



การพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 (COVID - 19) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับ เด็กกำพร้าและยากจนวัดเจ้าบุญเกิด จังหวัดอ่างทอง

ณภัทร เครือทิวา¹ เจริญ เครือทิวา² รชาดา เครือทิวา³ อัชรลักษณ์ วิเศษ³ และชัตยา ชนะชัย³

¹คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกรุงเทพ

²คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี

³วิทยาลัยการท่องเที่ยว การบริการ และกีฬา มหาวิทยาลัยรังสิต

บทคัดย่อ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ส่งผลกระทบต่อการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กทั่วไปและเด็กกำพร้าและเด็กยากจนวัดเจ้าบุญเกิด จังหวัดอ่างทอง จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วนในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วัตถุประสงค์การวิจัยเพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการกิจกรรมทางกาย 2) พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพร้า 3) ศึกษาการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสาน และวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย 3 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มที่ 1 ศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการกิจกรรมทางกายของเด็กกำพร้า จำนวน 88 คน กลุ่มที่ 2 พัฒนาโปรแกรมฯ โดยภาคีเครือข่ายในชุมชน จำนวน 13 คน ครูโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิดจำนวน 5 คน และอาสาสมัครผู้นำกิจกรรมทางกายเป็นเด็กกำพร้าวัดเจ้าบุญเกิดในระดับมัธยมศึกษาจำนวน 29 คน กลุ่มที่ 3 ศึกษาการใช้โปรแกรมฯ สำหรับเด็กกำพร้า ในระดับประถมศึกษา จำนวน 54 คน โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เครื่องมือวิจัย ประกอบไปด้วย 1) แบบประเมินคุณภาพโปรแกรมฯ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.86 ถึง 1.00 2) แบบประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมโปรแกรมฯ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.89 ถึง 0.97 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเด็ก อายุ 7 - 18 ปี ของ สสส. วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test และการวิเคราะห์เนื้อหา ผลการวิจัยพบว่า 1) สภาพปัจจุบันไม่ปรากฏว่ามีการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมทางกายของเด็กกำพร้า อยู่ในระดับน้อย ปัญหา คือ ขาดความรู้ ขาดผู้นำ ทำให้การเคลื่อนไหวร่างกายลดลง ความต้องการคือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้องพร้อมอุปกรณ์ที่น่าสนใจ 2) ผลการพัฒนาโปรแกรมฯ มีคุณภาพในระดับมาก (4.48) 3) ผลการใช้โปรแกรมฯ 8 สัปดาห์ พบว่าหลังการทดลองเด็กกำพร้าฯ มีสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สรุปผลโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสามารถใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมทางกายของเด็กกำพร้าฯ ใน สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนาได้

คำสำคัญ: โปรแกรมกิจกรรมทางกาย; สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19); เด็กกำพร้าและยากจนวัดเจ้าบุญเกิด



DEVELOPMENT OF PHYSICAL ACTIVITY PROGRAM DURING SITUATION OF CORONAVIRUS OUTBREAK TO ENHANCE PHYSICAL FITNESS FOR ORPHANED AND POOR CHILDREN AT CHAO BOON KERD TEMPLE, ANG THONG PROVINCE

Naphat Kruatiwa¹ Chroen Kruatiwa² Rachada Kruatiwa³ Archaralak Visate³
and Chataya Chanachai³

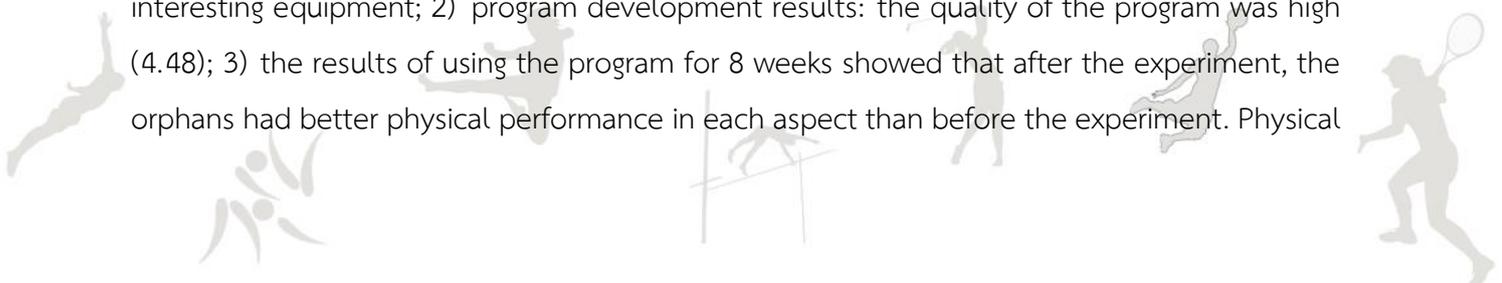
¹Faculty of Sports and Health Science, Thailand National Sports University Bangkok Campus

²Faculty of Sports Science and Technology, Bangkokthonburi University

³College of Tourism, Hospitality and Sports Rangsit University

Abstract

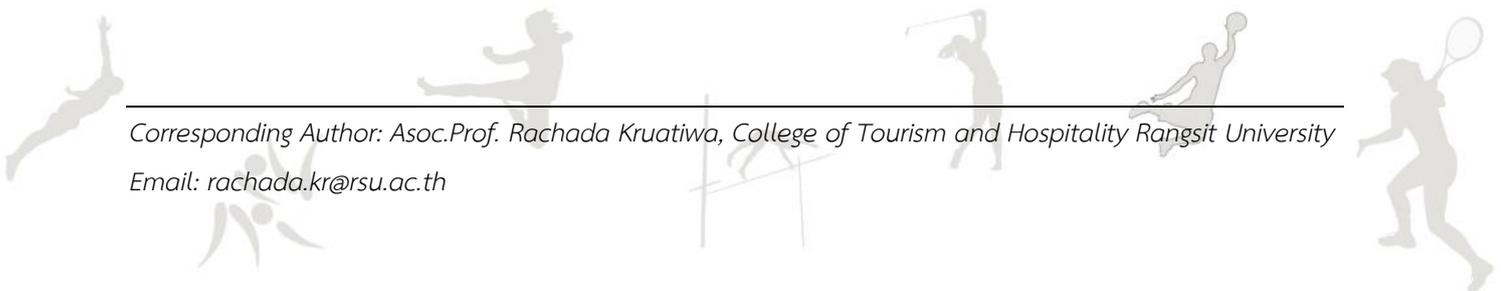
The situation of epidemic of the Coronavirus Disease 2019 (COVID - 19) affects the sufficient physical activity of the general children and orphans and poor children at Chao Boon Kerd Temple, Ang Thong Province. It is therefore urgently necessary to develop a physical activity program to enhance physical fitness. The research objectives were to 1) study current conditions, problems, and needs for physical activity; 2) develop a physical activity program; 3) study the use of the physical activity program, using a mixed research methodology and participatory action research. The sample group consisted of 3 groups 1) studying the current conditions, problems and needs for physical activity of 88 orphans. 2) developing the program by 13 community partners, 5 teachers of Chao Boon Kerd Temple School, and 29 volunteers who led physical activities as orphans at Chao Boon Kerd Temple at the secondary level. 3) studying the use of the program for orphans at the elementary level. There were 54 people selected by purposive sampling. The research tools consisted of 1) a program quality assessment form, the consistency index was 0.86 - 100; 2) a satisfaction assessment form the consistency index was 0.89 - 0.97; 3) a physical fitness test for children aged 7-18 of Thai Health. Analyzed the physical fitness for health, before and after participating using the Wilcoxon Signed Ranks Test statistics and content analysis. The results showed that 1) the current condition did not appear to promote physical activity, and the physical activity of orphans was low. The problems were the lack of knowledge and leadership, resulting in decreased physical movement. The requirement was the correct exercise activities with interesting equipment; 2) program development results: the quality of the program was high (4.48); 3) the results of using the program for 8 weeks showed that after the experiment, the orphans had better physical performance in each aspect than before the experiment. Physical





activity can guideline for developing the physical activity of orphans in the situation of the coronavirus epidemic.

