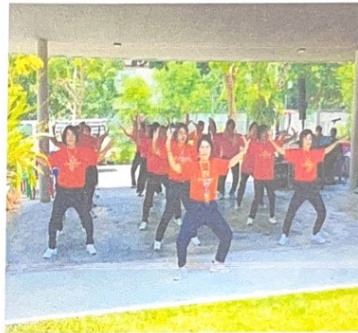


## รายงานการประเมินผล

โครงการอบรมหลักสูตรระดับกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ



ผู้ประเมินโครงการ

นางยุพดี กาญจนะ

ระหว่างวันที่ ๒๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๖๕

ได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลกำแพงเพชร

อำเภอรัศมี จังหวัดสงขลา จำนวน ๓๓,๕๕๐ บาท

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการ

ในการดำเนินการเพื่อประเมินผลการดำเนินกิจกรรมตาม โครงการอบรมหลักสูตรขยับกาย  
สหายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ขอรายงานวิธีดำเนินการประเมินผล โครงการตามลำดับ  
ดังนี้

1. ประชากร
2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์และสรุปผล

#### 1. ประชากร

ประชากรได้แก่ผู้เข้าอบรมหลักสูตรขยับกายสหายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

จำนวน 30 คน

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินผล ประกอบด้วย

2.1 แบบสอบถามความพึงพอใจ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สถานภาพส่วนตัว  
ส่วนที่ 2 คือ ความพึงพอใจที่มีต่อการดำเนินกิจกรรม เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยกำหนด  
เกณฑ์ดังนี้

5	หมายถึง	มากที่สุด
4	หมายถึง	มาก
3	หมายถึง	ปานกลาง
2	หมายถึง	น้อย
1	หมายถึง	น้อยที่สุด

และ ส่วนที่ 3 คือ ข้อเสนอแนะทั่วไป

2.2 แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพทางร่างกายของผู้เข้าร่วม ได้แก่ ความดันโลหิตค่าสูงค่าต่ำก่อน และหลังอบรม ความสูง น้ำหนักตัว

2.3 แบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ของกรมสุขภาพจิต

### 3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 แจกแบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ให้ผู้เข้าร่วม โครงการตอบ ในวันแรกของการอบรมคือวันที่ 22 พฤษภาคม 2565 และเก็บคืนเพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป

3.2 ทำการวัดค่าความดันโลหิตค่าสูงและค่าต่ำ วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักของผู้เข้าร่วม โครงการทุกคน

3.3 ทำการแจกแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ ในวันที่ 17 กรกฎาคม 2565 ให้ผู้เข้าร่วมโครงการตอบ ณ บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 2 ถนนโคกรักษ์ 2 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอ รัตภูมิ จังหวัดสงขลา และเก็บแบบสอบถามที่ตอบแล้วคืน นำแบบสอบถามไปทำการวิเคราะห์ข้อมูล ต่อไป

3.3 แจกแบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ให้ผู้เข้าร่วม โครงการตอบ ในวันสุดท้ายของการอบรมคือวันที่ 21 กรกฎาคม 2565 และเก็บคืนเพื่อนำมาวิเคราะห์ต่อไป

### 4. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### วิเคราะห์ข้อมูล

4.1 นำแบบสอบถามความพึงพอใจไปวิเคราะห์ด้วยคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูปโดย ใช้สถิติ ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัว ใช้สถิติค่าร้อยละ

ตอนที่ 2 ระดับความพึงพอใจ ใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ โดยการนำข้อมูลมาจัดกลุ่ม เพื่อนำเสนอต่อไป

4.2 นำผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดเชิงปริมาณที่ทำได้ ไปเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ในโครงการ คิดเทียบเป็นร้อยละ และเป้าหมายเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

4.3 แปลผลดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนการอบรมเทียบกับเกณฑ์ปกติ และหลังอบรมเทียบกับเกณฑ์ปกติ



- 4.4 เปรียบเทียบคะแนนดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมระหว่างก่อนและหลัง  
อบรม
- 4.5 เปรียบเทียบความดันโลหิต(ค่าสูงและค่าต่ำ)ของแต่ละคนก่อนและหลังการอบรม
- 4.6 เปรียบเทียบน้ำหนักส่วนสูงของผู้เข้าอบรมก่อนและหลังการอบรมตามโครงการ  
หาค่าดัชนีมวลกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน

## 5. การแปลผล

5.1 การแปลผลส่วนที่เป็นแบบสอบถาม ได้นำค่าเฉลี่ยมาแปลผลความหมายโดยได้กำหนด  
เกณฑ์ไว้ดังนี้

ค่าเฉลี่ย 1.0000 – 2.3333	อยู่ในเกณฑ์พอใช้
ค่าเฉลี่ย 2.3334 – 3.6667	อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 3.6668 – 5.0000	อยู่ในเกณฑ์มาก

5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดเชิงปริมาณที่ทำได้ ไปเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ใน  
โครงการ คิดเทียบเป็นร้อยละ และเป้าหมายเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา แปลผลเทียบกับเกณฑ์  
กำหนดการผ่านเกณฑ์ร้อยละ 75 ขึ้นไป

5.3 แปลผลดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของผู้เข้าร่วม โครงการก่อนการอบรมเทียบกับเกณฑ์ปกติ และ  
หลังอบรมเทียบกับเกณฑ์ปกติ จากคะแนนเต็ม 60

- 51-60 คะแนนหมายถึง สุขภาพจิตดีกว่าคนทั่วไป
- 44-50 คะแนนหมายถึงสุขภาพจิตเท่ากับคนทั่วไป
- 43 คะแนนหรือน้อยกว่า หมายถึง สุขภาพจิตต่ำกว่าคนทั่วไป

4.4 เปรียบเทียบคะแนนดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมระหว่างก่อนและหลังอบรม

4.5 แปลผลความดันโลหิต(ค่าสูงและค่าต่ำ)ของแต่ละคนก่อนและหลังการอบรม โดยใช้เกณฑ์จัดกลุ่มความดันโลหิตตามแนวปฏิบัติใหม่จากสมาคมโรคหัวใจและเส้นเลือดสมองอุดตันอเมริกา

