



โครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น

สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง

➤ รายละเอียดโครงการ

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงอายุในประเทศไทยมีปริมาณมากขึ้น การวางแผนสุขภาพในระยะยาวจึงเป็นสิ่งสำคัญในการป้องกันผู้สูงอายุเข้าสู่กลุ่มติดบ้านติดเตียงเร็ว การทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุจะช่วยให้ผู้สูงอายุรู้ว่าสุขภาพของตนเองว่าอยู่ในระดับใด จึงเป็นสิ่งสำคัญต่อผู้สูงอายุและสามารถทำได้โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นเครื่องมือที่จะทำให้ทราบถึงระดับไขมันใต้ชั้นผิวหนัง ความดันโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เน้นเกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัวหรือเคลื่อนย้ายสิ่งของ การทำงานของระบบหัวใจและหลอดเลือด เมื่อผู้สูงอายุทราบระดับสมรรถภาพทางกายของตนเอง จะเป็นการป้องกันการเกิดปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้น ส่งเสริมให้มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลและการเอาใจใส่สุขภาพ รวมถึงการระมัดระวัง ในการใช้ชีวิตมากยิ่งขึ้น ส่งผลให้ในระยะยาวผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายอยู่ในสภาวะที่ดีหรือลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังต่างๆ ดังนั้นงานศูนย์บริการสาธารณสุข กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม เทศบาลเมืองทุ่งสง จึงเล็งเห็นความสำคัญในเรื่องการคัดกรองและป้องกันปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุที่อาจจะมีเพิ่มขึ้น จึงได้จัดโครงการนี้เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบระดับสมรรถภาพทางกายและตระหนักในการดูแลสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น

เทศบาลเมืองทุ่งสงมีประชากรจำนวน ๓๐,๑๓๓ คน และเป็นผู้สูงอายุจำนวน ๔,๑๙๒ คน คิดเป็น ๑๓.๙๑% (ข้อมูลจากทะเบียนราษฎร วันที่ ๓ ธันวาคม ๒๕๖๒) และอีก ๕ ปีข้างหน้า เทศบาลเมืองทุ่งสงจะมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มอีกประมาณ ๑,๓๐๐ คน คิดเป็น ๑๘% ของประชากรในเทศบาลเมืองทุ่งสง ซึ่งตามจำนวนดังกล่าวทำให้จำนวนประชากรผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสงเกือบจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ เพราะเหตุนี้ทำให้ทางงานศูนย์บริการสาธารณสุข จึงเล็งเห็นความสำคัญว่าจะทำอย่างไรเพื่อช่วยให้การใช้ชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การยกของ แบกของหรือแม้แต่การทำความสะอาดบ้าน เป็นต้น รวมไปถึงการส่งเสริมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ถูกหลักในการออกกำลังกายให้แก่ผู้สูงอายุรายบุคคลเพื่อส่งผลให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้รู้เท่าทันความสามารถทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายของตนเอง ว่าอยู่ในเกณฑ์การประเมินระดับใด และควรระมัดระวังตนเองอย่างไรในการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน การทดสอบจึงมีความครอบคลุมความสามารถทางด้านสุขภาพเบื้องต้น และความสามารถทางด้านสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุในส่วนต่างๆ ทั้งทางด้าน การประเมินความแข็งแรง ในกล้ามเนื้อส่วนแขนและขา การประเมินทางด้านความยืดหยุ่นและความอ่อนตัวรวมถึงความอดทนของการทำกิจกรรมต่อเนื่องติดต่อกันของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ทราบถึงสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายของตนเอง ปัจจุบัน เพื่อป้องกัน การเกิดการพลัดตกหกล้มในการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน และความเสี่ยงที่จะเกิดโรคต่างๆ ยังรวมไปถึงการให้ความรู้ทางด้านการรักษาดูแลและป้องกัน ความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดโรคต่างๆแล้วยังแนะนำถึงการออกกำลังกายที่จะสามารถฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ถูกต้องและปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ เพื่อการใช้ชีวิตประจำวันที่มีประสิทธิภาพสูงสุดแก่ตัวผู้สูงอายุต่อไป

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด
๒. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนักและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น
๓. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุด ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

๓. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจและตระหนักถึงการดูแลสุขภาพของตนเองร้อยละ ๘๐
๒. ผู้สูงอายุได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายร้อยละ ๙๐
๓. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการรับบริการอยู่ในระดับดี

๔. กลุ่มเป้าหมาย

ทดสอบสมรรถภาพ

ครั้งที่ ๑

- ๑.อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เป็นผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน
- ๒.ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น
 - นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน
 - เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน
 รวมจำนวน ๗๐ คน

ครั้งที่ ๒

- ๑.อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เป็นผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน
- ๒.ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น
 - นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน
 - เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน
 รวมจำนวน ๗๐ คน

ครั้งที่ ๓

- ๑.สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน
 - ๒.ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น
 - นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน
 - เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน
 รวมจำนวน ๗๐ คน
- รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๑๐ คน

ติดตามและประเมินผล

ครั้งที่ ๑

๓.อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เป็นผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน

