

## แบบรายงานการประเมินผลโครงการ

1. **ชื่อโครงการ** โครงการประสานการเรีบบรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้ชุมชน
2. **เป้าหมาย (ปริมาณ)** ชุมชนต่าง ๆ จากชุมชนวังน้ำเขียว, ชุมชนกระดืบ, ชุมชนทุ่งขจร, ชุมชนห้วย  
ม่วง และชุมชนหนองจิก จำนวนประมาณ 500 คน  
**(คุณภาพ)** ชุมชนต่าง ๆ ได้รับความรู้ ความเข้าใจและประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ที่วิทยากร  
ได้ให้ความรู้และสามารถเผยแพร่กิจกรรมสุขภาพต่อผู้อื่นได้
3. **พื้นที่ดำเนินการ** ชุมชนกระดืบ, ชุมชนห้วยม่วง, ชุมชนวังน้ำเขียว, ชุมชนคอนข่อย  
และชุมชนหนองจิก
4. **ระยะเวลาดำเนินการ** ระหว่างเดือน กุมภาพันธ์ 2557 ( ทุกวันจันทร์ เวลา 07.30 -12.00 น
5. **งบประมาณ**

5.000	บาท (ห้าพันบาทถ้วน)
5.1 ที่ได้รับ	5.000 บาท (ห้าพันบาทถ้วน)
5.2 ที่ใช้จริง	5.000 บาท (ห้าพันยี่สิบหกบาทถ้วน)
6. **ผู้รับผิดชอบโครงการ**
  - 6.1 ภาควิชาพลศึกษาและศึกษาศาสตร์และพัฒนาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
วิทยาเขตกำแพงแสน
  - 6.2 นางสาวซูวี ธนอมสุข
7. **หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับโครงการ**
  - 7.1 ชุมชนวังน้ำเขียว, สถานีอนามัยวังน้ำเขียว
  - 7.2 ชุมชนกระดืบ, สถานีอนามัยกระดืบ
  - 7.3 ชุมชนคอนข่อย, สถานีอนามัยคอนข่อย
  - 7.4 ชุมชนทุ่งขจร, สถานีอนามัยห้วยม่วง
  - 7.5 ชุมชนหนองจิกสถานีอนามัยหนองจิก

8. ผลการประเมินโครงการ/งาน

- 8.1 ชุมชนต่าง ๆ ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์จากการที่ได้รับความรู้จากวิทยากรทุกท่าน
- 8.2 ชุมชนต่าง ๆ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และได้รับประโยชน์สูงสุด
- 8.3 ชุมชนต่าง ๆ สามารถนำความรู้ไปเผยแพร่ให้ผู้อื่นได้
- 8.4 มหาวิทยาลัย และชุมชนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็น ซึ่งกันและกัน ในท้องถิ่น
- 8.5 เป็นแหล่งวิทยากร ในการแสวงหาความรู้และบริการชุมชน

9. สิ่งที่ต้องปรับปรุง

- 9.1 เนื่องจากโครงการจัดเพื่อบริการผู้สูงอายุ ทำให้บางกิจกรรมที่ค่อนข้างอุปกรณ์จึงไม่เพียงพอสำหรับผู้สูงอายุในบางชุมชน

10. ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ

- 10.1 ชุมชนต่าง ๆ ได้รับความรู้ ความเข้าใจ และมีประสบการณ์จากการที่ได้รับความรู้จากวิทยากรทุกท่าน
- 10.2 ชุมชนต่าง ๆ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง และได้รับประโยชน์สูงสุด
- 10.3 สถานศึกษาและชุมชนมีส่วนร่วมในการแลกเปลี่ยนข้อมูลความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ในท้องถิ่น
- 10.4 เป็นแหล่งวิทยากร ในการแสวงหาความรู้และบริการชุมชน
- 10.5 ทราบข้อมูลและปัญหา นำมาศึกษาเป็นงานวิจัยต่อไป

ลงชื่อ 1..... ผู้ประเมิน  
(นางสาวมยุรี ถนอมสุข)

2..... ผู้ประเมิน  
(นายวินัย พูลศรี)

3..... ผู้ประเมิน  
(นางสาวศุภวารณ วงศ์สร้างทรัพย์)

## สภาพปัญหาและข้อเสนอแนะ

### โครงการประส เหนการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้ชุมชน

หน่วยบวิการ วิชแนว มก วิช พดสีมและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์  
ณ ชุมชนกระต๊อบ ชุมชนวังน้ำเขียว ชุมชนห้วยม่วง ชุมชนทุ่งขวาง และ ชุมชนกระต๊อบ  
เดือนมกราคม- กุมภาพันธ์ ( ทุกวันจันทร์ ) 2557

#### ปัญหา

1. ผู้สูงอายุ ไม่เคยออกกำลังกายแบบนี้
2. ผู้สูงอายุ ก่อขำงอ่อนแอ กล้ามเนื้อไม่ล่อขมีกำลัง ผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกาย
3. ผู้สูงอายุบริ โภคเกินอัตรา ทำให้รูปร่างอ้วนเกินมาตรฐาน
- 4.

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้มีกิจกรรมนี้บ่อย ๆ
2. ผู้สูงอายุได้รับความรู้ความเข้าใจ และสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติได้
3. ผู้สูงอายุควรนำกลับไปปฏิบัติบ่อย ๆ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงขึ้น

# ภาคผนวก

---

กำหนดการโครงการประสานการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้ชุมชน

เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ ( ทุกวันจันทร์ ) 2557

ณ ชุมชนวังน้ำเขียว ชุมชนกระต๊อบ ชุมชนทุ่งขวาง ชุมชนห้วยม่วง และ ชุมชนทุ่งขวาง

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	แนะนำวิทยากรที่มาบรรยาย
09.00 - 09.20 น.	บรรยายเรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง (ดร.สมบุญ สัตย์รุ่งธรรม และคณะ)
09.20 - 09.40 น.	บรรยายเรื่อง การรักษาสุขภาพที่ดีในวัยต่าง ๆ พร้อมหลัก 10 ประการ (นางสุพรทิพย์ พุฒะเนียด)
09.40 - 10.30 น.	บรรยายเรื่อง หลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องในวัยต่าง ๆ และ การฝึกใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย (ผศ.ดร.มยุรี ฉนวนอมสุข)
10.30 - 12.00 น.	ตรวจเช็คสุขภาพพร้อมร่างกาย จากโรงพยาบาลกำแพงแสน (โดยคณะแพทย์และพยาบาลโรงพยาบาลกำแพงแสน)

เวลา	กิจกรรม	สถานที่	ผู้รับผิดชอบ
08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน	ชุมชนห้วยม่วง	ภาคพิเศษเพื่อศึกษาและ
08.30 - 09.00 น.	แนะนำวิทยากรที่มาบรรยาย	ชุมชนกระต๊อบ	กีฬา
09.00 - 09.20 น.	บรรยายเรื่อง การดูแลรักษาสุขภาพของ ตนเอง	ชุมชนวังน้ำเขียว	
09.20 - 09.40 น.	บรรยายเรื่อง การรักษาสุขภาพที่ดีในวัย ต่าง ๆ พร้อมหลัก 10 ประการ	ชุมชนทุ่งขวาง	
09.40 - 10.30 น.	บรรยายเรื่อง หลักและวิธีการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องในวัย ต่าง ๆ และการฝึกใช้อุปกรณ์ ต่าง ๆ ในการออกกำลังกาย	ชุมชนทุ่งขวาง	
10.30 - 12.00 น.	ตรวจเช็คสุขภาพพร้อมร่างกาย จากโรงพยาบาล กำแพงแสน		
12.00 น.	ปิดงาน		

สรุปผลการประเมินโครงการประสานการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพสู่ชุมชน

