



# การศึกษาสภาพการดำเนินงานและแนวทางการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียน ในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตภาคเหนือ

## The Study of Operating Conditions and Guidelines of Physical Activity Program Management for Promoting Students' Health in the Northern Elderly Schools

เอกสิทธิ์ หาแก้ว\* อาพัทธ์ เตียวตระกูล\*\* ทวีทรัพย์ เขยผักแว่น\*\* ทศนา จารุชาติ\*\*

Eakkasit Hakaew,\* Arphat Tiaotrakul,\*\* Thaweesub Koeipakvaen,\*\* Tussana Jaruchart\*\*

\* นิสิตหลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต (การจัดการกีฬา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก

\* Student in Doctor of Philosophy Program (Sport Management), Faculty of Education

Naresuan University, Phitsanulok Province

\*\* คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร จ.พิษณุโลก

\*\* Faculty of Education, Naresuan University, Phitsanulok Province

\* Corresponding Author: eakkasith@nu.ac.th

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงานและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตภาคเหนือ วิธีดำเนินการวิจัยขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพการดำเนินงาน กลุ่มตัวอย่างเป็นคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ 23 แห่ง จำนวน 388 คน ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุจากโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถามและแบบการสัมภาษณ์กลุ่ม วิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยทำการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัย พบว่า สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตภาคเหนือ ในด้านการจัดการตามหลักการจัดการ (POLE) คือ การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating) ด้านทรัพยากรในการบริหารจัดการ และด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม มีสภาพการดำเนินงาน

Received: January 5, 2021; Revised: July 29, 2021; Accepted: August 12, 2021



อยู่ในระดับมาก ( $M = 3.58$ ,  $SD = 0.47$ ) และด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ มีสภาพการดำเนินงานอยู่ในระดับปานกลาง ( $M = 2.88$ ,  $SD = 0.40$ ) และแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ควรประกอบด้วย 1) ทรัพยากรในการบริหารจัดการ คือ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ 2) รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ 3) การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม และ 4) การจัดการ ซึ่งประกอบด้วย การวางแผน (Planning) การจัดองค์กร (Organizing) การนำ (Leading) และการประเมินผล (Evaluating) จากผลการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า โรงเรียนผู้สูงอายุควรนำโปรแกรมกิจกรรมทางกายฯ ไปประยุกต์ใช้ในบริบทของแต่ละพื้นที่ เพิ่มบทบาทขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการจัดการ และการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายในพื้นที่ เพื่อเป็นประโยชน์กับโรงเรียนผู้สูงอายุในการนำผลวิจัยด้านแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนไปใช้ในโรงเรียนผู้สูงอายุต่อไป

**คำสำคัญ:** การศึกษาสภาพการดำเนินงาน แนวทางการจัดการ โปรแกรมกิจกรรมทางกาย นักเรียนผู้สูงอายุ โรงเรียนผู้สูงอายุ

## Abstract

This research aimed to study the operating conditions and guidelines for the management of physical activity programs to promote the health of students in elderly school. This study divided into 2 steps. Step 1 was the study of operating conditions. It consisted of a total of 388 people from 23 senior school committees. Step 2 was a study on the management of physical activity programs to promote students' health in elderly school. The subject consisted of 16 people, from the School Board for Older Persons from Plai Chumpon School, Plai Chumpon Subdistrict Municipality, Phitsanulok province. The tools used for data collection consisted of questionnaires and group interview forms. The data were analyzed using percentage, mean, standard deviation, and content analysis

The results showed that the physical activity program management promotes students' health in elderly schools. Management principles (POLE) were Planning, Organizing, Leading, and Evaluating, resource management, and the organization of elderly students' physical activities with participation. There was a high level of management condition ( $M = 3.58$ ,  $SD = 0.47$ ) and the physical activity program for elderly students management conditions are at a moderate level ( $M = 2.88$ ,  $SD = 0.40$ ). In addition, findings of this study showed that the guidelines for the management of the physical activities program to promote the health of students in the senior school should be consisted of 1) management resources, which were personnel, budget, materials, equipment, and place 2) physical activity program to promote students' health 3) physical activity organization for elderly students with participation 4) management process, including planning, organizing, leading, and evaluating. In conclusion,

the findings showed that the physical activity programs could be applied consistently in the context of each area by means of increasing the role of the local organization and the physical activity leader development. It will also benefit elderly schools in applying the research results on the management of physical activity programs for promoting students' health.

**Keywords:** The Study of Operating Conditions, management approach, physical activity programs, elderly students, elderly school

## ≡≡≡ ความเป็นมาและความสำคัญ ≡≡≡ ของปัญหา

ประเทศไทยมีแนวโน้มโครงสร้างประชากรเปลี่ยนแปลงทั้งจำนวนและสัดส่วนของผู้สูงอายุที่เพิ่มมากขึ้นอย่างรวดเร็วกว่าที่คาดการณ์ไว้ คือ จะมีประชากรผู้สูงอายุร้อยละ 15 ของประชากรทั้งหมด ใน พ.ศ. 2563<sup>1</sup> สำนักงานปลัดกระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ ศูนย์เทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร<sup>2</sup> พบว่า ในปี พ.ศ. 2556 กลุ่มประชากรผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป เริ่มมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 10 ซึ่งคาดการณ์ว่า ในปี พ.ศ. 2567 ประชากร อายุ 60 ปีขึ้นไปจะมีสัดส่วนมากกว่าร้อยละ 20 ซึ่งจะเท่ากับสัดส่วนของกลุ่มเด็ก และในปี พ.ศ. 2573 จะเพิ่มขึ้นเป็น 2 เท่าของกลุ่มเด็ก หรือประมาณ 1 ใน 5 ของประชากรทั้งประเทศ ซึ่งสามารถแสดงด้วยค่าดัชนีการสูงวัย (Aging index) แสดงถึงการเปรียบเทียบโครงสร้างการทดแทนกันของประชากรกลุ่มผู้สูงอายุ (อายุ 60 ปีขึ้นไป) กับกลุ่มประชากรวัยเด็ก (อายุต่ำกว่า 15 ปี) โดยดัชนีการสูงวัยมีค่าต่ำกว่า 100 แสดงว่า จำนวนประชากรสูงอายุน้อยกว่าจำนวนเด็ก แต่ในทางตรงข้ามถ้าดัชนีมีค่าเกินกว่า 100 แสดงว่า จำนวนประชากรสูงอายุนั้นมีมากกว่าจำนวนประชากรเด็ก ปัจจุบันประชากรโลกมีอายุสูงขึ้นจึงมีการใช้ดัชนีการสูงวัยจำแนกสังคม ดังนี้ สังคมเยาว์วัย (Young society) หมายถึง ค่าดัชนีต่ำกว่า 50 สังคมสูงวัย (Aged society) หมายถึง