๔.ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น

-นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน

-เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน

รวมจำนวน ๗๐ คน

ครั้งที่ ๒

๓.อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เป็นผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน

๔.ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น

-นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน

-เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน

รวมจำนวน ๗๐ คน

ครั้งที่ ๓

๓.สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน

๔.ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น

-นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน

-เจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน

รวมจำนวน ๗๐ คน

รวมจำนวนทั้งสิ้น ๒๑๐ คน

๕. วิธีดำเนินงาน

๑. จัดทำโครงการและขออนุมัติงบประมาณ

๒. ประชาสัมพันธ์โครงการ

๓. จัดกิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุและให้คำแนะนำในการดูแลตนเอง

๔. ประเมินและสรุปผลโครงการ

วิธีการ

๑.ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

๒.วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมัน วัดรอบเอว

๓.ก่อนทดสอบมีการอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕ – ๘ นาที

๑. ย่ำเท้าอยู่กับที่

๒. แกว่งแขน

๓. ก้าวขาไปด้านข้าง

๔.กระบวนการตรวจสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุตามรูปแบบของ Senior Fitness Testing : SFT

(Rikli & Jones ๑๙๙๒ , Rikli & Jones , ๑๙๙๙ Rikli & Jones, ๒๐๐๑)

สถานีที่ ๑ Chair Stand ทดสอบการลุกขึ้นจากเก้าอี้ในเวลา ๓๐ นาที

สถานีที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก

สถานีที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที

สถานที่ที่ ๔ sit – and – reach test ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา

สถานที่ที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง

สถานที่ที่ ๖ ๘ – foot up and go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง

กิจกรรมติดตามและประเมินผลหลังให้คำแนะนำและให้ความรู้ ๓ เดือน

- ประเมินทางด้านสุขภาพเบื้องต้น
- ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
- ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน
- ทดสอบความอดทนของร่างกาย
- ทดสอบความอ่อนตัวของร่างกาย
- ทดสอบความยืดหยุ่นของหลัง
- ทดสอบการทรงตัว

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ – เมษายน ๒๕๖๓

๗. สถานที่ดำเนินการ

- ศาลาประชาคม เทศบาลเมืองทุ่งสง
- อาคารดำรงธรรมภิบาล

๘. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งสง จำนวน ๙๔,๗๔๕ บาท

๑.กิจกรรม ให้ความรู้

รายการ	จำนวน	ราคาต่อชิ้น (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๑.๑ แบบทดสอบความรู้ ก่อน-หลัง การอบรม	๓๐๐ แผ่น	๐.๕	๑๕๐	
๑.๒ แบบประเมินความพึงพอใจ	๑๕๐ แผ่น	๐.๕	๗๕	
๑.๓ ปากกา (กล่องละ ๕๐ ด้าม)	๓ กล่อง	๑๗๐	๕๑๐	
๑.๔ ป้ายไอล็อพ (ขนาด ๘๕ x ๒๐๐ ซม.) -การตรวจสุขภาพเบื้องต้น -ทดสอบการลุกขึ้นจากเก้าอี้ในเวลา ๓๐ นาที -ทดสอบการงอข้อศอก -ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที -ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา	๗ ชุด	๑,๙๙๐	๑๓,๙๓๐	

รายการ	จำนวน	ราคาต่อชิ้น (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)	หมายเหตุ
-ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือ ทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง -ลุกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวย และเดินกลับมานั่ง				
กิจกรรมให้ความรู้ รวมเป็นเงินทั้งหมด ๑๔,๖๖๕ บาท				

๒.กิจกรรม ตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น

รายการ	จำนวน	ราคาต่อชิ้น (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๒.๑ ที่วัดส่วนสูงแบบพกพา	๑ อัน	๔๕๐	๔๕๐	
๒.๒ เครื่องวัดความดันโลหิตดิจิตอล (พร้อมสาย วัดและที่รัดแขน)	๒ เครื่อง	๒,๖๐๐	๕,๒๐๐	
๒.๓ สายวัดรอบเอว (BMI)	๓ เส้น	๑๕๐	๔๕๐	
๒.๔ เครื่องเจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว	๑ เครื่อง	๒,๘๙๐	๒,๘๙๐	
๒.๕ แถบตรวจระดับน้ำตาล	๔๐๐ ชิ้น	๒๐	๘,๐๐๐	
๒.๖ เข็มเจาะ	๔๐๐ ชิ้น	๕	๒,๐๐๐	
๒.๗ แอลกอฮอล์แผ่น	๔๐๐ ชิ้น	๒	๘๐๐	
๒.๘ สำลีแห้ง	๑ ห่อ	๑๔๕	๑๔๕	
กิจกรรมตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้น รวมเป็นเงินทั้งหมด ๑๙,๙๓๕ บาท				