เม.ย.2018

กลุ่มความดัน	ความดันตัวบน (หัวใจบีบตัว) (Systolic, mm Hg)		ความดันตัวล่าง (หัวใจคลายตัว) (Diastolic, mm Hg)
ปกติ	น้อยกว่า 120	และ	น้อยกว่า 80
ค่อนข้างสูง	120-129	และ	น้อยกว่า 80
ความดันสูงระดับ 1	130-139	หรือ	80-90
ความดันสูงระดับ 2	140 หรือสูงกว่า	หรือ	90 หรือสูงกว่า
ความดันสูงระดับวิกฤต (ต้องหาหมอทันที)	มากกว่า180	และ/ หรือ	สูงกว่า120

4.6 เปรียบเทียบน้ำหนัก และรอบเอวของผู้เข้าอบรมก่อนและหลังการอบรมตามโครงการ หากค่าดัชนีมวลกายเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของคนเอเชียดังนี้

ดัชนีมวลกาย หรือ BMI (Body Mass index) คือค่าดัชนีที่ใช้วัดความสมดุลของน้ำหนักตัว (กิโลกรัม) และส่วนสูง (เซนติเมตร) ซึ่งสามารถระบุได้ว่าตอนนี้รูปร่างของคนคนนั้นอยู่ในระดับใด ตั้งแต่อ้วนมากไปจนถึงผอมเกินไป หากได้จากสูตรดังนี้

$$\text{BMI} = \frac{\text{น้ำหนักตัว (กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร) x ส่วนสูง(เมตร)}}$$

เกณฑ์ดัชนีมวลกาย (BMI) ของคนเอเชีย

Body Mass index	ภาวะน้ำหนักตัว
น้อยกว่า 18.5	น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์
18.5-22.9	สมส่วน
23.0-24.9	น้ำหนักเกิน
25.0-29.9	โรคอ้วน
มากกว่า 30	โรคอ้วนอันตราย

(<http://www.bangpakokhospital.com>)

วิธีคำนวณดัชนีมวลกาย (<http://www.bangpakokhospital.com>) 27มิถุนายน 2565

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการดำเนิน โครงการชัชวาลย์สุขภาพชีวิตสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ครั้งนี้ ขอรายงานผลการประเมินเป็นสองส่วน ส่วนที่ 1 ผลการประเมินวิธีการดำเนินงาน ส่วนที่ 2 เป็นผลการดำเนินงานตามโครงการ

#### ส่วนที่ 1 ผลการประเมินวิธีการดำเนินงาน

คณะทำงานหรือผู้รับผิดชอบโครงการดำเนินการดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ประชาสัมพันธ์เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมตามโครงการ โดยใช้วิธีการเชิญชวน โดยตรงกับเพื่อนในกลุ่มที่เคยอบรมโครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายแบบนาฏลีลา เพื่อชวนเพื่อนที่สนใจมาเข้าร่วมโครงการ ประชาสัมพันธ์ทางไลน์กลุ่มชมรมลีลาเพื่อสุขภาพและแจกใบสมัครให้กรอกเพื่อนำมาสมัคร ในวันที่ 22 พฤษภาคม 2565

ขั้นตอนที่ 2 การจัดหาสถานที่ที่เหมาะสมใช้สถานที่บ้านเลขที่ 1 หมู่ที่ 2 ถนนโคกรักษ์ 2 ตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตนบุรี จังหวัดสงขลา ซึ่งใช้เป็นทำการของชมรมลีลาสมัคริตรีตรี ได้รับความอนุเคราะห์จากนายเจริญ กาญจนะ เจ้าของบ้าน

การจัดหาวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการฝึกอบรม เช่น วัสดุสิ่งพิมพ์ เพื่อใช้พิมพ์ หลักสูตรการอบรม แบบฟอร์มลงเวลาการเข้ารับการอบรม ใบสมัคร จัดหาเครื่องเสียงและคาวาน์โพลคเพลงที่ใช้ในการอบรม แบบสอบถามความพึงพอใจต่อการอบรม

การจัดหาวิทยากร ได้ติดต่อ นางณิชา โกโศยกานนท์ ครูผู้มีประสบการณ์สอนลีลาศในอำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา นางอำนาจ จันทร์งามจรัส ผู้มีประสบการณ์ในการสอน ไลน์แดนซ์ และรำกลองยาวประยุกต์ เคยเป็นหัวหน้าทีมจัดการแสดงบนเวทีวันลอยกระทงของเทศบาลตำบลกำแพงเพชร เมื่อปี พ.ศ.2564 และนายชัย เหล่าสิงห์ เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านดนตรีและศิลปวัฒนธรรมภาคใต้

ขั้นตอนที่ 3 จัดอบรมหลักสูตรชัชวาลย์สุขภาพชีวิตสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ โดยคณะทำงานได้จัดทำหลักสูตรและตารางการอบรมไว้และได้ปรับเปลี่ยนตารางการอบรมในเวลาปฏิบัติจริง ดำเนินการได้ผลดังนี้



ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรฯระดับกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
1	อาทิตย์ที่ 22 พฤษภาคม 2565	วันนี้มีการปฐมนิเทศ โดย นางยุพดี กาญจนะ หัวหน้าโครงการ นายเจริญ กาญจนะ และนางจำเริญ ไชยมณี ซึ่งเป็น กรรมการกองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลกำแพงเพชร กล่าวถึงความเป็นมาของโครงการ มีผู้มาเรียนรู้ 30 คนแนะนำตัว วิทยากร คือ นางอำนวยการ งามจรัส ให้ความรู้เรื่องการฟัง เพลงจังหวะตะลุง ฝึกทำเดินเบสิก (พื้นฐานตะลุง) ทำไขว้หน้า ไขว้ หลัง เดินแบบไลน์แดนซ์และแบบ จับคู่ชาย หญิงโดยแสดงสาริตให้ดู และฝึกตามทุกคน	ผู้เข้าอบรมตั้งใจฝึก เดินลูก จังหวะบ้างคิดบ้าง ผู้อบรม ค้ำยันที่มีประสบการณ์ช่วย เข้าไปแนะนำ ชายและหญิง เดินเหมือนกันเพียงแต่เมื่อ จับคู่ ชายเริ่มก้าวเท้าซ้ายออก หญิงก้าวเท้าขวาออก นับ 1 2 3 และ 4 การ ไขว้หน้าหรือ ไขว้หลัง จะเริ่มในจังหวะที่ 2 มีการสับสนกันบ้างเนื่องจาก บางคนไม่มีพื้นฐานการลีลาศ มาก่อน แต่เมื่อคุ้นกับทำเดิน แล้วทุกคนก็สนุกสนาน เมื่อ ฝึกก็ได้หัวเราะกันแบบมีความสุข
2	อังคารที่ 24 พฤษภาคม 2565	วิทยากรสอนท่าตะลุงเดินหน้าและ ถอยหลัง ทบทวนทำไขว้หน้า ไขว้ หลัง ทำหมุน ฝึกใช้มือรำทำราวง มาตรฐานเดินจังหวะตะลุง พร้อม ทำหมุน มีการสาธิตการออกกำลัง กายโดยนำท่ารำประยุกต์ที่ได้ อบรมจากโครงการปีที่ผ่านมา ผสมกับท่าวอร์มอัพและ ท่ากลดาวน์ใช้เพลงสุดเหงา ใช้ เวลา 3 นาที	ผู้เข้าอบรมทำได้ดีหลายคน มี ที่เรียนรู้ได้เข้าประมาณ 3-4 คน ได้ให้ไปดูวิดีโอที่บันทึก ไว้และส่งให้ดูทางไลน์กลุ่ม ลีลาศฮาเฮ ผู้ที่เดินได้แล้วช่วย สอนให้ผู้ที่ยังไม่ได้ การ อบรมเป็นไป อย่างราบรื่น เป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรฯระดับกายสหายชีวิตสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
3	อาทิตย์ที่ 29 พฤษภาคม 2565	วิทยากรทบทวนท่าเดินจิงหวะ ตะลุง เพิ่มการสอนรำพร้อมเดิน จิงหวะตะลุง เริ่มตั้งแต่ท่ากรายมือ ไปทางซ้ายก่อน และมาทางขวา จากนั้นเป็นท่ารำขั้วไปซ้ายและขวา ทำสอคสร้อยมาลาหมุนกลับหลัง และสอคสร้อยมาลาหมุน กลับมาด้านหน้า ทำพรหมเทวะ และยุงพื่อนหาง ทำไขว้เท้าไป ทางขวาและรำไปทางซ้าย ทำจีบ และพรหมเทวะพร้อมไขว้เท้า ทำ สายมือเดินไขว้ซ้ายขวาเดินไป หน้าและไขว้ซ้ายขวาเดินถอยหลัง ทำจีบที่ข้อมือขวาและซ้ายมา ทางซ้าย	ผู้เข้าอบรมที่สามารถทำได้ดี มี 2-3 คน แบ่งกลุ่มกับฝึก วิทยากรต้องมาช่วยฝึกการ เดินก่อน เมื่อคล่องจึงค่อยใช้ มือรำประกอบ ต้องฝึกหลาย ครั้งมาก ๆ เพราะผู้สูงอายุจำ ได้ช้า แต่ทุกคนขยันฝึกซ้อม และได้หัวเราะเมื่อทำผิด แต่ ต่างให้กำลังใจกันและกัน
3	อาทิตย์ที่ 29 พฤษภาคม 2565	เดินไขว้เท้าไปหน้าครึ่งและถอย หลังกลับมารครึ่ง ตะลุงทำสี่อศ และท่าหมุนตามเข็มนาฬิกา 1รอบ กลับมาเริ่มต้นท่าแรก จากนั้นให้ แบ่งกลุ่มฝึกและมาทดลองรำ	ผู้เข้าอบรมทำได้แต่ไม่คล่อง ยังจำท่ารำไม่ได้
4	วันอังคารที่ 31 พฤษภาคม 2565	ทบทวนท่ารำตะลุงไหลเรือไฟอีก ครั้งเป็นวันสุดท้ายของการสอน หลักสูตรตะลุงไหลเรือไฟ แบ่งกลุ่มเป็นสามกลุ่มและทดสอบ การรำ	รำได้เป็นส่วนใหญ่แต่ หลงลืมท่าบ้าง ต้องใช้สมาธิ ในการรำ หลายคนใช้วิธีดู ตามผู้นำแถวหน้า ผู้นำแถว หน้าจึงต้องฝึกรำให้ได้ ต้อง



ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรระดับกายสหายชีวิตสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
4	วันอังคารที่ 31 พฤษภาคม 2565	<p>ทบทวนท่ารำตะลุงไหลเรือไฟอีกครั้งเป็นวันสุดท้ายของการสอนหลักสูตรตะลุงไหลเรือไฟแบ่งกลุ่มเป็นสามกลุ่มและทดสอบการรำ</p> <p>ทบทวนการเดินตะลุงคู่ชายหญิง ใช้ท่าเบสิก ไหว้หน้า ไหว้หลัง ชายหมุน หญิงหมุน ชายท่าเบสิก หญิงหมุนไปและกลับ ท่าถืออก หญิงหมุนไปและหมุนกลับ ท่าเดินยาว และหมุน lock in arm to right และ lock in arm to left เข้าท่าเบสิก เริ่มต้นใหม่</p>	<p>จำท่าแม่นยำ ถ้าผิด คนแถวหลังก็จะผิด หลายคนรำได้ ไม่นิ่งนอนเนื่องด้วยข้อจำกัดของสรีระร่างกาย เช่น ข้อเข่าไม่ดี มือยึดเหยียดได้ไม่มาก</p> <p>ความสวยงามเป็นแบบผู้สูงวัย ถือว่าได้ออกกำลังกายไปด้วย ได้ฟังเพลงไปด้วยและฝึกสมาธิในการจำท่าด้วย</p>
5	วันพฤหัสบดีที่ 2 มิถุนายน 2565	<p>ทบทวนการลีลาศจังหวะตะลุงคู่ชายหญิง ใช้ท่าเบสิก ไหว้หน้า ไหว้หลัง ชายหมุน หญิงหมุน ชายท่าเบสิก หญิงหมุนไปและกลับ ท่าถืออก หญิงหมุนไปและหมุนกลับ ท่าเดินยาว และหมุน lock in arm to right และ lock in arm to left เข้าท่าเบสิก เริ่มต้นใหม่</p> <p>ทบทวนตะลุงไหลเรือไฟ</p> <p>วันนี้เริ่มเรียนหลักสูตรโนราไลน์แดนซ์ วิทยากรสอนไปที่ละท่า ฝึกซ้ำๆ จากนั้น จัดกลุ่มซ้อมกันเอง</p>	<p>การทบทวนท่าลีลาศจังหวะตะลุงคู่ชายหญิง และการรำตะลุงไหลเรือไฟที่เรียนไปแล้ว เป็นสิ่งที่จำเป็น เนื่องจากผู้สูงวัยมักจะลืมนำ จึงต้องฝึกซ้ำบ่อยๆ เมื่อจำทำได้ ก็จะสามารเพิ่มเต็มลีลาทำให้ได้ทำสวยงามไปได้ในที่สุด</p> <p>การรำโนราไลน์แดนซ์มีสมาชิกที่รำได้อยู่บ้างเพราะเคยรับการฝึกมาก่อน จึงสามารถช่วยสอนเพื่อนได้</p>

