



รายงานการติดตามและประเมินผล
ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ
สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น



ฝ่ายตรวจติดตามและประเมินผล
สำนักยุทธศาสตร์และงบประมาณ
องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
โทร 043-236793 www.kkpao.go.th

-ก-

คำนำ

การติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น เป็นการติดตามผลการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ในการให้บริการประชาชน บุคคลทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น เพื่อต้องการทราบถึงความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการ รวมทั้งข้อเสนอแนะต่างๆ เพื่อนำมาพัฒนาปรับปรุง แก้ไขผลการดำเนินงานตามภารกิจอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

ทำยนี้ใคร่ขอขอบพระคุณคณะผู้บริหาร ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ที่ให้การสนับสนุนและมองเห็นความสำคัญของการติดตามผลการดำเนินงานของหน่วยงาน และขอขอบคุณ ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ปกครอง/ชุมชน ครูฝึกสอนว่ายน้ำ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับโครงการ ที่ให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ในการติดตามและประเมินผลโครงการดังกล่าวสำเร็จลุล่วงด้วยดี จึงได้นำเสนอรายงานผลการติดตามฯ ต่อผู้บริหารฯ และเผยแพร่ให้ผู้สนใจได้รับทราบหวังเป็นอย่างยิ่งว่าเอกสารรายงานผลการติดตามฯ ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจ หรือส่วนราชการหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องในการดำเนินงานครั้งต่อไป

ฝ่ายตรวจติดตามและประเมินผล
สำนักยุทธศาสตร์และงบประมาณ
องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
สิงหาคม 2565

-ข-

สารบัญ

หน้า

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	ค
บทที่ 1 บทนำ	1
1.1 หลักการและเหตุผล	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการติดตาม	2
1.3 ขอบเขตการติดตามและประเมินผล	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	2
บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	3
2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3
2.2 แนวคิดเกี่ยวกับสุขภาพ	7
2.3 บทบาท อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด	11
2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการบริหารโครงการ	16
2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้อง	31
บทที่ 3 วิธีการติดตามและประเมินผล	32
3.1 ประชากรกลุ่มตัวอย่าง	32
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามประเมินผล	32
3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
3.4 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล	33
3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	33
3.6 การนำเสนอ	33
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	34
4.4 ข้อเสนอแนะ	40

-ต่อ-

บทที่ 5	สรุป อภิปรายผล ข้อเสนอแนะ	41
	5.1 วัตถุประสงค์ของการติดตามและประเมินผล	41
	5.2 สรุปผลการติดตามฯ	41
	5.3 อภิปรายผล	42
	บรรณานุกรม	43
	ภาคผนวก	

-ค-

บทสรุปผู้บริหาร

จากการติดตามและประเมินผลการติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ สนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ซึ่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่นเป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่มีความพร้อมในการให้บริการครอบคลุมภารกิจมีอำนาจหน้าที่บริหารจัดการทุกด้าน เช่นการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยการให้บริการสระว่ายน้ำผู้ที่สนใจได้มาออกกำลังกาย ผู้ปกครองพาลูกหลานมาฝึกเรียนว่ายน้ำ รวมทั้งนักเรียน นักศึกษามาทำการฝึกซ้อมเพื่อไปแข่งขัน เพื่อให้เด็กเยาวชนมีสมาธิ มีการเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนเป็นการออกกำลังกายที่ดี ซึ่งสระว่ายน้ำอยู่ในความรับผิดชอบขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ดังนั้นองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่นจึงได้ดำเนินการติดตามและประเมินผลโครงการ เพื่อต้องการทราบความพึงพอใจผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬา ตลอดจนข้อเสนอนอื่นๆ ใช้ในการพัฒนา ปรับปรุง แก้ไขผลการดำเนินงานครั้งต่อไป และใช้เป็นข้อมูลสารสนเทศขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น สรุปผลการดำเนินงาน ดังนี้

สรุปผลการประเมิน

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ ประกอบด้วย ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล คือ ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 165 ราย ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 92 ราย คิดเป็นร้อยละ 55.76 เพศหญิง จำนวน 73 ราย คิดเป็นร้อยละ 44.24 มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 55 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมามีอายุระหว่าง 31- 40 ปี จำนวน 43 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.06 มีอายุ 41-50 ปี จำนวน 41 ราย คิดเป็นร้อยละ 24.85 อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 และมีอายุมากที่สุด 51 ปีขึ้นไป จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.21 จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 101 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.21 รองลงมา มัธยมปลายหรือเทียบเท่า จำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.73 ระดับ ปวช./ปวส./อนุปริญญา จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.48 และน้อยสุดระดับประถมศึกษา จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.85ก **สถานะส่วนใหญ่**เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 89 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.94 รองลงมาเป็นข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 เป็นลูกจ้าง/พนักงานบริษัท และรับจ้างทั่วไป มีจำนวน 20 ราย เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 12.21 และมีจำนวนน้อยสุดคือ เกษตรกร จำนวน 1 ราย คิดเป็น ร้อยละ 0.61 **ผู้มาใช้บริการ** พบว่า เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 106 ราย คิดเป็นร้อยละ 64.24 รองลงมาเป็นประชาชนทั่วไป จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 21.21 เป็นผู้ปกครอง จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.33 และมีจำนวนน้อยสุดคือ ผู้ฝึกสอน/ครูสอนว่ายน้ำ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.21 **การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ** ส่วนใหญ่มาใช้บริการสระว่ายน้ำ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 73 ราย คิดเป็นร้อยละ 44.24 รองลงมาเป็นครั้งแรก จำนวน 61 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.97 มาใช้บริการ 5-10 วัน/เดือน จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 และจำนวนน้อยสุดมาใช้บริการ มากกว่า 10 วัน/เดือน จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.24 **การให้บริการสระว่ายน้ำ** พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิก

ความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.42 หรือคิดเป็นร้อยละ 88.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นหัวข้อที่มีระดับความพอใจมากที่สุดอันดับแรก คือ การต้อนรับของเจ้าหน้าที่ พุดจาสุภาพอัธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.62, S.D = 0.587 มากที่สุดอันดับ 2 คือ มีความประทับใจต่อการมาใช้บริการ สระว่ายน้ำ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.52, S.D = 0.535 ระดับความพอใจมากอันดับแรก คือ เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X}$) = 4.45, S.D = 0.555 มากอันดับ 2 จำนวนของเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.45, S.D = 0.555 มากอันดับ 3 บริเวณอาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย มีอุปกรณ์เหมาะสมและได้มาตรฐานสากล ($\bar{X}$) = 4.43, S.D = 0.553 มากอันดับ 4 เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจรวดเร็วและเอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ ($\bar{X}$) = 4.43, S.D = 0.564 มากอันดับ 5 ความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ ($\bar{X}$) = 4.41, S.D = 0.571 มากอันดับ 6 การประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา ($\bar{X}$) = 4.38, S.D = 0.587 มากอันดับ 7 การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ให้บริการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำ สะดวก สะอาด ($\bar{X}$) = 4.33, S.D = 0.605 มากอันดับ 8 ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บสิ่งของชั้นวางรองเท้า ($\bar{X}$) = 4.29, S.D = 0.696 และอันดับสุดท้ายมากอันดับ 9 อาคารสระว่ายน้ำมีความเหมาะสมได้มาตรฐาน มีความสะอาดและชัดเจน ($\bar{X}$) = 4.29, S.D = 0.722

จากการติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างกระจาย แต่เพศชายจะมีจำนวนมากกว่าเล็กน้อย และยังพบว่า กลุ่มอายุ ระหว่าง 21-30 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการออกกำลังกายครอบคลุมกลุ่มนักเรียนระดับปริญญาตรี นักเรียนระดับมัธยมปลายรวมทั้งกลุ่ม ปวช.ปวส.ที่รวมตัวกันมาออกกำลังกาย อาจจะใช้เวลาในช่วงวันหยุด หรือ หลังเลิกเรียน อาชีพส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ ลูกจ้าง พนักงานบริษัท ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว รับจ้างทั่วไป ครอบคลุมทุกอาชีพ มาว่ายน้ำออกกำลังกายเองหรือพาลูกหลานมาเรียนว่ายน้ำ แสดงถึงความสนใจต่อสุขภาพของตนเองและของบุตรหลาน มาใช้บริการสระว่ายน้ำ 2-3 วัน/สัปดาห์ บางกลุ่มก็มาใช้บริการสระว่ายน้ำเป็นครั้งแรก หรือ 5-10 วัน/เดือน และมีบางคนที่มาออกกำลังกายว่ายน้ำมากกว่า 10/เดือน ส่วนมากไม่เป็นสมาชิก นักเรียน นักศึกษาจึงชอบในการว่ายน้ำจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยเฉพาะ กล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว และยังได้บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายด้วย ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะการควบคุม การทรงตัว ช่วยให้สมองทำงานประสานกับการรับรู้ของร่างกายได้ดี มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบดี กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการการเดินอย่างเหมาะสม

ความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการในภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกข้อ สอดคล้องกับเหตุผลทั้ง 11 ข้อ มีมากที่สุด 2 ข้อ คือ การต้อนรับของเจ้าหน้าที่ พุดจาสุภาพอัธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย และมีความประทับใจต่อการมาใช้บริการ สระว่ายน้ำ เป็นต้น และสำหรับผู้มาใช้บริการมีความพึงพอใจในระดับมากทุกข้อ ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม จำนวนของเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้บริการเพียงพอ บริเวณอาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย มีอุปกรณ์เหมาะสมและได้มาตรฐานสากล เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจรวดเร็วและเอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ มีความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ มีการประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกใน

สถานที่ให้บริการ เช่นที่จอดรถ ห้องน้ำ สะดวก สะอาด ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บสิ่งของ ชั้นวางรองเท้า และอาคารสระว่ายน้ำมีความเหมาะสมได้มาตรฐาน มีความสะดวก สะอาด และชัดเจน มองเห็นได้ง่าย