๓.กิจกรรม ตรวจสอบสมรรถภาพและความสามารถทางด้านร่างกาย

รายการ	จำนวน	ราคาต่อชิ้น (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๓.๑ เครื่องชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมันระบบ ดิจิตอล	๑ เครื่อง	๘,๙๙๐	๘,๙๙๐	
๓.๒ เครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้า	๑ อัน	๑๔,๙๕๐	๑๔,๙๕๐	
๓.๓ ดัมเบลหนัก ๒ กก.	๒ ชิ้น	๓๐๐	๖๐๐	
๓.๔ ดัมเบลหนัก ๔ กก.	๒ ชิ้น	๖๕๐	๑,๓๐๐	
๓.๕ กระดาดาย่นสี ขนาด ๑.๕ นิ้ว	๒ ม้วน	๔๐	๘๐	
๓.๖ ไม้บรรทัดไสหนา	๒ อัน	๕	๑๐	
๓.๗ กรวยจราจร	๑ ชุด	๒๙๐	๒๙๐	
๓.๘ ค่าเอกสารประเมินสุขภาพและสมรรถภาพ ผู้สูงอายุ จำนวน ๓ แผ่น/ชุด	๔๕๐ ชุด	๐.๕	๒๒๕	
กิจกรรมตรวจสอบสมรรถภาพและความสามารถทางด้านร่างกาย รวมเป็นเงินทั้งหมด ๒๖,๔๔๕ บาท				

๔.รายการอื่นๆ

รายการ	จำนวน	ราคาต่อชิ้น (บาท)	รวมเป็นเงิน (บาท)	หมายเหตุ
๔.๑ ป้ายไว้นิลชื่อโครงการ (ขนาด ๑ เมตร x ๓ เมตร)	๑ ป้าย	๔๕๐	๔๕๐	
๔.๒ กระดาษโปสเตอร์	๖ ชิ้น	๔๕	๒๗๐	
๔.๓ กล่องพลาสติกขนาด (ขนาด ๔๘ x ๗๐ x ๔๑ ซม.)	๒ กล่อง	๓๔๐	๖๘๐	
๔.๔ กล่องพลาสติกใส	๓ กล่อง	๑๐๐	๓๐๐	
๔.๕ ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๗๐ คน/ครั้ง จำนวน ๓ ครั้ง	๒๑๐ ชุด	๗๕	๑๕,๗๕๐	
๔.๖ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๗๐คน/ ครั้ง จำนวน ๙ ครั้ง	๖๓๐ ชุด	๒๕	๑๕,๗๕๐	
๔.๗ ค่าจัดทำเอกสารรายงานโครงการพร้อมซีดี	๒ เล่ม	๒๕๐	๕๐๐	
รายการอื่นๆ รวมเป็นเงินทั้งหมด ๓๓,๗๐๐ บาท				

กิจกรรมติดตามหลังการให้คำแนะนำในการดูแลตนเอง หลัง ๓ เดือน

ตรวจประเมินสมรรถภาพทางด้านร่างกายและการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น ๙๔,๗๔๕ บาท (เก้าหมื่นสี่พันเจ็ดร้อยสี่สิบบาทถ้วน)

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุทราบระดับสมรรถภาพของตนเอง มีความตระหนักและเข้าใจในเรื่องของการมีสุขภาพดี และออกกำลังกายตามความชอบและความถนัดของตนเอง ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสมกับระดับสมรรถภาพร่างกายของผู้สูงอายุ

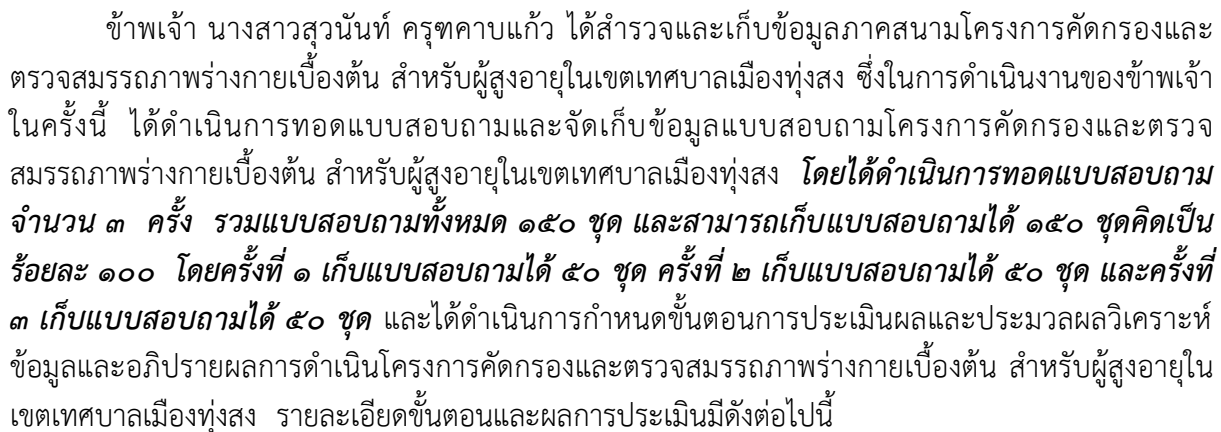
๑๐.วัตถุประสงค์การประเมิน

เพื่อจัดเก็บข้อมูลและนำไปใช้เป็นข้อมูลของเทศบาลเมืองทุ่งสง โดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์/เป้าหมายนำผลที่ได้ไปใช้ประกอบในแก้ปัญหาและตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสม

๑๑.ผลที่คาดว่าจะได้รับการประเมิน

๑. เทศบาลเมืองทุ่งสง สามารถนำผลการติดตามไปใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อนำไปใช้ประกอบในการแก้ไขปัญหา และตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสม

๒. เทศบาลเมืองทุ่งสง สามารถยกระดับคุณภาพการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลให้สอดคล้องกับหลักเกณฑ์การบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี



โครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาล เมืองทุ่งสง มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพื่อให้ผู้สูงอายุ มีความรู้ ความตระหนักและเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองให้ดียิ่งขึ้น และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการ เสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุด ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

การประเมินครั้งนี้ เป็นการประเมินเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพเกี่ยวกับโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง คือ

๑.๒ ขอบเขตด้านพื้นที่จัดเก็บข้อมูล ผู้ที่เข้ารับการอบรมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ในครั้งนี้ มีการอบรมทั้งหมด ๓ ครั้ง โดยอบรมในครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ ศาลาประชาคม เทศบาลเมืองทุ่งสง ในครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ และครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ณ อาคารดำรงธรรมาภิบาล เทศบาลเมืองทุ่งสง

๒. แหล่งข้อมูล

แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการประเมินผลโครงการฯ ในครั้งนี้ได้ทำการศึกษาจาก ๒ แหล่ง คือ

๒.๑ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้ทำการศึกษาจากเอกสารได้แก่ ๑.โครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ๒.เอกสารกำหนดการ

๒.๒ ข้อมูลปฐมภูมิ ใช้เครื่องมือในรูปแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งได้ดำเนินการทดสอบแบบสอบถามให้กับผู้ที่เข้าร่วมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง

๓. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง มีกิจกรรมทั้งหมด ๓ ครั้ง โดยผู้เข้าร่วมครั้งที่ ๑ และ ครั้งที่ ๒ ได้แก่ อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ที่เป็นผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน และเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน และผู้เข้าร่วมครั้งที่ ๓ สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ ภาคสมัครใจ จำนวน ๕๐ คน ทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จำนวน ๒๐ คน แบ่งเป็น นักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง ๑๒ คน และเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ๘ คน รวมทั้งสิ้น ๓ ครั้ง จำนวนทั้งหมด ๒๑๐ คน และผู้เข้าร่วมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง และดำเนินการทดสอบแบบสอบถามทั้งหมด ๑๕๐ ชุด สามารถเก็บแบบสอบถามได้จำนวน ๑๕๐ ชุด คิดเป็น ร้อยละ ๑๐๐

๔. เครื่องมือในการประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้ได้แก่

๔.๑ แบบสอบถามแสดงความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้ตอบแบบสอบถาม

๕. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้ประเมินเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจ ตามขั้นตอนดังนี้

๕.๑ ผู้ประเมิน โดย นางสาวสุนันท์ ครุฑคาบแก้ว

๕.๒ ดำเนินการออกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูล เพื่อประกอบการประมวลผลข้อมูลและรายงานต่อไป

๖. การประมวลผลข้อมูล

การประมวลผลข้อมูล คือ การประมวลผลด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ในครั้งนี้ ซึ่งเป็นคำถามปลายปิดใช้เครื่องมือไมโครคอมพิวเตอร์เพื่อการประมวลผลข้อมูลซึ่งใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูปเพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS โดยการแจกแจงความถี่ของตัวแปร แล้วคำนวณค่าเฉลี่ย และสรุปผลการประมวลระดับความคิดเห็น

๗.การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลตามที่ต้องการแล้วนั้นต่อไปจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๗.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ

๗.๒ วิเคราะห์ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยนำแบบสอบถามมาจัดหมวดหมู่แล้วหาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แต่ละรายการ แล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางและการบรรยาย

๗.๓ ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการฯ ครั้งต่อไป ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงข้อมูล สรุปข้อมูล หาค่าความถี่ และเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

หาค่าเฉลี่ย $\bar{X}$ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เกี่ยวกับ ระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยใช้เกณฑ์สัมบูรณ์ (Absolute Criteria) ซึ่งแบ่งเป็นช่วงๆมีความหมายดังนี้

แบบสอบถามประเมินข้อมูลจากความคิดเห็นเกี่ยวกับผู้เข้าร่วมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง 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

โครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง
ครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
ณ ศาลาประชาคม เทศบาลเมืองทุ่งสง

การประเมินแบบที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ

ตารางที่ ๑ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพียงใด	๔.๕๔	๐.๕๐	๙๐.๘๐	มากที่สุด
๒. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพียงใด	๔.๔๔	๐.๕๐	๘๘.๘๐	มาก
๓. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงใด	๔.๕๔	๐.๕๐	๙๐.๘๐	มากที่สุด
๔. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เพียงใด	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๔๐	มากที่สุด
๕. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วิเคราะห์ไขมัน เพียงใด	๔.๕๐	๐.๕๑	๙๐.๐๐	มาก
๖. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายรวมถึงแนะนำท่าทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องรวมถึงวิธีการป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บให้แก่ผู้สูงอายุอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เพียงใด	๔.๕๖	๐.๕๐	๙๑.๒๐	มากที่สุด
๗. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความพึงพอใจในการแบ่งกลุ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายตามสถานีต่างๆ (สถานีที่ ๑ chart stand ทดสอบการลุกนั่งยืนจากเก้าอี้ในเวลา ๓๐ นาที ,สถานีที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก ,สถานีที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยก	๔.๕๔	๐.๕๐	๙๐.๘๐	มากที่สุด

