



ภาคผนวก

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ก
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ธนกร ช้างน้อย อาจารย์พิเศษสาขาส่งเสริมสุขภาพ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. รองศาสตราจารย์ สิริรัตน์ จันทรมะโน อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
มหาวิทยาลัยพายัพ
3. ดร. จูติกุล ไชยวรรณ คณบดีคณะบริหารธุรกิจ
มหาวิทยาลัยพายัพ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม

ลำดับที่.....

แบบสอบถาม

เรื่อง การเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวของอาจารย์สตรีมหาวิทยาลัยพายัพ

คำชี้แจง กรุณาเขียนเครื่องหมาย ✓ ในวงเล็บ () และเขียนข้อความเติมลงในช่องว่างที่เว้นไว้ตามความเป็นจริงของท่านมากที่สุด

ข้อมูลพื้นฐานทั่วไปของอาจารย์สตรีที่ควบคุมน้ำหนัก

1. อายุของท่าน.....ปี
2. น้ำหนัก.....กิโลกรัม
3. ส่วนสูง.....เซนติเมตร
4. ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) =กก./ม²
5. สถานภาพของท่าน
() สมรส () โสด () แยกกันอยู่
() หย่าร้าง () หม้าย
6. รายได้ในปัจจุบันของท่าน
() ต่ำกว่า 20,000 บาท () 20,001-30,000 บาท () 30,001-40,000 บาท
() มากกว่า 40,000 บาท () อื่น ๆ โปรดระบุ.....
7. () ไม่ป่วย () ป่วยเป็นโรค.....
8. ลักษณะของครอบครัวและจำนวนสมาชิก
() ขนาดเล็กจำนวนสมาชิก 2-3 คน
() ขนาดเล็กจำนวนสมาชิก 4-5 คน
() ขนาดใหญ่จำนวนสมาชิกมากกว่า 5 คน

9. สาเหตุหรือปัจจัยเสี่ยงต่อโรคอ้วน

- () กรรมพันธุ์มีโรคอ้วน
- () บริโภคอาหารไม่เหมาะสม
- () ออกกำลังกายไม่เหมาะสม
- () ผลข้างเคียงจากการใช้ยา
- () อื่น ๆ.....

10. ประวัติการลดความอ้วน

- () เคย ระบุวิธี.....
- () ไม่เคย.....

11. สาเหตุในการควบคุมน้ำหนัก

.....

.....

12. ปัญหาที่พบในการควบคุมน้ำหนัก

.....

.....

ภาคผนวก ค

แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่.....

แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ

ด้านการบริโภคอาหารก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตัวของท่านมากที่สุด

ปฏิบัติเป็นประจำ หมายถึง

ท่านปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน

ปฏิบัติบ่อย

หมายถึง

ท่านปฏิบัติกิจกรรม 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์

ปฏิบัติบางครั้ง

หมายถึง

ท่านปฏิบัติกิจกรรม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

ปฏิบัตินานๆ ครั้ง

หมายถึง

ท่านปฏิบัติกิจกรรม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์

ไม่เคยปฏิบัติ

หมายถึง

ไม่ปฏิบัติเลยต่อสัปดาห์

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ไม่ เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
1. ท่านรับประทานอาหารเช้าครบ 5 หมู่ (เนื้อสัตว์ แป้ง ผัก ผลไม้ ไขมัน)					
2. ท่านรับประทานอาหารเช้าหลักครบ 3 มื้อ					
3. ท่านเลือกรับประทานอาหารหลากหลายชนิดไม่จำเจ					
4. ท่านเลือกรับประทานข้าวสลับกับผลิตภัณฑ์จากแป้งเป็น บางมื้อ					
5. ท่านเลือกรับประทานข้าวกล้อง / ข้าวสวย					
6. ท่านเลือกรับประทานข้าวเหนียว					
7. ท่านชอบรับประทานปลา					
8. ท่านเลือกรับประทานเนื้อสัตว์ไม่ติดมัน					
9. ท่านเลือกรับประทานอาหารประเภทต้ม นึ่ง ลวก อบ					
10. ท่านชอบรับประทานอาหารหวานจัด					
11. ท่านชอบรับประทานอาหารเค็มจัด					
12. ท่านชอบรับประทานอาหารประเภททอด					