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

สำหรับปัญหา ข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น พบว่า ควรเพิ่มความสะอาดของห้องน้ำ หรือถ้ามีการแข่งขันว่ายน้ำครั้งต่อไป ควรจัดเตรียมเหรียญและถ้วยรางวัลให้เพียงพอสำหรับนักกีฬาที่ได้รางวัล และควรจัดเตรียมเต้นท์เพื่อรองรับนักกีฬามากกว่านี้ คุณภาพของน้ำในสระยังไม่ดีพอ น้ำเป็นสีเขียว ควรให้มีการจัดการแข่งขันแบบนี้ทุกๆ ปีหรือปีละหลายๆ ครั้ง และควรปรับปรุงดูแลรักษาความสะอาดรอบๆ บริเวณสระว่ายน้ำให้มีความสะอาด

ข้อเสนอแนะที่นำไปใช้ประโยชน์

จากผลการติดตาม ที่พบมีความสอดคล้องทั้งกลุ่มเป้าหมายและความพึงพอใจระดับสูงของรายข้อที่มาก จากการติดตามการใช้บริการสระว่ายน้ำในครั้งนี้ เป็นการประเมินผลการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ที่มีหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตนเอง ตามแนวทางการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาคุณภาพคนและสังคม โดยมีการส่งเสริมและสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกาย การเรียนว่ายน้ำ จะเป็นพัฒนาการด้านความรู้สึกและอารมณ์ ประสาทสัมผัส จะเกิดขึ้นผ่านทางผิวสัมผัส ช่วยให้เกิดการกระตุ้นการรับรู้และการสัมผัสตลอดเวลา ส่งผลให้มีอารมณ์ดี สดใส และมีสมาธิพร้อมเรียนรู้สิ่งต่างๆ และควรนำข้อเสนอแนะพิจารณาปรับปรุงเพื่อให้เกิดประโยชน์ในครั้งต่อไป

บทที่ 1

บทนำ

1.1 หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น เป็นองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นขนาดใหญ่ที่มีการปฏิบัติงาน เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในท้องถิ่นจังหวัดขอนแก่น และพัฒนาท้องถิ่นให้มีความเจริญประชาชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีให้มีบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์แก่คนในท้องถิ่น และประเทศชาติโดยรวมให้มีการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีอิสระในการบริหารจัดการท้องถิ่น ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจ ให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 มาตรา 17 กำหนดให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตนเอง(1) การจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นของตนเองฯ (8) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของราษฎรในการพัฒนาท้องถิ่น (14) การส่งเสริมการท่องเที่ยว (18) การส่งเสริมกีฬา จารีตประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น (24) จัดทำกิจกรรมใดอันเป็นอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นอื่นที่อยู่ในเขตและกิจการน้อยเป็นการสมควรให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่นร่วมกันดำเนินการหรือให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดจัดทำ ทั้งนี้ตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด ในการให้บริการสาธารณะ ตลอดจนถึงการพัฒนาคุณภาพชีวิต เศรษฐกิจและสังคมของท้องถิ่นให้มีความเจริญรุ่งเรืองยิ่งขึ้น กอปรกับระเบียบกระทรวงมหาดไทยว่าด้วยการจัดทำแผนพัฒนาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2548 และเพิ่มเติม(ฉบับที่ 3) พ.ศ. 2561 หมวด 6 กำหนดให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนา การติดตามและประเมินผลมีความสำคัญในการตรวจสอบผลการดำเนินงาน ความก้าวหน้าในระหว่างดำเนินการหรือภายหลังการดำเนินการสำเร็จเสร็จสิ้นไปแล้ว การประเมินผลเป็นสิ่งที่จำเป็นจะใช้ในการปรับปรุง แก้ไข การขยายขอบเขต หรือการยุติการดำเนินงาน ติดตามผลการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ซึ่งจะช่วยให้ผู้บริหารได้ตัดสินใจพิจารณาโครงการ เพื่อการพัฒนาองค์กรซึ่งมีผลต่อความสำเร็จหรือล้มเหลว ในการดำเนินงานของโครงการต่างๆ ให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ การพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น การจัดทำโครงการจะได้รับความสนใจหรือไม่ขึ้น ขึ้นอยู่กับการดำเนินงานตลอดจนการติดตามและประเมินผลโครงการ ผู้รับผิดชอบกิจกรรมต่างๆ จะมุ่งเน้นที่จะทำโครงการมากขึ้น หากมีเป้าหมายและตัวชี้วัดที่ชัดเจน

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น เป็นองค์กรของรัฐบาล มีอำนาจหน้าที่ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2542 มาตรา 17 ในด้านการจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นของตนเอง การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของราษฎรในการพัฒนาท้องถิ่น ส่งเสริมการท่องเที่ยว ส่งเสริมการกีฬา จารีตประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น ซึ่งองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น มีพื้นที่ครอบคลุมทั้งจังหวัดในการจัดบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่น มีศักยภาพด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ ด้านการบริหารจัดการ และมีอำนาจหน้าที่ตามที่กฎหมายกำหนด ได้ตระหนักถึงผลการดำเนินงานโครงการขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่นและประโยชน์ที่ประชาชนได้รับ จึงได้ดำเนินการติดตามและประเมินโครงการตามยุทธศาสตร์การพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ด้านการพัฒนาคุณภาพคนและสังคม เพื่อทราบผลการดำเนินงาน