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
ขาสูง ๒ นาที ,สถานีที่ ๔ Sit - and reach Test ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา ,สถานีที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง ,สถานีที่ ๖ ๘ Foot up the go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง) เพียงใด				
รวม	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๔๐	มากที่สุด

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

๑. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายรวมถึงแนะนำท่าทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องรวมถึงวิธีการป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บให้แก่ผู้สูงอายุอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๖ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพียงใด , จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงใด และจากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความพึงพอใจในการแบ่งกลุ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายตามสถานีต่างๆ (สถานีที่ ๑ chart stand ทดสอบการลุกนั่งขึ้นจากเก้าอี้ ในเวลา ๓๐ นาที ,สถานีที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก ,สถานีที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที ,สถานีที่ ๔ Sit - and reach Test ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา ,สถานีที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง ,สถานีที่ ๖ ๘ Foot up the go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง) เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๔ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด
๔. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมัน เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ อยู่ในระดับมาก
๕. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับมา

การประเมินแบบที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านวิทยาการ

ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยาการ

ตารางที่ ๒ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านวิทยาการ

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยาการมีความชัดเจน	๔.๖๘	๐.๔๗	๙๓.๖๐	มากที่สุด
๒. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	๔.๔๔	๐.๕๐	๘๘.๘๐	มาก
๓. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	๔.๕๔	๐.๕๐	๙๐.๘๐	มากที่สุด
๔. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	๔.๕๔	๐.๕๐	๙๐.๘๐	มากที่สุด
รวม	๔.๕๕	๐.๔๙	๙๑.๐๐	มากที่สุด

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านวิทยาการ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๕ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยาการมีความชัดเจน ค่าเฉลี่ย ๔.๖๘ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้ และการตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๔ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่

ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่

ตารางที่ ๓ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑.สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม	๔.๕๘	๐.๕๐	๙๑.๖๐	มากที่สุด
๒.อาหารและเครื่องดื่ม มีเหมาะสมเพียงพอ	๔.๕๔	๐.๕๐	๙๐.๘๐	มากที่สุด
๓.การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่มีความเหมาะสม	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๔๐	มากที่สุด
๔.โสตทัศนูปกรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรม	๔.๔๘	๐.๕๐	๘๙.๖๐	มาก
๕.ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม	๔.๕๐	๐.๕๑	๙๐.๐๐	มาก
รวม	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๔๘	มากที่สุด

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๘ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. อาหารและเครื่องดื่ม มีเหมาะสมเพียงพอ ค่าเฉลี่ย ๔.๕๔ อยู่ในระดับมากที่สุด

๓. การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่ที่มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด
๔. ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ อยู่ในระดับมาก
๕. โสตทัศนูปกรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจภาพรวมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง

ตารางที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ทั้ง ๓ ตอน

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับความคิดเห็น
ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๔๐	มากที่สุด
ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร	๔.๕๕	๐.๔๙	๙๑.๐๐	มากที่สุด
ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๔๘	มากที่สุด
รวม	๔.๕๓	๐.๕๐	๙๐.๖๓	มากที่สุด

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ครั้งที่ ๑ ทั้ง ๓ ตอน ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถเรียงจากมากไปน้อยได้ดังนี้

๑. ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร ค่าเฉลี่ย ๔.๕๕ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ และตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่ ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการอบรมในครั้งนี้

๑. เป็นโครงการที่ดีมาก อยากให้จัดทำต่อไป
๒. เป็นโครงการที่มีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุที่ไม่ค่อยได้ตรวจสุขภาพเป็นอย่างมาก
๓. เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์ ได้ความรู้สาระมากมาย อยากให้มีการจัดทำต่อไปเรื่อยๆ

ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ
ครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
คิดเป็นร้อยละ ๙๐.๖๓
ซึ่งอยู่ในระดับมากที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

โครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง
ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ อาคารดำรงธรรมภิบาล เทศบาลเมืองทุ่งสง

การประเมินแบบที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ

ตารางที่ ๑ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพียงใด	๔.๔๘	๐.๕๔	๙๐.๐๐	มาก
๒. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพียงใด	๔.๔๔	๐.๕๐	๘๙.๖๐	มาก
๓. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงใด	๔.๔๔	๐.๕๘	๘๘.๘๐	มาก
๔. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เพียงใด	๔.๕๐	๐.๕๔	๘๘.๘๐	มาก
๕. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วิเคราะห์ไขมัน เพียงใด	๔.๕๒	๐.๕๐	๙๐.๐๐	มากที่สุด
๖. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายรวมถึงแนะนำท่าทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องรวมถึงวิธีการป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บให้แก่ผู้สูงอายุอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เพียงใด	๔.๓๘	๐.๕๓	๙๐.๔๐	มาก
๗. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความพึงพอใจในการแบ่งกลุ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายตามสถานีต่างๆ (สถานีที่ ๑ chart stand ทดสอบการลุกนั่งยืนจากเก้าอี้ในเวลา ๓๐ นาที ,สถานีที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก ,สถานีที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที ,สถานีที่ ๔ Sit - and reach Test ทดสอบความ	๔.๔๒	๐.๕๗	๘๗.๖๐	มาก