ค่าดัชนีระหว่าง 50 - 119.9 สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Completed aged society) หมายถึง ค่าดัชนีระหว่าง 120 - 199.9 สังคมสูงวัยระดับสุดยอด (Super aged society) หมายถึง ค่าดัชนีตั้งแต่ 200 ขึ้นไป จากข้อมูลการคาดประมาณประชากรของประเทศไทยปี พ.ศ. 2558 - 2573 จะเห็นว่า ภาพรวมประเทศไทยอยู่ในสถานการณ์ “สังคมสูงวัย” (Aged society)<sup>3</sup> จากนโยบายของรัฐบาลและการท่องเที่ยวแห่งประเทศไทยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวได้ตระหนักถึงความสำคัญของผู้สูงอายุและการทำกิจกรรม โดยกำหนดแผนผู้สูงอายุไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ รวมทั้งนโยบายและยุทธศาสตร์การวิจัยของชาติ และประกาศกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เรื่องการส่งเสริมการจัดกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ซึ่งรูปแบบการจัดกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ คือ โปรแกรมแบบผสมผสาน ไม่รุนแรงมากมีความต่อเนื่อง โปรแกรมออกกำลังกายเฉพาะด้านและต่อเนื่อง เช่น การออกกำลังกายด้วยแรงต้าน การเสริมสร้างความอ่อนตัว โปรแกรมกีฬาเพื่อสุขภาพที่หลากหลายให้เลือกตามความชอบ สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ<sup>4</sup> ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2564) การมีกิจกรรมทางกายจึงมีความจำเป็นยิ่งต่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของผู้สูงอายุควบคู่ไปกับการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทั้งนี้หลักฐานเชิงประจักษ์ทางวิทยาศาสตร์และประสบการณ์ของสังคมได้แสดงให้เห็นถึงประโยชน์



ของการออกกำลังกาย เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และการมีกิจกรรมทางกายว่าเป็นกิจวัตรประจำวัน สำหรับกลุ่มผู้สูงวัยทั้งในเพศชายและเพศหญิง มีประโยชน์ทั้งด้านสังคม อารมณ์ และจิตใจ อีกทั้งเพิ่มระดับปฏิสัมพันธ์ทางสังคม<sup>5</sup>

กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมจากการทำงาน (Activity at work) อันได้แก่ การทำงาน โดยปกติที่ต้องออกแรงกายในระดับปานกลางหรืออย่างหนัก กิจกรรมจากการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Travel to and from places) ได้แก่ การเดินทาง การช้อปปิ้ง และการออกกำลังกาย (Recreational activities) ได้แก่ การออกกำลังกาย เล่นกีฬา<sup>1</sup> นักวิชาการด้านสุขศึกษา พลศึกษา ส่งเสริมสุขภาพ นักวิชาการด้านการแพทย์และสาธารณสุขต่างมีความรู้ ความเข้าใจเป็นอย่างดีว่ากิจกรรมทางกาย (Physical activities) มีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิต และจำเป็นต่อการมีสุขภาพดี การเคลื่อนไหวร่างกายของบุคคล ถ้าได้กระทำสม่ำเสมอจะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) ได้<sup>6</sup> สถานการณ์ แนวโน้ม และทิศทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับโลกและหลายประเทศที่มีความก้าวหน้าด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีการดำเนินงานเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในหลากหลายมิติ โดยเฉพาะการจัดทำแผนแม่บทการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย<sup>7</sup> ในประเทศไทย ระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยได้รับการสำรวจจากหลายหน่วยงาน อาทิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทยด้วยการตรวจร่างกาย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมา ประชาชนไทยประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ<sup>7</sup> สอดคล้องกับมีนโยบายการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต จึงกำหนดแผนส่งเสริมการจัดตั้งโรงเรียน

ผู้สูงอายุขึ้น โดยคำนึงถึงองค์ประกอบสำคัญที่ทำให้การดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุเกิดการขับเคลื่อนอย่างมีประสิทธิภาพและมีการบริหารจัดการที่ดี ประกอบด้วย 1. ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ 2. ครูใหญ่ ประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ 3. คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ 4. วิทยากรจิตอาสา และมีการจัดทำหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการพัฒนาคุณภาพชีวิต และการจัดการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ การเสริมสร้างสุขภาพที่ดีของผู้สูงอายุทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง คือ สมาชิกในครอบครัว ชุมชน ภาคีเครือข่าย โดยเฉพาะองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เป็นส่วนหนึ่งในเรื่องงบประมาณ บุคลากร สถานที่ การประสานเครือข่ายจะช่วยผลักดันในการเคลื่อนงานของโรงเรียนผู้สูงอายุ เกิดขึ้นได้และดำเนินการไปอย่างราบรื่น<sup>2</sup> ปัจจุบันมีโรงเรียนผู้สูงอายุในประเทศไทยที่ก่อตั้งแล้วจำนวน 1,069 โรงเรียน ภาคเหนือ 415 โรงเรียน ภาคกลาง 188 โรงเรียน ภาคตะวันออก 380 โรงเรียน และภาคใต้ 86 โรงเรียน<sup>2</sup> ตัวอย่างกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่ กิจกรรมประเภทส่งเสริมสุขภาพร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมของผู้สูงวัย กิจกรรมเหล่านี้มีเป้าหมายในการส่งเสริมให้ผู้สูงวัยได้ออกกำลังกาย ฟื้นฟูความพร้อมของสภาพทางร่างกายและความสนใจของผู้สูงอายุที่เข้าร่วม เช่น รำไม้พลอง รำวงพื้นบ้าน รำวงย้อนยุค จั๊ก แอโรบิก ลีลาศ โยคะ เปตอง กายบริหาร เป็นต้น<sup>8</sup> สรุปปัญหาโรงเรียนผู้สูงอายุที่พบ<sup>9</sup> ได้แก่ ยังไม่มีบุคลากรด้านการจัดกิจกรรมทางกายเฉพาะ ขาดความรู้และทักษะในการออกแบบหลักสูตรการเรียนรู้ ขาดทักษะการถ่ายทอดความรู้ ด้านการจัดการงบประมาณ รวมถึงยังขาดแคลนสถานที่สำหรับเป็นห้องเรียน และโรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ชัดเจน<sup>9</sup> จึงควรมีการให้ความสำคัญกับการ

ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในวัยสูงอายุ เพื่อเพิ่มระดับความหนักของกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาวะที่ดี ตลอดจนเป็นการส่งเสริมกิจกรรมยามว่างที่ช่วยฟื้นฟูทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการจัดกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุ สอดรับกับนโยบายของกระทรวงพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ที่จะจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุทั่วประเทศให้ได้ 2,600 แห่ง เพื่อรองรับสังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ของไทยในปี พ.ศ. 2564 และยิ่งสอดคล้องตอบรับนโยบาย แนวทาง และแผนพัฒนาของภาครัฐและถูกนำไปใช้โดยหน่วยงานต่างๆ ที่มุ่งพัฒนาส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากร เพื่อให้ประชากรทุกระดับมีโอกาสเข้าถึงการออกกำลังกาย สร้างนิสัยรักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ตลอดจนดูแลสร้างเสริมสุขภาพและพลาสมาที่ดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นกระบวนการเพิ่มสมรรถนะให้ผู้สูงอายุมีศักยภาพในการดูแลตนเองเพิ่มมากขึ้น และเป็นผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคมอย่างเป็นองค์รวม<sup>10</sup>

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาสภาพการดำเนินงานและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยผลของการสังเคราะห์เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทฤษฎีการจัดการกิจกรรมทางกาย พบว่า ทฤษฎีที่เหมาะสมกับแนวทางการจัดการกิจกรรมทางกาย คือ ทฤษฎีการจัดการของ Chelladurai<sup>11</sup> ได้แก่ Planning (การวางแผน) Organizing (การจัดองค์กร) Leading (การนำ) Evaluating (การประเมินผล) เนื่องจากมีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของกีฬาและกิจกรรมทางกาย และสามารถนำไป

ประยุกต์ใช้ได้กับองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ตลอดจนสามารถนำความรู้ที่ได้มาปรับใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสมตามวัยผ่านกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุ ภายใต้การดูแลของเครือข่ายจากองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่รับผิดชอบดูแลโรงเรียนผู้สูงอายุ เพื่อสุขภาพที่ยั่งยืนต่อไป

### วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตภาคเหนือ
2. เพื่อศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตภาคเหนือ

### กรอบแนวคิดการวิจัย

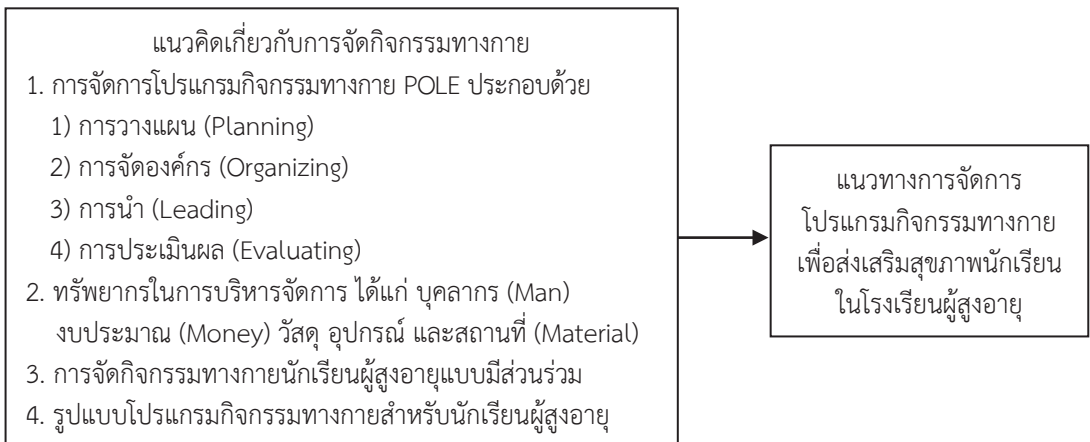
ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้วิเคราะห์และสังเคราะห์ความสอดคล้องของแนวคิด หลักการ ทฤษฎี งานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศเกี่ยวกับการจัดการกิจกรรมทางกายในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยการนำทฤษฎีการจัดการกิจกรรมทางกายของ Chelladurai<sup>11</sup> คือ POLE มาเป็นส่วนหนึ่งในการศึกษาสภาพและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน เนื่องจากมีความหมายครอบคลุมกระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสภาพแวดล้อมและบริบทของกีฬาและกิจกรรมทางกาย และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้กับองค์กรที่มีความเกี่ยวข้องกับกีฬาและกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ แล้วสรุปข้อมูลที่สอดคล้องกันที่ได้จากวิเคราะห์การศึกษาสภาพการดำเนินงานและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพใน



โรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย **1. การจัดการ** ได้แก่ การวางแผน (Planning) 1) การกำหนดเป้าหมาย นโยบาย แนวทางการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน 2) การวางแผนร่วมกันของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียนกับหน่วยงานภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐและเอกชน 3) องค์ประกอบหลักสูตร คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี และ 4) การกำหนดหลักสูตรที่มีความหลากหลายน่าสนใจ การจัดองค์กร (Organizing) 1) การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโรงเรียน 2) ฝึกอบรมให้ความรู้บุคลากรเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ และ 3) การจัดสรรบุคลากรทางด้านนักวิทยาศาสตร์การกีฬา การนำ (Leading) 1) ผู้บริหารให้การสนับสนุนมีนโยบายชัดเจนในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียนและ 2) การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย การประเมินผล (Evaluating) 1) เพิ่มการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร 2) การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ และ 3) การตรวจติดตามประเมินผลปรับปรุงหลักสูตร **2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ**<sup>12</sup> ได้แก่ 1) ด้านบุคลากร 2) ด้านงบประมาณ และ 3) ด้าน

วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ **3. การจัดกิจกรรมทางกาย** **นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม**<sup>13</sup> ได้แก่ 1) การวางแผนร่วมกันของหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชน 2) การเปิดให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม และ 3) การได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงานร่วมกัน **4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ**<sup>14</sup> ได้แก่ ออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่องทำได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน โดยยึดตามหลักการออกกำลังกายของกรมอนามัย และตามแนวทางของ American College of Sports Medicine และเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลัง เข้าร่วมกิจกรรม

มีจุดมุ่งหมายเพื่อเป็นแนวทางให้โรงเรียนผู้สูงอายุได้มีรูปแบบกระบวนการดำเนินงานและแนวทางการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในนักเรียนผู้สูงอายุอย่างเหมาะสมและถูกต้อง ส่งผลต่อการพัฒนาจิตใจ การดำรงชีวิตอย่างมีคุณภาพ สอดคล้องกับวิถีชีวิตผู้สูงอายุ และบริบทของพื้นที่ในชุมชนนำไปสู่การมีสุขภาพดีของผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการวิจัย ได้ดังแผนภาพที่ 1



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย



## วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาสภาพการดำเนินงานและแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุเขตภาคเหนือ โดยแบ่งขั้นตอนการวิจัยออกเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