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรระดับกายสภายชีวิสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
6	วันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2565	<p>วิทยากรคนที่2 คือคุณณิชา โกโศยกานนท์ มาสอนทำร็อคส์ จักระเบียบเท้าด้วยการฝึกเดินเป็น แนวเส้นตรง ใช้ปลายเท้าลงก่อน และค่อยวางส้นเท้าลง เป็นการ ปรับปรุงบุคลิกภาพ แต่เนื่องจาก หลักสูตรใช้สำหรับผู้สูงอายุ ไม่ได้ ให้ความมากมาย แลให้ได้ว่า ต้อง ฝึกทำเดินให้ดีขึ้นก่อน ทำแรกเป็นทำ พื้นฐาน หรือเรียกว่า เบสิก หมุน ถอยเท้าขวาหลังวางราบกับพื้น ยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยนับ 1 แล้ว ตะปลายเท้าลงจนวางราบ ไปถึง ส้นเท้าพร้อมกับเปิดส้นเท้าขึ้นนับ 2 แล้วยกเท้าขวาขึ้นมาข้างหน้า เคียงคู่เสมอกับเท้าซ้ายโดยใช้ ปลายเท้าแตะก่อนลงส้นเท้า นับ 3 จากนั้นยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้ว ตะปลายเท้าซ้ายลงก่อนลงส้นเท้า นับ 4 ทำซ้ำแบบนี้ไปเรื่อย ๆ ให้ เข้ากับจังหวะเพลง</p>	<p>ผู้เข้าอบรมส่วนใหญ่ทำได้ ประมาณร้อยละ 70 แต่ยังไม่ สวยงาม ต้องฝึกอีกหลายครั้ง มีการทบทวนลีลาศจังหวะ ตะลุง การรำตะลุงไหลเรือไฟ และโนราไลน์แดนซ์ที่ เรียนมาแล้วโดยครูอำนวยการ ใจและตั้งใจฝึกซ้อมดีมาก</p>

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
6	วันอาทิตย์ที่ 5 มิถุนายน 2565	การลีลาศร็อกส์ผู้ชาย ทำตรงกันข้ามกับหญิง คือ ถอยเท้าซ้ายลง นับ 1 แล้วยกเท้าขวาขึ้น และเตะปลายเท้าขวาลงบนพื้นค่อยๆวางส้นเท้าลงตามมานับ 2 แล้วยกเท้าซ้ายก้าวขึ้นมาเคียงคู่เท้าขวาโดยวางปลายเท้าลงก่อนส้นเท้า นับ 3 แล้วจากนั้นยกเท้าขวาขึ้นและเตะปลายเท้าของเท้าขวาลงก่อนลงส้นเท้า นับ 4 ทำแบบนี้เรื่อยๆ ไป จากนั้น สอนท่า movement 4 ทิศ ทำ Change of place และ ทำ Change of hands เพลงที่ใช้เดินร็อกส์คือเพลง ผ่าผ่าบอกรักของสายใจ วลี	
7	วันจันทร์ที่ 6 มิถุนายน 2565	ครูอำนวยการทบทวนลีลาศจังหวะตะลุง การรำตะลุงไหลเรือไฟ สอนโนราไลน์แดนซ์ทำต่อไปอีก 2 ท่า แบ่งกลุ่มกันฝึกรำซ้ำๆ	ผู้เข้าอบรมให้ความสนใจมาก ตั้งใจฝึกซ้อมมากทำได้เป็นส่วนใหญ่ แต่ยังคงฝึกอีกหลายครั้งจึงจะออกลีลาได้
8	วันอังคารที่ 7 มิถุนายน 2565	วิทยากรคนที่ 2 คือคุณนิชชา โกโศยกานนท์ มาสอนทำร็อกส์ อีก 5 ฟังก์เจอร์ ได้แก่ ทำ lock in arm to right ทำ lock in arm to left ทำ hip roll ทำ hip lock และ ทำ zig zag	การสอนค่อนข้างจะยากตรงที่ทำผู้ชายกับผู้หญิงไม่เหมือนกัน ต้องฝึกบ่อยๆ เมื่อเข้าเพลงได้ ก็สนุกสนาน ทบทวนทุกท่าที่เรียนมา ครูอำนวยการ สอนตะลุงคู่ชายหญิง



ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรฯ ขยับกายสบายชีวิสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
9	วันอาทิตย์ที่ 12 มิถุนายน 2565	วันนี้ครูอำนวยการ จันทรงามจรัส สอน ทบทวน ตะลุงคู่ชายหญิง ตะลุงไลน์ แคนซ์ ไร้ตะลุงไหลเรือไฟ และ ทบทวนการเดิน ร็อคสี่ทุกท่าที่เรียน มา ได้แก่ ท่า Basic movement ท่า Change of place ท่า Change of hands ท่า lock in arm to right ท่า lock in arm to left ท่า hip roll ท่า hip lock และ ท่า zig zag แล้ว ต่อทำโนราไลน์แคนซ์อีก 2 ท่า	ผู้เข้าอบรมได้ทบทวน บ่อยครั้งทำให้จำทำได้และ สนุกสนานกับการอบรม ผู้ที่ เด่นเป็นแล้วก็มีมาช่วยสอนให้ ผู้ที่ยังไม่คล่อง มีการถ่าย คลิปการซ้อมส่งในไลน์กลุ่ม ให้ไปฝึกซ้อม ช่วยให้การ อบรมเป็นไปได้อย่างราบรื่น คน ที่มาไม่ได้ก็ฝึกตามคลิปได้ เลย
10	วันพุธที่ 15 มิถุนายน 2565	ครูอำนวยการ จันทรงามจรัส มาสอน ทบทวนลีลาศจังหวะตะลุงไลน์ แคนซ์ ตะลุงคู่ชายหญิง การรำ ตะลุงไหลเรือไฟ จากนั้นสอนโนรา ไลน์แคนซ์ท่ามาตรฐาน และท่าสอด	ฝนตกหนักมากแต่ทุกคน ยังคงตั้งใจเรียนและฝึกซ้อม ทั้งนี้เนื่องจากจะจัดแสดง ผลงานการอบรมในวันที่ 17 มิถุนายน 2565 โดยมี นายกเทศมนตรีเทศบาล ตำบลกำแพงเพชรและ คณะกรรมการกองทุน หลักประกันสุขภาพ เทศบาล ตำบลกำแพงเพชรบางส่วน มาเยี่ยมชม โครงการ

ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ(ต่อ)

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
11	วันศุกร์ที่ 17 มิถุนายน 2565	วันนี้ นายกเทศมนตรีตำบล กำแพงเพชร ดร.อนุวัช แก้วสว่าง และคณะกรรมการกองทุน ได้มา เยี่ยมชมโครงการ คณะทำงาน โครงการจัดแสดงผลงาน 3 รายการ ได้แก่ ตะลุงไลน์แดนซ์ ใช้เพลงอี สาวทรานซิสเตอร์ การรำตะลุงไหล เรือไฟ ใช้เพลงคลื่นไหลเรือไฟของ ศิริพร อำไพวงษ์และตะลุงคู่ชายหญิง ใช้เพลงตะลุงชมดง	การแสดงมีการคิดพลาดบ้าง เล็กน้อย พื้นที่ในอาคารแคบ ไปเมื่อมีผู้แสดงมากขึ้น จึงใช้ ลานพื้นดินทำที่มีพื้นที่ไม่ เรียบ แต่ก็มีความสนุกสนาน เป็นกันเอง และชวนผู้มาเยี่ยมชม โครงการฝึกเดินรื้อคลี่ สร้างความสนุกสนานได้ดี
12	วันอาทิตย์ที่ 19 มิถุนายน 2565	ครูอำนาจ จันทรงามจรัส มาสอน โนราไลน์แดนซ์ทำขนาด ทำสอด ทำ คำนับ ทบทวนลีลาศทำรื้อค	ผู้เข้าอบรมปฏิบัติได้ แต่ยังไม่ สวยงาม เมื่อฝึกซ้ำบ่อย ๆ ก็ จำทำได้ ปัญหาเรื่องรื้อคคือ ถ้าขาดคู่ชายหรือหญิง การ สอนยากตรงที่ คนที่สอนต้อง ทำได้ทั้งทำชายหรือหญิง แต่ แก่ได้ ใช้เวลามากหน่อย
13	วันอังคารที่ 21 มิถุนายน 2565	ครูณิษฐา โกไสยกานนท์สอนรื้อคสี่ ทำ Sweetheart, rainbow, rolling in arm ทบทวนตะลุงไลน์แดนซ์ ตะลุง คู่ชายหญิง รำตะลุงไหลเรือไฟ และ โนราไลน์แดนซ์ถึงทำคำนับ	รื้อคสี่ทำ Sweetheart ทำ rainbow ทำ rolling in arm ทำได้น้อยคน ต้องใช้เวลาฝึก ต่อไป โนราไลน์แดนซ์ พอ ทำได้ ยังไม่สวยมาก



ตารางที่ 4.1 แสดงผลการอบรมหลักสูตรชกยบกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ (ต่อ)

ครั้ง ที่	วัน เดือน ปี	รายการอบรม	ผลการอบรม
14	วันจันทร์ที่ 11 กรกฎาคม 2565	ครูอำนวยการ จันทรงามจรัส สอน โนรา ไลน์แดนซ์จากท่าเขาควยมาเป็น สอดสร้อยมาลาและทบทวนทุกท่า แต่ไม่ใช้การหัน4ทิศ ทบทวนร็อคลี ท่าrainbow ท่า Basic movement, Change of place, Change of hands, lock in arm to right, lock in arm to left ท่า hip roll ท่า hip lock ท่า zig zag และท่า rainbow	หลายคนสามารถทำได้เพราะ ฝึกทบทวนทุกครั้งของการมา เรียน
15	วันอังคารที่ 12 กรกฎาคม 2565	ครูอำนวยการสอนต่อทำโนราไลน์ แดนซ์จันจบ ทบทวนตะลุงไลน์ แดนซ์ ตะลุงคู่ชายหญิง ร็อคลี	ท่าใหม่ของร็อคลี ชายหมุน สลับกับหญิงหมุน ยังไม่ค่อย คล่อง ต้องฝึกต่อไป
16	วันพุธที่ 20 กรกฎาคม 2565	ครูอำนวยการ มาสอนร้านางสองแขน 4 ท่า ท่าเดินเป็นวงกลม ท่าจับคู่ ท่า ห้อยแขน ทบทวนตะลุง รำตะลุง ไหลเรือไฟ ร็อคลี	ผู้เข้าอบรมสามารถปฏิบัติได้ แต่ยังไม่สวยงาม เมื่อฝึกซ้ำ บ่อย ๆ ก็จำทำได้
17	วันพฤหัสบดีที่ 21 กรกฎาคม 2565	ครูชัย เหล่าสิงห์สอนเรื่อง ประวัติ นางสองแขน วิทยากรผู้ช่วยคือ คุณ จอม เจริญศาสตร์ มารำประกอบนาง สองแขนให้ดู และสอนแต่งบท กลอนประกอบบทนางสองแขน มี3 แบบ ได้แก่ กลอนคำคอน กลอน ทอย และกลอนฉับแตระ สอนทำ นายพราน เพื่อประกอบการรำนาง สองแขนในโอกาสหน้า	วันนี้ แต่ละทีมต้องแต่งกลอน ประกอบ ซึ่งกลอนทั้งสาม แบบ เป็นเนื้อหาเกี่ยวกับสิ่งที่ เกิดขึ้นปัจจุบันและเป็นเรื่อง จริง ทำให้เกิดความง่ายและ สนุก โดยเฉพาะการออกแบบ ท่าเต้นที่ช่วยให้บทกลอนนำ ฟังมากขึ้น ท่านายพราน ก็ทำได้แต่มีเวลาไม่มาก