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
ยืดหยุ่นของหลังและขา ,สถานที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง ,สถานที่ ๖ ๘ Foot up the go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง) เพียงใด				
รวม	๔.๔๕	๐.๕๔	๘๙.๓๑	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๕ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมัน เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ อยู่ในระดับมาก
๓. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก
๔. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพียงใด และจากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับมาก
๕. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความพึงพอใจในการแบ่งกลุ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายตามสถานที่ต่างๆ (สถานที่ ๑ chart stand ทดสอบการลุกนั่งยืนจากเก้าอี้ ในเวลา ๓๐ นาที ,สถานที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก ,สถานที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที ,สถานที่ ๔ Sit - and reach Test ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา ,สถานที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง ,สถานที่ ๖ ๘ Foot up the go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง) เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๔๒ อยู่ในระดับมาก
๖. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายรวมถึงแนะนำท่าทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องรวมถึงวิธีการป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บให้แก่ผู้สูงอายุอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๓๘ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านวิทยาการ
 ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยาการ
 ตารางที่ ๒ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านวิทยาการ

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยาการมีความชัดเจน	๔.๖๐	๐.๔๙	๙๒.๐๐	มากที่สุด
๒. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	๔.๖๒	๐.๔๙	๙๒.๔๐	มากที่สุด
๓. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	๔.๔๔	๐.๖๔	๘๘.๘๐	มาก
๔. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	๔.๔๔	๐.๕๘	๘๘.๘๐	มาก
รวม	๔.๕๓	๐.๕๕	๙๐.๕๐	มากที่สุด

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านวิทยาการ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๖๒ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยาการมีความชัดเจน ค่าเฉลี่ย ๔.๖๐ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้ และการตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับมากที่สุด

การประเมินแบบที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่
 ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่
 ตารางที่ ๓ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑.สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม	๔.๕๔	๐.๕๔	๙๐.๘๐	มากที่สุด
๒.อาหารและเครื่องดื่ม มีเหมาะสมเพียงพอ	๔.๔๖	๐.๕๐	๘๙.๒๐	มาก
๓.การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่มีความเหมาะสม	๔.๔๖	๐.๕๔	๘๙.๒๐	มาก
๔.สัทธิศุภรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรม	๔.๕๐	๐.๕๔	๙๐.๐๐	มาก
๕.ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม	๔.๓๔	๐.๖๓	๘๖.๘๐	มาก
รวม	๔.๔๖	๐.๕๕	๘๙.๒๐	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๖ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๔ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. สัทธิศุภรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ อยู่ในระดับมาก

๓. อาหารและเครื่องดื่ม มีเหมาะสมเพียงพอ และการประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่ที่มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๖ อยู่ในระดับมาก
๔. ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๓๔ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจภาพรวมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง

ตารางที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้นสำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ทั้ง ๓ ตอน

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับความคิดเห็น
ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ	๔.๔๕	๐.๕๔	๘๙.๓๑	มาก
ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร	๔.๕๓	๐.๕๕	๙๐.๕๐	มากที่สุด
ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่	๔.๔๖	๐.๕๕	๘๙.๒๐	มาก
รวม	๔.๔๘	๐.๕๕	๘๙.๖๗	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ครั้งที่ ๒ ทั้ง ๓ ตอน ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงจากมากไปน้อยได้ดังนี้

๑. ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร ค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๖ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๕ อยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการอบรมในครั้งนี้

๑. อยากให้มีโครงการนี้ต่อไปอีกเรื่อยๆ เป็นโครงการที่เป็นประโยชน์มากๆ

ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ
ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๖๗
ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

โครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง
ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

ณ อาคารดำรงธรรมาภิบาล เทศบาลเมืองทุ่งสง

การประเมินแบบที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ

ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ

ตารางที่ ๑ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพียงใด	๔.๖๒	๐.๕๗	๘๖.๘๐	มากที่สุด
๒. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพียงใด	๔.๔๔	๐.๕๐	๙๒.๔๐	มาก
๓. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงใด	๔.๕๒	๐.๕๐	๘๘.๘๐	มากที่สุด
๔. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เพียงใด	๔.๔๘	๐.๕๔	๙๐.๔๐	มาก
๕. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกาย ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางด้านร่างกายเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนัก วิเคราะห์ไขมัน เพียงใด	๔.๕๘	๐.๕๐	๘๙.๖๐	มากที่สุด
๖. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายรวมถึงแนะนำท่าทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องรวมถึงวิธีการป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บให้แก่ผู้สูงอายุอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เพียงใด	๔.๕๘	๐.๕๐	๙๑.๖๐	มากที่สุด
๗. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความพึงพอใจในการแบ่งกลุ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายตามสถานีต่างๆ (สถานีที่ ๑ chart stand ทดสอบการลุกนั่งยืนจากเก้าอี้ในเวลา ๓๐ นาที ,สถานีที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก ,สถานีที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที ,สถานีที่ ๔ Sit - and reach Test ทดสอบความ	๔.๕๐	๐.๕๔	๙๑.๖๐	มาก