**ขั้นตอนที่ 1** ศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ประชากรเป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่อยู่ในเขตภาคเหนือ 17 จังหวัด มีทั้งหมด 415 โรงเรียน โดยประชากรเป็นที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ ประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ และวิทยากรจิตอาสาในเขตเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล กลุ่มตัวอย่างได้จากการใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Random sampling) จากพื้นที่ในเขตภาคเหนือ 17 จังหวัด ได้ 5 จังหวัด คือ พิษณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ และเพชรบูรณ์ มีโรงเรียนผู้สูงอายุทั้งหมด 134 แห่ง แล้วทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Systematic random sampling) โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่าง 23 แห่ง ให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 388 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีคำนวณโดยใช้สูตรของ Cochran<sup>15</sup> ที่ระดับความเชื่อมั่น 95% และสัดส่วนของลักษณะที่สนใจในประชากรเท่ากับ 0.5 ของประชากรที่ต้องการ เนื่องจากประชากรในแต่ละจังหวัดมีจำนวนไม่เท่ากัน ผู้วิจัยจึงทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างจากประชากรในแต่ละจังหวัดตามโครงสร้างของโรงเรียนที่มีการแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานจริงตามบริบทพื้นที่

### เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียน

1. เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่สังกัดการดูแลของเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล ที่อยู่ในเขตพื้นที่ภาคเหนือ 17 จังหวัด
2. โรงเรียนมีการเรียนการสอนตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 4 ปี

3. เป็นโรงเรียนที่มีการจัดตั้งตามโครงสร้างโรงเรียนผู้สูงอายุของกรมกิจการผู้สูงอายุ โดยมีที่ปรึกษา ครูใหญ่ ประธาน ผู้อำนวยการ คณะกรรมการ/ แกนนำ/ จิตอาสา ของโรงเรียนผู้สูงอายุในพื้นที่เขตภาคเหนือ 17 จังหวัด

4. ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมตลอดจนสิ้นสุดการศึกษา

### เกณฑ์การคัดออกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียน

1. โรงเรียนผู้สูงอายุที่สังกัดการดูแลของเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล ที่ไม่ได้อยู่ในเขตพื้นที่ภาคเหนือ 17 จังหวัด
2. โรงเรียนที่มีการเรียนการสอนตามหลักสูตรของโรงเรียนผู้สูงอายุน้อยกว่า 4 ปี
3. ไม่ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมตลอดจนสิ้นสุดการศึกษา

### เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างผู้ให้ข้อมูล

1. เป็นที่ปรึกษา ครูใหญ่ ประธานผู้อำนวยการ คณะกรรมการ/ แกนนำ/ จิตอาสา ของโรงเรียนผู้สูงอายุที่สังกัดการดูแลของเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล ที่อยู่ในเขตพื้นที่ภาคเหนือ 17 จังหวัด
2. ยินดีให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลและเข้าร่วมกิจกรรมตลอดจนสิ้นสุดการศึกษา

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ ได้แก่ แบบสอบถามการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน ดังนี้

**ส่วนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา และตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ

**ส่วนที่ 2** ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียน



ผู้สูงอายุ มีดังนี้ 1. กระบวนการจัดการ POLE ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล จำนวน 20 ข้อคำถาม 2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ จำนวน 15 ข้อคำถาม 3. การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม จำนวน 5 ข้อคำถาม และ 4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 5 ข้อคำถาม รวมข้อคำถามทั้งหมด 45 ข้อ มีลักษณะแบบสอบเป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ ได้แก่ 5 หมายถึง มีการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด 4 หมายถึง มีการจัดการอยู่ในระดับมาก 3 หมายถึง มีการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง 2 หมายถึง มีการจัดการอยู่ในระดับน้อย และ 1 หมายถึง มีการจัดการอยู่ในระดับน้อยที่สุด และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยกำหนดตามเกณฑ์ ดังนี้ คะแนนเฉลี่ย 4.21 - 5.00 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงาน อยู่ในระดับมากที่สุด คะแนนเฉลี่ย 3.41 - 4.20 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงาน อยู่ในระดับมาก คะแนนเฉลี่ย 2.61 - 3.40 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงาน อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนเฉลี่ย 1.81 - 2.60 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงาน อยู่ในระดับน้อย คะแนนเฉลี่ย 1.00 - 1.80 หมายถึง มีสภาพการดำเนินงาน อยู่ในระดับน้อยที่สุด

#### การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขจากอาจารย์ที่ปรึกษาให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาความตรงตามเนื้อหา (Content validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of item Objective Congruence: IOC) ผู้วิจัยใช้เกณฑ์การคัดเลือกข้อคำถามที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป ค่าดัชนีทั้งหมดได้เท่ากับ 0.90 และหาความเที่ยงของแบบสอบถาม (Reliability) โดยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน

ด้วยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach' s alpha coefficient method) ได้ค่าความเที่ยงของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.93

#### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยติดต่อประสานงานกับผู้รับผิดชอบดูแลบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุทั้ง 23 โรงเรียน เพื่อขอข้อมูลการทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ พร้อมทั้งอยู่ในการจัดส่งแบบสอบถามตามจำนวนตามโครงสร้างของโรงเรียนผู้สูงอายุ ประกอบด้วย ที่ปรึกษา ครูใหญ่ ประธาน ผู้อำนวยการ คณะกรรมการ/ วิทยากรจิตอาสา โดยการคัดเลือกจากผู้รับผิดชอบโดยตรง

2. ผู้วิจัยทำหนังสือขอความร่วมมือการเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยจากบัณฑิตวิทยาลัย

3. ส่งแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ถึงเทศบาลตำบล/ องค์การบริหารส่วนตำบล ที่รับผิดชอบดูแลบริหารโรงเรียนผู้สูงอายุ ที่เป็นเป้าหมาย จำนวน 23 แห่ง ทางไปรษณีย์และเดินทางไปส่งด้วยตนเอง

**ขั้นตอนที่ 2** ศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

#### กลุ่มผู้ให้ข้อมูล

ผู้วิจัยคัดเลือกกลุ่มผู้ให้ข้อมูลโรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบ (Best practice) ในพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ พิษณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ และเพชรบูรณ์ โดยทำการคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive selection) จำนวน 1 แห่ง ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการดำเนินงานด้านการจัดกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ คือ โรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) ได้แก่ คณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก จำนวน 16 คน (ตามคำสั่งแต่งตั้งของคณะกรรมการโรงเรียนเทศบาลตำบลพลายชุมพล)



## เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโรงเรียนผู้สูงวัยหลายชุมพล

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ โรงเรียนผู้สูงอายุต้นแบบที่ดี (Best practice) ขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีการดำเนินงานด้านจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้กำหนดเกณฑ์ที่ใช้ในการคัดเลือกโรงเรียนผู้สูงอายุดังนี้

