

รายงานผลการดำเนินงานจ้างโครงการจัดเก็บข้อมูลภาคสนาม
โครงการ/กิจกรรมสำคัญของเทศบาลเมืองทุ่งสง ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๐

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ

หลักการและเหตุผล

โครงการนี้จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนได้มาออกกำลังกายเพื่อดูแลรักษาสุขภาพ และต้านทานโรคต่างๆ ที่จะเข้ามา และยังสามารถใช้เป็นแหล่งแลกเปลี่ยนและพบปะกันของประชาชนในชุมชนอีกด้วย ปัจจุบันในส่วนของผู้สูงอายุมีการนำไปใช้ในผู้ป่วยอัลไซเมอร์ และผู้สูงอายุ เพื่อสร้างความเคลื่อนไหว และพัฒนาการทรงตัวที่ดี การพัฒนาการของผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้น ซึ่งนำไปสู่การใช้ชีวิต การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีประสิทธิภาพ และปลอดภัยนอกจากนี้การฝึกออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง ยังส่งผลดีในด้านการดำรงชีวิตประจำวันด้วย เพราะฝึกให้มีปฏิกิริยาและการคิด การตัดสินใจที่รวดเร็ว และทำให้เกิดสมาธิ

ทางกลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชุมชนประชาอุทิศ จึงได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายขึ้นโดยเน้น สร้าง นำซ่อม ในการสร้างเสริมสุขภาพโดย โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ เพื่อนำความรู้ไปออกกำลังกายภายในชีวิตประจำวัน จึงได้จัดทำโครงการดังกล่าวขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถฝึกออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องได้อย่างถูกวิธี
๒. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกายและจิตที่ดี

ตัวชี้วัด

๑. จำนวนผู้เข้าร่วมอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
๒. ผู้เข้าร่วมอบรมสามารถปฏิบัติตามการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องได้ร้อยละ ๘๐
๓. ผู้ที่เข้าร่วมโครงการคงไว้ซึ่งสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

เป้าหมาย

ประชาชน ชุมชนประชาอุทิศและผู้สนใจ จำนวน ๓๐ คน

วิธีดำเนินการ

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชุมคณะกรรมการชุมชนและสมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.) ชุมชนประชาอุทิศ
๓. กำหนดแผนการดำเนินกิจกรรม/โครงการ
 - ๓.๑ ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว และค่าดัชนีมวลกาย(BMI) วัดความดันโลหิต และประเมินภาวะซึมเศร้าตามแบบประเมิน ๒ Q ก่อนและหลังการทำโครงการ
 - ๓.๒ อบรมการออกกำลังกายประกอบดนตรีในรูปแบบตารางเก้าช่อง
 - ๓.๓ ดำเนินการออกกำลังกายประกอบดนตรีในรูปแบบตารางเก้าช่องเป็นประจำและต่อเนื่องวันละ ๔๕ นาที เวลา ๑๗.๐๐ น. - ๑๗.๔๕ น. ทุกวัน
 - ๓.๔ ติดตามผลภาวะสุขภาพเบื้องต้นหลังออกกำลังกาย
๔. ดำเนินงานตามกิจกรรม/โครงการ

๕. ประเมินผลโครงการและสรุปผลโครงการ

ระยะเวลาดำเนินการ

- อบรมการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องและประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นก่อนออกกำลังกาย วันที่ ๑๒ เดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๐
- ออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่อง ตั้งแต่วันที่ ๒๙ มิถุนายน – ๑๕ กันยายน ๒๕๖๐ และดำเนินการต่อเนื่อง
- ติดตามผลภาวะสุขภาพเบื้องต้นหลังออกกำลังกาย วันที่ ๑๖ กันยายน ๒๕๖๐

สถานที่ดำเนินการ

- อบรมเชิงปฏิบัติการ ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองทุ่งสง
- ออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง ณ บริเวณศาลาชุมชนประชาอุทิศ

งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งสง จำนวน ๑๕,๓๕๐ บาท (-หนึ่งหมื่นห้าพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน-) รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ดังนี้

- ค่าตอบแทนวิทยากรในการบรรยายจำนวน ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรในการฝึกปฏิบัติจำนวน ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๒. ค่าอาหารแยกเป็น

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๒ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท/คน จำนวน ๓๐ คน เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อๆ ละ ๗๕ บาทต่อคน จำนวน ๓๐ คน เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท

๓. ค่าอุปกรณ์ในการฝึกอบรม

- ค่าป้ายไว้นิลขนาด ๓ ม. X ๒ ม. จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๖๐๐ บาท
- ค่าอุปกรณ์สาธิตแผนตาราง ๙ ช่อง จำนวน ๓๐ แผ่นๆ ละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ค่าซื้อเครื่องเสียง ๑ ชุด (เครื่องเสียงพร้อมไมโครโฟน) เป็นเงิน ๔,๕๐๐ บาท

๔. ค่าสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ จำนวน ๒ เล่มๆ ละ ๒๕๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

รวมเงินทั้งสิ้น ๑๕,๓๕๐ บาท

(-หนึ่งหมื่นห้าพันสามร้อยห้าสิบบาทถ้วน-)

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. กลุ่มเป้าหมายสามารถฝึกออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องได้อย่างถูกวิธี
๒. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพกายและจิตที่ดี
๓. ผู้เข้าร่วมสามารถฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายในตาราง ๙ ช่องทำให้มีการทรงตัวและความจำดี

สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ใน
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่กองทุนฯ บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๑. หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ชุมชนประชาอุทิศ

- หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น ศูนย์สุขภาพชุมชนเทศบาลทุ่งสง รพ.ทุ่งสง
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม
- หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. ร.พ
- หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน วัด ศพด.
- กลุ่มหรือองค์กรประชาชน เช่น กลุ่ม ชมรม มูลนิธิ

๒. ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๓. กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- กลุ่มวัยทำงาน
- กลุ่มผู้สูงอายุ
- กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๔. กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- กลุ่มวัยทำงาน
 - การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

ทำงาน

- การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อื่นๆ (ระบุ) ออกกำลังกายแบบตารางแก้วช่อง

กลุ่มผู้สูงอายุ

- การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- อื่นๆ (ระบุ) ออกกำลังกายแบบตารางแก้วช่อง

กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- อื่นๆ (ระบุ) ออกกำลังกายแบบตารางแก้วช่อง

ผู้รับผิดชอบ

๑. ชุดดำเนินโครงการ	๑. นางวันหนึ่ พุทธชาติ	หัวหน้าชุด
	๒. นางเกษร สงรักษ์	กรรมการ
	๓. นางสาวคร บาลใจ	กรรมการ
๒. ชุดจัดซื้อ - จัดจ้าง	๑. นางพัชรี นกแก้ว	หัวหน้าชุด
	๒. นางสาวใจ ชยากร	กรรมการ
	๓. นางสาวลัลย์ มั่นคง	กรรมการ
๓. ชุดเบิกจ่าย	๑. นางวันหนึ่ พุทธชาติ	หัวหน้าชุด
	๒. นางเกษร สงรักษ์	กรรมการ
	๓. นางสาวคร บาลใจ	กรรมการ
๔. ชุดตรวจรับ	๑. นางสาวอุทุมพร สงรักษ์	หัวหน้าชุด
	๒. นางสาวคร บาลใจ	กรรมการ
	๓. ด.ต.ไพโรจน์ ภิญโญ	กรรมการ

วัตถุประสงค์การประเมิน

เพื่อจัดเก็บข้อมูลและนำไปใช้เป็นข้อมูลของเทศบาลเมืองทุ่งสง โดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์/เป้าหมายนำผลที่ได้ไปใช้ประกอบในแก้ปัญหาและตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับของการประเมิน

๑. เทศบาลเมืองทุ่งสง สามารถนำผลการติดตามไปใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประกอบในการแก้ไขปัญหา และตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสม

๒. เทศบาลเมืองทุ่งสง สามารถยกระดับคุณภาพการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลให้สอดคล้องกับหลักเกณฑ์การบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

การดำเนินงานจัดเก็บข้อมูลภาคสนาม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ

ข้าพเจ้า นายนิรุทธ์ พรหมวิเศษ ได้สำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนาม โดยบันทึกภาพการดำเนินโครงการ และจัดเก็บแบบสอบถามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ ในการดำเนินงานของข้าพเจ้าในครั้งนี้ ได้ดำเนินการออกแบบสอบถามและจัดเก็บแบบสอบถามโครงการฯ ซึ่งข้าพเจ้า ได้สุ่มตัวอย่างทอดแบบสอบถาม จำนวน ๓๐ ชุด ให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยข้าพเจ้าสามารถเก็บแบบสอบถาม ได้ ๒๕ ชุด คิดเป็นร้อยละ ๘๓.๓๓ และได้ดำเนินการกำหนดขั้นตอนการประเมินผลและประมวลผล วิเคราะห์ ข้อมูลและอภิปรายผลการดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ รายละเอียดขั้นตอนและผลการประเมินมีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการประเมินผล

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถฝึกออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องได้อย่างถูกวิธี ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพกาย และจิตที่ดี

ในครั้งนี้ ข้าพเจ้า นายนิรุทธ์ พรหมวิเศษ ได้รับมอบหมายให้ดำเนินการติดตามและประเมินผลโครงการ จากการดำเนินโครงการดังกล่าว จึงดำเนินการกำหนดเนื้อหาการประเมิน ดังนี้

๑. ขอบเขตการประเมิน

การประเมินครั้งนี้ เป็นการประเมินเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเกี่ยวกับโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ มีขอบเขตการประเมิน คือ

๑.๑ ขอบเขตด้านเนื้อหา เป็นการประเมินผลแบบสอบถามด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านเนื้อหาวิชาการ ด้านวิทยากร ด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการในครั้งต่อไป

๑.๒ ขอบเขตด้านประชากร ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ เมื่อวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวน ๓๐ คน

๑.๓ ขอบเขตด้านพื้นที่ จัดเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช

๒. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการประเมินผลโครงการในครั้งนี้ ได้ทำการศึกษาจาก ๒ แหล่ง คือ

๒.๑ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้ทำการศึกษาจากเอกสารโครงการ ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองทุ่งสง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ประกอบด้วย สำเนาโครงการฯ และกำหนดการโครงการฯ

๒.๒ ข้อมูลปฐมภูมิ เป็นการใช้องมือในรูปแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งได้ดำเนินการทอดแบบสอบถามให้กับผู้เข้าร่วมโครงการฯ

๓. ประชากร

ประชากรผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ ทั้งหมด ในวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จากการทอดแบบสอบถามทั้งหมด ๓๐ ชุด และสามารถเก็บแบบสอบถามได้จำนวน ๒๕ ชุด

๔. เครื่องมือในการประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการฯ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ได้ตอบแบบสอบถาม และการสุ่มตัวอย่างทอดแบบสอบถาม

๕. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล คณะผู้ประเมินเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจ ตามขั้นตอนดังนี้

๕.๑ ผู้ประเมิน โดย นายนิรุทธ์ พรหมวิเศษ

๕.๒ ดำเนินการออกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเพื่อประกอบการประมวลผลข้อมูลและรายงานต่อไป

๖. การประมวลผลข้อมูล

คือ การประมวลผลประเด็นความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานะผู้ตอบแบบสอบถาม ด้านเนื้อหาวิชาการ ด้านวิทยากร ด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในครั้งนี้ สำหรับคำถามปลายปิดใช้เครื่องมือไมโครคอมพิวเตอร์เพื่อการประมวลผลข้อมูล ซึ่งใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS โดยการแจกแจงความถี่ของตัวแปร แล้วคำนวณ ค่าเฉลี่ย และสรุปผลการประมวลระดับความคิดเห็น

๗. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลตามที่ต้องการแล้วนั้น ต่อไปจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๗.๑ วิเคราะห์ข้อมูล ด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามมาจัดหมวดหมู่ แล้วหาค่าเฉลี่ย \bar{x} และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แต่ละรายการ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางและการบรรยาย

๗.๒ หาค่าเฉลี่ย \bar{x} และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เกี่ยวกับระดับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้เกณฑ์สัมบูรณ์ (Absolute Criteria) ซึ่งแบ่งเป็นช่วงๆ มีความหมายดังนี้

แบบสอบถามประเมินข้อมูลจากความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศทั้งหมด แบ่งหัวข้อการประเมินออกเป็น ๕ ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์การประเมินผล		
ค่าเฉลี่ย		ระดับผลการดำเนินงาน/ความพึงพอใจ
๔.๕๑ – ๕.๐๐	หมายถึง	ระดับมากที่สุด
๓.๕๑ – ๔.๕๐	หมายถึง	ระดับมาก
๒.๕๑ – ๓.๕๐	หมายถึง	ระดับปานกลาง
๑.๕๑ – ๒.๕๐	หมายถึง	ระดับน้อย
๑.๐๐ – ๑.๕๐	หมายถึง	ระดับน้อยที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาอุทิศ

การประเมินแบบที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ ๑ ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๑ แสดงจำนวนและร้อยละด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	๔	๑๖.๐๐
หญิง	๒๑	๘๔.๐๐
รวม	๒๕	๑๐๐.๐๐

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๑ ผู้ตอบแบบสอบถามในโครงการฯ ครั้งนี้ ส่วนใหญ่ระบุว่าเป็นเพศหญิง จำนวน ๒๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๔ และเป็นเพศชาย จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖ ตามลำดับ

ตารางที่ ๒ แสดงจำนวนและร้อยละด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามอายุ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
อายุ		
๒๐ - ๓๐ ปี	-	-
๓๑ - ๔๐ ปี	๑	๔.๐๐
๔๑ - ๕๐ ปี	๕	๒๐.๐๐
๕๑ ปี ขึ้นไป	๑๙	๗๖.๐๐
รวม	๒๕	๑๐๐.๐๐

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๒ ผู้ตอบแบบสอบถามในโครงการฯ ครั้งนี้ ส่วนใหญ่ระบุว่ายอายุ ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๖ รองลงมา อายุ ๔๑ - ๕๐ ปี จำนวน ๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๐ และอันดับสุดท้าย อายุ ๓๑ - ๔๐ ปี จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๓ แสดงจำนวนและร้อยละด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามระดับการศึกษา

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
ระดับการศึกษา		
ประถมศึกษา	๑๓	๕๒.๐๐
มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า	๗	๒๘.๐๐
อนุปริญญาหรือเทียบเท่า	๑	๔.๐๐
ปริญญาตรี	๔	๑๖.๐๐
ปริญญาโท	-	-
อื่น ๆ (ระบุ).....	-	-
รวม	๒๕	๑๐๐.๐๐

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๓ ผู้ตอบแบบสอบถามในโครงการฯ ครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีระดับการศึกษาประถมศึกษา จำนวน ๑๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๒ รองลงมา ระดับ มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน ๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘ ปริญญาตรี จำนวน ๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๖ และอันดับสุดท้ายอนุปริญญาหรือเทียบเท่า จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔ ตามลำดับ

ตารางที่ ๔ แสดงจำนวนและร้อยละด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามสถานะผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
สถานะผู้ตอบแบบสอบถาม		
คณะผู้บริหาร/สมาชิกสภาเทศบาล	-	-
ประชาชน	๑๐	๔๐.๐๐
สมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.)	๑๑	๔๔.๐๐
เจ้าหน้าที่/พนักงานเทศบาล	๑	๔.๐๐
อื่น ๆ (ระบุ).....	๓	๑๒.๐๐
รวม	๒๕	๑๐๐.๐๐