โครงการ เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการดำเนินงานตลอดจนปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานขององค์กรให้มีการพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นโดยคำนึงถึงประโยชน์สุขของประชาชนในท้องถิ่นมีความยั่งยืนตลอดไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการติดตามและประเมินผล

1. เพื่อต้องการทราบความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ
2. เพื่อรับทราบปัญหา อุปสรรค แนวทางปรับปรุง แก้ไขการดำเนินงานโครงการที่ดำเนินการให้ดียิ่งขึ้น

1.3 ขอบเขตการติดตามและประเมินผล

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล คือ ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

1.4 ประโยชน์ที่ได้รับจากการติดตามและประเมินผล

1. ทราบถึงระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการต่อการสระว่ายน้ำสนามกีฬา
2. ทราบปัญหา อุปสรรค การดำเนินงานโครงการขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
3. ผลของการติดตามและประเมินผลโครงการ จะเป็นข้อมูลสารสนเทศเพื่อนำไปปรับปรุงการบริหารงานองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่นต่อไป

1.5 นิยามศัพท์

ประชากร หมายถึง ผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมาย หมายถึง ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

ออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมที่ได้ออกแรงหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ

การว่ายน้ำ (อังกฤษ: Swimming) เป็นกระบวนการในการเคลื่อนที่ในน้ำของมนุษย์หรือสิ่งมีชีวิตอื่น การว่ายน้ำของมนุษย์มีจุดประสงค์หลายอย่าง เช่น นันทนาการ การแข่งขัน การออกกำลังกาย

การประเมินโครงการ หมายถึง กระบวนการในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลของการดำเนินโครงการ และพิจารณาปัจจัยให้ทราบถึงจุดเด่น หรือจุดด้อยของโครงการนั้นอย่างมีระบบแล้วตัดสินใจว่าจะปรับปรุงแก้ไขโครงการนั้นเพื่อการดำเนินงานต่อไปหรือจะยุติการดำเนินงานโครงการนั้น

ความพึงพอใจ หมายถึง ระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬากองการบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ในการติดตามประเมินผลครั้งนี้ได้ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวทางในการดำเนินการติดตามและประเมินผลโครงการ ดังนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
2. แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ
3. บทบาท อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด
4. แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินโครงการ
5. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

จากการศึกษาและรวบรวมข้อมูล แนวคิดที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายในประเทศไทย นั้น พบว่า ข้อมูลที่ใช้ในการศึกษามีน้อยมาก แต่จากการศึกษาในครั้งนี้ พบว่า ประเทศไทยนั้นมีการออกกำลังกายในลักษณะของการป้องกันตัวเพื่อใช้ในการฝึกฝนทางการทหารเป็นหลัก อีกทั้งยังเป็นการออกกำลังกายเพื่อรักษาโรคอีกด้วย การออกกำลังกายนั้น เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้ส่วนต่างๆ ในร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยสร้างกล้ามเนื้อให้กับร่างกายเกิดความแข็งแรง จึงทำให้คนไทยมีการออกกำลังกายกันมา ยาวนาน ในสมัยของรัชกาลที่ 5 ได้ทรงมีการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยมีรูปแบบและเป็นแบบแผนมากขึ้น โดยทรงนำแนวคิดและกฎกติกาต่างๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายมาจากประเทศตะวันตกมาเผยแพร่ในประเทศไทย ทำให้การออกกำลังกายเป็นที่นิยมของประชาชนทั่วไปมากขึ้น และยังเป็นการส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกาย ให้มีแบบแผนที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้นอีกด้วย รัฐบาลมีนโยบายและได้มีการส่งเสริมการออกกำลังกายให้มีแบบแผนที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น และองค์กรส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้มีการรณรงค์ส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย โดยชี้ให้เห็นถึงคุณประโยชน์และคุณค่าในการออกกำลังกาย ในส่วนของความร่วมมือระหว่างกระทรวงสาธารณสุขและกรมอนามัย จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของคุณประโยชน์การออกกำลังกายที่ส่งผลดีต่อสุขภาพของประชาชน ดำเนินโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จากการรณรงค์ของสาธารณสุข ให้ประชาชนหันมาใส่ใจการออกกำลังกายกันมากขึ้นส่งผลดีในหลายๆ ด้านโดยเฉพาะช่วยลดอัตราการเกิดโรคต่างๆ เช่น ความดันโลหิต เส้นเลือดในสมองตีบ โรคหัวใจ เป็นต้น ซึ่งพบว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นปัจจัยที่ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดีที่มีผลที่เกิดขึ้นจากพฤติกรรมสุขภาพดังกล่าวข้างต้น

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งที่ดีสุขภาพดีเราต้องดูแลตนเอง นอกจากอาหาร อากาศบริสุทธิ์ และจิตใจสบายไม่เครียดแล้ว การออกกำลังกายให้สุขภาพดีนับเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง แต่มักจะมีข้อแก้ตัวบ่อยๆ ว่า ไม่มีเวลา ไม่มีสถานที่ ความจริงแล้วไม่ต้องใช้เวลามากมายเพียงแค่วันละ 30 นาที อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ก็พอจะเกิดผลดีต่อหัวใจและปอด และก็ไม่จำเป็นต้องใช้พื้นที่มากมายหรือเครื่องมือราคาแพงอะไร มีเพียงพื้นที่ในการเดินก็พอแล้ว วิธีที่ดีที่สุดคือการเดินเร็วหรือวิ่งเหยาะๆ ในกรณีที่มีสิ่งแวดล้อมของหมู่บ้านไม่สะดวกหรือเสี่ยง

