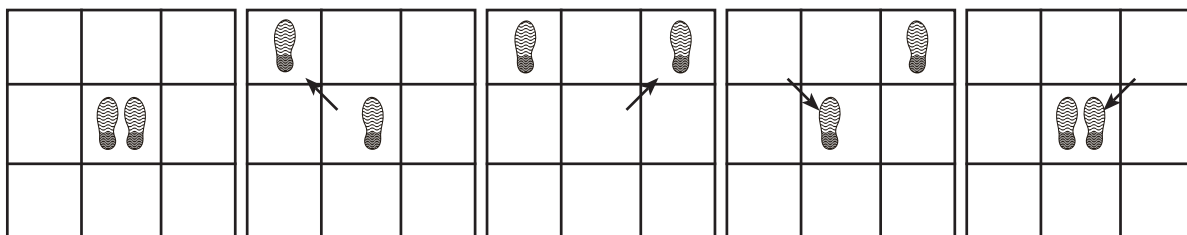
1. ท่าแยกชิด



2. ท่าก้าวขึ้นลง



3. ท่าตัววี



1 ท่าเตรียม

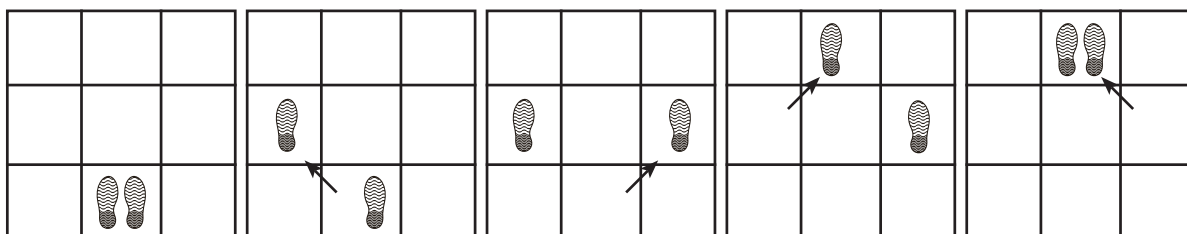
2 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น
ไปที่ช่องซ้ายแถวบน