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๔ ผู้ตอบแบบสอบถามในโครงการฯ ครั้งนี้ ส่วนใหญ่มีสถานะเป็น สมาชิกอาสาสมัครสาธารณสุข (อสม.) จำนวน ๑๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๔ รองลงมา ประชาชน จำนวน ๑๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๐ สถานอื่น ๆ ได้แก่ คนในชุมชนประจำอุทิศ จำนวน ๓ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒ และอันดับสุดท้าย เจ้าหน้าที่/พนักงานเทศบาล จำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๔ ตามลำดับ

การประเมินแบบที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถาม ด้านเนื้อหาวิชาการ

ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้านเนื้อหาวิชาการ

ตารางที่ ๕ แสดงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้านเนื้อหาวิชาการ

ประเด็นความคิดเห็น	\bar{x}	S.D.	ร้อยละ (%)	ระดับความคิดเห็น
๑. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านคิดว่าสามารถฝึกออกกำลังกาย แบบตารางเก้าช่องได้อย่างถูกวิธีมากน้อยเพียงใด	๔.๑๒	๐.๐๙	๘๒.๔๐	มาก
๒. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านคิดว่าการจัดทำโครงการ เป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดีเพียงใด	๔.๒๐	๐.๐๘	๘๔.๐๐	มาก
๓. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอวและค่าดัชนีมวลกาย (BMI) วัดความดันโลหิต และประเมินภาวะซึมเศร้า ตามแบบประเมิน ๒ Q ก่อนการออกกำลังกายเพียงใด	๔.๒๘	๐.๐๙	๘๕.๖๐	มาก

ประเด็นความคิดเห็น	\bar{x}	S.D.	ร้อยละ (%)	ระดับความคิดเห็น
๔. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง หลักการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องและลีลาท่าทาง จังหวะการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องเพียงใด	๔.๒๐	๐.๐๘	๘๔.๐๐	มาก
๕. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องเพียงใด	๔.๐๔	๐.๑๒	๘๐.๘๐	มาก
รวม	๔.๑๗	๐.๐๙	๘๓.๓๖	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๕ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่ตอบแบบสอบถาม ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ มีความคิดเห็นในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๑๗ อยู่ในระดับ มาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่องการประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอวและค่าดัชนีมวลกาย (BMI) วัดความดันโลหิต และประเมินภาวะซึมเศร้าตามแบบประเมิน ๒ Q ก่อนการออกกำลังกายเพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๒๘ อยู่ในระดับ มาก

๒. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านคิดว่าการจัดทำโครงการ เป็นการส่งเสริมให้มีสุขภาพกายและจิตที่ดีเพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับ มาก

๓. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในเรื่อง หลักการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องและลีลาท่าทาง จังหวะการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่องเพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับ มาก

๔. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านคิดว่าสามารถฝึกออกกำลังกาย แบบตารางเก้าช่องได้อย่างถูกต้องวิธีมากน้อยเพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๑๒ อยู่ในระดับ มาก

๕. จากการที่ท่านเข้าร่วมโครงการ ท่านมีความรู้ ความเข้าใจในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่องเพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๐๔ อยู่ในระดับ มาก

การประเมินแบบที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากรของผู้เข้าร่วมโครงการฯ

ตอนที่ ๓ ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร

ตารางที่ ๖ แสดงรายละเอียดความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร

ประเด็นความคิดเห็น	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ (%)	ระดับความคิดเห็น
๑. วิทยากรมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในหัวข้อที่บรรยาย	๔.๔๔	๐.๑๐	๘๘.๘๐	มาก
๒. วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ และสร้างความเข้าใจในการบรรยาย	๔.๔๐	๐.๑๐	๘๘.๐๐	มาก
๓. วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถามหรือแสดงข้อคิดเห็น	๔.๓๒	๐.๑๑	๘๖.๔๐	มาก
๔. วิทยากรสามารถอธิบายหรือตอบข้อซักถามได้อย่างชัดเจนและแสดงมุมมองได้อย่างกว้างขวาง	๔.๒๔	๐.๑๐	๘๔.๘๐	มาก
๕. ระยะเวลาในการบรรยายมีความเหมาะสม เพียงพอ	๔.๐๘	๐.๑๕	๘๑.๖๐	มาก
รวม	๔.๓๐	๐.๑๑	๘๕.๙๒	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๖ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่ตอบแบบสอบถามในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ มีความพึงพอใจด้านวิทยากร ในภาพรวมค่าเฉลี่ย ๔.๓๐ อยู่ในระดับ มาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

๑. วิทยากรมีความรู้ ความเชี่ยวชาญ ในหัวข้อที่บรรยาย ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับ มาก
๒. วิทยากรสามารถถ่ายทอดความรู้ และสร้างความเข้าใจในการบรรยาย ค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับ

มาก

๓. วิทยากรเปิดโอกาสให้ซักถามหรือแสดงข้อคิดเห็น ค่าเฉลี่ย ๔.๓๒ อยู่ในระดับ มาก

๔. วิทยากรสามารถอธิบายหรือตอบข้อซักถามได้อย่างชัดเจนและแสดงมุมมองได้อย่างกว้างขวาง ค่าเฉลี่ย ๔.๒๔ อยู่ในระดับ มาก

๕. ระยะเวลาในการบรรยายมีความเหมาะสม เพียงพอ ค่าเฉลี่ย ๔.๐๘ อยู่ในระดับ มาก

การประเมินแบบที่ ๔ ผลการวิเคราะห์ด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่

ตอนที่ ๔ ภาพรวมด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่

ตารางที่ ๗ แสดงรายละเอียดด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่

ประเด็นความคิดเห็น	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ (%)	ระดับความคิดเห็น
๑. สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสมหรือไม่	๔.๖๐	๐.๑๐	๙๒.๐๐	มากที่สุด
๒. อาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีเหมาะสมเพียงพอแก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ หรือไม่	๔.๔๔	๐.๑๕	๘๘.๘๐	มาก
๓. การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่มีความเหมาะสมหรือไม่	๔.๓๒	๐.๑๐	๘๖.๔๐	มาก
๔. โสตทัศนูปกรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรมหรือไม่	๔.๑๖	๐.๑๔	๘๓.๒๐	มาก
๕. ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสมหรือไม่	๔.๒๘	๐.๐๙	๘๕.๖๐	มาก
รวม	๔.๓๖	๐.๑๒	๘๗.๒๐	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๗ ผู้เข้าร่วมโครงการฯ ที่ตอบแบบสอบถามในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ มีความพึงพอใจด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่ ในภาพรวมค่าเฉลี่ย ๔.๓๖ อยู่ในระดับ มาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสมหรือไม่ ค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับ มากที่สุด

๒. อาหารว่างและเครื่องดื่ม สำหรับผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีเหมาะสมเพียงพอแก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ หรือไม่ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับ มาก

๓. การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่มีความเหมาะสมหรือไม่ ค่าเฉลี่ย ๔.๓๒ อยู่ในระดับ มาก

๔. ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสมหรือไม่ ค่าเฉลี่ย ๔.๒๘ อยู่ในระดับ มาก

๕. โสตทัศนูปกรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรมหรือไม่ ค่าเฉลี่ย ๔.๑๖ อยู่ในระดับ มาก

ตอนที่ ๕ ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อนำไปพัฒนาในครั้งต่อไป

จากการทอแบบสอบถามให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการฯ จำนวน ๓๐ ชุด และเก็บแบบสอบถามได้ ๒๕ ชุด ปรากฏว่าไม่มีผู้เข้าร่วมโครงการฯ แสดงความคิดเห็นอื่น ๆ เพิ่มเติมในแบบสอบถาม