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ไม่เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
13. ท่านชอบรับประทานอาหารฟาสต์ฟู้ด เช่น พิซซ่า เฟรนช์ฟรายด์ เป็นต้น					
14. ท่านชอบรับประทานอาหารจุบจิบ					
15. ท่านชอบรับประทานผัก และผลไม้สด					
16. ท่านชอบดื่มชา หรือกาแฟ					
17. ท่านดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์หรือน้ำเค็ม					
18. ท่านดื่มน้ำอัดลมหรือน้ำหวาน					
19. ท่านดื่มน้ำวันละ 6-8 แก้ว					
20. ท่านดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ง

แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ
ด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

ลำดับที่.....

แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ
ด้านการออกกำลังกายก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับการปฏิบัติตัวของท่านมากที่สุด

ปฏิบัติเป็นประจำ	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรมทุกวัน
ปฏิบัติบ่อย	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรม 5-6 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัติบางครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรม 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์
ปฏิบัตินานๆ ครั้ง	หมายถึง	ท่านปฏิบัติกิจกรรม 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์
ไม่เคยปฏิบัติ	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติเลยต่อสัปดาห์

พฤติกรรม	ความถี่ในการปฏิบัติ				
	ไม่ เคย	นาน ๆ ครั้ง	บางครั้ง	บ่อย	ประจำ
1. ท่านมีการทำ Warm Up ก่อนออกกำลังกาย 5-10 นาที					
2. ท่านมีการทำ Cool Down หลังออกกำลังกาย 5-10 นาที					
3. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย 30-60 นาที					
4. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายกลางแจ้ง					
5. ท่านใช้เวลาในการออกกำลังกายในร่ม					
6. ท่านเลือกออกกำลังกายตอนเช้า					
7. ท่านเลือกออกกำลังกายตอนเย็น					
8. ท่านเลือกออกกำลังกายในฟิตเนส					
9. ท่านเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟท์					
10. ท่านเลือกทำงานบ้านด้วยตนเอง					

ข้อเสนอแนะ

.....

.....

.....

ภาคผนวก จ
แบบบันทึกการออกกำลังกาย

ลำดับที่.....

แบบบันทึกการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ให้บันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายพร้อมระยะเวลาการออกกำลังกาย
ระหว่างวันที่ 27 เมษายน 2554 ถึง 7 มิถุนายน 2554 รวม 42 วัน (6 สัปดาห์)

วัน เดือน ปี	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา (นาที)
27 เมษายน 2554		
28 เมษายน 2554		
29 เมษายน 2554		
30 เมษายน 2554		
1 พฤษภาคม 2554		
2 พฤษภาคม 2554		
3 พฤษภาคม 2554		
4 พฤษภาคม 2554		
5 พฤษภาคม 2554		
6 พฤษภาคม 2554		
7 พฤษภาคม 2554		
8 พฤษภาคม 2554		
9 พฤษภาคม 2554		
10 พฤษภาคม 2554		
11 พฤษภาคม 2554		
12 พฤษภาคม 2554		
13 พฤษภาคม 2554		
14 พฤษภาคม 2554		
15 พฤษภาคม 2554		

แบบบันทึกการออกกำลังกาย (ต่อ)

วัน เดือน ปี	ประเภทการออกกำลังกาย	ระยะเวลา (นาที)
16 พฤษภาคม 2554		
17 พฤษภาคม 2554		
18 พฤษภาคม 2554		
19 พฤษภาคม 2554		
20 พฤษภาคม 2554		
21 พฤษภาคม 2554		
22 พฤษภาคม 2554		
23 พฤษภาคม 2554		
24 พฤษภาคม 2554		
25 พฤษภาคม 2554		
26 พฤษภาคม 2554		
27 พฤษภาคม 2554		
28 พฤษภาคม 2554		
29 พฤษภาคม 2554		
30 พฤษภาคม 2554		
31 พฤษภาคม 2554		
1 มิถุนายน 2554		
2 มิถุนายน 2554		
3 มิถุนายน 2554		
4 มิถุนายน 2554		
5 มิถุนายน 2554		
6 มิถุนายน 2554		
7 มิถุนายน 2554		

ภาคผนวก ฉ

แบบบันทึกการบริโภคอาหารในการควบคุมน้ำหนัก

ลำดับที่.....