3 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น
ไปที่ช่องขวาแถวบน

4 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายกลับ
มาสู่ช่องเริ่มต้น

5 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวากลับ
มาสู่ช่องเริ่มต้น

4. ท่าข้าวหลามตัด



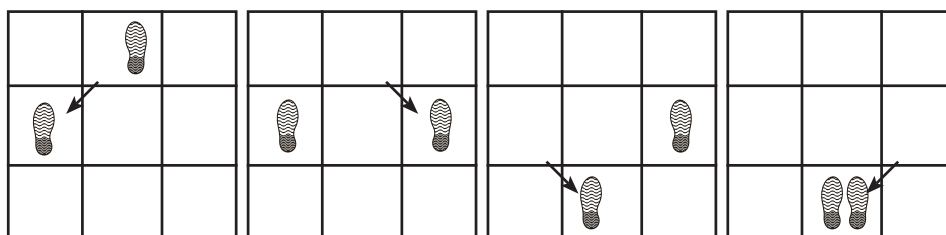
1 ท่าเตรียม

2 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น
ไปที่ช่องซ้ายแถวกลาง

3 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น
ไปที่ช่องขวาแถวกลาง

4 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปที่
ช่องกลางแถวบน

5 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาขึ้นไปที่
ช่องกลางแถวบน



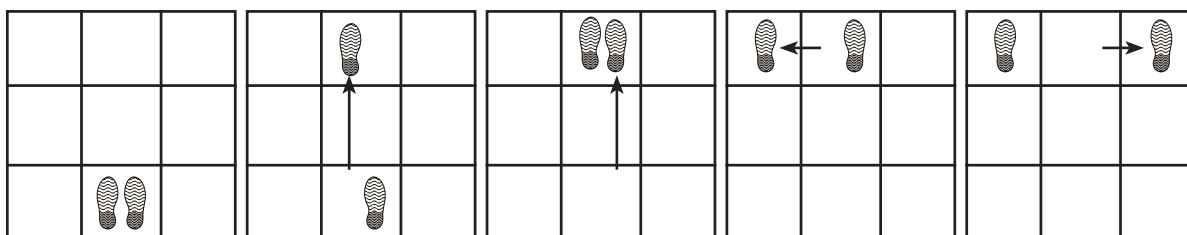
6 จังหวะที่ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลง
มาที่ช่องซ้ายแถวกลาง

7 จังหวะที่ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงลง
มาที่ช่องขวาแถวกลาง

8 จังหวะที่ 7
ก้าวเท้าซ้ายกลับ
มาสู่ช่องเริ่มต้น

9 จังหวะที่ 8
ก้าวเท้าขวากลับ
มาสู่ช่องเริ่มต้น

5. ท่าตัวที



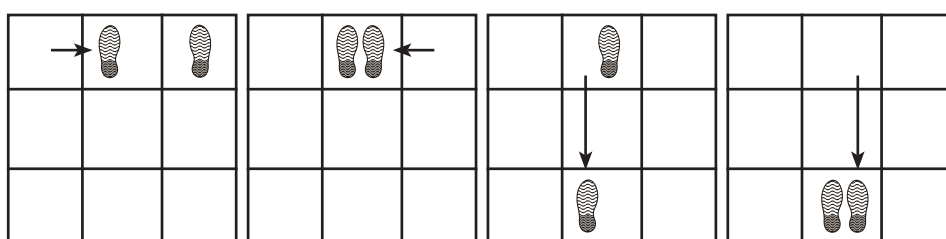
1 ท่าเตรียม

2 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปที่
ช่องกลางแถวบน

3 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาขึ้นไปที่
ช่องกลางแถวบน

4 จังหวะที่ 3
แยกเท้าซ้ายออกไปที่
ช่องด้านซ้าย

5 จังหวะที่ 4
แยกเท้าขวาออกไปที่
ช่องด้านขวา



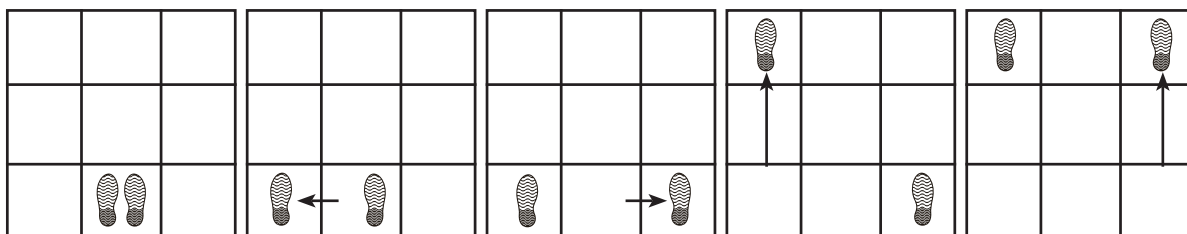
6 จังหวะที่ 5
ก้าวเท้าซ้ายกลับมาที่
ช่องกลางแถวบน