1. เป็นโรงเรียนผู้สูงอายุที่สังกัดการดูแลขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่น ที่อยู่ในเขตพื้นที่ 5 จังหวัด ได้แก่ พิษณุโลก สุโขทัย ตาก อุตรดิตถ์ และเพชรบูรณ์
2. มีนโยบายด้านการกีฬา มีการสนับสนุนส่งเสริมและพัฒนาศูนย์กีฬา ลานกีฬา สำหรับการออกกำลังกาย การแข่งขันกีฬาและนันทนาการ
3. ได้รับรางวัลด้านการส่งเสริมสุขภาพจากหน่วยงานภาครัฐ

### เกณฑ์คุณสมบัติผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่ม

1. เป็นผู้บริหารของเทศบาลตำบลหลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก
2. เป็นคณะกรรมการของโรงเรียนผู้สูงวัยหลายชุมพล เทศบาลตำบลหลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก
3. เป็นผู้ที่มีประสบการณ์การทำงานเกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงวัยหลายชุมพล เทศบาลตำบลหลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลกมาแล้ว ไม่น้อยกว่า 3 ปี
4. เป็นสมาชิกชมรมจิตอาสาโรงเรียนผู้สูงวัยหลายชุมพล
5. เป็นนักเรียนผู้สูงอายุของโรงเรียนผู้สูงวัยหลายชุมพล

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลแนวทางในการจัดกิจกรรมทางกาย สำหรับนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ คือ แบบสัมภาษณ์กลุ่ม (Group interview) เป็นแบบสัมภาษณ์แบบทางการและมีโครงสร้าง เพื่อศึกษาแนวทางในการจัดการโปรแกรม

กิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยมีประเด็นดังนี้ ประเด็นที่ 1 การจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล ประเด็นที่ 2 ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่ ประเด็นที่ 3 การจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม และประเด็นที่ 4 รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ และตรวจสอบความตรงของเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ ตลอดจนสำนวนภาษาในการสื่อความหมาย และปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามผู้เชี่ยวชาญแนะนำ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลมีการดำเนินการที่ใช้การสัมภาษณ์กลุ่มเกี่ยวกับแนวการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังนี้

1. ผู้วิจัยขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร ในการทำหนังสือขออนุญาตจัดกิจกรรมการสัมภาษณ์กลุ่ม ถึงโรงเรียนผู้สูงวัยหลายชุมพล เทศบาลตำบลหลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลก
2. ผู้วิจัยติดต่อประสานหน่วยงานผู้ให้ข้อมูลเพื่อนัดหมาย วัน เวลา และสถานที่ในการจัดสนทนากลุ่ม
3. จัดกิจกรรมสัมภาษณ์กลุ่ม ตามวัน เวลา และสถานที่ที่นัดหมายกับผู้รับผิดชอบ
4. ผู้วิจัยนำข้อมูลมาผลวิเคราะห์และสรุปลงสาระสำคัญเสนออาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบข้อมูล

### การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยนเรศวร เอกสารรับรองรหัสโครงการ P10084/63 IRB No. P10084/63 รับรองวันที่ 23 ธันวาคม 2563



### การวิเคราะห์ข้อมูล

**ขั้นตอนที่ 1** ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ส่วนที่ 2 ข้อมูลความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ได้แก่

1. การจัดการ ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล

2. ทรัพยากรในการบริหารจัดการ ได้แก่ บุคลากร งบประมาณ วัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่

3. การจัดกิจกรรมทางกายแก่นักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม

4. รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

**ขั้นตอนที่ 2** ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการสัมภาษณ์วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) นำเสนอแบบความเรียง เพื่อให้ได้แนวปฏิบัติในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

## ผลการวิจัย

**ขั้นตอนที่ 1** การศึกษาสภาพดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ตารางที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n = 388)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
<b>เพศ</b>		
ชาย	146	37.60
หญิง	242	62.40
<b>อายุ (M = 54.14, SD = 14.04)</b>		
<b>ระดับการศึกษา</b>		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	199	51.30
ปริญญาตรี	138	35.60
สูงกว่าปริญญาตรี	51	13.10
<b>ตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุ</b>		
- ที่ปรึกษาโรงเรียนผู้สูงอายุ	32	8.25
- ครูใหญ่ ประธาน หรือผู้อำนวยการโรงเรียนผู้สูงอายุ	18	4.64
- คณะกรรมการโรงเรียนสูงอายุ	264	68.04
- วิทยากรจิตอาสา	74	19.07
<b>รวม</b>	<b>388</b>	<b>100.00</b>



จากตารางที่ 1 ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 62.40 มีอายุเฉลี่ย 54.14 ปี มีระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 199 คน คิดเป็นร้อยละ 51.30 และตำแหน่งหน้าที่ในโรงเรียนผู้สูงอายุเป็นคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน 264 คน คิดเป็น ร้อยละ 68.04 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม (n = 388)

สภาพการดำเนินงาน	Mean	SD	ระดับ
<b>ด้านการจัดการ</b>	<b>3.87</b>	<b>0.48</b>	<b>มาก</b>
1. ด้านการวางแผน (Planning)	4.03	0.48	มาก
2. ด้านการจัดองค์กร (Organizing)	4.01	0.49	มาก
3. ด้านการนำ (Leading)	3.96	0.46	มาก
4. ด้านการประเมินผล (Evaluating)	3.49	0.45	มาก
<b>ด้านทรัพยากรการบริหารจัดการ</b>	<b>3.77</b>	<b>0.50</b>	<b>มาก</b>
1. ด้านบุคลากร	3.61	0.39	มาก
2. ด้านงบประมาณ	3.97	0.56	มาก
3. ด้านวัสดุ อุปกรณ์ และสถานที่	3.73	0.57	มาก
<b>ด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม</b>	<b>3.80</b>	<b>0.53</b>	<b>มาก</b>
1. โรงเรียนได้เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม ร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.76	0.60	มาก
2. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมคิด ในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.86	0.60	มาก
3. โรงเรียนได้ร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.83	0.63	มาก
4. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุได้ร่วมแก้ไขปัญหาในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ	3.83	0.65	มาก
5. โรงเรียนมีการประเมินผลการทำงานร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ	3.77	0.62	มาก
<b>ด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ</b>	<b>2.88</b>	<b>0.40</b>	<b>ปานกลาง</b>
1. โรงเรียนมีการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุภายในโรงเรียน	2.97	0.41	ปานกลาง
2. โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ	2.54	0.71	น้อย



ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ จำแนกเป็นรายด้านและโดยรวม (n = 388) (ต่อ)

สภาพการดำเนินงาน	Mean	SD	ระดับ
3. โรงเรียนออกแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายโดยคำนึงถึงความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ	2.83	0.58	ปานกลาง
4. โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีอยู่ในโรงเรียนเป็นประโยชน์ต่อนักเรียนผู้สูงอายุ	3.00	0.51	ปานกลาง
5. โปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน	3.07	0.49	ปานกลาง
<b>รวม</b>	<b>3.58</b>	<b>0.47</b>	<b>มาก</b>

