

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก  
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

ชื่อ – นามสกุล	ตำแหน่ง / วุฒิการศึกษา
1 รศ.ดร. วิชิต สุวรรณโนภาค	- อาจารย์พิเศษภาคหลักสูตรและการสอน (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ) มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม , มหาวิทยาลัยธนบุรี
2 รศ.ดร.พต. รุ่งชัย ชวนไชยะกุล	- อาจารย์ประจำวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล - ประธานจัดทำมาตรฐานผู้ดูแลผู้สูงอายุ สถาบันคุณวุฒิวิชาชีพ (องค์กรมหาชน) (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)
3 นายมงคล ใจดี	- อดีตผู้อำนวยการฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา นักบริหารระดับ 9 (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)
4 ดร.ประสิทธิ์ ปี่ประทุม	- อาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)
5 ดร. วีรวัชร ทองยอดดี	- อาจารย์มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)
6 ดร. สำราญ สุขแสง	- อธิการมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง (วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ)
7 ดร. ธเนชพงษ์ สุขวงศ์	- อาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย)
8 นายแพทย์อืด ลอประยูร	- แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านกระดูก / ข้อ และเชี่ยวชาญ เฉพาะ ทางด้านเวชศาสตร์การกีฬา - นายแพทย์ประจำทีมวอลเลย์บอลหญิง ทีมชาติไทย
9 นายวัชร พึ่งอารมณ	- ตัวแทนผู้สูงอายุ / คณะกรรมการลานกีฬาพัฒนา 1
10 นายเอกมงคล ปัญญาไว	- ตัวแทนผู้สูงอายุ / คณะกรรมการลานกีฬาพัฒนา 1
11 นางสาวณัฐพรพรรณญ์ โพธิ์สุข	- นักพัฒนาสังคมชำนาญการฝ่ายพัฒนาชุมชนและ สวัสดิการสังคมสำนักงานเขตบางกะปิ

## ภาคผนวก ข

หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ



ศทม. 124/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

11 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร.ประสิทธิ์ ปีระทุม

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ / ตรวจสอบแบบสอบถาม ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย

จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ เพื่อให้ผลงานการวิจัยออกมามีความถูกต้องมีความสมบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ที่ ศทม. 124/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

11 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน รศ.ดร.พต.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ / ตรวจสอบแบบสอบถาม ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสามารถด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย

จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ เพื่อให้ผลงานการวิจัยออกมามีความถูกต้องมีความสมบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ที่ ศทม. 124/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

11 กุมภาพันธ์ 2562

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ

เรียน ดร. วีรวัชร ทองยอดดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) จำเป็นต้องมีผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ / ตรวจสอบแบบสอบถาม ได้พิจารณาแล้วว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องปลอดภัย

จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบเครื่องมือ เพื่อให้ผลงานการวิจัยออกมามี ความถูกต้องมีความสมบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ที่ ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน ดร. วีรวัชร ทองยอดดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ที่ ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน รศ.ดร.พต.รุ่งชัย ชวนไชยะกุล

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับ ความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ที่ ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน ดร.ประสิทธิ์ ปี่ประทุม

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับ ความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน ดร. ธเนชพงษ์ สุขวงศ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน นายแพทย์อีด ลอประยูร

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน ดร. สำราญ สุขแสง

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน นายมงคล ใจดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน นายวัชร พึ่งอารมณ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับ ความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน นายเอกมงคล ปัญญาไวย

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 795/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

22 เมษายน 2562

เรื่อง ขอเชิญเข้าร่วมการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) ในงานวิจัย

เรียน นางสาวณัฏฐพรพรรณณ์ โพธิ์สุข

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. คำโครงการวิจัย  
2. เครื่องมือแบบสอบถาม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬา ผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ได้ ดำเนินงานการวิจัยผ่านมาถึงระยะการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยจัดทำ การสนทนากลุ่ม (Focus Group) เพื่อวิเคราะห์รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัยสำหรับผู้ สูงอายุ และได้รูปแบบ/แนวทางการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยสำหรับผู้สูงอายุ

จึงขอเรียนเชิญท่านเข้าร่วมการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ในวันที่ 26 เมษายน 2562 เวลา 9.00 น.- 15.30 น. ณ. ลานกีฬาพัฒนา 1 เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความร่วมมือด้วยดีและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย



ศทม. 1021/2562

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
295 ถนน นครราชสีมา เขตดุสิต  
กรุงเทพมหานคร 10300

15 กรกฎาคม 2562

เรื่อง ขอเชิญตรวจสอบผลงานการวิจัย

เรียน รศ.ดร. วิจิต สุวรรณโนภาค

สิ่งที่ส่งมาด้วย

1. งานวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) จำนวน 1 เล่ม

ด้วย ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง ตำแหน่ง อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ได้รับทุนอุดหนุนจาก มหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562 ในการทำวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) และบัดนี้งานวิจัยได้ดำเนินการวิจัยเสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว จำเป็นต้องมีผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพของงานวิจัย

จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ที่มีความเชี่ยวชาญด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาได้พิจารณาตรวจสอบงานวิจัย เรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) ของ ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง เพื่อให้งานวิจัยดังกล่าวมีความถูกต้องและสมบูรณ์ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านและขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ดร. เฉลิมพล จินดาเรือง  
อาจารย์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต  
หัวหน้าโครงการวิจัย

ภาคผนวก ค  
ตัวอย่างเครื่องมือ

## แบบสอบถาม

### เรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

\*\*\*\*\*

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้ใช้สอบถามผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่มาใช้บริการในลานกีฬาพัฒนา 1  
แขวงคลองจั่น เขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร โดยแบ่งเป็น 4 ตอน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ

2.1 ด้านสุขภาพของผู้สูงอายุ

2.2 ด้านความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

2.3 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

ตอนที่ 4 รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

ตอนที่ 5 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

#### ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

เป็นข้อมูลทั่วไปกรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงของท่าน

1. เพศ  ชาย  หญิง
2. อายุ  ระหว่างอายุ 60-69 ปี  ระหว่างอายุ 70 - 79 ปี  
 อายุ 80 ปีขึ้นไป
3. โรคประจำตัว  ไม่มี  
 มี โปรดระบุ.....
4. ประวัติการพบแพทย์  
 เดือนละ 1 - 2 ครั้ง  เดือนละ 3 - 5 ครั้ง  
 มากกว่า 6 ครั้งต่อเดือน
5. ท่านสูบบุหรี่หรือไม่  ไม่สูบบุหรี่  สูบบุหรี่ ปริมาณ...../ วัน
6. การสนับสนุนหรือส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในชุมชน  มี  ไม่มี
7. ความเหมาะสมของลานกีฬาพัฒนา 1 ในการออกกำลังกาย  เหมาะสม  ไม่เหมาะสม
8. ความถี่ในการมาออกกำลังกายที่ลานกีฬาพัฒนา 1  
 มาสัปดาห์ละ 1 - 2 วัน  มาสัปดาห์ละ 3 - 4 วัน  มาทุกวัน
9. สาเหตุที่มาใช้บริการลานกีฬาพัฒนา 1 ( ท่านสามารถใส่ ลำดับ ได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 สถานที่ใกล้บ้าน  สะดวกในการเดินทาง  
 มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม  สงบเงียบ บรรยากาศดี

## ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ

### 2.1 ด้านสุขภาพกายของผู้สูงอายุ

1. น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร
2. ดัชนีมวลกาย (BMI) = .....กก./ตร.ม.
3. ความสามารถในการมองเห็น ( ) เห็นชัดเจน ( ) เห็นไม่ชัดมัว ( ) ไม่เห็น
4. ความสามารถในการได้ยิน ( ) ได้ยินชัดเจน ( ) ได้ยินไม่ชัดเจน ( ) ไม่ได้ยิน
5. สุขภาพโดยทั่วไปของท่านในปัจจุบันเป็นอย่างไร  
( ) ดีมาก ( ) ดี ( ) ปานกลาง ( ) แย่ ( ) แย่มาก
6. สุขภาพของท่านเป็นอย่างไรเมื่อเปรียบเทียบกับบุคคลอื่นที่มีอายุเท่ากัน  
( ) ดีกว่า ( ) เท่ากัน ( ) ต่ำกว่า ระบุ.....
7. อุปกรณ์ทางการแพทย์/เครื่องช่วยเหลือที่ใช้ เช่น ฟันปลอม ไม้เท้า อุปกรณ์ช่วยเดิน รถนั่งเข็น เครื่องช่วยฟัง แว่นตา อื่นๆ  
( ) ไม่มี ( ) มี ระบุ 1..... 2..... 3.....