กับอุบัติเหตุ อาจใช้วิธีถีบจักรยานอยู่กับที่หรือเดินบนสายพานในขณะที่ฟุ้งข้าวหรือดูละคร โทรทัศน์ ต้องถือว่าการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายจนเป็นนิสัยที่จริงต้องเริ่มตั้งแต่ตอนเป็นเด็ก คือ ต้องมีพ่อแม่ผู้ปกครอง เป็นตัวอย่างตัวนำพาเด็กไปออกกำลังกาย ไม่ว่าเด็กหญิงหรือชายถ้าไม่เคยออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬามาตั้งแต่เด็กๆ จะทำให้มีปัญหาทางจิตวิทยา จะไปออกกำลังกายนอกบ้านสักที่ก็เขินกลัวคนเห็นกลัวคนจ้อง กลัวคนนินทาว่าวิ่งไม่เป็น ไม่สวย ต่างๆ นานา ทำให้เป็นอุปสรรคใหญ่ในการออกกำลังกาย วิธีหนึ่งที่ช่วยให้เราออกกำลังกายได้คือ หาวิธีออกกำลังกายที่เราชอบ เข้ากับนิสัยของเรา หรือการเล่นกับเด็กก็เป็นเรื่องที่ดี บางครั้งถ้าเราเบื่อการวิ่งระยะทาง เราก็อาจจะลองไปเดินตามโรงเรียน ที่มีเด็กๆ เล่นกีฬาแล้วเข้าไปเล่น ทำตัวเป็นเด็กๆ เช่นเล่นบาสเก็ตบอล ฟุตบอล การเล่นแบบนี้ ทำให้เพลิดเพลินและเล่นได้นาน

2.1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ในปัจจุบันการออกกำลังกายได้รับความนิยมเป็นจำนวนมาก จะเห็นได้จากจำนวนผู้ใช้บริการตามศูนย์สุขภาพ สวนสาธารณะ ศูนย์ออกกำลังกายตามแหล่งชุมชนต่างๆ ที่มีการให้บริการกันมากขึ้น การออกกำลังกาย นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างสุขภาพที่ดีแล้วยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์ในการทำกิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน และในกลุ่มคนที่หัน มาใส่ใจในสุขภาพ โดยมีผู้ให้ ความหมายและนิยามในการออกกำลังกาย ดังนี้

มนู วาทินสุนทร (2541) การออกกำลังกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรง ความสมบูรณ์ให้กับร่างกายความแข็งแรงของปอด หัวใจ กล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนโลหิต ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจึงขึ้นอยู่กับบุคคลที่มีเป้าหมายในการออกกำลังกายที่ แตกต่างไป

จิตอารี ศรีอาคะ (2543) การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างมีแบบแผนโดยมีการกำหนด ความถี่ ความนาน ความแรง ระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้องและมีการกระทำ เป็นประจำก่อให้เกิดการเสริมสร้างสมรรถภาพและคงไว้ให้มีสุขภาพดี

พินิต วิทยุฒิ (2540) การออกกำลังกาย หมายถึงการกระทำใดๆก็ตามที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ เพื่อเป็นการเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยการใช้กิจกรรมที่ง่าย มีกฎกติกาที่ไม่ซับซ้อน

สมบัติ กาญจนิจ (2541) การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เกิด การเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี โดยการเลือกใช้กิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นสื่อในการให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ตัวอย่างเช่น การบริหารร่างกายด้วยการเดินเร็ว วิ่ง เหยาะ หรือการฝึกที่ไม่มุ่งการแข่งขัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541) การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ในร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งจะแตกต่างกันออกไปแล้วแต่การกระทำที่แต่ละบุคคลเลือก

จากความหมายดังกล่าวประมวลได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีระบบแบบแผน โดยมีการกำหนดความถี่ของการออกกำลังกายความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย ความหนา หรือระยะเวลาของการออกกำลังกายระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลายร่างกายที่ถูกต้อง ทั้งนี้การออกกำลังกายในรูปแบบใด หรือใช้กิจกรรมใดเป็น

สื่อก็ได้ตามแต่ความชอบของแต่ละบุคคล โดยผลของการออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายเกิดความแข็งแรง ระบบการทำงานต่างๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น มีสุขภาพที่ดีขึ้น

2.1.2 คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายหรือการประกอบกิจกรรมใดที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ส่งผลให้ระบบภายในของร่างกายเกิดความแข็งแรงและยังส่งผลดีต่อสุขภาพทางด้านจิตใจ ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ ที่ก่อให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญ และมีประโยชน์ต่อไปนี้

1) ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก การออกกำลังกายที่มีความสม่ำเสมอ นั้น จะช่วยให้ระบบกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโตขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อมีการขยายตัวที่เพิ่มขึ้น เพิ่มความสามารถและเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ในส่วนของเส้นใยกล้ามเนื้อขนาดใหญ่จะมีการสร้างกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและสามารถให้พลังงานที่มากขึ้น หลอดเลือด มีการกระจายตัวในกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อสามารถดึงออกซิเจนมาใช้ในร่างกายได้มากขึ้นใน ส่วนของกระดูกในขณะที่ร่างกายเกิดมีการเคลื่อนไหวกระดูกจะถูกดึงถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น กระดูกอ่อนและข้อต่างๆ จะแข็งแรงขึ้น ส่งผลให้กล้ามเนื้อในส่วนเอ็นมี ความสามารถในการยืดและหดตัวได้ดี เมื่อร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวข้อต่อจะสามารถเคลื่อนไหวได้ ตลอดช่วงของการการเคลื่อนไหว หรือมีเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติเมื่อองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยในการเคลื่อนไหวนี้แข็งแรงขึ้นแล้วนั้น จะส่งผลให้เกิดอัตราการบาดเจ็บที่เกิดจากการออกกำลังกายหรือ อุบัติเหตุที่อาจเกิดขึ้นในชีวิตประจำวันน้อยลง ทำให้สมรรถภาพทางด้านร่างกายในทุกๆ ด้านดีขึ้นตามไปด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันภาวะโรคกระดูกพรุน ช่วย ชะลอการเสื่อมของกระดูก

2. ระบบหัวใจและระบบการไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น จะทำให้ระบบหัวใจและระบบการไหลเวียนของโลหิตทำงานได้อย่างคุ้มค่า เมื่อระบบหัวใจทำงานได้ดีจะส่งผล ให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดที่ใหญ่ขึ้น เพิ่มประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดออกจากหัวใจเพื่อเพิ่มปริมาณ ของเลือดให้ร่างกายเพิ่มปริมาณการนำพาออกซิเจนเข้าสู่เส้นเลือดช่วยให้หลอดเลือดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เปราะบาง และมีความยืดหยุ่นที่ดี การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงเปรียบเสมือน กลไกที่สำคัญในการป้องกัน การเกิดโรคหัวใจ และยังทำให้โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นลดต่ำลงซึ่งไขมันชนิดที่เรียกว่า LDL (Low Density Lipoprotein) ในร่างกายลดลง เนื่องจากไขมันชนิดนี้ จะไปเกาะอยู่ตามผนังหลอดเลือด ทำให้เกิดการขัดขวางของระบบการไหลเวียนของโลหิต ที่เป็นสาเหตุ ของการเกิดการอุดตันของหลอดเลือด และการออกกำลังกายสม่ำเสมอช่วยทำให้เกิด โคเลสเตอรอลชนิดที่มีความหนาแน่นสูงที่เรียกว่า HDL (High Density Lipoprotein) เพิ่มมากขึ้นโอกาส ที่จะเกิดความเสี่ยงจากการเป็นโรคหัวใจ และทำให้หัวใจเกิดการขาดเลือดน้อยลงการออกกำลังกายจึง เป็นสิ่งสำคัญ ที่นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยให้น้ำหนักตัวลดลง ลดการสะสมไขมันในร่างกาย ส่งผลให้ไขมันในเส้นเลือดลดลงอัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง การเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายลดลงเมื่อหยุดพักหลังออกกำลังกาย

3. ระบบการหายใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้กล้ามเนื้อทรวงอกมีการ ขยายตัวใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่หายใจมีความแข็งแรงและทำงานได้มีประสิทธิภาพมากขึ้น การออกกำลังกายจะมีการเพิ่มการหายใจให้กับร่างกายทำให้ปริมาณอากาศที่หายใจเข้าหรือหายใจออกแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และช่วย

เพิ่มปริมาณอากาศในขณะที่หายใจออกเต็มที่ภายหลังหายใจเข้าเต็มที่ ทำให้อัตรา การหายใจช้าลงความลึกของการหายใจเพิ่มขึ้นถ้าร่างกายมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องไปอีก2-3 นาที การหายใจจะเพิ่มขึ้น เมื่อหยุดออกกำลังกาย การหายใจจะลดลงทันทีและกลับเข้าสู่สภาวะปกติ นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะทำให้ปริมาตรการไหลเวียนของเลือดเข้าสู่ปอดได้ดีขึ้น มีการใช้ออกซิเจนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น เพิ่มความทนทานและความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมการ ออกกำลังกายและกิจกรรมการทำงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ดี

4. ระบบประสาท การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้การทำงานของสมองมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น มีการสั่งงานให้กล้ามเนื้อต่างๆ ทำงานประสานกันได้ดีและยังทำให้อวัยวะต่างๆ ที่ ควบคุมด้วยประสาทอัตโนมัติทำงานได้ดี ในขณะที่ออกกำลังกายจะเกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อไป กระตุ้นให้ต่อมแอลดรีนาลีนหลั่ง สารนอร์แอลดรีนาลีน และสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติ อีกต่อหนึ่ง จะมีผลทำให้เหงื่อออกมากขึ้น เมื่อเหงื่อมีปริมาณมาก อุณหภูมิในร่างกายจะปรับลดลง ในทางกลับกัน ในขณะที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงขึ้น จะช่วยให้ระบบเผาผลาญทำงานได้ดีมากขึ้น ช่วยในร่างกายสามารถเพิ่มปริมาณเลือดที่ออกจากหัวใจส่งผลให้เพิ่มปริมาณออกซิเจนในส่วน ต่างๆของร่างกาย เพิ่มการถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่ม การถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่ม อาหารให้แก่กล้ามเนื้อ