ทุกวันจันทร์ ของเดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2557

ณ ชุมชนทุ่งขวาง ชุมชนกระต๊อบ ชุมชนวังน้ำเขียว ชุมชนห้วยม่วง และชุมชนห้วยม่วง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน(คน)	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
หญิง	126	40.65
ชาย	184	59.35
<b>อายุ</b>		
71 ปีขึ้นไป	26	8.39
65 - 70 ปี	78	25.16
60- 65 ปี	150	48.39
55-60 ปี	56	18.07
<b>สถานภาพ</b>		
สมรส	172	55.48
โสด	76	24.52
หย่า/หม้าย	62	20.00
<b>อาชีพ</b>		
เกษตรกรรวม	190	61.29
รับจ้างทั่วไป	43	13.87
แม่บ้าน	50	16.13
ค้าขาย	20	6.45
ไม่ระบุ	7	2.26

สรุปข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

เพศ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนเป็น เพศชาย ร้อยละ 59.35และเพศหญิง

ร้อยละ 40.65

อายุ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุตั้งแต่ 60-65 ร้อยละ 48.39 รองลงมา อายุ 65-70

ร้อยละ 25.16 อายุ 55-60 ร้อยละ 18.07 และอายุ 71 ปีขึ้นไป ร้อยละ 08.39 ตามลำดับ

สถานภาพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นสมรส ร้อยละ 55.48 รองลงมาเป็น โสด

ร้อยละ 24.52 และหย่า/หม้าย ร้อยละ 20.00 ตามลำดับ

อาชีพ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามส่วนเป็น เกษตรกรรวม ร้อยละ 61.29 รองลงมาเป็นรับจ้างทั่วไป

ร้อยละ 13.87 แม่บ้าน ร้อยละ 16.13 ค้าขาย ร้อยละ 6.45และไม่ระบุ ร้อยละ 2.26

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อโครงการ

ตารางที่ 2 จำนวน ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน จำแนกตามเพศ มหาวิทยาลัยแม่โจ้ตั้งแต่ระดับ

(n=56)

รายการ	ร้อยละของระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
<b>ก.ด้านกระบวนการ/ขั้นตอนการให้บริการ</b>					
<b>วิชาการ</b>					
1. รับรู้มูลเกี่ยวกับโครงการ	85.48	13.54	0.98	-	-
2. บริการวิชาการหลากหลายรูปแบบ	89.68	8.39	1.94	-	-
3. ความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรม	98.74	1.26	-	-	-
4. ช่วง/เวลาระยะเวลาในการจัดโครงการ	85.48	6.46	4.84	-	-
<b>ข. ด้านนิสิต คณาจารย์ให้บริการวิชาการ</b>					
5. ได้รับการอธิบาย ชี้แจง แนะนำที่ดีจากผู้ให้บริการ	78.07	13.54	8.39	-	-
<b>วิชาการ</b>					
6. กิจกรรมการถ่ายทอดการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีของผู้จัด	93.22	6.78	-	-	-
7. ผู้นำกิจกรรมอธิบายได้ชัดเจนสื่อความหมายเหมาะสม	86.45	12.90	0.65	-	-
8. เปิดโอกาสให้ผู้เข้าร่วมซักถามและมีส่วนร่วม	95.16	4.94	-	-	-
<b>ค. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก</b>					
9. วัสดุอุปกรณ์มีเพียงพอต่อการจัดกิจกรรม	94.52	4.84	0.65	-	-
10. ความพร้อมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเบื้องต้น	95.16	4.94	-	-	-
<b>ง. ด้านเทคนิคการบรรยายและการปฏิบัติ</b>					
11. ความพร้อมของนิสิตคณาจารย์ในการให้ความรู้	96.78	3.22	-	-	-
12. ทีมงานมีเทคนิคในการบรรยาย/การใช้สื่อ/ภาษาเข้าใจง่ายเหมาะสม	98.71	1.29	-	-	-
13. ทีมงานมีความสามารถถ่ายทอดความรู้ตามลำดับขั้นตอนและชัดเจน	97.74	2.26	-	-	-
14. ทีมงานดูแลเอาใจใส่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง	99.35	0.65	-	-	-