จากตารางที่ 2 พบว่า สภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ โดยรวมอยู่ในระดับมาก (M = 3.58, SD = 0.47) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านกระบวนการจัดการ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด คือ อยู่ในระดับมาก (M = 3.87, SD = 0.48) ส่วนด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง (M = 2.88, SD = 0.40) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุดคือ ข้อ 2. โรงเรียนเลือกโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ ทั้งพฤติกรรมและข้อจำกัดของนักเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งอยู่ในระดับน้อย (M = 2.54, SD = 0.71)

### ขั้นตอนที่ 2 การศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

ผลของการสัมภาษณ์ กลุ่มตัวแทนคณะกรรมการและผู้บริหารโรงเรียนผู้สูงวัยพลายชุมพล เทศบาลตำบลพลายชุมพล จังหวัดพิษณุโลกเกี่ยวกับแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ สรุปได้ดังนี้

**1. ด้านการจัดการ** ประกอบด้วย 1. การวางแผน (Planning) ได้แก่ 1) การกำหนดเป้าหมายนโยบาย แนวทางการจัดการโรงเรียนผู้สูงอายุให้ชัดเจน 2) การวางแผนร่วมกันของหน่วยงาน และตัวแทนนักเรียนกับหน่วยงานภายใน ภายนอก ทั้งภาครัฐเอกชน 3) องค์ประกอบหลักสูตร คือ ด้านสุขภาพร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ด้านสติปัญญา ด้านอารมณ์ และด้านสิ่งแวดล้อม เทคโนโลยี และ 4) การกำหนดหลักสูตรที่มีความหลากหลายน่าสนใจ 2. การจัดองค์กร (Organizing) ได้แก่ 1) การแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนโรงเรียน 2) ฝึกอบรมให้ความรู้บุคลากรเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ และ 3) การจัดสรรบุคลากรทางด้านนันทวิทยาศาสตร์ การกีฬา 3. การนำ (Leading) ได้แก่ 1) ผู้บริหารให้การสนับสนุนมีนโยบายชัดเจนในการส่งเสริมกิจกรรมในโรงเรียน และ 2) การสร้างแรงจูงใจให้นักเรียนเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย 4. การประเมินผล (Evaluating) ได้แก่ 1) เพิ่มการควบคุมตรวจสอบการใช้ทรัพยากร 2) การวัดและประเมินด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนผู้สูงอายุ และ 3) การตรวจติดตามประเมินผลปรับปรุงหลักสูตร

## 2. ด้านทรัพยากรในการบริหารจัดการ

ประกอบด้วย บุคลากร ได้แก่ 1) การสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะของบุคลากร 2) มีผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียน 3) การมีผู้สูงอายุ บุคลากร วิทยากร และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความรู้ความสามารถมานำกิจกรรมในโรงเรียนผู้สูงอายุ 4) การสร้างความร่วมมือเครือข่ายในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุจากภาครัฐและเอกชน งบประมาณ ได้แก่ 1) กำหนดไว้ในเทศบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีของหน่วยงาน 2) งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เป็นงบประมาณที่สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติสนับสนุนให้กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น (อปท.) จัดตั้งเป็นกองทุนในพื้นที่ร่วมกับงบประมาณขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น 3) งบประมาณจากหน่วยงานภายนอก เช่น งบประมาณจากองค์การบริหารส่วนจังหวัด กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น เป็นต้น วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ ได้แก่ 1) จัดเตรียมสถานที่ วัสดุและอุปกรณ์ให้เพียงพอต่อความต้องการในการทำกิจกรรมทางกายนักเรียนผู้สูงอายุ 2) มีห้องน้ำสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุมีราวจับ และที่นั่งพัก 3) มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้นสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ 4) มีรถฉุกเฉินหรือมีหน่วยบริการฉุกเฉินในพื้นที่เพื่อให้บริการความช่วยเหลือฉุกเฉินสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ

## 3. ด้านการจัดกิจกรรมทางกายนักเรียน

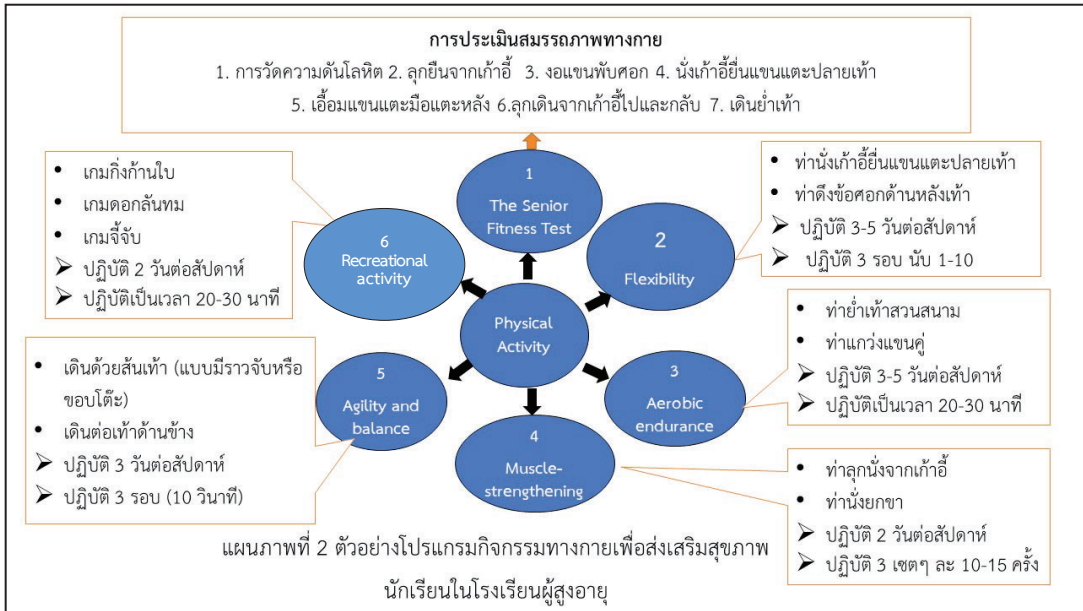
**ผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม** 1. ควรมีการประสานหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชน ได้มีบทบาทในการพัฒนา ร่วมคิด และวางแผนร่วมกัน 2. เปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการออกแบบกิจกรรมในโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ 3. บุคลากรและนักเรียนผู้สูงอายุ

ได้ร่วมคิดในการจัดกิจกรรมของโรงเรียนผู้สูงอายุ 4. การร่วมคิด กำหนดวิธีการทำงาน ลงมือทำงาน ร่วมกันกับนักเรียนผู้สูงอายุ 5. การมีส่วนร่วมของชุมชน วิทยากร และผู้บริหารในการให้ความร่วมมือสนับสนุนในการทำกิจกรรม