7 จังหวะที่ 6
ก้าวเท้าขวากลับมาที่
ช่องกลางแถวบน

8 จังหวะที่ 7
ก้าวเท้าซ้ายถอยลง
มาสู่ช่องเริ่มต้น

9 จังหวะที่ 8
ก้าวเท้าขวาถอยลง
มาสู่ช่องเริ่มต้น

6. ซื่อท่าตัวยู



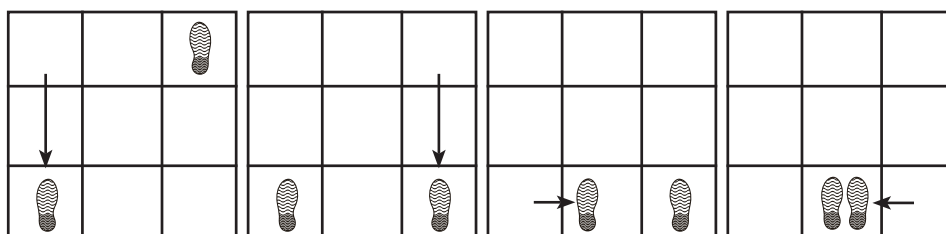
1 ท่าเตรียม

2 จังหวะที่ 1
แยกเท้าซ้ายไปที่
ช่องด้านซ้าย

3 จังหวะที่ 2
แยกเท้าขวาไปที่
ช่องด้านขวา

4 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไปที่
ช่องด้านซ้ายแถวบน

5 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาขึ้นไปที่
ช่องด้านขวาแถวบน



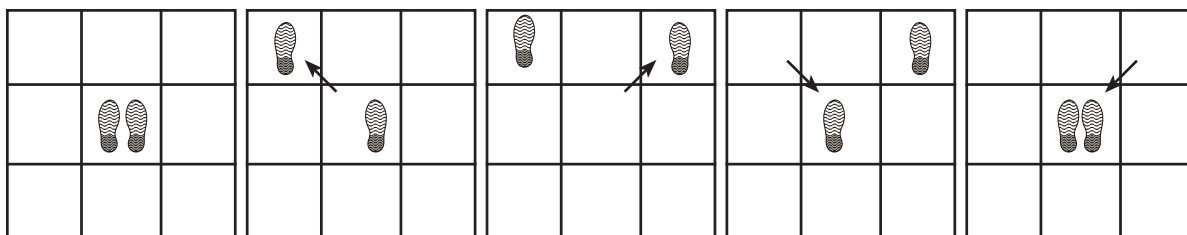
6 จังหวะที่ 5
ก้าวเท้าซ้ายถอยลงมาที่
ช่องซ้ายแถวล่าง

7 จังหวะที่ 6
ก้าวเท้าขวาถอยลงมาที่
ช่องขวาแถวล่าง

8 จังหวะที่ 7
ก้าวเท้าซ้ายกลับมา
สู่ช่องเริ่มต้น

9 จังหวะที่ 8
ก้าวเท้าขวากลับมา
สู่ช่องเริ่มต้น

7. ทำตัวเอ็กซ์



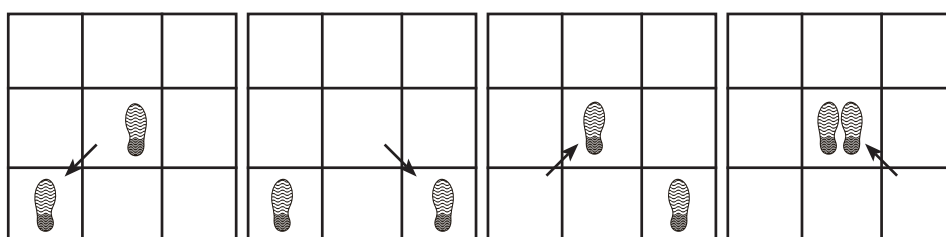
1 ทำเตรียม

2 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น
ไปที่ช่องซ้ายแถวกลาง

3 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น
ไปที่ช่องขวาแถวกลาง

4 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไป
ช่องกลางแถวบน

5 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาขึ้นไป
ช่องกลางแถวบน



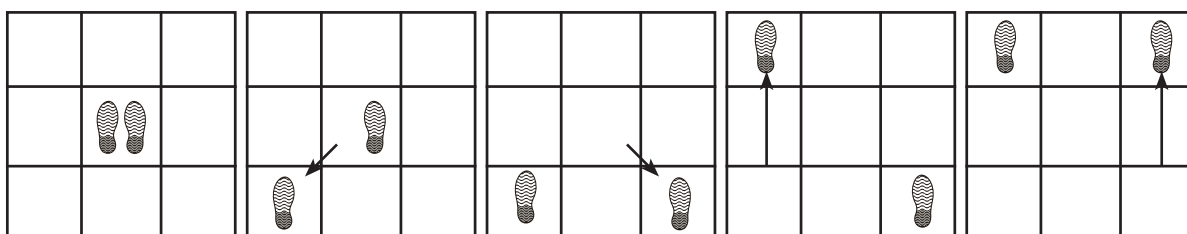
6 จังหวะที่ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงถอยลง
ไปที่ช่องซ้ายแถวล่าง