รายการ	ร้อยละของระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
15. ประโยชน์และความรู้ที่ได้จากการเข้าร่วมโครงการ	96.78	1.40	1.00	-	-
16. ความรู้ที่ได้รับก่อนเข้าร่วมโครงการ	95.16	3.23	1.61	-	-
17. ความรู้ที่ได้รับ หลังเข้าร่วมโครงการ	98.14	1.94	-	-	-
<b>ฉ.ด้านการนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้</b>					
18. สามารถนำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ได้จริง	97.10	2.90			

### ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ

- ปัญหาที่ผู้ตอบแบบสอบถามพบคือ
  - 1.1 หูไม่ค่อยได้ยินจึงฟังไม่ชัดเจน
  - 1.2 ไม่มีอุปกรณ์
  - 1.3 ไม่มีเวลาออกกำลังกาย
  - 1.4 มีเวลาในการฝึกอบรมน้อย
  - 1.5 มีปัญหาในการเดินทางมาร่วมกิจกรรมจึงมีใครมาส่ง
  - 1.6 อ่านหนังสือไม่ออก
  - 1.7 ไม่มีเพื่อนมา
- 2. ข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถามเพื่อประโยชน์ในการจัดโครงการในครั้งต่อไป
  - 2.1 เป็นกิจกรรมที่ดีมาก อยากให้มีอีกต่อไปเรื่อย ๆ
  - 2.2 ควรจัดเดือนละครั้งในวันศุกร์ของทุกเดือน
  - 2.3 อยากให้จัดทุก ๆ เดือน ได้รับความรู้ดีมาก
  - 2.4 ควรแจกอุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุบ้าง
  - 2.5 อยากให้มีกิจกรรมเพิ่มอีกเพื่อจะฝึกได้มากขึ้น



จากผลการประเมินโครงการฯ ได้ดำเนินการปรับปรุงโครงการประสานการเรียนรู้เพื่อพัฒนา และส่งเสริมสุขภาพสู่ชุมชนดังนี้

1. จัดกิจกรรมทุกเดือนๆ เดือนละ 2 ครั้ง ในวันอังคารและวันศุกร์ โดยมีนิสิตที่ลงทะเบียน รายวิชาหลักและวิธีการสอนพลศึกษา ร่วมเป็นวิทยากรแบ่งเป็นกลุ่มจำนวน 4 กลุ่มๆ ละ 5 คน อาจารย์ผู้รับผิดชอบเป็นที่เลี้ยงในการทำกิจกรรม
2. ผลจากการเรียนการสอนในรายวิชามอบหมายให้นิสิตแบ่งงานทำให้เกิดประโยชน์สูงสุด ต่อชุมชน
3. จัดกิจกรรมนำความรู้สู่การปฏิบัติที่หลากหลายกิจกรรมเพื่อชุมชนหลายวัยได้เลือกทำ กิจกรรมที่ตนเองชอบให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป
4. ผลจากการดำเนินโครงการที่ผ่านมาชี้ให้เห็นว่าแต่ละชุมชนมีการนำเอาความรู้ที่ได้รับไปใช้ในการพัฒนาชุมชนในการถ่ายทอดกิจกรรม
5. จากการจัดกิจกรรมโครงการในครั้งนี้ จึงเป็นแนวทางหนึ่งในการจัดทำโครงการพัฒนาแกนนำ ในการถ่ายทอดกิจกรรมสู่ชุมชนที่ยั่งยืนต่อไป
6. ผลจากการดำเนินโครงการในครั้งนี้นำไปสู่การทำวิจัยเป็นข้อมูลสมรรถนะการพัฒนา รูปแบบ การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุในชุมชนอำเภอท่าแพงแสน จังหวัดนครปฐม ต่อไปและศึกษาผลการออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายโดยใช้แบบทดสอบที่มีต่อการทรงตัวใน ผู้สูงอายุ

สรุปผลการประเมินความคิดเห็นและท่วงทีพอใจ โครงการ ประสานการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้  
ชุมชนของนิสิตร่วมปฏิบัติการกรม

ณ ชุมชนกระต๊อบ ชุมชนวังน้ำเขียว ชุมชนทุ่งขาม และชุมชนห้วยม่วง

เดือนมกราคม-กุมภาพันธ์ 2557

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ ชายจำนวน 13 คน หญิงจำนวน 9 คน  
สถานภาพ นิสิตภาควิชาพลศึกษาและกีฬา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์