การประเมินแบบที่ ๕ สรุปผลการวิเคราะห์ด้านเนื้อหาวิชาการของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้านวิทยากร และด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่

ตารางที่ ๘ สรุปความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการฯ ทั้ง ๓ ตอน

ประเด็นความคิดเห็น	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ (%)	ระดับความคิดเห็น
ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้านเนื้อหาวิชาการ	๔.๑๗	๐.๐๙	๘๓.๓๖	มาก
ตอนที่ ๓ ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร	๔.๓๐	๐.๑๑	๘๕.๙๒	มาก
ตอนที่ ๔ ภาพรวมด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่	๔.๓๖	๐.๑๒	๘๗.๒๐	มาก
รวม	๔.๒๘	๐.๑๑	๘๕.๔๙	มาก

อภิปรายผล

จากการประเมินผู้เข้าร่วมโครงการฯ ทั้ง ๓ ตอน ในการดำเนินโครงการปรากฏว่าผู้เข้าร่วมโครงการฯ มีความคิดเห็นในภาพรวม ค่าเฉลี่ย เท่ากับ ๔.๒๘ อยู่ในระดับ มาก โดยสามารถเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

๑. ตอนที่ ๔ ภาพรวมด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการและสถานที่ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๖ อยู่ในระดับ มาก
๒. ตอนที่ ๓ ความคิดเห็นเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๓๐ อยู่ในระดับ มาก
๓. ตอนที่ ๒ ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ด้านเนื้อหาวิชาการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๔.๑๗ อยู่ในระดับ มาก

ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ ในครั้งนี้ คิดเป็นร้อยละ ๘๕.๔๙

ประมวลภาพโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาธิปไตย



เมื่อวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๐ เทศบาลเมืองทุ่งสง ได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้วยตารางเก้าช่อง ชุมชนประชาธิปไตยขึ้น ณ ห้องประชุมเทศบาลเมืองทุ่งสง โดยมี นายธนคม เจริญฤทธิ์ รองนายกเทศมนตรีเมืองทุ่งสง ประธานในพิธีพร้อมด้วย วิทยากร เจ้าหน้าที่ และผู้เข้าร่วมโครงการกว่า ๕๐ คน



หลังจากเสร็จสิ้นพิธีเปิด เจ้าหน้าที่ได้จัดกิจกรรมประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้นให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง วัดรอบเอว และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) วัดความดันโลหิต และประเมินภาวะซีมีเศร้ำตามแบบประเมิน ๒Q ก่อนและหลังการทำโครงการ



ในการอบรมเทศบาลเมืองทุ่งสง ได้รับเกียรติจาก คุณประเศียร เกื้อสังข์ และ คุณปราณี เกื้อสังข์ ให้เกียรติเป็นวิทยากรในการอบรมครั้งนี้ โดยมีผู้เข้าร่วมอบรมกว่า ๕๐ คน



คุณประเศียร เกื้อสังข์ และคุณปราณี เกื้อสังข์ วิทยากรบรรยายให้ความรู้เรื่อง หลักการออกกำลังกายแบบตารายเก้าข้องและลีลาท่าทาง จังหวะการออกกำลังกายแบบตารายเก้าข้อง



ผู้เข้าร่วมโครงการ ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยตารางเก้าช่อง โดยมี
คุณประเศียร เกื้อสังข์ ผู้นำการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่อง วิทยากร



คุณประเศียร เกื้อสังข์ ผู้นำการออกกำลังกายแบบตารางเก้าช่อง วิทยากร
บรรยายพร้อมฝึกปฏิบัติในการออกกำลังกายเก้าช่อง ซึ่งสิ่งที่สำคัญที่สุดในการ
ออกกำลังกายเก้าช่อง คือ ผู้ออกกำลังกายต้องจำตัวเลขที่อยู่บนพื้นให้ได้ และ
ฝึกการทรงตัว พร้อมย้ำเท้าให้ตรงกับตัวเลขที่วิทยากรกำหนด