Keywords: Physical activity program, The situation of Coronavirus 2019 (COVID - 19) epidemics, Orphaned and poor children, Chao Boon Kerd Temple





บทนำ

สถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ส่งผลกระทบต่อภารกิจทางกายที่เพียงพอของเยาวชนลดลงจนน่าวิตก โดยในปี 2563 พบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เพียงร้อยละ 35.9 ลดลงจากปี 2562 ซึ่งมีถึงร้อยละ 40.1 (Piyawat Ketwongsa, & Kornkanok Pongpradit, 2020) และในปี 2564 พบว่า เด็กและเยาวชนไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ร้อยละ 24.2 สิ่งเหล่านี้สะท้อนให้เห็นว่ากิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนยังคงมีแนวโน้มอยู่ในระดับต่ำอย่างต่อเนื่อง (Research on behavior and social phenomena, 2021) หากปล่อยให้เป็นอย่างนี้ อาจส่งผลถึงคุณภาพของเยาวชนและประชาชนไทยโดยรวมในอนาคต เพราะการเคลื่อนไหวร่างกาย การมีกิจกรรมทางกายมีความสำคัญกับมนุษย์ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระบรมชนกาธิเบศรมหาภูมิพลอดุลยเดชมหาราช บรมนาถบพิตร ความว่า "ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร" (Office of the Royal Development Projects Board: ORDPB, 1980)

ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสมรรถนะทางกายที่ดีขึ้น อวัยวะต่าง ๆ ทำหน้าที่ได้ดี เช่น ระบบหัวใจหลอดเลือดทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง (Charoen Krabuanratana, 2013) จากการศึกษาของเวส และบุชเชอร์ (Wuest, & Bucher, 2003) พบว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ เพราะเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสรีระของแต่ละบุคคลรวมไปถึงความสามารถในการทำงานของร่างกายและสติปัญญาเพื่อที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นหรือลดลง และการมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง การออกกำลังกายสม่ำเสมอ พักผ่อนให้เพียงพอรับประทานอาหารที่มีประโยชน์และครบ 5 หมู่ สามารถช่วยป้องกันการติดเชื้อของเด็กได้อีกทางหนึ่ง (Pediatric Infectious Disease Association of Thailand, 2021)

แต่จากข้อมูลเรื่องเด็กและเยาวชนไทยปฏิบัติกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการมีสุขภาพดีมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นในช่วงของการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 จึงต้องมีการส่งเสริมสนับสนุนเด็กและเยาวชนให้ตระหนักถึงประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ โดยจัดให้มีการรณรงค์สื่อสารเพื่อสร้างการรับรู้และความเข้าใจต่อความสำคัญของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็ก (Kulthat Hongchayangkun, Pongthep Sutheerawut, Yattapong Kaewthong, & Jindawan Ramthong, 2019) ทั้งในกลุ่มเด็กและเยาวชนทั่วไป และกลุ่มเด็กเยาวชนผู้ด้อยโอกาสในสังคม เช่น เด็กกำพร้าและเด็กยากจนซึ่งเป็นกลุ่มที่ขาดโอกาสในประเด็นต่าง ๆ ทางสังคมอยู่แล้วเพื่อให้พวกเขาสามารถดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพและปลอดภัยในช่วงสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

เด็กและเยาวชนผู้ด้อยโอกาสส่วนหนึ่งอยู่ในสถานรับเลี้ยงเด็กกำพร้าและยากจนวัดเจ้าบุญเกิด ตั้งอยู่ที่ตำบลเทวราช อำเภอไชโย จังหวัดอ่างทอง โดยทางวัดได้ให้การอุปการะและจัดทุนการศึกษาให้แก่เด็กกำพร้าและยากจน อายุตั้งแต่ 6 - 17 ปี เป็นเด็กชาวเขาที่อยู่ในภาคเหนือ ที่ครอบครัวยากจนไม่สามารถเลี้ยงดูบุตรหลานได้ ปัจจุบันมีเด็กกำพร้า จำนวนทั้งสิ้น 88 คน เป็นชาย 51 คน หญิง 37 คน แยกตามการศึกษา คือ ชั้นประถม 59 คน ชั้นมัธยม 29 คน ซึ่งพระสงฆ์ที่วัดเจ้าบุญเกิดมีจำนวนเพียง 7 รูป ทำให้ไม่สามารถดูแลเด็กเหล่านี้ให้ประกอบกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง เพียงพอและปลอดภัย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติด

เชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ซึ่งทั้งทางวัดและโรงเรียนยังต้องควบคุมให้เด็กกำพร้าฯ ปฏิบัติตัวในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 อย่างเคร่งครัด ทำให้เกิดปัญหาการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ เด็กมีภาวะเนือยนิ่งมากขึ้น อันจะส่งผลกระทบต่อพัฒนาการของเด็กโดยรวม (Division of Physical Activity for Health, 2017) จึงเป็นความจำเป็นเร่งด่วนในการหามาตรการที่มีประสิทธิภาพเพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กกำพร้าฯ เหล่านี้

จากความสำคัญของปัญหาดังกล่าว คณะผู้วิจัยจึงสนใจที่จะพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพร้าฯ และยากจนวัดเจ้าบุญเกิด จังหวัดอ่างทอง ได้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ถูกต้องและปลอดภัย ส่งผลให้เป็นเยาวชนที่มีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรงเจริญเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพของประเทศชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหาและแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพร้าฯ
- 2) เพื่อพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพร้าฯ
- 3) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพร้าฯ

วิธีดำเนินการวิจัย

เป็นการวิจัยแบบผสมผสานทั้งเชิงคุณภาพ และเชิงปริมาณ โดยมีการดำเนินการ 3 ขั้นตอนดังนี้