7 จังหวะที่ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงถอยลง
ไปที่ช่องขวาแถวล่าง

8 จังหวะที่ 7
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น
กลับไปสู่ช่องเริ่มต้น

9 จังหวะที่ 8
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น
กลับไปสู่ช่องเริ่มต้น

8. ทำตัวดับเบิลยู



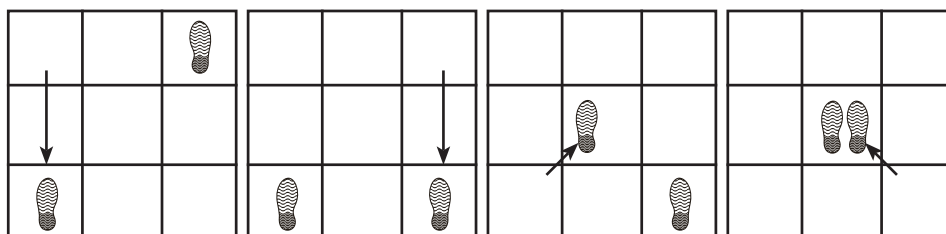
1 ทำเตรียม

2 จังหวะที่ 1
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลง
ไปที่ช่องซ้ายแถวล่าง

3 จังหวะที่ 2
ก้าวเท้าขวาเฉียงลง
ไปที่ช่องขวาแถวล่าง

4 จังหวะที่ 3
ก้าวเท้าซ้ายขึ้นไป
ช่องซ้ายแถวบน

5 จังหวะที่ 4
ก้าวเท้าขวาขึ้นไป
ช่องขวาแถวบน



6 จังหวะที่ 5
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงลง
ไปที่ช่องซ้ายแถวล่าง

7 จังหวะที่ 6
ก้าวเท้าขวาเฉียงลง
ไปที่ช่องขวาแถวล่าง

8 จังหวะที่ 7
ก้าวเท้าซ้ายเฉียงขึ้น
ไปสู่ช่องเริ่มต้น

9 จังหวะที่ 8
ก้าวเท้าขวาเฉียงขึ้น
ไปสู่ช่องเริ่มต้น

วิธีการเต้นแอโรบิก ด้วยตาราง 9 ช่อง

เนื่องจากการเต้นแอโรบิก ตาราง 9 ช่อง ประกอบเป็นท่าชุด ทั้งหมด 10 ท่า ในการฝึกตามคำแนะนำ ดังนี้

1. ปฏิบัติท่าละ 8 รอบ แต่ละท่าจะต่อด้วยการย่อเท้า 8 จังหวะ
2. เริ่มปฏิบัติจากเท้าซ้ายให้ครบทั้ง 8 ท่าก่อน แล้วจึงปฏิบัติต่อด้วยเท้าขวา นับเป็น 1 เซต
3. ในช่วง 1-2 สัปดาห์แรกของการฝึก ให้ปฏิบัติทั้งหมด 2 เซต โดยมีเวลาพักระหว่างเซต 5 นาที
4. ในช่วงสัปดาห์ที่ 3-4 ให้ปฏิบัติต่อเนื่องทั้ง 2 เซต โดยไม่มีเวลาพักระหว่างเซต
5. หลังจากสัปดาห์ที่ 4 เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้วให้ปฏิบัติต่อเนื่อง 30-40 นาที โดยใช้การจับเวลา
6. เพลงที่ใช้มีจังหวะความเร็วประมาณ 120-130 ครั้ง/นาที
7. การฝึก 3 วัน/สัปดาห์ คือ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี เวลา 17.00-18.00 น. เป็นเวลา 8 สัปดาห์
8. ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