ความคิดเห็นและท่วงทีพอใจต่อโครงการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ก่อนเข้าร่วมโครงการประสานการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้ชุมชนของนิสิตร่วมปฏิบัติการกรม นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในระดับใด	4.54	31.81	50.00	13.63	
2.หลังเข้าร่วมโครงการประสานการเรียนรู้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพผู้ชุมชนของนิสิตร่วมปฏิบัติการกรม นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในระดับใด	45.45	54.55			
3.หลังจากเข้าร่วมโครงการครั้งนี้ทำให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจและมีทักษะการปฏิบัติการกรม	36.36	63.64			
4.นิสิตได้รับประสบการณ์ตรงจากการนำทฤษฎีสู่การปฏิบัติการกรมและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการเรียนอย่างมีประสิทธิภาพ	31.82	68.18			
5.นิสิตมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้ที่ร่วมกิจกรรมทุกชุมชน	45.45	54.55			
6.ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ	68.18	31.82			
7.ความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมจัดกิจกรรมในโครงการฯ ในภาพรวม	31.82	68.18			

ปัญหาและข้อเสนอแนะอื่นๆจากการร่วมกิจกรรมในการจัดโครงการของนิสิตครั้งต่อไป

นิสิตต้องการให้มีกิจกรรมแบบนี้บ่อยๆและมีทุกปีเพื่อให้ผู้สูงอายุได้ร่วมกิจกรรม

นิสิตได้รู้ถึงปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนและนำการเรียนในภาคทฤษฎีมาสู่การปฏิบัติจริงและสามารถทำวิจัยรองรับในปัญหาที่พบเพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

ให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายและมีตรวจสอบสุขภาพควบคู่ไปด้วย

อยากให้มีอุปกรณ์ยกน้ำหนักและสถานที่จัดกิจกรรมไม่ลื่นลื่น อากาศร้อนมากไม่เหมาะกับผู้สูงอายุ

ควรจัดกิจกรรมแบบนี้และให้นิสิตได้เข้าร่วมมาคุยเพื่อที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุและได้มีมนุษยสัมพันธ์กันได้เข้าใจในวัยที่ต่างกัน นิสิตสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ให้เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ

จากผลการประเมินโครงการฯ ได้ดำเนินการปรับปรุงโครงการกับการเรียนการสอนและกรณีวิจัยดังนี้

1. นิสิตที่เรียนในรายวิชาหลักและวิธีการสอนพลศึกษา (01172315 ) จากผลการเรียนการสอนภาคฤดูร้อนนำไปสู่การปฏิบัติในระหว่างการเรียนและหลังการเรียนนิสิตได้ใช้ความรู้ความสามารถ ทักษะที่เรียนไปร่วมเป็นผู้นำกิจกรรมและเป็นผู้ช่วยกิจกรรมร่วมกับคณาจารย์โดยได้แบ่งหน้าที่การทำงาน การเตรียมเนื้อหาอุปกรณ์ นิสิตได้ทราบปัญหาผู้สูงอายุและได้เตรียมเอกสาร ข้อมูลที่ผู้สูงอายุมีปัญหาต่างๆ ได้แนะนำด้านสุขภาพและด้านการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุเกิดประโยชน์สูงสุด นิสิตได้รับประสบการณ์ตรง จากการดำเนินงานร่วมกับคณาจารย์ในครั้งนี้และสามารถนำประสบการณ์ไปปฏิบัติเพื่อตนเองและสังคมได้หลังจากจบการเรียนการสอน

2. นิสิตได้มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมกับวัยที่ต่างกันและเกิดประโยชน์สูงสุด

3. ผลจากโครงการสามารถสร้างสรรค์งานวิจัยในชั้นเรียนเรียก ผลการทรมณ์ในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายโดยใช้แบบทดสอบลุกขึ้นและออกเดิน จากผลการวิจัยสามารถแก้ปัญหาสำหรับผู้สูงอายุได้ดังนี้