แบบบันทึกการบริโภคอาหารในการควบคุมน้ำหนัก
ระหว่างวันที่ 27 เมษายน 2554 ถึง 7 มิถุนายน 2554

วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
27 เมษายน 2554				
28 เมษายน 2554				
29 เมษายน 2554				
30 เมษายน 2554				
1 พฤษภาคม 2554				

วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
2 พฤษภาคม 2554				
3 พฤษภาคม 2554				
4 พฤษภาคม 2554				
5 พฤษภาคม 2554				
6 พฤษภาคม 2554				
7 พฤษภาคม 2554				

วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
8 พฤษภาคม 2554				
9 พฤษภาคม 2554				
10 พฤษภาคม 2554				
11 พฤษภาคม 2554				
12 พฤษภาคม 2554				
13 พฤษภาคม 2554				

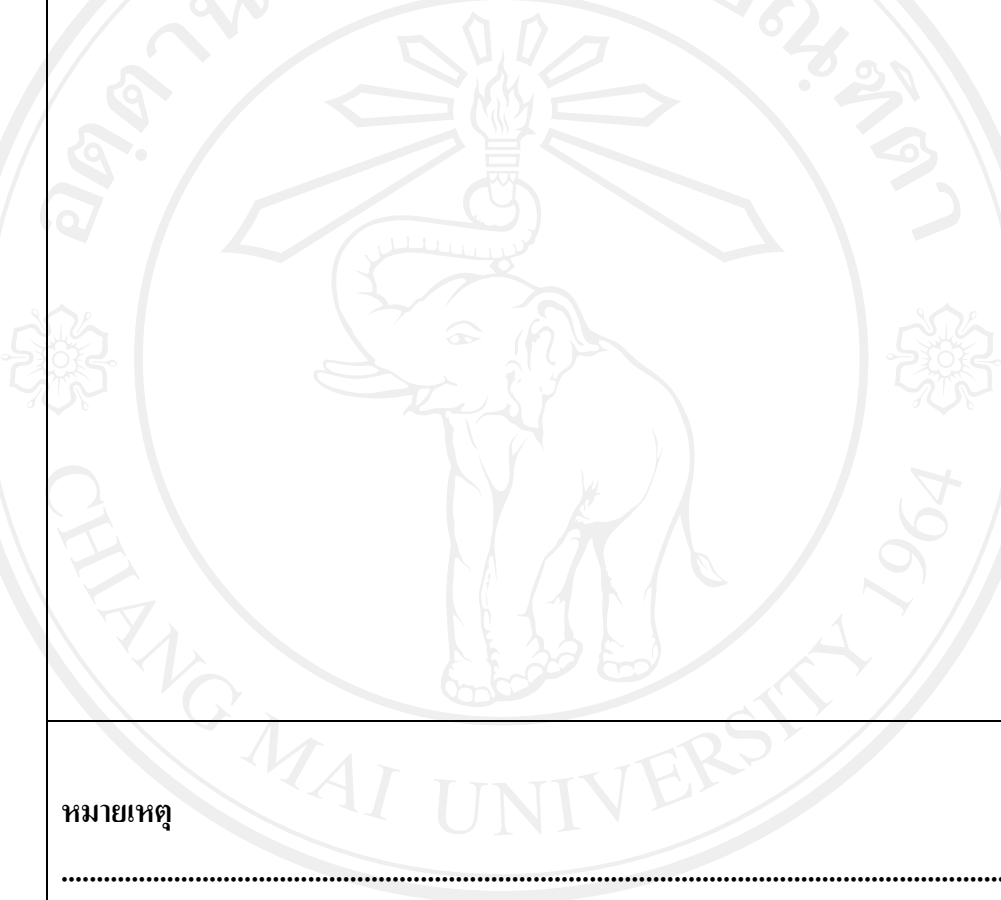
วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
14 พฤษภาคม 2554				
15 พฤษภาคม 2554				
16 พฤษภาคม 2554				
17 พฤษภาคม 2554				
18 พฤษภาคม 2554				
19 พฤษภาคม 2554				

วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
20 พฤษภาคม 2554				
21 พฤษภาคม 2554				
22 พฤษภาคม 2554				
23 พฤษภาคม 2554				
24 พฤษภาคม 2554				
25 พฤษภาคม 2554				

วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
26 พฤษภาคม 2554				
27 พฤษภาคม 2554				
28 พฤษภาคม 2554				
30 พฤษภาคม 2554				
31 พฤษภาคม 2554				
1 มิถุนายน 2554				
2 มิถุนายน 2554				

วันที่	มื้ออาหาร			หมายเหตุ
	เช้า	กลางวัน	เย็น	
3 มิถุนายน 2554				
4 มิถุนายน 2554				
5 มิถุนายน 2554				
6 มิถุนายน 2554				
7 มิถุนายน 2554				

ภาคผนวก ช
แบบบันทึกการสังเกต

รายละเอียดและประเด็นที่ได้จากกิจกรรมการวิจัย
 CHANG MAI UNIVERSITY 1964
หมายเหตุ

ภาคผนวก ข

แนวการสัมภาษณ์อาจารย์สตรีในการติดตามและประเมินผล หลังจากการจัดกิจกรรมกระบวนการ เสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนัก

1. จากการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ ส่งผลดีต่อสุขภาพของท่านหรือไม่ อย่างไร
2. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก เช่น การรับประทานผัก ผลไม้ ไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหรือไม่ และปฏิบัติอย่างไร
3. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก เช่น การอบอุ่นร่างกาย การผ่อนคลายร่างกาย ก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องหรือไม่ และปฏิบัติอย่างไร
4. ท่านคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ได้ช่วยลดปัญหาทางด้านสุขภาพของท่านหรือไม่ อย่างไร
5. หลังจากการเข้าร่วมการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ ท่านได้นำความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการอาหาร 5 หมู่ ไปปฏิบัติหรือไม่ และปฏิบัติอย่างไรบ้าง
6. หลังจากการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านสามารถนำความรู้ทักษะการปฏิบัติการบริโภคอาหารที่ถูกหลักโภชนาการและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม ไปแนะนำบุคคลอื่นหรือไม่
7. ท่านคิดว่าการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านได้รับความรู้ รับรู้ถึงประโยชน์และสามารถปฏิบัติเกี่ยวกับการเลือกรับประทานอาหารและการออกกำลังกายที่เหมาะสม แล้วท่านได้รับอะไรเพิ่มเติมอีกบ้าง
8. จากการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านอยากให้มหาวิทยาลัยมีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมลักษณะเช่นนี้เพิ่มมากขึ้นหรือไม่ เพราะอะไร
9. จากการได้เข้าร่วมกิจกรรมครั้งนี้ ท่านคิดว่ากิจกรรมที่จัดมีความเหมาะสมต่อการควบคุมน้ำหนักท่านหรือไม่ อย่างไร
10. ท่านมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมครั้งนี้หรือไม่ อย่างไร

ภาคผนวก ณ
โปรแกรมกระบวนการเสริมสร้างพลังอำนาจ

1. ขั้นตอนการค้นพบสภาพการณ์จริง

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประเมินผล
1. เพื่อสร้างความคุ้นเคยระหว่างผู้เข้าร่วมในการดำเนินกิจกรรมกับผู้วิจัย	ขบวนการกลุ่ม	- แนะนำตนเองและทำกิจกรรมสัมพันธ์	30 นาที	สังเกตและบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรม
2. เพื่ออาจารย์ได้ค้นหาข้อมูลด้านการบริโภคอาหาร	เรื่องอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก	- อาจารย์ผลักดันเล่าเรื่องการบริโภคอาหารที่ตนเองสนใจและประสบการณ์การรับประทานอาหารเพื่อลดน้ำหนัก - ผู้วิจัยสรุปประเด็นสำคัญ	90 นาที	สังเกตและบันทึกความสนใจ
3. ให้อาจารย์ค้นหาองค์ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	ด้านการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	- ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ กระตุ้นให้อาจารย์ได้แสดงออก พูดอธิบายหรือแสดงการออกกำลังกายที่ตนเองมีประสบการณ์ - ผู้วิจัยสรุป	90 นาที	การมีส่วนร่วมในการแสดงความคิดเห็นในการออกกำลังกาย