ภาคผนวก ค

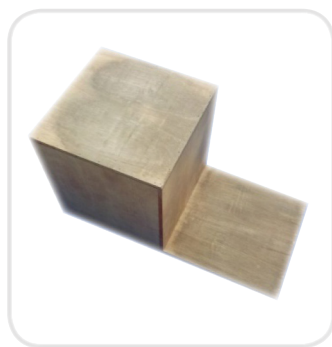
ภาพเครื่องมือวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันและเครื่องมือทดสอบ
ความความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

เครื่องมือวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน



เครื่องชั่งน้ำหนัก TANITA

เครื่องมือทดสอบความความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด



Box Step ขนาด
30 ซม. X 30 ซม. X 30 ซม.



นาฬิกาจับเวลา



เครื่องให้จังหวะ
(96 ครั้ง/นาที)

ภาคผนวก ง

ภาพประกอบการเข้าโปรแกรมต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง

ภาพการเข้าโปรแกรมเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง



ภาคผนวก จ
ภาพประกอบการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน
และทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด

ภาพการวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันและทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด



การวัดเปอร์เซ็นต์ไขมัน ด้วยเครื่อง TANITA



ภาพการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด
การทดสอบด้วยการก้าวขึ้นลง (YMC – 3 Minute Step test)

ภาคผนวก จ
สัปดาห์ภาระงานวิจัย

สัดส่วนภาระงานวิจัย

1. หัวหน้าโครงการวิจัย อาจารย์ นภสร นีละไพจิตร สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร สถานที่ติดต่อ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อ.เมือง จ.นครปฐม 73000 โทรศัพท์/โทรสาร (034) 255 - 254, 253 - 840 ต่อ 29154 โทรมือถือ 086 - 332 - 8653 e - mail : napasornee@hotmail.com

ลักษณะและสัดส่วนของงานที่รับผิดชอบ วางแผนการวิจัย บริหารโครงการวิจัย สร้างเครื่องมือร่วมกับคณะผู้วิจัย ปฏิบัติการในพื้นที่ วิเคราะห์และแปลผลข้อมูล เพื่อจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สัดส่วน 60 %

2. นักวิจัยโครงการ อาจารย์ ดร.คุณัตว์ พิธพรชัยกุล ประธานสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา สังกัดหน่วยงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร สถานที่ติดต่อ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อ.เมือง จ.นครปฐม 73000 โทรศัพท์/โทรสาร (034) 255 - 254, 253 - 840 ต่อ 29155 e - mail : kunat48@hotmail.com

ลักษณะและสัดส่วนของงานที่รับผิดชอบ วางแผนการวิจัย บริหารโครงการวิจัย สร้างเครื่องมือร่วมกับคณะผู้วิจัย ปฏิบัติการในพื้นที่ วิเคราะห์และแปลผลข้อมูล เพื่อจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สัดส่วน 20 %

3. นักวิจัยโครงการ อาจารย์อัยยัสต์ แกสมาน อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา สังกัดหน่วยงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร สถานที่ติดต่อ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อ.เมือง จ.นครปฐม 73000 โทรศัพท์/โทรสาร (034) 255 - 254, 253 - 840 ต่อ 29155 e - mail : kassku55@hotmail.com

ลักษณะและสัดส่วนของงานที่รับผิดชอบ วางแผนการวิจัย บริหารโครงการวิจัย สร้างเครื่องมือร่วมกับคณะผู้วิจัย ปฏิบัติการในพื้นที่ วิเคราะห์และแปลผลข้อมูล เพื่อจัดทำรายงานวิจัยฉบับสมบูรณ์ สัดส่วน 20 %