## 4. ด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกาย

**สำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ** ควรยึดหลักการออกกำลังกาย (FITT) ได้แก่ Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยก็วัน/สัปดาห์) Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนัก เป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย) Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย และ Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก) และกิจกรรมของนักเรียนผู้สูงอายุควรประกอบด้วย 1) การประเมินสมรรถภาพทางกาย (The senior fitness test) 2) กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ (Flexibility) 3) กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างระบบความอดทนแอโรบิก (Aerobic endurance) 4) กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle-strengthening) 5) กิจกรรมทางกายเพื่อเสริมสร้างความสมดุล (Agility and balance) 6) กิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity) ผู้วิจัยนำข้อมูลจากการศึกษาสภาพและแนวทางการวิเคราะห์และสังเคราะห์เป็นตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุที่จะส่งผลในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนผู้สูงอายุที่ดีขึ้นที่สามารถทำได้ต่อเนื่องทำได้ที่โรงเรียนและที่บ้าน

ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ดังแผนภาพที่ 2



แผนภาพที่ 2 ตัวอย่างโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

## การอภิปรายผลการวิจัย

1. การศึกษาสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่าสภาพการดำเนินงานการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุในภาพรวม มีสภาพการดำเนินงานอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ด้านการจัดการ มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะว่าโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่อยู่ในความดูแลขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีเจ้าหน้าที่สนับสนุนขับเคลื่อนให้ความสำคัญในการดำเนินงานการจัดการตามนโยบายของผู้บริหารและการมีส่วนร่วมขององค์กรทั้งภายในและภายนอกที่ตอบสนองกับความต้องการของนักเรียนผู้สูงอายุในการส่งเสริมสุขภาพ สอดคล้องกับ วิเชียร วิชยอุดม<sup>16</sup> การจัดการถือว่าเป็นกลไกหลักของการดำเนินการตามแผนงานที่องค์กรได้กำหนดไว้ดังนั้นจึงถือได้ว่าการจัดการเป็นงานสำคัญอย่างหนึ่งขององค์กร สอดคล้อง

กับ ปราโมทย์ ถ่างกระโทก, รัชภัทร เพชรสุข และ จีตติพร เขียนวงษ์<sup>17</sup> ศึกษาเรื่องรูปแบบการจัดการดูแลสำหรับผู้สูงอายุที่มีโรคเรื้อรังในชุมชน ซึ่งพบว่า การจัดการวางแผนร่วมกันในการกำหนดทิศทางนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเป็นปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยมีรูปแบบ ส่วนด้านรูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ พบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งสวนทางกับการบริการจัดการที่ดี ทั้งนี้เนื่องจากโรงเรียนผู้สูงอายุส่วนใหญ่ในปัจจุบันยังคงขาดบุคลากรผู้มีความรู้เชี่ยวชาญทางด้านจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ และทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ และยิ่งพบว่า โรงเรียนผู้สูงอายุยังไม่มีรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน สอดคล้องกับ Chelladurai<sup>11</sup> อาจารย์ประจำคณะพลศึกษา University of Western Ontario ประเทศแคนาดา กล่าวว่า กระบวนการจัดการที่เหมาะสมกับสิ่งแวดล้อมที่



เกี่ยวข้องกับกีฬาและกิจกรรมทางกาย คือ การจัดสรรบุคลากรในการจัดการวางตำแหน่งคนให้ถูกต้องกับงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ต้องการและสอดคล้องกับผลสรุปการดำเนินการตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6<sup>4</sup> ในยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา โดยการส่งเสริมการพัฒนาอาสาสมัครและบุคลากรการกีฬาเพื่อมวลชนอย่างเป็นระบบ

## 2. การศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ มีดังนี้

ผลการศึกษาแนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ พบว่า กระบวนการจัดการเป็นปัจจัยสำคัญในการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกายของโรงเรียนผู้สูงอายุ เนื่องจากการบริหารเป็นการจัดการของโรงเรียนผู้สูงอายุในการดูแลขององค์การปกครองส่วนท้องถิ่นในการจะดำเนินการส่งเสริมการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนผู้สูงอายุให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลจะต้องประกอบด้วย การวางแผนการจัดองค์กร การนำ และการประเมินผล สอดคล้องกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานในส่วนที่ 1 โรงเรียนผู้สูงอายุมีสภาพการดำเนินงานในภาพรวมอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะการจัดสรรบุคลากรที่มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ ในส่วนของทรัพยากรการบริหารจัดการด้านบุคลากรของโรงเรียนผู้สูงอายุองค์การปกครองส่วนท้องถิ่นควรมีบุคลากรที่ปฏิบัติงานเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ เป็นผู้มีความรู้ความสามารถในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกาย พร้อมสนับสนุนให้มีการพัฒนาทักษะหน้าที่ผู้รับผิดชอบในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ วัยทรงพลัง อินทรวงศ์<sup>18</sup> ได้สรุปวิธีปฏิบัติด้าน

ทรัพยากรมนุษย์เพื่อช่วยให้เกิดผลการปฏิบัติงานของบุคลากรที่เพิ่มสูงขึ้น คือ การพัฒนาทักษะความสามารถของบุคลากรให้สูงขึ้นด้วยการสรรหาและคัดเลือก การฝึกอบรมและพัฒนาเพื่อสนับสนุนให้การดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนด นำมาสู่แนวทางการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งในปัจจุบันของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ยังไม่มีรูปแบบการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนที่ชัดเจน สอดคล้องกับการศึกษาสภาพการดำเนินงานในส่วนที่ 1 รูปแบบโปรแกรมกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนผู้สูงอายุ อยู่ในระดับปานกลาง โดยผู้วิจัยออกแบบโปรแกรมที่สามารถทำได้ต่อเนื่อง ทำได้ทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน มีการออกแบบเครื่องมือติดตามประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม และรูปแบบกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุควรยึดตามหลักการออกกำลังกาย (FITT) ได้แก่ Frequency หมายถึง ความบ่อยในการทำกิจกรรมทางกาย (ความบ่อยก็วัน/สัปดาห์) Intensity หมายถึง ความหนักในการออกกำลังกาย (ระดับความหนักเป้าหมายในการทำกิจกรรมทางกาย) Time หมายถึง ระยะเวลาในการทำกิจกรรมทางกาย Type หมายถึง ชนิดของกิจกรรมทางกาย (กิจกรรมทางกายที่เลือก) ตามหลักของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขซึ่งสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายที่กล่าวไว้ในหนังสือ ACSM' s Guidelines for Exercise Testing and Prescription<sup>14</sup> สอดคล้องกับการศึกษาของ ภิญชิตลา ผ่องอำไพ, สุธีรา ชุ่นตระกูล และ ศศิธร รุจนเวช<sup>19</sup> ศึกษาเกี่ยวกับผลของโปรแกรมการเสริมพลังครอบครัวต่อความสามารถในการป้องกันการหกล้มของผู้สูงอายุ พบว่า บุคลากรด้านสุขภาพส่งผลให้เกิดความมั่นใจและความร่วมมือของผู้ดูแลในการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุ ทำให้เพิ่มประสิทธิผลในการป้องกันการหกล้มมากขึ้น