2. ขั้นตอนการสะท้อนคิดอย่างมีวิจารณญาณ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประเมินผล
1. เพื่อให้อาจารย์ได้แนวทางในการทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์อย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการอย่างรอบคอบในการทำกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	ทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์ในการตัดสินใจและการจัดการในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก	1. ผู้วิจัยให้อาจารย์พลัดกันเล่าถึงสถานการณ์ที่พบเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย เพื่อควบคุมน้ำหนักและเกิดความรู้สึกหรือเกิดมุมมองด้านการออกกำลังกายอย่างไร 2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ในการกระตุ้นการสะท้อนคิดการยอมรับความเป็นบุคคล การย้อนกลับเชิงบวกเพื่อให้อาจารย์มีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง 3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา	2 ชั่วโมง	การแสดงทัศนคติ ความคิดเห็น ความรู้ ความเข้าใจในการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ การตัดสินใจในการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก
2. เพื่อให้อาจารย์ได้แนวทางในการทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์อย่างรอบคอบ เพื่อตัดสินใจและจัดการอย่างรอบคอบในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก	ทบทวนเหตุการณ์ สถานการณ์ในการตัดสินใจและการจัดการในการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก	1. ผู้วิจัยให้อาจารย์พลัดกันเล่าถึงสถานการณ์ที่พบเกี่ยวกับพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก และเกิดความรู้สึกหรือเกิดมุมมองอย่างไร 2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ในการกระตุ้นการสะท้อนคิดการยอมรับความเป็นบุคคล การย้อนกลับเชิงบวกเพื่อให้อาจารย์มีความรู้สึกมั่นใจในความสามารถของตนเอง 3. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา		

3. ขั้นตอนการตัดสินใจลงมือปฏิบัติกิจกรรมที่เหมาะสม

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประเมินผล
1. เพื่อให้อาจารย์ได้แนวทางในการจัดการกับปัญหาหรือปฏิบัติที่เหมาะสมกับตนเอง เพื่อควบคุมน้ำหนักให้อาจารย์มีการบริโภคอาหารและออกกำลังกายที่ดีขึ้น	การปฏิบัติที่เหมาะสมในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักตนเอง	1. ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ในการกระตุ้นการสะท้อนคิด การยอมรับความเป็นบุคคล การย้อนกลับเชิงบวก เพื่อให้อาจารย์ได้แลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น สิ่งที่เคยพบจากประสบการณ์ของตน ความรู้ที่ได้รับเพื่อร่วมกันหาแนวทางที่ดีที่เหมาะสมกับตนเองให้อาจารย์มั่นใจที่จะตัดสินใจในการนำไปตัดสินใจลงมือปฏิบัติในการบริโภคอาหารและการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก 2. ผู้วิจัยสรุปเนื้อหา	4 ชั่วโมง	การแสดงทัศนคติ ความคิดเห็น ความรู้ความเข้าใจในการจัดการกับปัญหาการตัดสินใจปฏิบัติและการแลกเปลี่ยนประสบการณ์