### 2.2 ด้านความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

**คำชี้แจง** ให้ท่านใส่ตัวเลขความต้องการกิจกรรมที่ตรงความต้องการของท่าน ที่ท่านมีความประสงค์ที่จะให้มีกิจกรรมให้บริการอยู่ในลานกีฬาพัฒนา 1

- ( ) กิจกรรมแอโรบิค
- ( ) กิจกรรมแอโรบิคบ็อคซิ่ง
- ( ) กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า
- ( ) กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด
- ( ) กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก
- ( ) กิจกรรมซีกิง
- ( ) กิจกรรมโยคะ
- ( ) กิจกรรมรำมวยจีน
- ( ) กิจกรรมรำดาบ
- ( ) กิจกรรมร้องเพลง
- ( ) กิจกรรมเต้นรำ
- ( ) กิจกรรมวารีบำบัด
- ( ) กิจกรรมทัวร์เพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ
- ( ) คลินิกให้คำปรึกษาด้านสุขภาพ
- ( ) คลินิกอาหารสำหรับผู้สูงอายุ
- ( ) คลินิกฝังเข็มแบบจีน
- ( ) คลินิกให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับโรค
- ( ) อื่น ๆ โปรดระบุสิ่งที่ท่านต้องการแนะนำ  
โปรดระบุ .....

โปรแกรมการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย

โปรดเลือกหรือระบุกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย ที่ต้องการให้มีในลานกีฬาพัฒนา 1  
โดยเลือกวันละ 1 รายการที่ต้องการให้มีกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายในลานกีฬาพัฒนา 1

วัน	กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	เลือกช่วงเวลา
วันจันทร์	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิก <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิกบ็อคซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซี้กง <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมมวยรีบบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ.....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....
วันอังคาร	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิก <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิกบ็อคซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซี้กง <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมมวยรีบบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ.....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... . เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....

วัน	กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	เลือกช่วงเวลา
วันพุธ	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิค <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิคบ็อกซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซิ้งก <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมวารีบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ.....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....
วันพฤหัสบดี	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิค <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิคบ็อกซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซิ้งก <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมวารีบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ.....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... . เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....

วัน	กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	เลือกช่วงเวลา
วันศุกร์	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิค <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิคบ๊อคซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซึ่กง <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมวารีบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....
วันเสาร์	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิค <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิคบ๊อคซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซึ่กง <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมวารีบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....

วัน	กิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย	เลือกช่วงเวลา
วันอาทิตย์	<input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิค <input type="checkbox"/> กิจกรรมแอโรบิคบ๊อคซิ่ง <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า <input type="checkbox"/> กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยยางยืด <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำกระบองไทเก๊ก <input type="checkbox"/> กิจกรรมซึ่กง <input type="checkbox"/> กิจกรรมโยคะ <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำมวยจีน <input type="checkbox"/> กิจกรรมรำดาบ <input type="checkbox"/> กิจกรรมร้องเพลง <input type="checkbox"/> กิจกรรมเต้นรำ <input type="checkbox"/> กิจกรรมวารีบำบัด <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....	เช้า <input type="checkbox"/> เวลา 06.00-07.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 07.00-08.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ ..... เย็น <input type="checkbox"/> เวลา 15.00-16.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 16.00-17.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 17.00-18.00 น. <input type="checkbox"/> เวลา 18.00-19.00 น. <input type="checkbox"/> อื่น ระบุ .....

## 2.3 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายของท่าน

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น	
	ถูก ✓	ผิด X
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ		
2. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งไม่จำเป็นต้องมีการอบอุ่นร่างกาย		
3. ก่อนออกกำลังกายควรประเมินความพร้อมของร่างกาย		
4. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ		
5. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง		
6. การออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ		
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี		
8. การออกกำลังกายช่วยให้คุณหลับง่ายขึ้น		
9. ท่านที่มีโรคประจำตัวไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้อาการของโรครุนแรง		
10. การออกกำลังกายช่วยทำให้ผ่อนคลาย		
11. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด		
12. การออกกำลังกายไม่สามารถช่วยชะลอความชราได้ต้องรับประทานยาเท่านั้น		
13. การออกกำลังกายที่ผิดวิธีอาจจะเสี่ยงต่อการได้รับอุบัติเหตุในขณะการออกกำลังกาย		
14. ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง		
15. ควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง		

### การแปลผล

ได้คะแนน 12-15 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับมาก
ได้คะแนน 11 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับปานกลาง
ได้คะแนน 10 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับน้อย
ได้คะแนน 9 คะแนน	มีความรู้ความเข้าใจ ในระดับน้อยที่สุด
ได้คะแนน 0-8 คะแนน	ไม่มีความรู้ความเข้าใจ

### ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับปฏิบัติเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของท่าน

4	หมายถึง	ปฏิบัติเป็นประจำ 5-7 ครั้ง ต่อสัปดาห์
3	หมายถึง	ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3 - 4 ครั้ง ต่อสัปดาห์
2	หมายถึง	ปฏิบัติน้อยครั้งครั้ง 1-2 ครั้ง ต่อสัปดาห์
1	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติ

ข้อความ	ระดับปฏิบัติ			
	ปฏิบัติเป็นประจำ 4	ปฏิบัติบ่อยครั้ง 3	ปฏิบัติน้อยครั้งครั้ง 2	ไม่เคยปฏิบัติ 1
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที				
2. ก่อนการออกกำลังกายท่านเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ				
3. หลังการออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปกติ				
4. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็น ค่อยไป ไม่หักโหม				
5. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลง				
6. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย				
7. ท่านตรวจสอบสภาพความพร้อมของอุปกรณ์ เช่น สนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย				
8. ท่านสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย				
9. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ไม่อำนวย เช่น ฝนตก แดดร้อน				
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะแก่การออกกำลังกาย				
11. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้เพื่อการออกกำลังกาย				
12. ท่านออกกำลังกายภายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง				
13. เมื่อออกกำลังกายแล้วเกิดข้อพลิก เคล็ด ชัดยอก ท่านจะใช้น้ำแข็งเพื่อประคบ				
14. ท่านเคารพตามกฎ กติกาของตกลงของเจ้าหน้าที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย				
15. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านเองได้				

#### ตอนที่ 4 รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน

4	หมายถึง	ระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมมาก
3	หมายถึง	ระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมปานกลาง
2	หมายถึง	ระดับปฏิบัติ/ระดับความเหมาะสมน้อย
1	หมายถึง	ไม่ปฏิบัติ/ไม่เหมาะสม

ข้อความถาม	ระดับความคิดเห็น			
	4	3	2	1
<b>ด้านปัจจัยนำเข้า</b>				
1. มีนโยบายส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ				
2. มีเจ้าหน้าที่หรือบุคคลที่รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1				
3. มีงบประมาณเพียงพอสำหรับการส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ				
4. ด้านสถานที่				
4.1 แสงสว่างเพียงพอ				
4.2 ความสะอาด				
4.3 การจัดสภาพแวดล้อมให้อำนวยความสะดวก				
4.4 การเดินทางสะดวก				
5. วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก				
5.1 ความเพียงพอของเครื่องออกกำลังกาย				
5.2 ความแข็งแรง ทนทาน สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย				
5.3 จุดบริการ เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ตู้สำหรับเก็บของห้องพยาบาล เป็นต้น				
<b>ด้านการบริหารจัดการ</b>				
1. มีการวางแผนการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1				
2. ลงมือปฏิบัติงาน โดยการประสานงานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง				
3. จัดให้มีลานสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ				
4. มีพยาบาลหรือแพทย์ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย				
5. มีพยาบาลหรือแพทย์ช่วยปฐมพยาบาลหากการได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย				
<b>ด้านผลผลิต</b>				
1. ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต				
2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1				





**แบบสัมภาษณ์การวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ  
(ลานกีฬาพัฒนา 1)**

แนวทางการสัมภาษณ์ ผู้รับผิดชอบลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

1. เริ่มสนทนา

1.1 อธิบายวัตถุประสงค์ของการสัมภาษณ์

1.2 อธิบายขอบเขตของการสัมภาษณ์

2. การสัมภาษณ์

ที่	ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์	ประเด็นการสัมภาษณ์	ผลการสัมภาษณ์
1.	1.1 ชื่อ ..... 1.2 ตำแหน่ง ..... 1.3 สถานที่ทำงาน .....	1. นโยบายส่งเสริม สนับสนุน การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	..... ..... ..... .....
		2. เจ้าหน้าที่หรือบุคคลที่ รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมลาน กีฬาพัฒนา 1	..... ..... ..... .....
		3. งบประมาณสำหรับการส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับ ผู้สูงอายุ	..... ..... ..... .....
		4. การบริหารจัดการด้านสถานที่	..... ..... ..... .....

ที่	ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์	ประเด็นการสัมภาษณ์	ผลการสัมภาษณ์
		5. วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	..... ..... ..... ..... .....
		6. การวางแผนการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	..... ..... ..... ..... .....
		7. การประสานงานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง	..... ..... ..... ..... .....
		8. จัดให้มีลานสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ	..... ..... ..... ..... .....
		9. มีพยาบาลหรือแพทย์ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย	..... ..... ..... ..... .....

ที่	ข้อมูลผู้ให้สัมภาษณ์	ประเด็นการสัมภาษณ์	ผลการสัมภาษณ์
		10. มีพยาบาลหรือแพทย์ช่วย ปฐมพยาบาลหากการได้รับ บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	..... ..... ..... ..... .....
		11. ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายและ เล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	..... ..... ..... ..... .....



**แบบประเมินความเป็นไปได้และความเหมาะสม  
รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า**

ชื่อผู้ประเมิน .....

สถานที่ทำงาน .....

คำแนะนำสำหรับการประเมิน

โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความคิดเห็นของท่านตามระดับที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน โดยมีเกณฑ์ในการพิจารณา ดังนี้

- |   |         |   |
|---|---------|---|
| 5 | หมายถึง | หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมมากที่สุด  |
| 4 | หมายถึง | หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมมาก        |
| 3 | หมายถึง | หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมปานกลาง    |
| 2 | หมายถึง | หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมน้อย       |
| 1 | หมายถึง | หัวข้อการประเมินมีความเป็นไปได้/เหมาะสมน้อยที่สุด |

ขั้นตอนกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า	ระดับความเหมาะสม / ความเป็นไปได้				
	5	4	3	2	1
<b>ขั้นที่ 1</b> การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง ( Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที					
ท่าที่ 1 ใช้เวลา 3 นาที คือ เส้นเอ็นวอร์มด้วยการยืดเหยียด หรือเรียกว่าวิธีบิดขี้เกียจ มือไขว้ไปด้านหลังและไหลด้านหลังตรงข้ามกับแขน บิดเอวซ้าย/ขวา จำนวน 10 ครั้ง					
ท่าที่ 2 ใช้เวลา 3 นาที คือ การวอร์มด้วยการบริหารข้อต่อต่างๆ ตั้งแต่สะบัดข้อมือ ทั้งสองข้างจะกำมือหรือแบมือสะบัดก็ได้หมุนข้อเท้า หมุนคอเบาๆ อย่าหลับตา จำนวน 10 ครั้ง					
ท่าที่ 3 ใช้เวลา 4 นาที การยืดกล้ามเนื้อช่วงขา จำนวน 10 ครั้ง					
<b>ขั้นที่ 2</b> การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ใช้เวลา 10 นาที					
ท่าที่ 1 ท่าบิดขี้เกียจ					
ท่าที่ 2 ท่าเอียงตัวซ้ายขวา					
ท่าที่ 3 ท่าพับศอกไปมา					
ท่าที่ 4 ท่าตีศอก					
ท่าที่ 5 ท่าดึงผ้าขึ้นลงด้านหน้า					
ท่าที่ 6 ท่าโยกเข่า					
ท่าที่ 7 ท่าดึงผ้าโบกไปมา					
ท่าที่ 8 ท่าบิดสะโพกโยกย้าย					
ท่าที่ 9 ท่าขัดหลัง					



## ภาคผนวก ง

ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

### ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC)

#### เรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

#### ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการของผู้สูงอายุ

#### 2.3 ด้านความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
1. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งไม่จำเป็นต้องมีการอบอุ่นร่างกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3. ก่อนออกกำลังกายควรประเมินความพร้อมของร่างกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีช่วยลดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
5. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและแข็งแรง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6. การออกกำลังกายทำให้ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7. การออกกำลังกายช่วยให้ระบบการย่อยอาหารดี	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
8. การออกกำลังกายให้ท่านหลับง่ายขึ้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9. ท่านที่มีโรคประจำตัวไม่ควรออกกำลังกายเพราะจะทำให้อาการของโรครุนแรง	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
10. การออกกำลังกายช่วยให้ผ่อนคลาย	+1	+1	0	3	0.67	ใช้ได้
11. การออกกำลังกายช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12. การออกกำลังกายไม่สามารถช่วยชะลอความชราได้ต้องรับประทานยาเท่านั้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13. การออกกำลังกายที่ผิดวิธีอาจเสี่ยงต่อการได้รับอุบัติเหตุในการออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
14. ควรเลือกประเภทของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
15. ควรมีความรู้ความเข้าใจเรื่องวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตนเอง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>สรุป</b>					<b>0.91</b>	<b>ใช้ได้</b>

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
1. ท่านออกกำลังกายอย่างน้อย ครั้งละ 30 นาที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2. ก่อนการออกกำลังกายท่านเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกาย เช่น วิ่งเหยาะ ๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
3. หลังการออกกำลังกายท่านมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้ร่างกายกลับสู่สภาพปรกติ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4. ท่านออกกำลังกายอย่างค่อยเป็น ค่อยไป ไม่หักโหม	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
5. ท่านไม่หยุดการออกกำลังกายอย่างกะทันหัน แต่จะค่อย ๆ ผ่อนความเร็วลง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
6. ท่านมีการจับชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7. ท่านตรวจสอบสภาพความพร้อมของอุปกรณ์ เช่น สนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
8. ท่านสวมใส่เสื้อผ้า รองเท้าที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9. ท่านหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ไม่อำนวย เช่น ฝนตก แดดร้อน	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
10. ท่านรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ เหมาะแก่การออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
11. ท่านนำท่าทางของนักกีฬาที่ชอบมาใช้เพื่อการออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
12. ท่านออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมาแล้วไม่น้อยกว่า 3 ชั่วโมง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
13. เมื่อออกกำลังกายแล้วเกิดข้อพลิก เคล็ด ขัดยอก ท่านจะใช้น้ำแข็งเพื่อประคบ	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
14. ท่านเคารพตามกฎ กติกาของตกลงของเจ้าหน้าที่ที่ดูแลสถานที่ออกกำลังกาย	+1	0	+1	3	0.67	ใช้ได้
15. ท่านเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับตัวท่านเองได้	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>สรุป</b>					<b>0.84</b>	<b>ใช้ได้</b>

ตอนที่ 4 รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
<b>ด้านปัจจัยนำเข้า</b>						
1. มีนโยบายส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2. มีเจ้าหน้าที่หรือบุคคลที่รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3. มีงบประมาณเพียงพอสำหรับการส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4. ด้านสถานที่	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
4.1 แสงสว่างเพียงพอ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4.2 ความสะอาด	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4.3 การจัดสภาพแวดล้อมให้อำนวยความสะดวก	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
4.4 การเดินทางสะดวก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5. วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
5.1 ความเพียงพอของเครื่องออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5.2 ความแข็งแรง ทนทาน สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
5.3 จุดบริการ เช่น น้ำดื่ม ห้องน้ำ ตู้สำหรับเก็บของห้องพยาบาล เป็นต้น	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>ด้านการบริหารจัดการ</b>						
1. มีการวางแผนการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2. ลงมือปฏิบัติงาน โดยการประสานงานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
3. จัดให้มีลานสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4. มีพยาบาลหรือแพทย์ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5. มีพยาบาลหรือแพทย์ช่วยปฐมพยาบาลหากการได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
<b>ด้านผลผลิต</b>						
1. ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
2. ผู้สูงอายุมีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	+1	0	+1	3	0.67	ใช้ได้
<b>สรุป</b>					<b>0.86</b>	<b>ใช้ได้</b>

แบบสัมภาษณ์การวิจัยเรื่อง รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)