4. ชื่อที่ปรึกษา อาจารย์ ดร.วรรณิ์ เจิมสุรวงศ์ อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา สังกัดหน่วยงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร สถานที่ติดต่อ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร อ.เมือง จ.นครปฐม 73000 โทร/โทรสาร : 034 - 255 - 254 e - mail : wanneejerm@hotmail.com

ภาคผนวก ข
ประวัติผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ประวัติหัวหน้าโครงการวิจัย

ตอนที่ 1 ประวัติทั่วไป

หัวหน้าโครงการ

1. ชื่อ - สกุล (ภาษาไทย) นางสาวนภสร นีละไพจิตร
(ภาษาอังกฤษ) Miss. NAPASORN NEELAPAJIT
2. วัน เดือน ปีเกิด 26 กันยายน 2520
3. ตำแหน่งทางวิชาการปัจจุบัน พนักงาน อาจารย์
4. สถานที่ทำงานและที่อยู่ติดต่อได้สะดวก
ภาควิชาพื้นฐานทางการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ โทรศัพท์ (034) 255 - 254 ต่อ 29154
โทรสาร (034) 255 - 254 e - mail : napasornee@hotmail.com
5. ประวัติการศึกษา

ปริญญาโท	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	วิทยาศาสตร์การกีฬา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ปริญญาตรี	ศึกษาศาสตรบัณฑิต	พลศึกษา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. วิทยานิพนธ์ระดับบัณฑิตศึกษา (ชื่อเรื่อง/ปีที่ดำเนินการ ทั้งระดับปริญญาโทและปริญญาเอก)
- ระดับปริญญาโท
ผลการฝึกความเร็วเท้าโดยใช้ตาราง 9 ช่องที่มีขนาดต่างกัน ต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร
8. สาขาวิชาที่มีความชำนาญพิเศษ (แตกต่างจากวุฒิการศึกษา ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
โปรตรระบบแขนงวิชาและแนวเรื่องย่อยด้วย (ถ้ามี)
วิชาที่รับผิดชอบสอนในมหาวิทยาลัยศิลปากร
กีฬาวอลเลย์บอล
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
โภชนาการการกีฬา
การเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาวอลเลย์บอล
การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุและสตรีมีครรภ์
การนวดเพื่อสุขภาพ

ตอนที่ 2 ผลงานวิจัย/ผลงานสร้างสรรค์ทางด้านศิลปะและการออกแบบที่ดำเนินการเสร็จแล้ว

(กรุณาให้ข้อมูลทุกเรื่องที่ท่านทำโดยกรอก 1 เรื่องต่อ 1 แผ่น)

ตอนที่ 2.1

1. ชื่อเรื่อง / ชื่อผลงาน

ชื่อโครงการวิจัย (ภาษาไทย) การพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมของผู้สูงอายุ ในชนบทไทย : มิติการดูแลสุขภาพกาย

(ภาษาอังกฤษ) The Development of Holistic Creative Learning skills of Aged in Rural Area of Thailand : Physical Health Care Dimension

ชื่อแผนงานวิจัย (ภาษาไทย) รูปแบบการพัฒนาทักษะการเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์แบบองค์รวมของผู้สูงอายุในชนบทไทย

(ภาษาอังกฤษ) The Model of Holistic Creative Learning Skills Development for Aged People in Rural Area of Thailand

2. ลักษณะโครงการ / ผลงาน

ชุดโครงการวิจัย

3. จำนวนงบประมาณ 750,000 บาท

ระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย / สร้างสรรค์ผลงานตั้งแต่ปี พ.ศ. 2557 ถึงปี พ.ศ. 2558

4. ชื่อแหล่งทุน / แหล่งสนับสนุน

สถาบันวิจัยแห่งชาติ (วช.)

5. การเผยแพร่ผลงานวิจัย / ผลงานสร้างสรรค์ดังกล่าว

✓ ยังไม่ได้เผยแพร่