## บทที่ 5

### สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การประเมินผลการดำเนินโครงการอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวิสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ ซึ่งได้รับเงินอุดหนุนจากกองทุนสุขภาพตำบลเทศบาลตำบลกำแพงเพชร 33,950 บาท และดำเนินการระหว่างวันที่ 22 พฤษภาคม 2565 ถึงวันที่ 21 กรกฎาคม 2565 ขอสรุปสาระสำคัญดังต่อไปนี้

#### 1. สรุปการประเมิน

##### 1.1 วัตถุประสงค์ของการประเมิน

1.1.1 เพื่อประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ

1.1.2 เพื่อสรุปความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ และผลกระทบที่ได้จากการอบรม

##### 1.2 วิธีดำเนินการ

###### 1.2.1 ขอบเขตของการประเมิน

1) ประชากร ได้แก่ ผู้เข้าอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวิสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ จำนวน 30 คน

2) เครื่องมือที่ใช้ในการประเมิน

(1) แบบบันทึกข้อมูลสุขภาพทางร่างกายของผู้เข้าอบรม ได้แก่ ความดันโลหิตค่าสูงค่าต่ำก่อนและหลังอบรม รอบเอว ความสูง น้ำหนักตัว

(2) แบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ของกรมสุขภาพจิต แบบบันทึกการสังเกตการอบรม

(3) แบบสอบถามความพึงพอใจ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สถานภาพส่วนตัว ส่วนที่ 2 คือ ความพึงพอใจที่มีต่อการดำเนินกิจกรรม เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ

### 1.2.2 การเก็บรวบรวมข้อมูล

- 1) บันทึกข้อมูลสุขภาพทางร่างกายของผู้เข้าอบรม ได้แก่ ความดันโลหิตค่าสูงค่าต่ำ ก่อนและหลังอบรม รอบเอว ความสูง น้ำหนักตัว
- 2) ให้ผู้เข้าอบรมตอบแบบสัมภาษณ์ดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ของกรมสุขภาพจิตก่อนและหลังการอบรม
- 3) บันทึกการสังเกตการอบรม สัมภาษณ์วิทยากร และผู้เข้าอบรม เพื่อให้ได้ข้อมูลจากการดำเนินการอบรมตลอดโครงการ
- 4) ให้ผู้เข้าอบรมตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในวันสุดท้ายของการอบรม คือ 21 กรกฎาคม 2565

### 1.2.3 การวิเคราะห์ข้อมูล

- 1) บันทึกข้อมูลสุขภาพทางร่างกายของผู้เข้าอบรม ได้แก่ ความดันโลหิตค่าสูงค่าต่ำ ก่อนและหลังอบรม ความสูง น้ำหนักตัวเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการอบรม หาค่าดัชนีมวลกายก่อนและหลังการอบรมแปลผลตามเกณฑ์มาตรฐาน
- 2) ตรวจสอบให้คะแนนดัชนีชี้วัดสุขภาพจิตคนไทยฉบับสั้น ของกรมสุขภาพจิต แปลผลตามเกณฑ์ เปรียบเทียบก่อนและหลังการอบรม
- 3) บันทึกการสังเกตการอบรม ใช้การถ่ายรูป ถ่ายวิดีโอ สัมภาษณ์พูดคุยปัญหา ความคิดเห็นของผู้เข้าอบรม และวิทยากร
- 4) แบบสอบถามความพึงพอใจ แบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 สถานภาพส่วนตัว ส่วนที่ 2 คือ ความพึงพอใจที่มีต่อการดำเนินกิจกรรม เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ นำผลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและแปลผล

## 1.3 ผลการประเมินโครงการ

### 1.3.1 ผลการดำเนินการอบรม พบว่า

- 1) มีผู้เข้าอบรมทั้งสิ้น 30 คน เป็นสมาชิกที่อยู่ในเขตเทศบาลตำบลกำแพงเพชรจำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และอยู่นอกเขตเทศบาล จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นเพศหญิง 26 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 เป็นเพศชาย 4 คนคิดเป็นร้อยละ 13.33 มีอายุมากกว่า 60 ปี 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 อายุ 45-60 ปี 5 คนคิดเป็นร้อยละ 16.67 หลักสูตรที่อบรม มี 4 รายการได้แก่ ตะลุงไหลเรือไฟ โนราไลน์แดนซ์ ติลาคาทำร็อค ระบายางสองแขน และได้



เพิ่มอีก 2 รายการคือ กีฬาจังหวัดตะลุงคู่ชายหญิงและตะลุงไลน์แดนซ์ เป็นไปตามเป้าหมายของโครงการ

2) ผู้เข้าอบรมที่มีเวลาเข้าอบรมร้อยละ 80 หรือ 41 ชั่วโมงขึ้นไป มีจำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 80.00 โดยมีการสอนซ่อมเสริมให้ผู้เข้ารับการอบรมจนผ่านเกณฑ์และสามารถปฏิบัติได้ตามหลักสูตร เป็นไปตามเป้าหมายของโครงการ

3) ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการอบรมหลักสูตรขยายกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุในภาพรวมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย 4.15) และจาก 19 รายการ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก 17 รายการ อีก 2 รายการอยู่ในระดับปานกลาง รายการที่มีค่าเฉลี่ยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ โครงการนี้ส่งเสริมสุขภาพกายและจิต (4.66) วิทยากรตะลุงไหลเรือไฟมีเทคนิคการสอนที่ดี (4.53) เครื่องเสียงมีความชัดเจน (4.53) วิทยากรที่สอนนางสองแขนมีเทคนิคการสอนที่ดี (4.40) วิทยากรที่สอนโนราไลน์แดนซ์มีเทคนิคการสอนที่ดี (4.40) ส่วนรายการที่อยู่ในลำดับท้ายสุด 5 รายการเรียงจากน้อยไปหามากคือ หลักสูตรการลีลาศทำร็อกส์มีระยะเวลาในการสอนเพียงพอ(3.56) หลักสูตรระบำนางสองแขนมีระยะเวลาในการเรียนเหมาะสม(3.60) หลักสูตรผู้เข้าอบรมสามารถลีลาศทำร็อกส์ได้ (3.76) สถานที่อบรมมีขนาดเหมาะสมกับจำนวนผู้เข้าอบรม (3.86) หลักสูตรโนราไลน์แดนซ์มีระยะเวลาในการเรียนเหมาะสม (4.00)

### 1.3.2 สรุปความสำเร็จ ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ และผลกระทบที่ได้จากการอบรม

1) ความสำเร็จของโครงการนี้คือ ผู้สมัครเข้ารับการอบรมมีจำนวน 30 คน แต่เข้ารับการอบรมเป็นเวลาร้อยละ 80.00 มีจำนวน 24 คน คิดเป็น ร้อยละ 80.00 ทุกคนมีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น โดยสุขภาพกายประเมินได้จากค่าน้ำหนักตัวที่ลดลงเป็นส่วนใหญ่ และค่าความดันโลหิตของคนส่วนใหญ่ลดลงจากเดิม ดังนี้ มีน้ำหนักตัวลดลงและน้ำหนักตัวเท่าเดิม รวม 23 คนและน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 7 คน โดยในจำนวนนี้คือ ผู้ที่ไม่ค่อยมาเข้ารับการอบรมอย่างต่อเนื่อง ในด้านความดันโลหิตพบว่า มีความดันโลหิตลดลงและความดันโลหิตปกติ รวม 27 คน และผู้เข้าอบรมจำนวน 3 คนมีความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เป็นผู้ที่ไม่เข้าอบรมอย่างต่อเนื่อง ในด้านความพึงพอใจพบว่าผู้เข้ารับการอบรมมีความเห็นว่าโครงการนี้ช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตมาก(ค่าเฉลี่ย 4.66) หลังเสร็จสิ้นโครงการแล้ว สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 2 ชั่วโมง และมีการพัฒนาทักษะลีลาศ ไลน์แดนซ์อย่างต่อเนื่อง ณ ที่ทำการชมรมลีลาศรัศุมิ อำเภอรัศุมิ จังหวัดสงขลา



2) ปัญหา อุปสรรค ข้อเสนอแนะ ปัญหาคือ ผู้เข้าอบรมบางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร มีเวลาอบรมน้อยกว่าร้อยละ 80 จึงปฏิบัติได้เพียงบางหลักสูตร ด้วยเหตุที่หลักสูตรส่วนใหญ่เหมาะสำหรับเพศหญิง จึงทำให้ต้องปรับเพิ่มตะลุงไลน์แดนซ์และตะลุงคู่ชายหญิง เพื่อให้เพศชายมีส่วนร่วมทำให้ผู้เข้ารับการอบรมทุกคนได้รับความรู้ความสามารถเรื่องการเต้นตะลุงไลน์แดนซ์ด้วย อุปสรรคของผู้เข้าอบรมที่ขาดการอบรม ได้แก่ ดิเคการกิจ เช่น ต้องทำงานหาเงินเลี้ยงชีพ ต้องเผ้ามารดา เลี้ยงหลาน ดิเคงานสังคมบางเวลา สุขภาพข้อเข่ามีปัญหา ไหล่ติด เรียนรู้ได้ช้า เรียนไม่ทันเพื่อน ออกไปในระหว่างโครงการยังไม่เสร็จสิ้น ข้อเสนอแนะ คือ จัดการรวมกลุ่มกันโดยให้ผู้ที่มีความสามารถช่วยสอนนอกเวลา จัดกิจกรรมต่อไปอย่างต่อเนื่องหลังเสร็จสิ้นโครงการ และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน เป็นโครงการที่ดีทำให้สุขภาพกายสุขภาพจิตของผู้เข้ารับการอบรมดีขึ้นมาก

3) ผลกระทบที่ได้จากการอบรม ผู้เข้าอบรมมีทัศนคติที่ดีว่าโครงการที่จัดขึ้นนี้เป็น การออกกำลังกายที่ดีมาก มีความสดชื่น สุขภาพกายและจิตดี นอกจากนี้ผู้เข้ารับการอบรมยังได้มี โอกาสไปร่วมแสดงความสามารถในงานต่าง ๆ ที่ชุมชนจัดขึ้น เช่น งานเทศบาลพบประชาชน งานรวม ญาติพี่น้องตระกูลรัตนพันธ์ งานเลี้ยงเกษียณบ้านเพื่อน งานพบปะศิษย์เก่าโรงเรียนบ้านนาหม่อม และ ได้ไปช่วยสอนกลุ่มสตรีบ้านนาหม่อมในหลักสูตรออกกำลังกายแบบนาฏลีลา