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
ยืดหยุ่นของหลังและขา ,สถานที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง ,สถานที่ ๖ ๘ Foot up the go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง) เพียงใด				
รวม	๔.๕๓	๐.๕๒	๙๐.๑๗	มากที่สุด

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านความรู้ความเข้าใจ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

๑. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุทราบว่าตนเองมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในระดับใด เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๖๒ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายเบื้องต้น วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง วัดรอบเอว ชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมัน เพียงใด และจากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย รวมถึงแนะนำท่าทางการปฏิบัติในการออกกำลังกายที่ถูกต้องรวมถึงวิธีการป้องกันการเกิดอาการบาดเจ็บให้แก่ผู้สูงอายุอบอุ่นร่างกายก่อนทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๘ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุได้พัฒนาสมรรถภาพการเสริมสร้างกล้ามเนื้อที่ตรงจุดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๒ อยู่ในระดับมากที่สุด
๔. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความพึงพอใจในการแบ่งกลุ่มทำการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายตามสถานที่ต่างๆ (สถานที่ ๑ chart stand ทดสอบการลุกนั่งยืนจากเก้าอี้ ในเวลา ๓๐ นาที ,สถานที่ ๒ Arm curl ทดสอบการงอข้อศอก ,สถานที่ ๓ ความสูงและน้ำหนัก/๒-minute step ทดสอบยกขาสูง ๒ นาที ,สถานที่ ๔ Sit - and reach Test ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา ,สถานที่ ๕ Back scratch ทดสอบความยืดหยุ่นของแบบโดยเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกับทางด้านหลัง ,สถานที่ ๖ ๘ Foot up the go ลูกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป ๘ ฟุต วนอ้อมกรวยและเดินกลับมานั่ง) เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๕๐ อยู่ในระดับมาก
๕. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ การตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกาย การส่งเสริมกล้ามเนื้อและการป้องกันการพลัดตกหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก
๖. จากการเข้าร่วมโครงการฯ ท่านคิดว่าสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความตระหนัก และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตัวเองให้ดียิ่งขึ้น เพียงใด ค่าเฉลี่ย ๔.๔๔ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านวิทยาการ
ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยาการ
ตารางที่ ๒ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านวิทยาการ

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยาการมีความชัดเจน	๔.๖๖	๐.๔๘	๘๓.๒๐	มากที่สุด
๒. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม	๔.๔๖	๐.๕๔	๘๘.๒๐	มาก
๓. การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้	๔.๔๖	๐.๕๐	๘๘.๒๐	มากที่สุด
๔. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม	๔.๓๒	๐.๕๑	๘๖.๔๐	มาก
รวม	๔.๔๘	๐.๕๑	๘๘.๕๐	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๒ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านวิทยาการ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. การถ่ายทอดความรู้ของวิทยาการมีความชัดเจน ค่าเฉลี่ย ๔.๖๖ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. มีความครบถ้วนของเนื้อหาในการฝึกอบรม และ การใช้เวลาตามที่กำหนดไว้ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับมาก
๓. การตอบข้อซักถามในการฝึกอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๓๒ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่
ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่
ตารางที่ ๓ รายละเอียดเกี่ยวกับภาพรวมความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับ ความคิดเห็น
๑.สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม	๔.๔๘	๐.๕๐	๘๘.๖๐	มาก
๒.อาหารและเครื่องดื่ม มีเหมาะสมเพียงพอ	๔.๓๘	๐.๕๓	๘๗.๖๐	มาก
๓.การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่ที่มีความเหมาะสม	๔.๔๐	๐.๕๓	๘๘.๐๐	มาก
๔.วัสดุอุปกรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรม	๔.๓๔	๐.๔๘	๘๖.๘๐	มาก
๕.ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม	๔.๓๒	๐.๔๗	๘๖.๔๐	มาก
รวม	๔.๓๘	๐.๕๐	๘๗.๖๘	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๓ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจด้านการบริหารจัดการและสถานที่ ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๓๘ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. สถานที่ในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก
๒. การประสานงานและการให้บริการของเจ้าหน้าที่ที่มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๐ อยู่ในระดับมาก

๓. อาหารและเครื่องดื่ม มีเหมาะสมเพียงพอ ค่าเฉลี่ย ๔.๓๘ อยู่ในระดับมาก
๔. โสตทัศนูปกรณ์มีความทันสมัยเหมาะสมกับการอบรม ค่าเฉลี่ย ๔.๓๔ อยู่ในระดับมาก
๕. ระยะเวลาในการจัดโครงการฯ มีความเหมาะสม ค่าเฉลี่ย ๔.๓๒ อยู่ในระดับมาก

การประเมินแบบที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจภาพรวมโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง

ตารางที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ทั้ง ๓ ตอน

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับความคิดเห็น
ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ	๔.๕๓	๐.๕๒	๙๐.๑๗	มากที่สุด
ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร	๔.๔๘	๐.๕๑	๘๙.๕๐	มาก
ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่	๔.๓๘	๐.๕๐	๘๗.๖๘	มากที่สุด
รวม	๔.๔๖	๐.๕๑	๘๙.๑๒	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๔ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ครั้งที่ ๓ ทั้ง ๓ ตอน ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๖ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงจากมากไปน้อยได้ดังนี้

๑. ตอนที่ ๑ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านความรู้ความเข้าใจ ค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. ตอนที่ ๒ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านวิทยากร ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมากที่สุด
๓. ตอนที่ ๓ แบบสอบถามเกี่ยวกับภาพรวมด้านการบริหารจัดการและสถานที่ ค่าเฉลี่ย ๔.๓๘ อยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะ ดี ชม ในการอบรมในครั้งนี้

๑. วิทยากรมีความพร้อมดีมาก ดูแลเอาใจใส่อย่างทั่วถึงอย่างทั่วถึง
๒. เป็นโครงการที่ดีมากๆ
๓. อยากให้มีการตรวจสมรรถภาพร่างกายแบบนี้อีกเป็นระยะๆ
๔. ได้ความรู้หลายๆอย่าง จากการเข้าร่วมโครงการครั้งนี้
๕. หากเป็นไปได้ อยากให้มีการเจาะเลือดตรวจไขมันในเลือดด้วย
๖. ด้านโภชนาการ อยากได้ความรู้เกี่ยวกับเกลือมีกี่ชนิด อยู่ในรูปแบบของอาหารชนิดได้บ้าง และความรู้เกี่ยวกับผัก /ผลไม้ได้บ้างที่มี CKL สูง

ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการฯ
ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓
คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๑๒
ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ตารางที่ ๓ สรุปผลความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ทั้ง ๓ ครั้ง

ประเด็นความคิดเห็น	$\bar{X}$	S.D.	ร้อยละ	ระดับความคิดเห็น
ครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	๔.๕๓	๐.๕๐	๙๐.๖๓	มากที่สุด
ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	๔.๔๘	๐.๕๕	๘๙.๖๗	มาก
ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓	๔.๔๖	๐.๕๑	๘๙.๑๒	มาก
รวม	๔.๔๙	๐.๕๒	๘๙.๘๑	มาก

อภิปรายผล

จากตารางที่ ๓ สรุปผลการวิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง ทั้ง ๓ ครั้ง ในครั้งนี้ มีความพึงพอใจในภาพรวม ค่าเฉลี่ย ๔.๔๙ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถเรียงจากมากไปน้อยได้ดังนี้

๑. ครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ค่าเฉลี่ย ๔.๕๓ อยู่ในระดับมากที่สุด
๒. ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๘ อยู่ในระดับมาก
๓. ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ค่าเฉลี่ย ๔.๔๖ อยู่ในระดับมาก

ความพึงพอใจโดยรวมของผู้เข้าร่วมโครงการฯ
ทั้ง ๓ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๘๑
ซึ่งอยู่ในระดับมาก

ประมวลภาพโครงการคัดกรองและตรวจสมรรถภาพร่างกายเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสง

การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๑ ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ มีกิจกรรม ดังนี้
 ๑.ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
 ๒.วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักวัดไขมัน วัดรอบเอว
 ๓.ก่อนทดสอบมีการอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕ - ๘ นาที
 ๔.กระบวนการตรวจสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุตามรูปแบบของ Senior Fitness Testing : SFT
 (R,Kli & Jones ๑๙๙๒ , Rikli & Jones , ๑๙๙๙ Rikli & Jones,๒๐๐๑) ทั้งหมด ๖ สถานี
 โดยมีทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง
 และเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๑
ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓



การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๑
ในวันที่ ๑๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓



การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๒ ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ มีกิจกรรม ดังนี้

- ๑.ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- ๒.วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมัน วัดรอบเอว
- ๓.ก่อนทดสอบมีการอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕ - ๘ นาที
- ๔.กระบวนการตรวจสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุตามรูปแบบของ Senior Fitness Testing : SFT (Rikli & Jones ๑๙๙๒ , Rikli & Jones , ๑๙๙๙ Rikli & Jones,๒๐๐๑) ทั้งหมด ๖ สถานี โดยมีทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง และเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๒
ในวันที่ ๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓



การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๓ ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

- ๑.ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจสมรรถภาพร่างกาย การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
- ๒.วัดความดันโลหิต เจาะระดับน้ำตาลปลายนิ้ว วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักวิเคราะห์ไขมัน วัดรอบเอว
- ๓.ก่อนทดสอบมีการอบอุ่นร่างกายประมาณ ๕ - ๘ นาที
- ๔.กระบวนการตรวจสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุตามรูปแบบของ Senior Fitness Testing : SFT (R,Kli & Jones ๑๙๙๒ , Rikli & Jones , ๑๙๙๙ Rikli & Jones,๒๐๐๑) ทั้งหมด ๖ สถานี โดยมีทีมทดสอบสมรรถภาพผู้สูงอายุ จากนักเรียนโรงเรียนกีฬาเทศบาลเมืองทุ่งสง และเจ้าหน้าที่กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม



การจัดทำโครงการฯ ครั้งที่ ๓
ในวันที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓