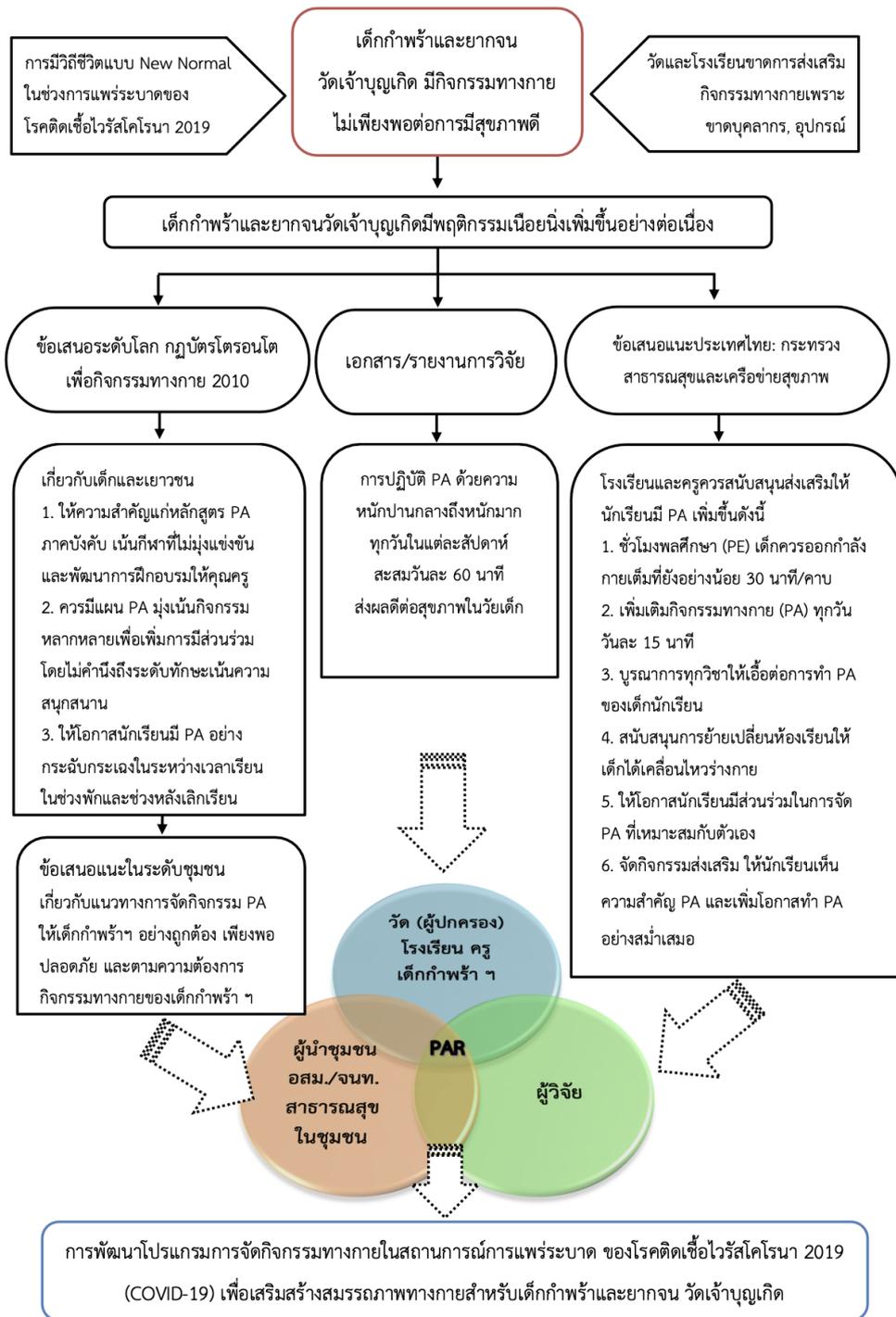
ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการกิจกรรมทางกายฯ และแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจง 2 กลุ่ม คือ 1. กลุ่มตัวอย่างในการสัมภาษณ์เป็นเด็กกำพร้าวัดเจ้าบุญเกิดทั้งหมด จำนวน 88 คน 2. กลุ่มตัวอย่างในการประชุมกลุ่มศึกษาแนวทางการพัฒนาฯ ได้แก่ ภาศิเครือข่ายในชุมชน จำนวน 13 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมี 2 ชุด ได้แก่ ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างเรื่องสภาพปัจจุบัน ปัญหาและความต้องการกิจกรรมทางกายฯ ชุดที่ 2 แนวคำถามในการประชุมกลุ่ม เรื่องแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน รวบรวมข้อมูล แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา

ขั้นตอนที่ 2 พัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ แหล่งข้อมูลมี 2 กลุ่ม คือ 1. ครูโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด 5 คน โดยการคัดเลือกแบบเจาะจง 2. กลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 29 คน เครื่องมือที่ใช้มี 2 ชุด ได้แก่ 1) แบบประเมินความสอดคล้องและความเหมาะสมของโปรแกรมฯ 2) แบบประเมินความพึงพอใจโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยคณะผู้วิจัยประชุมเชิงปฏิบัติร่างโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ร่วมกับคุณครูวัดเจ้าบุญเกิด 5 คน โดยนำข้อมูลจากขั้นตอนที่ 1 สังเคราะห์ร่วมกับการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มากำหนดเป็นรายละเอียดองค์ประกอบของร่างโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โคโรนา 2019 ประกอบด้วย หลักการและเหตุผล วัตถุประสงค์ เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ กำหนดกิจกรรมและออกแบบการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อให้บรรลุ



เป้าหมายเชิงผลลัพธ์ ออกแบบการประเมินผลด้วยเครื่องมือแผนที่ผลลัพธ์ (Pikul Sitthiprasertkul, & Weerabun Wisartsakul, 2004) จัดขั้นตอนการดำเนินการจัดกิจกรรมทางกายโดยประยุกต์ใช้ หลักการจัดกิจกรรมโดยใช้ “6 องค์ประกอบหลักในการจัดระบบของกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ (Six Elements of a Situated Activity System)” เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ได้มีการพัฒนาในด้านต่าง ๆ อย่างปลอดภัย คือ 1. การปฏิสัมพันธ์กับผู้คน (Interacting People) 2. เป้าหมายของกิจกรรม (Objectives) 3. การจัดสภาพทางกายภาพ (Physical Setting) 4. โครงสร้าง กฎ ระเบียบ (Rule) 5. ความสัมพันธ์ (Relationship) 6. การเคลื่อนไหว (Animation) รอสแมน และชลาเตอร์ (Rossman, & Schlatter, 2005) ดำเนินการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ โดยนำโปรแกรมฯ และแบบประเมินความพึงพอใจโปรแกรมฯ ไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ความเหมาะสมครอบคลุมของเนื้อหาและภาษา โดยท่านผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ให้คะแนนตามเกณฑ์ แล้วแก้ไขปรับปรุง ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ ก่อนนำไปตรวจสอบหาความเที่ยง ทำการทดลองนำร่อง (Try Out) กับกลุ่มทดลองที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 29 คน ใช้เวลา 4 สัปดาห์ ๆ ละ 2 วัน ผลการทดลองนำร่องพบว่ากลุ่มทดลองความพึงพอใจต่อโปรแกรมการจัดกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับมาก (4.36) จึงนำโปรแกรมการจัดกิจกรรมทางกายฯ และแบบประเมินความพึงพอใจโปรแกรมฯ ไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง (ดังภาพที่ 1)





ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

ขั้นตอนที่ 3 การศึกษาผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ กลุ่มตัวอย่างคัดเลือกแบบเจาะจงเป็นเด็กกำพร้าโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิดระดับประถมศึกษา ปีการศึกษา 2565 จำนวน 54 คน เป็นชาย 28 คน หญิง 26 คน เครื่องมือที่ใช้ คือ 1. โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ที่พัฒนาขึ้น

2. แบบประเมินความพึงพอใจของเด็กกำพร้าฯ ที่มีต่อโปรแกรมฯ
3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็ก อายุ 7 - 18 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) จำนวน 7 รายการ คือ 1) การวัดดัชนีมวลกาย 2) วัดเปอร์เซ็นต์



ไขมันใต้ผิวหนัง 3) ลูกนั่ง 60 วินาที 4) ดันพื้น 30 วินาที 5) วัดความอ่อนตัว 6) วิ่งอ้อมหลัก 7) วิ่งระยะไกล 1200 เมตร (Supitr Samahito, 2006)

ดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมฯ โดยใช้แบบแผนการทดลองแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน - หลัง (One group Pretest - Posttest Design) กับกลุ่มตัวอย่าง ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 7 รายการ ก่อนการทดลอง ดำเนินการทดลองโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 6 วัน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายฯ หลังการทดลอง นำผลการทดสอบทั้งก่อนและหลังการทดลองมาเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ทำการประเมินความพึงพอใจของกลุ่มตัวอย่างภายหลังเสร็จสิ้นการทดลองด้วยแบบ ประเมินความพึงพอใจโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมโดยใช้สถิติ The Wilcoxon Signed Ranks Test (Nonparametric Statistics)

ผลการวิจัย

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา ความต้องการกิจกรรมทางกายฯ และแนวทางการพัฒนา โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ มีผลดังนี้

1. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบันในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส โควิด 19 พบว่า ทั้งวัดและโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด ไม่ปรากฏว่ามีการจัดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างเป็นรูปธรรม เด็ก กำพ็ำ ร้อยละ 90 มีกิจกรรมทางกายในระดับเบา ร้อยละ 10 ระดับปานกลาง และไม่มีเด็กกำพ็ำ ร้อยละ 0 มีกิจกรรม ทางกายในระดับหนัก ปัญหาการทำกิจกรรมทางกายของเด็กกำพ็ำ คือ ไม่มีความรู้ ขาดผู้นำการทำกิจกรรม ทางกาย และมีความต้องการที่จะทราบวิธีทำออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องการกิจกรรมทางกายที่แปลกใหม่ น่าสนใจ เช่น กระโดดเชือก ฮูล่าฮูป ตารางตั้งเต และการเกษตร

2. ผลการศึกษาแนวทางการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ พบว่ามีแนวทางในการพัฒนาโปรแกรมฯ 7 ด้าน ดังตารางที่ 1 และกำหนดบทบาทหน้าที่ของภาคีเครือข่ายในการสนับสนุนการดำเนินงานโปรแกรม กิจกรรมทางกายฯ ในภาพที่ 2 ดังนี้

ตารางที่ 1 แนวทางการจัดโปรแกรมจัดกิจกรรมทางกายในสถานการณ์การแพร่ระบาดของ โรคติดเชื้อไวรัส โควิด 19 (COVID - 19) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพ็ำและยากจนวัด เจ้าบุญเกิด

แนวทางการพัฒนา การจัดกิจกรรมทางกาย	วัตถุประสงค์	วิธีการ
ด้านคน (Man)		
1. สร้างความตระหนัก ให้เด็กกำพ็ำ	เพื่อให้เด็กกำพ็ำ มีความรู้ เห็นประโยชน์ของกิจกรรม ทางกาย	ฝึกอบรมความรู้ ปูกลูกฝึงบอร์ด และฝึกทักษะกิจกรรมทาง กายที่ถูกต้อง และปลอดภัยให้เด็กกำพ็ำ
2. พัฒนาผู้นำกิจกรรม ทางกายฯ	เพื่อเพิ่มจำนวนผู้นำการจัด กิจกรรมทางกาย ที่มีคุณภาพ	ฝึกอบรมความรู้ ฝึกทักษะผู้นำกิจกรรมทางกายให้กับครู และเด็กกำพ็ำที่อาสาสมัครเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายฯ

ตารางที่ 1 (ต่อ)

แนวทางการพัฒนา การจัดกิจกรรมทางกาย	วัตถุประสงค์	วิธีการ
ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และอุปกรณ์		
1. สถานที่ สะอาด โล่ง กว้าง	เพื่อความปลอดภัยจากเชื้อ โควิด - 19	เช็ดน้ำยาฆ่าเชื้อตามสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ก่อน - หลังการใช้ทุกวัน
2. สิ่งอำนวยความสะดวก	เพื่อจูงใจในการทำกิจกรรม ทางกาย	จัดแต่งสถานที่ทำกิจกรรม ให้มีบรรยากาศรื่นรมย์ สีสัน สดใส
3. อุปกรณ์ จัดตามความ ต้องการของเด็ก ครบถ้วน สะอาด ปลอดภัย		จัดอบรมให้เด็กทุกคนทำอุปกรณ์ของตนเอง มีครูและผู้นำ ฯ ประจำกลุ่มคอยดูแล แนะนำ ช่วยเหลือตลอดกิจกรรม
ด้านการจัดการ		
1. มีกิจกรรมทางกาย รายบุคคล	เพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรม ทางกายที่เพียงพอ และ ปลอดภัย	* จัดให้เด็กกำพ้อมีอุปกรณ์การทำกิจกรรมทางกายที่เป็น ของตัวเอง สามารถทำกิจกรรมทางกาย ได้ทุกเวลาที่มี โอกาส
2. มีกิจกรรมทางกายใน ทุกโอกาส		* สอดแทรกกิจกรรมทางกายกับชีวิตประจำวัน เช่น การ เดินทางด้วยตั่งเต การออกกำลังกายด้วยอุปกรณ์ในโรงเรียน
3. เพิ่มระดับการมีกิจกรรม ทางกายให้ถึงความ หนักระดับปานกลาง ถึงมาก ไม่น้อยกว่า 60 นาที / วัน		* จัดกิจกรรมทางกายโดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ระดับปานกลาง - มากอย่างน้อย 60 นาที / วัน 6 วัน / สัปดาห์
ด้านกิจกรรมทางกาย		
1. จัดกิจกรรมตามความ ต้องการของเด็ก กำพ้อฯ	เพื่อจูงใจในการทำกิจกรรม เพื่อให้เด็กกำพ้อฯ เข้าร่วม กิจกรรมทางกายอย่างมี	* เลือกกิจกรรมทางกายที่ตรงตามความต้องการของเด็ก กำพ้อฯ
2. เน้นกิจกรรมให้เด็ก เข้าร่วมอย่าง สนุกสนาน	เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำพ้อฯ มี สมรรถภาพทางกายที่	* จัดให้มีกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วันละอย่างน้อย 60 นาที และ 3 วันต่อสัปดาห์
3. เน้นกิจกรรมที่ช่วย เสริมสร้างสมรรถภาพ ทางกาย	แข็งแรงสามารถนำทักษะ กิจกรรมทางกายไปใช้ ประโยชน์ต่อไปได้	* จัดกิจกรรมทางกายที่มีประโยชน์ในระยะสั้นร่างกาย แข็งแรงและระยะยาวสามารถต่อยอดเป็นอาชีพได้
4. กิจกรรมที่จัดต้องมี ประโยชน์ทั้งระยะสั้น และระยะยาว	เพื่อพัฒนาการสื่อสารด้วย ภาษาไทยให้เด็กกำพ้อฯ	* จัดกิจกรรมทางกายให้เด็กมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นด้วยการ สื่อสาร เป็นภาษาไทยภาคกลาง
5. กิจกรรมที่จัดต้องเน้น การมีปฏิสัมพันธ์ผ่าน การพูดคุย		





ตารางที่ 1 (ต่อ)

แนวทางการพัฒนา การจัดกิจกรรมทางกาย	วัตถุประสงค์	วิธีการ
ด้านการประเมินผล		
มีการวัดความสำเร็จของ กิจกรรมทางกายและ พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมทางกายของเด็กๆ ทั้งเชิงคุณภาพ และเชิง ปริมาณ	เพื่อวัดความสำเร็จของการ จัดกิจกรรมทางกายและวัด พฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมทางกายของเด็กๆ อย่างชัดเจน	กำหนดจุดมุ่งหมายวิธีการและเครื่องมือในการประเมินผล <u>เชิงคุณภาพ</u> สังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายใช้การ สอบถาม สัมภาษณ์ผลการเข้าร่วมกิจกรรม ทางกาย <u>เชิงปริมาณ</u> ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
ด้านการป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 19		
มีมาตรการป้องกันการ แพร่ระบาดของโรคติด เชื้อไวรัสโคโรนา 19 อย่างเคร่งครัด	เพื่อให้เด็กกำพร้า วัดเจ้า บุญเกิด มีการทำกิจกรรม ทางกายที่ปลอดภัยจากเชื้อ โควิด - 19	1. ล้างมือด้วยน้ำยาฆ่าเชื้อก่อน และหลังการร่วมกิจกรรมฯ 2. ตรวจวัดอุณหภูมิก่อน หากเกิน 37 องศา งดร่วมกิจกรรม 3. ทุกคนต้องสวมแมสและเว้นระยะห่าง 2 เมตร