## 2. อภิปรายผล

2.1 โครงการอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุ เป็น โครงการที่ต่อยอดมาจากโครงการแรก ๆ ที่ได้จัดทำมา มีความคุ้มค่าในการใช้งบประมาณ นับตั้งแต่ โครงการอบรมร่วมาครฐานเพื่อพัฒนาทักษะทางกายและจิต (2562) ได้นำทำรำหลายท่ามาใช้ เช่น สอดสร้อยมาลา แยกเต้าเขี้ยวรั้ง ยุงพ้อนหาง ผาลาเพียงไหล่ โครงการกิจกรรมเข้าจังหวะเพื่อส่งเสริม สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ (2563) ได้นำการเดินจังหวะลีลาสมาธิ เช่น บิกิน ชะชะซ่า ตะลุง โครงการ สร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุด้วยการออกกำลังกายแบบนาฏลีลา(2564) ได้นำทำโนรามาใช้หลายท่า ทำรำกลองยาว ทำให้เกิดท่ารำแบบใหม่ ๆ ที่ออกแบบได้เอง ด้วยการที่ชมรมลีลาศรัถภูมิ มีวิทยากรซึ่งเป็นสมาชิกอยู่ในกลุ่ม ทำให้มีความเข้มแข็ง สามารถจัดแสดงช่วยเหลืองานชุมชนได้อย่างสม่ำเสมอ อย่งไรก็ตาม สมาชิกในกลุ่มส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุที่อาจจะมีปัญหาด้านสภาพร่างกาย เช่น ความอ่อน

ข้อของการรำ การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่คล่องตัว เช่น มีปัญหาค้าน ไหล่ติด ผ่าตัดหัวเข่า การขยับตัว ยืดตัว ยกขา บางคนอาจจะมีรูปร่างที่ไม่เอื้อต่อการรำ แต่ก็มีความพยายาม สอดคล้องกับปัญหาของ โครงการกิจกรรมเข้าจังหวะเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ ปี พ.ศ.2563 ที่พบว่าผู้เข้าอบรม บางส่วนไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมตลอดหลักสูตร มีเวลาอบรมน้อยกว่าร้อยละ 80 เนื่องจากติด ภาระกิจ เฝ้ามารดา เลี้ยงหลาน สุขภาพข้อเข่ามีปัญหา อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายรูปแบบนี้มี ประโยชน์สำหรับผู้สูงอายุ เนื่องจากได้ฟังเพลง ฟังเคลื่อนไหวตามจังหวะ ใช้สมาธิ ฟังสมอง ได้สังคม กับเพื่อน ทำให้ชีวิตไม่อับเฉา จึงพบว่า ส่วนใหญ่สมาชิกมีร่างกายที่แข็งแรงกว่ากลุ่มอื่นที่มีอายุใกล้เคียง กัน โครงการประเพณีจึงสมควรที่จัดทำเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ใช้ชีวิตอย่างสดชื่น

2.2 การที่ผู้เข้ารับการอบรมตามโครงการอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวี สร้างเสริมสุขภาพ ที่ดีของผู้สูงอายุมีความพึงพอใจว่าโครงการนี้ส่งเสริมสุขภาพกายและจิตอยู่ในระดับที่มาก เพราะเข้า อบรมด้วยเวลาที่ผ่านเกณฑ์ จึงปฏิบัติกรำและเดินได้ตามหลักสูตร สามารถแสดงกิจกรรมร่วมกับ ชุมชนหลายครั้ง เกิดความภาคภูมิใจในตนเองสอดคล้องกับโครงการสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ด้วยการออกกำลังกายแบบนาฏลีลา (ยุพดี กาญจนะ 2564) ที่พบว่าผู้เข้าอบรมที่มีเวลาอบรมผ่านเกณฑ์ สามารถปฏิบัติกรำได้ตามหลักสูตร มีสุขภาพกายและจิตดีขึ้น และมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย แบบนาฏลีลา มีความสามัคคีต่อกันเป็นอย่างดีและร่วมแสดงกิจกรรมกับชุมชนอย่างสร้างสรรค์

2.3 การที่ผู้เข้ารับการอบรมตามโครงการอบรมหลักสูตรขยับกายสบายชีวีสร้างเสริมสุขภาพ ที่ดีของผู้สูงอายุมีความดันโลหิตต่ำลงมีน้ำหนักตัวลดลง แสดงถึงว่าโครงการนี้ช่วยให้ผู้เข้ารับการ อบรมมีสุขภาพกายดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัย ของ อรทัย ชูเมือง (2554) เรื่อง ผลของการออกกำลัง กายแบบโนราแขกต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโนราแขกต่อความดันโลหิตในผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูง ที่เข้ารับบริการที่คลินิกความดันโลหิตสูง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลปัตตานี ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ ถึงเดือนพฤษภาคม พ.ศ.2554 จำนวน 52 ราย โดยกลุ่มทดลองออกกำลังกายแบบโนราแขก ครั้งละ 50 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 10 สัปดาห์ และกลุ่มควบคุมไม่ได้ออกกำลัง กายแบบโนราแขก ผลการวิจัย พบว่า ความดันโลหิตซิสโตลิกและความดันโลหิตไดแอสโตลิกใน ผู้สูงอายุที่เป็นโรคความดันโลหิตสูงภายหลังการออกกำลังกายแบบโนราแขกต่ำกว่าก่อน การออกกำลังกายแบบโนราแขก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $p < 0.001$ ) แสดงให้เห็นว่าการออกกำลังกาย แบบโนราแขกสามารถลดระดับความดันโลหิตได้

(<https://he02.tci-thaijo.org/index.php/cmunursing/article/view/18903>)



### 3. ข้อเสนอแนะ

#### 3.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการประเมินไปใช้

ผู้มีส่วนได้เสียควรนำปัญหาที่พบไปวางแผนการดำเนินการเพื่อแก้ไขต่อไป เช่น การมาอบรมของผู้เข้าอบรมไม่ครบทุกครั้งที่ยเรียน หรือไม่ครบตามหลักสูตร อาจแบ่งเป็นกลุ่มที่เรียนรู้ได้ช้า ปานกลางหรือเร็ว อาจจะมีการสำรวจว่า ช่วงเวลาใดเหมาะสมกับการอบรม

#### 3.2 ข้อเสนอแนะในการจัดทำโครงการต่อไป

ควรจัดทำโครงการลักษณะคล้ายกันกับประชากรกลุ่มใหม่ หรือทำโครงการต่อยอดจากโครงการนี้โดยใช้ประชากรกลุ่มเดิม