รายการ	ประมาณค่าความคิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
<b>ประเด็นการสัมภาษณ์</b>						
1. นโยบายส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
2. เจ้าหน้าที่หรือบุคคลที่รับผิดชอบในการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
3. งบประมาณสำหรับการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
4. การบริหารจัดการด้านสถานที่	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
5. วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
6. การวางแผนการจัดกิจกรรมลานกีฬาพัฒนา 1	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
7. การประสานงานความร่วมมือกับทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
8. จัดให้มีลานสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
9. มีพยาบาลหรือแพทย์ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
10. มีพยาบาลหรือแพทย์ช่วยปฐมพยาบาลหากการได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	+1	+1	0	2	0.67	ใช้ได้
11. ผู้สูงอายุมาออกกำลังกายและเล่นกีฬาจนเป็นวิถีชีวิต	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>แนวทางการสนทนากลุ่มเรื่อง รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า</b>						
1. ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของแต่ละขั้นตอน เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายที่ต่อเนื่องด้วยผ้าขาวม้า ใช้เวลา 10 นาที ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย (Cool down) ใช้ระยะเวลา 5-10 นาที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>สรุป</b>					<b>0.89</b>	<b>ใช้ได้</b>

**แบบสัมภาษณ์แบบประเมินความเป็นไปได้  
และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า**

รายการ	ประมาณค่าความ คิดเห็น ของผู้ทรงคุณวุฒิคนที่			ΣR	ค่า IOC	แปลผล
	1	2	3			
<b>ขั้นที่ 1</b> การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง ( Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 1 ใช้เวลา 3 นาที คือ เส้นเอ็นวอร์มด้วยการยืดเหยียด หรือเรียกว่าวิธีบิดขี้เกีจ มีข้อไขว้ไปด้านหลังและไหล่ด้านตรง ข้ามกับแขน บิดเอวซ้าย/ขวา จำนวน 10 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 2 ใช้เวลา 3 นาที คือ การวอร์มด้วยการบริหารข้อต่อ ต่าง ๆ ตั้งแต่สะบักข้อมือทั้งสองข้างจะกำมือหรือแบมือสะบัก ก็ได้หมุนข้อเท้า หมุนคอเบา ๆ อย่างลับตา จำนวน 10 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 3 ใช้เวลา 4 นาที การยืดกล้ามเนื้อช่วงขา จำนวน 10 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>ขั้นที่ 2</b> การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าใช้เวลา 10.นาที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 1 ท่าบิดขี้เกีจ						ใช้ได้
ท่าที่ 2 ท่าเอียงตัวซ้ายขวา	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 3 ท่าพับศอกไปมา						ใช้ได้
ท่าที่ 4 ท่าตีศอก	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 5 ท่าดึงผ้าขึ้นลงด้านหน้า						ใช้ได้
ท่าที่ 6 ท่าโยกเข้า	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 7 ท่าดึงผ้าโยกไปมา	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 8 ท่าบิดสะโพกโยกย้าย	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 9 ท่าขัดหลัง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>ขั้นที่ 3</b> การผ่อนคลาย ( Cool down ) ใช้ระยะเวลา 5- 10 นาที	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 1 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง จำนวน 10 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหัวไหล่ด้านหน้าและหน้าอก จำนวน 10 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
ท่าที่ 3 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังและหัวไหล่ ด้านข้าง จำนวน 10 ครั้ง	+1	+1	+1	3	1.00	ใช้ได้
<b>สรุป</b>					<b>1.00</b>	<b>ใช้ได้</b>

ภาคผนวก จ  
ภาพประกอบกิจกรรม

ภาพประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

กลุ่มผู้สูงอายุออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า (ลานกีฬาพัฒนา 1)



กลุ่มแกนนำ การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า (ลานกีฬาพัฒนา 1)



กลุ่มแกนนำ การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า (ลานกีฬาพัฒนา 1)



อบอุ่นร่างกาย (Warm up) ช่วยยืดเส้นเอ็นลดการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ



การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าของผู้สูงอายุ ลานกีฬาพัฒนา 1



การออกกำลังกายด้วยผ้าขาม้าของผู้สูงอายุ สวนกีฬาพัฒนา 1



จัดระเบียบของแถวเตรียมพร้อมการออกกำลังกาย



การบริหารข้อต่อต่างๆ หมุนคอเบาๆ อย่าหลับตา สะบัดข้อมือทั้งสองข้างหมุนข้อเท้า



การบริหารข้อมือทั้งสองข้าง หมุนข้อเท้า



การบริหารซื้อต่อต่าง ๆ สะบัดข้อมือ หมุนข้อเท้า หมุนคอเบาๆ อย่าหลับตา



การสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) และการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group )



การสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) และการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group )