บทบาทหน้าที่ของของภาคีเครือข่ายในการสนับสนุนการดำเนินงานโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ดังภาพที่ 2

วัดเจ้าบุญเกิด	โรงเรียน วัดเจ้าบุญเกิด	ผู้นำชุมชน	เจ้าหน้าที่ อสม. ในชุมชน	มกช. วิทยาเขต อ่างทอง	คณะผู้วิจัยฯ
<ul style="list-style-type: none"> ปรับเวลาการทำ หน้าที่ ของเด็ก กำพร้า ให้ สอดคล้องกับการ ร่วมโปรแกรมฯ อนุญาตให้เด็ก กำพร้า ระดับ มัธยมที่อาสา สมัครเข้ารับการ ฝึกอบรมผู้นำ กิจกรรมทางกาย เป็นพี่ผู้นำการจัด กิจกรรมทางกายฯ ให้กับน้อง ๆ นอก เวลาเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> อนุญาตให้บุคลากร เข้าร่วมการวิจัยฯ - ให้ครูของ รร.เข้า รับการฝึกอบรมผู้นำ กิจกรรมทางกาย เป็น คุณครูผู้นำการจัด กิจกรรมทางกาย ให้กับ เด็กกำพร้า ในเวลาเรียน - ให้เด็กกำพร้า รร. วัดเจ้าบุญเกิด เป็นกลุ่ม ตัวอย่างในการใช้ โปรแกรมฯ จัดสรรเวลาให้เด็ก กำพร้า ทำกิจกรรม ทางกายเวลาเรียน 	<ul style="list-style-type: none"> จัดสถานที่ให้ ปลอดภัย ทำเครื่องหมาย กำหนดจุดที่เว้น ระยะห่างระหว่าง บุคคล จัดเตรียมห้อง เก็บวัสดุอุปกรณ์ สำหรับกิจกรรม ทางกาย เตรียมสถานที่ และโรงเรือนใน การทำกิจกรรม การเกษตร 	<ul style="list-style-type: none"> ควบคุมการแพร่ ระบาดของโรคติดเชื้อ โควิด 19 วัดอุณหภูมิเด็กก่อน การเข้าร่วมกิจกรรม ทุกครั้ง ดูแลให้เด็กล้างมือก่อน และหลังการทำกิจกรรม นำหน้ากากอนามัย ให้ เด็กทุกคนใส่ ขณะร่วม กิจกรรมทางกายฯ ทำความสะอาด อุปกรณ์หลังทำกิจกรรม ทางกาย และเก็บในที่ ปลอดภัย 	<ul style="list-style-type: none"> สนับสนุน บุคลากรและ เครื่องมือใน การทดสอบ สมรรถภาพ ทางกาย โดย มกช. วิทยา เขตอ่างทอง 	<ul style="list-style-type: none"> พัฒนาศักยภาพ ผู้ร่วมวิจัย โดย - จัดการฝึกอบรม ผู้นำการจัดกิจกรรม ทางกายฯ - จัดการฝึกอบรม ทำอุปกรณ์ออกกำลังกาย และการฝึกทักษะ การทำกิจกรรมทาง กายด้วยอุปกรณ์ที่ทำ - จัดการประชุม เครือข่ายความร่วมมือ การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ใช้โปรแกรมฯ

ภาพที่ 2 การมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในการดำเนินงานโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ



ขั้นตอนที่ 2 ผลการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ มีผลดังนี้

2.1 องค์ประกอบของโปรแกรมฯ มี 6 องค์ประกอบ ได้แก่ แนวคิดและทฤษฎี หลักการ วัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ ระยะเวลาในการดำเนินโปรแกรมฯ วิธีการดำเนินโปรแกรมการจัดกิจกรรมทางกายฯ และการประเมินผลโปรแกรมฯ มีรายละเอียดพอสังเขปดังนี้

2.1.1 แนวคิดและทฤษฎีของโปรแกรมฯ พัฒนาขึ้นจากแนวคิดพื้นฐาน ที่ประกอบด้วย หลักการและแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กและวัยรุ่น ข้อตกลงร่วมกันของสหประชาชาติ เพื่อสร้างเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้กฎบัตรโทรอนโต การจัดกิจกรรมทางกายให้เพียงพอตามคำแนะนำของ องค์การอนามัยโลก (WHO) องค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน การจัดกิจกรรมทางกายให้ปลอดภัย ตามคำแนะนำของกรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข และหลักการจัดกิจกรรมโดยใช้ 6 องค์ประกอบหลัก ในการจัดระบบของกิจกรรมให้สอดคล้องกับสถานการณ์ (Six Elements of a Situated Activity System)

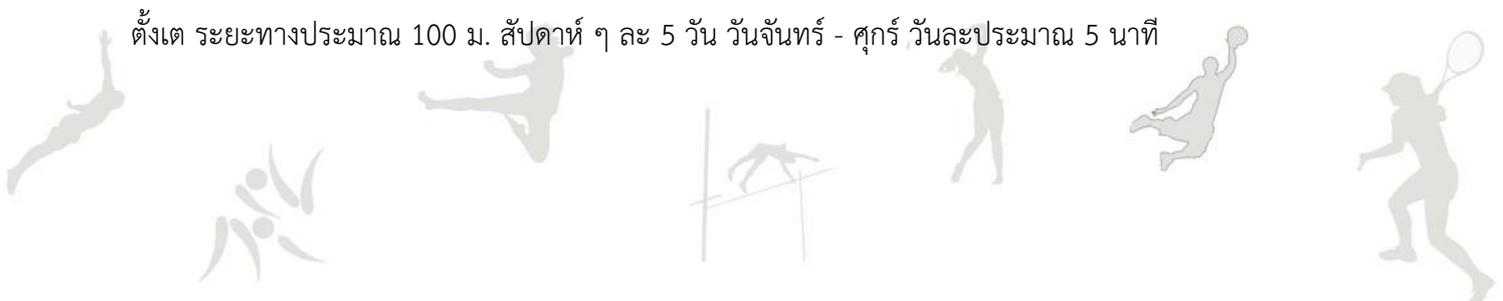
2.1.2 หลักการของโปรแกรมฯ มุ่งเน้นการมีระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เหมาะสม และปลอดภัยให้กับเด็กกำพร้าฯ ให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ผ่านกิจกรรมต่าง ๆ ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้เด็กในทุกโอกาส เน้นการมีส่วนร่วมประสบการณ์และความสนุกสนาน

2.1.3 วัตถุประสงค์ของโปรแกรมฯ

- 1) เพื่อให้ผู้นำการจัดกิจกรรมทางกายและเด็กกำพร้าฯ มีความรู้ ความเข้าใจใน ประโยชน์ของกิจกรรมทางกาย และการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพียงพอ และปลอดภัย
- 2) เพื่อส่งเสริมให้เด็กกำพร้าฯ มีความรู้ ในการทำอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย และมี ทักษะในการทำกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้อง และปลอดภัย
- 3) เพื่อเพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายให้เด็กกำพร้าอย่างเพียงพอ ถูกต้อง และ ปลอดภัย

2.1.4 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมฯ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ตั้งแต่วันที่ 1 กันยายน – 31 ตุลาคม 2565 ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่ประเทศไทยเข้าสู่ระลอกใหม่ของมาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค โควิด - 19 (นับจากวันที่ 1 มิ.ย. 2565) ตามมาตรการด้านสาธารณสุขชุดใหม่ ตามมติของศูนย์บริหาร สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (ศบค.) ที่ผ่อนคลายนโยบายมาตรการ / กิจกรรมต่าง ๆ มีการผ่อนคลายนโยบายมากขึ้น แต่อย่างไรก็ตามยังต้องเข้มมาตรการป้องกันส่วนบุคคล (Universal Prevention) โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยง คือ ผู้สูงอายุ เด็ก โดยการปฏิบัติโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ของเด็ก กำพร้าแต่ละวันจะแบ่งเป็น 3 ช่วงระยะเวลา คือ 1) ช่วงระยะเวลาในกิจวัตรประจำวันในการเดินทางไป โรงเรียน 2) ในช่วงเวลาเรียน และ 3) ในเวลาว่างหลังเลิกเรียนและวันหยุดสุดสัปดาห์ ตามโปรแกรมฯ ดังนี้

- 1) ปฏิบัติกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวันในการเดินทางระหว่างห้องพักไป โรงเรียนในตอนเช้าก่อนเข้าแถว และเดินทางจากโรงเรียนกลับห้องพักหลังเลิกเรียน ด้วยการกระโดดตามตาราง ตั้งแต่ ระยะทางประมาณ 100 ม. สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน วันจันทร์ - ศุกร์ วันละประมาณ 5 นาที





2) ปฏิบัติกิจกรรมทางกายในเวลาเรียน สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือวันจันทร์ใช้ห่วงฮูลาฮูป วันพุธใช้การกระโดดเชือก วันศุกร์ใช้การกระโดดเชือกหรือด้วยฮูลาฮูป ประกอบดนตรี วันละประมาณ 60 นาที (15:30 - 16:30)

3) ปฏิบัติกิจกรรมทางกายในเวลาว่างหลังเลิกเรียนและวันหยุดสุดสัปดาห์ด้วยการทำเกษตรกรรม สัปดาห์ละ 3 วัน วันอังคาร พุธสัปดาห์ และวันเสาร์ โดย ใช้เวลาวันละไม่เกิน 60 นาที (ช่วง 17:00 - 18:00) ดังภาพที่ 3 ตารางการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายและผู้นำกิจกรรมทางกาย

เวลา	กิจกรรมทางกาย			
	กิจวัตรประจำวันการเดินทาง		ในเวลาเรียน	นอกเวลาเรียน -วันหยุด
	8:15-8:30 น.	16:30-16:45 น.	15:30 - 16:30 น.	17:00 - 18:00 น.
วันจันทร์	ตารางตั้งแต่ ผู้นำกิจกรรมทางกาย		ฮูลาฮูป คุณครูผู้นำกิจกรรมทางกายฯ	
วันอังคาร	ตารางตั้งแต่ ผู้นำกิจกรรมทางกาย			กิจกรรมการเกษตร ผู้นำกิจกรรมทางกาย
วันพุธ	ตารางตั้งแต่ ผู้นำกิจกรรมทางกาย		กระโดดเชือก คุณครูผู้นำกิจกรรมทางกายฯ	
วันพฤหัสบดี	ตารางตั้งแต่ ผู้นำกิจกรรมทางกาย			กิจกรรมการเกษตร ผู้นำกิจกรรมทางกาย
วันศุกร์	ตารางตั้งแต่ ผู้นำกิจกรรมทางกาย		ฮูลาฮูปหรือกระโดดเชือกประกอบดนตรี คุณครูผู้นำกิจกรรมทางกายฯ	
วันเสาร์				กิจกรรมการเกษตร ผู้นำกิจกรรมทางกาย

หมายเหตุ: เจ้าหน้าที่ อสม. มาดูแลตรวจวัดอุณหภูมิเด็ก ให้เด็กใส่หน้ากากอนามัยทุกคน และดูแลใช้แอลกอฮอล์หรือเจลล้างมือ ก่อนและหลังการเข้าร่วมกิจกรรม

ภาพที่ 3 ตารางการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายและผู้นำกิจกรรมทางกาย

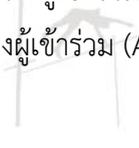
2.1.5 วิธีดำเนินการโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ มีรายละเอียด 2 วิธี คือ

- 1) วิธีดำเนินการในการควบคุมและป้องกันการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019
 - มีการตรวจวัดอุณหภูมิผู้นำและเด็กกำพร้าฯ ที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ ทุกคน
 - ผู้นำและเด็กกำพร้าฯ วัดเจ้าบุญเกิดที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ ทุกคนต้องสวมแมส และเว้นระยะห่างระหว่างบุคคล 2 เมตร

หมายเหตุ ในการทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรมฯ ทุกครั้งมีเด็กกำพร้าฯ มาเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเกือบ ร้อยละ 100 ทุกครั้งเพราะเด็กอาศัยอยู่ที่วัด หากมีสาเหตุ ที่มาไม่ได้เพราะ มีอาการป่วยเป็นไข้หวัดธรรมดา หรือท้องเสีย ช่วงระหว่างดำเนินการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ไม่พบเด็กป่วยเป็นโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019

- 2) วิธีดำเนินการในการจัดกิจกรรมทางกายฯ มีรายละเอียดตามหัวข้อดังนี้

- การมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น (Interacting People)
- เป้าหมายของกิจกรรม (Objectives)
- โครงสร้าง (Structure)
- ความสัมพันธ์ระหว่างผู้เข้าร่วม (Relationships)
- การเคลื่อนไหวของผู้เข้าร่วม (Animation)



- การวัดการปฏิบัติ (Performance Measure)

2.1.6 การประเมินผลโปรแกรมการจัดกิจกรรมทางกาย ฯ

การประเมินผลโปรแกรมการจัดกิจกรรมทางกายฯ โดยการวัดความสามารถในการทำกิจกรรมทางกาย ของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยการสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของผู้นำกิจกรรมทางกายฯ และเด็กกำพร้าฯ และจัดบันทึกลงในแบบบันทึกการสังเกตพฤติกรรมการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ ดังนี้

- ความสามารถในการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค COVID - 19
- ความสามารถในการเคลื่อนไหวกิจกรรมทางกายอย่างถูกต้องคล่องแคล่ว
- ความสัมพันธ์ระหว่างเพื่อนในการเคลื่อนไหวปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
- การเคารพ ให้เกียรติคนอื่นผู้อื่นในการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย
- ความพึงพอใจ ปฏิบัติกิจกรรมทางกายอย่างมีความสุขสนุกสนาน
- ความสามารถในการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายฯ

2.2 ผลการประเมินคุณภาพของการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กกำพร้าฯ วัดเจ้าบุญเกิดพบว่า ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่าคุณภาพของโปรแกรมฯ โดยรวมมีคุณภาพในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.48) ในรายด้านมีคุณภาพอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านวัตถุประสงค์ ด้านเนื้อหา ด้านกิจกรรม และด้านการประเมินผลกิจกรรมในโปรแกรมฯ

ขั้นตอนที่ 3 ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกาย ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กกำพร้าฯ และยากจนวัดเจ้าบุญเกิดจังหวัดอ่างทอง ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ 7 รายการของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด ช่วงอายุระหว่าง 7 - 12 ปี

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		p
	(n=54)		(n=54)		
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	
1. องค์ประกอบของร่างกาย (ดัชนีมวลกาย (กก./ม ²))	18.02	3.95	18.05	3.93	.061
2. ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกาย (%ไขมันใต้ผิวหนัง/มิลลิเมตร)	19.56	5.64	18.38	5.55	.001*
3. ความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อท้อง (ลุกนั่ง 60 วินาที/ครั้ง)	27.85	7.93	29.33	7.64	.001*
4. ความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน (ดันพื้น 30 วินาที/ครั้ง)	21.35	7.70	23.35	7.48	.001*
5. ความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปด้านหลัง/ชม.)	3.25	5.68	4.72	5.26	.001*
6. ความคล่องแคล่วว่องไว (วิ่งอ้อมหลัก /วินาที)	21.02	2.15	20.94	2.14	.001*
7. ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (วิ่งระยะไกล 1200 เมตร/นาที)	8.06	1.86	7.97	1.79	.001*

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ของกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักเรียนโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิด ช่วงอายุระหว่าง 7 - 12 ปี พบว่าหลังการทดลองมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในแต่ละด้านดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้ง 6 รายการ

ผลการประเมินความพึงพอใจของเด็กกำพร้าฯ ที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กกำพร้าวัดเจ้าบุญเกิด จังหวัดอ่างทองพบว่า เด็กกำพร้าฯ มีความพึงพอใจต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 โดยรวมของโปรแกรมฯ อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวม = 4.33)

อภิปรายผล

1 จากผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน ปัญหา และความต้องการกิจกรรมทางกายของเด็กกำพร้าฯ พบว่าในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 เด็กกำพร้าฯ มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ที่เป็นเช่นนี้เพราะว่าประเทศไทยกำลังอยู่ในสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อโควิด 19 สอดคล้องกับรายงานผลการทบทวนผลกระทบจากการระบาดของโรคโควิด 19 ต่อการมีกิจกรรมทางกาย (Division of Non - Communicable Diseases, Department of Disease Control, 2021) กล่าวว่า ในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด 19 ทุกคนต้องปฏิบัติตนเพื่อการป้องกันการติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 ขั้นสูงสุด (Universal Prevention) ตามมาตรการล็อกดาวน์และมาตรการควบคุมพื้นที่ต่างๆ เป็นผลให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของประชากรทั่วโลกรวมทั้งประชากรในประเทศไทยลดลงและมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น ปัญหาขาดผู้ให้ความรู้และแนะนำเกี่ยวกับการทำกิจกรรมทางกายมากที่สุด สอดคล้องกับวัชรพล เคนศรี (Watcharapol Kensri, 2020) ที่พบว่า การจัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษาในระดับประถมศึกษา ปัญหาที่พบเกิดจากการที่ไม่มีครูที่มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง ส่งผลให้ครูขาดความรู้ความเข้าใจและไม่มีทักษะทางด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย ด้านความต้องการเด็กกำพร้าฯ ต้องการทราบวิธีทำกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีความต้องการกิจกรรมทางกายและอุปกรณ์ที่แปลกใหม่ สอดคล้องกับเยี่ยมลักษณ์ อุดการ และคณะ (Udakan Yiamluck et al., 2017) กล่าวว่า ควรส่งเสริมสนับสนุนให้ครูได้นำกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) มาพัฒนาเป็นกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน รวมทั้งการส่งเสริมโดยการจัดพื้นที่และอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยดำเนินการสร้างความเป็นต้นแบบด้านการใช้กิจกรรมทางกายการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแก่นักเรียน

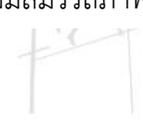
2. ผลการพัฒนาโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ของเด็กกำพร้าของผู้ทรงคุณวุฒิพบว่า โปรแกรมฯ มีความเหมาะสมและสามารถนำไปใช้ได้ เป็นเช่นนี้เพราะคณะผู้วิจัยได้สร้างโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ตามข้อเสนอแนะแนวทางการพัฒนาโปรแกรมฯ ของภาคีเครือข่ายในชุมชน สอดคล้องกับกุลทัต หงส์ชยางกุล และคณะ (Kulthath Hongchayangkun et al., 2019) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็ก ควรได้เปิดโอกาสให้ชุมชนเครือข่าย องค์กร หน่วยงานที่มีความสามารถมาร่วมกันขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกายในชุมชน ด้านเนื้อหาของโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ เป็นประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโปรแกรมฯ โดยมีการอบรมให้ความรู้และสร้างความตระหนักในความสำคัญของกิจกรรมทางกาย จัดอบรมฝึกทักษะการทำกิจกรรมทางกายที่ถูกต้อง ปลอดภัยและสนุกสนาน เป็นแรงจูงใจให้เด็กในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2018)

ที่เสนอว่าโรงเรียนควรมีการสนับสนุนให้เด็กปฏิบัติกิจกรรมทางกาย โดยให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย และเพิ่มช่องทางสนับสนุนให้เด็กได้มีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเพิ่มมากขึ้น นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยได้พัฒนาผู้นำการจัดกิจกรรมทางกาย โดยการอบรมความรู้และทักษะการเป็นผู้นำกิจกรรมทางกาย ให้กับครูและพี่อาสาสมัครผู้นำกิจกรรมทางกาย สอดคล้องกับอัจฉริยา กสิยะพัท (Atchareeya Kasiyaphat, 2020) ที่เสนอแนะว่า ครูผู้สอนส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ในการจัดกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องและเหมาะสมสำหรับเด็ก จึงพัฒนาโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ เพื่อให้ครูผู้สอนและผู้เกี่ยวข้อง与孩子 มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องในการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก สอดคล้องกับจุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ และสุธนะ ติงศภัทย์ (Jutarath Pataragesvit & Suthana Tingsabhat, 2015) ที่เสนอแนะว่า ควรมีการจัดอบรมครูในเรื่องการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อสามารถบูรณาการความรู้สู่การปฏิบัติได้

3. ผลการใช้โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ มีประเด็นในการอภิปรายผลดังนี้

3.1 ความพึงพอใจของเด็กกำพร้า ที่มีต่อโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ โดยรวมอยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ย 4.33 โดยมีความพึงพอใจระดับมากที่สุดด้านการเคลื่อนไหว และด้านกิจกรรมทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมทางกายที่นำมาจัดในโปรแกรมฯ จัดตามความสนใจของเด็กกำพร้าฯ เช่น กระโดดเชือก ฮูล่าฮูล่า ตารางตั้งเต ซึ่งมีอุปกรณ์เป็นสิ่งล่อใจ (Incentives) เพื่อเป็นแรงจูงใจให้เด็กกำพร้ามาร่วมกิจกรรมทางกายสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบุต (Suebsai Boonverabut 1998, as cited in Tichar Sungworakan, & Apiwat Jamderm, 2017) กล่าวว่า การสร้างทั้งแรงจูงใจภายนอก โดยการใช้สิ่งล่อใจ (Incentives) เป็นวิธีการกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยากออกกำลังกายมากขึ้น และมีความพยายามในการทำกิจกรรมทางกายให้มากยิ่งขึ้น