ทั้งนี้ภาคเหนือเป็นพื้นที่ที่มีสัดส่วนประชากรผู้สูงอายุมากที่สุดของประเทศ สอดคล้องกับบริบทชนบทของภาคเหนือ ได้แก่ มิติด้านสุขภาวะควรจัดกิจกรรมส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกายให้เหมาะสมตามวัย ทำกิจกรรมสันทนาการร่วมกัน และให้ผู้สูงอายุได้นำหลักธรรมมาใช้ในการดำรงชีวิต การพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในชนบทภาคเหนือ โดยการมีส่วนร่วมขององค์กรท้องถิ่น หน่วยงานที่เกี่ยวข้องมีความเข้มแข็ง ได้แก่ ผู้บริหาร มีการกำหนดนโยบายที่ชัดเจนในการดูแลสูงอายุในชุมชน ตลอดจนให้งบประมาณในการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ มีกิจกรรมที่ให้ผู้สูงอายุมารวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ และมีการมอบหมายให้บุคลากรที่รับผิดชอบ ดูแลผู้สูงอายุประสานงานกับผู้นำชุมชน เช่น ผู้ใหญ่บ้านหรือผู้แทนเพื่อนัดประชุม แจ้งข่าวสาร และนัดรวมกลุ่มทำกิจกรรม พร้อมประสานความร่วมมือกับองค์กรต่างๆ เพื่อมาให้ความรู้และทำกิจกรรมให้กับผู้สูงอายุตามศักยภาพขององค์กร และการคัดเลือกตัวแทนผู้สูงอายุที่มีความสามารถในด้านต่างๆ มาเป็นวิทยากรให้ความรู้กับกลุ่มผู้สูงอายุ เพื่อความยั่งยืน

## เอกสารอ้างอิง

1. Statistical Forecasting Bureau, National Statistical Office. The 2014 survey of the older persons in Thailand. Bangkok: Text and Journal Publication; 2014. (in Thai).
2. Department of Older Persons and the Ministry of Social Development and Human Security. School Handbook for the Elderly 2016. [Internet]. [cited 2020 September 16 ]. Available from: <https://www.dop.go.th/th/know/5/24>. (in Thai).
3. Arsantia J, Pomthong R. Trends in care of the elderly in the 21<sup>st</sup> century: challenges in nursing. Journal of the Royal Thai Army Nurses 2018;19(1):40. (in Thai).
4. Ministry of Tourism and Sports. National sports development plan No. 6 (2017 - 2021) Bangkok: Office of the Veterans Organization Printing House; 2017. (in Thai).
5. Webber SC, Porter MM, Menec VH. Mobility in older adults: a comprehensive framework; Gerontologist 2010;50(4):443-50.

ในการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุ

## ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

โรงเรียนผู้สูงอายุสามารถนำผลของการศึกษาการจัดการโปรแกรมกิจกรรมทางกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพนักเรียนในโรงเรียนผู้สูงอายุนี้ไปเป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนผู้สูงอายุ โดยปรับใช้ให้สอดคล้องกับบริบทและทรัพยากรการจัดการของโรงเรียนในแต่ละพื้นที่

## ข้อเสนอแนะในการพัฒนาแนวทางการจัดการ

1. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่เกี่ยวข้องกับโรงเรียนผู้สูงอายุควรมีบทบาทหน้าที่ของการจัดการร่วมกับผู้ปฏิบัติงาน ชุมชน และเครือข่าย ตามกระบวนการจัดการ 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร ด้านการนำ และด้านการประเมินผล
2. โรงเรียนผู้สูงอายุควรเพิ่มการพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ



6. Nakorn K, Purakom, A. International movement: principles and guidelines for organizing physical activities for health. *Journal of Health Education, Physical Education and Recreation* 2011;37(3):71-6. (in Thai).
7. The Committee Drafted a Master Plan for the Promotion of Physical Activities. Master plan to promote physical activities 2018 - 2030. [Internet]. [cited 2020 July 19]. Available from: [https://planning.anamai.moph.go.th/download/D\\_DataMarts/PH\\_ACT/Master-Plan-for-Promoting-National-Physical-Activity.pdf](https://planning.anamai.moph.go.th/download/D_DataMarts/PH_ACT/Master-Plan-for-Promoting-National-Physical-Activity.pdf). (in Thai).
8. Department of Elderly Affairs. Handbook of the elderly school 2016. Bangkok: Ministry of Social Development and Human Security; 2016. (in Thai).
9. Soponthamrak A. The seniors' school turns old people into social power. *Thai Post* [Internet]. 2018 January 29. [cited 2018 November 24]. Available from: <http://www.thaihealth.or.th/Content/40528-Senior-School%20turn-the-old-man%20into-a-social-force.html>. (in Thai).
10. Khruthakul K. Handbook for the promotion of physical activity and physical fitness promotion of the elderly (Officer and caretaker version). Mahidol University; 2018. [Internet]. [cited 2020 August 12]. Available from: <https://dol.thaihealth.or.th/Media/Index/5888f3e8-59f0-e711-80e3-00155d65ec2e>.
11. Chelladurai P. Managing organization for sport and physical activity: a systems perspective. California: Hol-Comp Hathaway; 2009.
12. Mull RF, Bayless KG, Ross CM, Jamieson LM. *Recreational sport management*. 3<sup>rd</sup> ed. IL: Human Kinetics Publishers; 1997.
13. Oakley P, Marsden D. Approaches to participation in rural development. Geneva: International Labour Office for the ACC Task Force on Rural Development; 1984.
14. American College of Sports Medicine. ACSM's guidelines for exercise testing and prescription. 6<sup>th</sup> ed. Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins; 2015.
15. Cochran WG. *Sampling techniques*. 2<sup>nd</sup> ed. New York: Wiley; 1977.
16. Wittayudom W. *Modern management*. Bangkok: Thanat Publication; 2015; (in Thai).
17. Thangkratok P, Petchsuk R, Keinwong T. Care management model for older adults with chronic diseases in the community. *Royal Thai Navy Medical Journal* 2020;47(1):234-48. (in Thai).
18. Inawarajong W. Influence of human resource practice on performance of instructor personnel in higher education institutions. [Doctoral Dissertation, Graduate School of Public Administration]. National Institute of Development Administration; 2009. (in Thai).
19. Ponguampai P, Hoontrakul S, Roojanavech S. The effects of family empowerment program on fall prevention capabilities of the elderly. *Royal Thai Navy Medical Journal* 2018;45(2):311-27. (in Thai).