4. ขั้นตอนการคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์	เนื้อหา	กิจกรรม	ระยะเวลา	ประเมินผล
1. เพื่อให้อาจารย์ได้ปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ เหมาะสมเพื่อควบคุมน้ำหนัก และต่อเนื่องด้วยความมั่นใจ และความเต็มใจ	1. การปฏิบัติตนที่ เหมาะสมและต่อเนื่องใน การออกกำลังกาย เพื่อ ควบคุมน้ำหนักด้วยความ มั่นใจและภูมิใจของ อาจารย์	1. ผู้วิจัยให้อาจารย์ฝึกกันเล่าถึงการปรับตัวการเผชิญ ปัญหาในการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารจากที่ อาจารย์ได้พบเจอเมื่อมีความรู้สึกนี้	4 ชั่วโมง	- การมีส่วนร่วมในกิจกรรม - การแสดงความคิดเห็น ความรู้ความเข้าใจในการ จัดการกับปัญหาที่นำไปสู่ การปฏิบัติกิจกรรมการออก กำลังกายและการบริโภค อาหารเพื่อควบคุมน้ำหนัก
2. เพื่อให้อาจารย์ได้รับรู้ พฤติกรรมบริโภคอาหาร เพื่อการควบคุมน้ำหนักได้ อย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง ด้วยความสนใจ	2. พฤติกรรมด้านการ บริโภคอาหารที่อาจารย์ เลือกด้วยความมั่นใจ	2. ผู้วิจัยใช้เทคนิคต่างๆ ในการกระตุ้นให้เกิดการยอมรับ ความเป็นบุคคล การย้อนกลับเชิงบวกเพื่อให้อาจารย์ได้มี กำลังใจรวมทั้งส่งเสริมอาจารย์ได้แลกเปลี่ยนการเผชิญ ปัญหา สิ่งที่เคยพบจากประสบการณ์ของตนเอง ความรู้ที่ ได้รับเพื่อร่วมกันหาแนวทางที่เหมาะสมกับตนเองเพื่อให้มี ความหวังและภูมิใจในตนเองที่สามารถปฏิบัติกิจกรรมการ ออกกำลังกายและพฤติกรรมบริโภคอาหารเพื่อควบคุม น้ำหนักได้ดีด้วยตนเอง		

ภาคผนวก ฎ

รูปภาพ การจัดกิจกรรมเสริมสร้างพลังอำนาจในการควบคุมน้ำหนักตัวเอง ของอาจารย์
สตรี มหาวิทยาลัยพายัพ















ประวัติผู้เขียน

ชื่อ – สกุล

นางสาวเกียรติสุดา ไชยเนตร

วัน เดือน ปี เกิด

13 กุมภาพันธ์ 2504

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2524

สำเร็จการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย

จากโรงเรียนนารีนุกูล จังหวัดอุบลราชธานี

พ.ศ. 2528

สำเร็จการศึกษาระดับอนุปริญญา

จากวิทยาลัยพลศึกษาศรีสะเกษ จังหวัดศรีสะเกษ

พ.ศ. 2530

สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี

จากวิทยาลัยครูบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์

ประสบการณ์การทำงาน

ปัจจุบัน

อาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยพายัพ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

ภาคผนวก ณ
ตารางอบรม กิจกรรมครั้งที่ 1

08.30-09.00น.	ลงทะเบียน วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักหาค่าดัชนีมวลกาย
09.00-09.30น.	สถานการณ์และสุขภาพในปัจจุบัน
09.30-10.00น.	อันตรายจากความอ้วนหรือภาวะน้ำหนักเกิน
10.00-10.15น.	อาหารว่าง
10.15-12.15น.	กิจกรรมขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ขั้นที่ 1 การค้นพบสภาพการจริง ขั้นที่ 2 การสะท้อนความคิดอย่างมีวิจารณญาณ
12.15-13.00น.	อาหารกลางวัน
13.00-14.00น.	อาหารกับการลดน้ำหนัก การคำนวณปริมาณอาหารกับการลดน้ำหนัก
14.00-15.00น.	หลักการโภชนาการในการควบคุมน้ำหนัก
15.00-16.00น.	หลักการออกกำลังอย่างถูกต้องเพื่อควบคุมน้ำหนัก

ตารางอบรม กิจกรรมครั้งที่ 2

08.30-09.00น.	ลงทะเบียน
09.00-12.00น.	กิจกรรมขั้นตอนการเสริมสร้างพลังอำนาจ ขั้นที่ 3 การตัดสินใจเลือกวิธีการปฏิบัติด้วยตนเอง ขั้นที่ 4 การคงไว้ซึ่งการปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ
12.00-13.00น.	อาหารกลางวัน
13.00-14.00น.	กระบวนการมีส่วนร่วมในการตัดสินใจ - การเขียนตารางการออกกำลังกาย - การเขียนโปรแกรมตารางการควบคุมอาหาร
14.00-16.00น.	การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก พร้อมทั้งฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้อง