3.2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของเด็กกำพร้าและยากจนวัดเจ้าบุญเกิด หลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องมาจากประเด็นสำคัญ 2 ประเด็น ได้แก่ 1) การมีผู้นำกิจกรรมทางกายฯ ทำให้เด็กกำพร้าฯ ได้รับการกระตุ้นและคำแนะนำที่ดีในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งจากครูผู้นำกิจกรรมทางกายฯ ในเวลาเรียนและพี่ผู้นำกิจกรรมทางกายฯ นอกเวลาเรียน สอดคล้องกับ อัจฉริยา กสิยะพัท (Atchareeya Kasiyaphat, 2020) ได้พบว่า ปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและมีความสำคัญในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายในวัยเด็ก ได้แก่ การกำหนดรูปแบบกิจกรรมที่ชัดเจน มีความหลากหลาย โดยมีผู้นำกิจกรรมที่มีทักษะในการออกแบบกิจกรรมและสามารถดำเนิน กิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 6 วัน ๆ ละไม่น้อยกว่า 60 นาที โดยโปรแกรม มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความหลากหลาย ทั้งที่เป็นแบบแผน เช่น การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ฮูล่าฮูล่า กระโดดเชือก แบบอยู่กับที่ เคลื่อนที่ และกิจกรรมทางกายที่เน้นสนุกสนาน เพลิดเพลิน เช่น การออกกำลังกายพร้อมอุปกรณ์ประกอบดนตรี การทำการเกษตร และการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวกับการทรงตัว ด้วยตารางตั้งเต สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดวงพร ศุภพิชน์ (Duangporn Suppich, 2012) ที่พบว่า เด็กที่เพิ่มการปฏิบัติกิจกรรมทางกาย จะเพิ่มการเจริญเติบโตสมวัย เพิ่มสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และมีประสพการณ์ที่ดีเกี่ยวกับสุขภาวะทั้ง 5 ด้าน สอดคล้องกับผลการวิจัยของอัจฉริยา กสิยะพัท (Atchareeya Kasiyaphat, 2020) พบว่า หลังจากทำกิจกรรมทางกายตามโปรแกรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย นักเรียนชายและหญิงมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นทุกรายการ





สรุปผลการวิจัยได้ว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กกำพร้าโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิดมีพัฒนาการที่ดีขึ้นทุกด้านหลังการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ มีส่วนสนับสนุนให้เด็กกำพร้าโรงเรียนวัดเจ้าบุญเกิดเกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายได้จริง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมพิเศษของโรงเรียนได้นำไปใช้ต่อ เช่น จัดให้มีการประกวด การแข่งขันสูล่าฮูล่าและการกระโดดเชือก โดยจัดเป็นแบบ ทีมและแบบรายบุคคล เพื่อให้เด็กกำพร้าฯ ได้มีการทำกิจกรรมทางกายอย่างมีจุดหมาย สนุกสนานตื่นเต้นท้าทายมากขึ้น
2. วัดและโรงเรียนสามารถนำกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ เช่น กิจกรรมการเกษตรไปขยายผลต่อยอดพัฒนาเป็นการทำอาชีพให้เพื่อลดรายจ่ายสร้างรายได้ เป็นแนวทางในการดำเนินชีวิตของเด็กกำพร้าฯ ต่อไปได้ในอนาคต
3. สังเคราะห์ ความพึงพอใจ และข้อเสนอแนะในการเข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมทางกายของเด็กกำพร้าถอดบทเรียนเป็นโมเดลต้นแบบเพื่อนำไปใช้งานกับเด็กกำพร้ากลุ่มอื่นในพื้นที่อื่น ๆ และก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดกิจกรรมทางกายกับเยาวชนเกิดกลุ่มอื่นได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยด้านการพัฒนานวัตกรรมเพื่อฟื้นฟูกิจกรรมทางกายภายหลังสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID - 19) ที่ส่งผลต่อความสามารถทางการเรียนรู้ของเด็กไทย

References

- Atchareeya Kasiyaphat. (2020). *Effects of physical activity promotion program for preschoolers 2 - 5 year of age on physical fitness, emotional, social and cognitive development contributing to pa literacy*. Bangkok.
- Charoen Krabuanratana. (2013). Physical activity. *Journal of Health Education Physical Education and Recreation*, 39(1), 5 - 6.
- Division of Non - Communicable Diseases, Department of Disease Control. (2021). *Report of the review of the impact of the COVID - 19 outbreak to physical activity*. Bangkok.
- Division of Physical Activity for Health. (2017). *Thailand recommendations on physical activity, non - sedentary lifestyles and sleeping for school age and teen (6 - 17 years old)*. Bangkok: NC Concept Company Limited. Retrieved from <https://rb.gy/sdjsu9>
- Duangporn Suppich. (2012). *The development of a model to increase physical activity for adolescences in school Participatory action research* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.





- Jutarath Pataragesvit, & Suthana Tingsabhat. (2015). Guidelines for managing after school physical activities in elementary schools under Bangkok Metropolitan Administration. *An Online Journal of Education*, 10(2), 407 – 421.
- Kulthat Hongchayangkun, Pongthep Sutheerawut, Yattapong Kaewthong, & Jindawan Ramthong. (2019). *A guide to creating plans and projects to increase children's physical activity*. Songkla: Fo - Bard.
- Office of the Royal Development Projects Board (ORDPB). (1980). *Royal speech to be invited to be read at the symposium on exercise for health*. Retrieved from <http://gg.gg/12qsei>
- Pediatric Infectious Disease Association of Thailand. (2021). *Knowledge of the Corona Virus*. Retrieved from <https://www.pidst.or.th/A215.html>
- Pikul Sitthiprasertkul, & Weerabun Wisartsakul. (2004). *Outcome map: Building learning and reflection in development plans: The project for promoting learning for happy communities*. Bangkok.
- Piyawat Ketwongsa, & Kornkanok Pongpradit. (2020). *Regenerating physical activity in Thailand after COVID - 19 Pandemic*. Retrieved from <http://gg.gg/12qsdX>
- Research on behavior and social phenomena. (2021). *Thailand physical activity knowledge development center*. Retrieved from <https://www.tpak.or.th/th/article/412>
- Rossmann, R. J., & Schlatter, B. E. (2005). *Recreation Programming Designing Leisure Experiences*. Champaign, IL, U.S.A: Sagamore Publishing Inc.
- Tichar Sungworakan, & Apiwat Jamderm. (2017). *Motivation for exercise of people in Chumphon Province*. Institute Physical Education Chumphon.
- Supitr samahito. (2006). *Tests and benchmarks of the physical fitness which connect to the health for children 7 - 18 years old*. Bangkok.
- Udakan Yiamluck, Sangsutthipong Pimthong, Kasiyaphat Atchareeya, Thummajunta Kanong, Sumranbumrung Parinya, Sritubtim Pongsatorn, Kosanpipat Pirat, Treesopanakorn Khajorn, Chaiyamang Apisit & Pattanakul Nirandon. (2017). Physical activities for students in border patrol police schools and remote area schools. *J Grad Res*, 8(1), 141 - 154.
- Watcharapol Kensri. (2020). *Situations, problems and needs of primary schools' learning management in physical education for border patrol police teacher* (Doctoral dissertation), Srinakharinwirot University.
- World Health Organization. (2018). *Physical activity*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets-detail/physical-activity>





Wuest, D. A., & Bucher, C. A. (2003). *Foundations of Physical Education, Exercise Science, and Sport*. New York: McGraw - Hill.

Received: November 29, 2022

Revised: April 21, 2023

Accepted: April 24, 2023