5. ระบบทางเดินอาหาร การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้การเคลื่อนไหวของกระเพาะอาหารและลำไส้ทำงานได้ดีขึ้น ช่วยลดอาการท้องผูกได้ เนื่องจากในขณะที่มีการออกกำลังกายนั้น อาหารที่เรารับประทานเข้าไปจะส่งผ่านไปยังทางเดินลำไส้ส่งผลให้ร่างกายมีการปล่อยสาร แมกนีเซียมเข้าสู่ลำไส้ ซึ่งสารชนิดนี้มีฤทธิ์เป็นยาระบายทำให้ลดอาการท้องผูกได้และการออกกำลังกาย ยังช่วยลดการหลังกรดในกระเพาะอาหาร ที่เป็นสาเหตุของการเกิดแผลในกระเพาะอาหารอีกทั้งยังลดการหลั่งสารที่ก่อให้เกิดนิ่วในถุงน้ำดี ที่เป็นสาเหตุของการเกิดโคเลสเตอรอลในร่างกายอีกด้วย

6. ระบบต่อมไร้ท่อและการเผาผลาญอาหารการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะกระตุ้น ให้ต่อมหมวกไตมีการหลั่ง ฮอร์โมนอีปีเนพรีน และนออีปีเนพรีนมีผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงภายใน ร่างกายคือ การเต้นของหัวใจจะเต้นถี่และแรงขึ้น สามารถสูบฉีดเลือดไปยังอวัยวะต่างๆ ที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมากๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจได้ดีขึ้น การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับทำให้กล้ามเนื้อมีการละลายไขมัน ซึ่งการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวจะทำให้ร่างกายมีการนำพลังงานมาใช้ในการเผาผลาญ เพิ่มมากขึ้น ให้เกิดความสมดุลกับพลังงานที่ต้องใช้ในการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายเกิดการเผาผลาญ อาหารจะหลั่งสารแคลทีโคลามีน และสารกลูคาگونเพิ่มขึ้น ลดระดับอินซูลินในกระแสเลือด ซึ่งมีผลต่อ การลดภาวะเสี่ยงของโรคเบาหวาน

7. ระบบภูมิคุ้ม การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบภูมิคุ้มกัน เมื่อระบบคุ้มกันทำงานได้ดีส่งผลให้ร่างกายเกิดการยับยั้งการเจริญเติบโตของเซลล์ที่ผิดปกติได้และเพิ่มอัตราการไหลเวียนของเม็ดเลือดขาวชนิดโคไซด์ ซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยง เสี่ยงจากการเป็น มะเร็งเต้านม มะเร็งทางระบบอวัยวะสืบพันธุ์ และยังช่วยลดปัจจัยเสี่ยงจากการเกิดมะเร็งลำไส้ด้วย

2) ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านจิตใจและสังคม

การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีแล้ว ยังส่งผลดี ทางด้านจิตใจและด้านสังคมอีกด้วย เนื่องจากการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะส่งผลให้ร่างกายมีความ แข็งแรง เกิดการหลั่งฮอร์โมนจากต่อมใต้สมองที่ เรียกว่า ฮอร์โมนเอ็นดอร์ฟิน ที่สามารถช่วยลดอาการ เจ็บปวด ลดความตึง

เครียด ลดความวิตกกังวลลดอาการซึมเศร้าได้นอกจากนั้นการออกกำลังกายจะทำให้เกิดการผลิตเอนโดรฟิน สมองจากการทำงานกิจกรรม ส่งผลดีทางด้านจิตใจ ทำให้เป็นบุคคลที่มีวุฒิภาวะ ทางอารมณ์ที่มั่นคงสามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดีมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและเกิดความสามารถใน การคิดสร้างสรรค์ในด้านสังคมจะ ช่วยในการเพิ่มวุฒิภาวะทางสังคม ความฉลาดทางสังคม เนื่องจาก การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ทำร่วมกัน เป็นหมู่คณะ เป็นการส่งเสริมให้บุคคลมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันมากขึ้น ทำให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมร่วมกัน และนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดีสามารถอยู่ ร่วมกันได้อย่างมีความสุข

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพ

ในการศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายในครั้งนี้ ให้เห็นถึงแนวคิดที่ เกี่ยวข้องกับเรื่อง สุขภาพและพฤติกรรมสุขภาพเบื้องต้น ดังนี้

1) ความหมายของสุขภาพ

สุขภาพในความหมายกว้างๆ นอกจากจะหมายถึงสุขภาพกายแล้วนั้นยังหมายถึง สุขภาพจิต และสุขภาพสังคมที่ดีด้วย สุขภาพกายที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย นอกจากจะไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ แล้ว จะทำให้บุคคลนั้น มีสุขภาพจิตที่ดีเกิดความคิดสร้างสรรค์ในเชิงบวก ทำให้สามารถปรับตัวเข้าสังคมได้ดี ขึ้นด้วยทำให้สามารถดำรงชีวิตได้เป็นปกติสุข และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า สุขภาพ ไว้ดังนี้

องค์การอนามัยโลก (1948) สุขภาพ หมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุขและมีได้หมายความว่าเฉพาะ เพียงแต่การปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น

ร่างพระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ(2545) สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่มีความพร้อม สมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายคือการที่ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง มีความคล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เป็นโรคไม่พิการ มีสิ่งแวดล้อมที่ดีที่ส่งเสริมสุขภาพ

พรณิ สุวดี(2537) สุขภาพ หมายถึงการที่ร่างกายปราศจากความเจ็บป่วยความทุกข์ที่ ทรมาน และความผิดปกติของอวัยวะต่างๆ ในร่างกาย หากร่างกายมีความผิดปกติอยู่ในสภาวะที่มีอาการป่วย เกิดขึ้น แสดงว่าอวัยวะบางอย่างในร่างกายไม่มีประสิทธิภาพที่จะทำงานได้จนในที่สุดก็หมดสภาพไปไม่ สามารถเปลี่ยนแปลงให้ดีขึ้นได้

ประเวศ วะสี (มติชน 2551) สุขภาพ หมายถึง สภาวะที่พร้อมสมบูรณ์ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ทาง กาย ทางจิต ทางสังคม ทางปัญญา ที่มีการเชื่อมโยงกัน ในแต่ละด้าน และในแต่ละด้านจะมีองค์ประกอบ ด้านละ 4 อย่าง ดังนี้ ด้านที่ 1 ทางกาย ได้แก่การมีร่างกายแข็งแรง ปลอดภัย มีความปลอดภัย และ การมีสัมมาชีพที่ดี ด้านที่ 2 ทางจิต ได้แก่ ความดีความสุนทรียความสงบ ความมีสติ ด้านที่ 3 ทางสังคม ได้แก่ ความมีสัมพันธ์ที่ดีในทุกระดับ การมีสังคมที่เข้มแข็ง การอยู่ในสังคมที่ยุติธรรม การมีสังคมที่ สันติ ด้านที่ 4 ทางปัญญา ได้แก่ มีปัญญาที่รอบรู้เท่าทัน มีปัญญาที่ทำเป็น มีปัญญาอยู่ร่วมกันเป็น และมีปัญญาที่บรรลุ อิสรภาพ จากสภาวะทั้ง 4 ด้าน ข้างต้น จะเห็นได้ว่า สภาวะทางด้านปัญญาเป็น ศูนย์กลางของสภาวะทั้ง 4 เมื่อปราศจากปัญญา สภาวะทางด้านอื่นๆ ก็จะเป็นไปไม่ได้ ดังนั้น การได้รับการพัฒนาทางด้านปัญญา จะนำไปสู่การพัฒนาทางกาย ทางจิต และสังคมได้ การพัฒนาทางกาย และทางสังคม ต้องนำไปสู่การพัฒนา ปัญญาทั้ง 4 จึงจะเกิดสภาวะที่พร้อมสมบูรณ์

2) ความหมายของพฤติกรรมสุขภาพ

พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมที่ปฏิบัติ หรือการแสดงออกของแต่ละบุคคลที่ส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย ซึ่งมีสาเหตุจากตัวบุคคลเอง สิ่งแวดล้อม ตัวเชื้อโรค และปัจจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ดังนั้น พฤติกรรมสุขภาพจึงเป็นพฤติกรรมอย่างหนึ่งของมนุษย์และได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า พฤติกรรมสุขภาพ ไว้ดังนี้

คาลส์และคอบบ์ (1976) อ้างอิงใน แสงทอง ชีระทองคำ.2538) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง การกระทำหรือกิจกรรมใดๆ ของบุคคลที่กระทำเพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคและมีสุขภาพอนามัยที่ดี

ธนวรรณ อัมสมบุรณ์ (2532) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงการแสดงออกของบุคคลที่มีผลต่อ สุขภาพของบุคคลนั้นเองหรือบุคคลอื่น หมายถึงรวมถึงการกระทำ หรืองดการกระทำใดที่เป็นผลดีต่อสุขภาพในรูปของความรู้ความเข้าใจทางเจตคติและการกระทำ หรือการปฏิบัติที่มีผลดีผลเสียต่อสุขภาพ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2527) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึง พฤติกรรมทั่วไปที่เน้นไปทางด้านสุขภาพ ที่จะมีผลต่อความสัมพันธ์กับการเกิดโรคต่างๆ หรือภาวะที่ส่งผลให้เกิดความไม่สมบูรณ์ ของร่างกาย

ปณิธาน หล่อเลิศวิทย์ (2541) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงกิจกรรมหรือการปฏิบัติการใดๆ ของปัจเจกบุคคลที่เข้าไปเพื่อจุดประสงค์ทางการส่งเสริม ป้องกันหรือบำรุงรักษาสุขภาพโดยไม่คำนึงถึง สถานะสุขภาพที่ดำรงอยู่หรือรับรู้ได้ ไม่ว่าพฤติกรรมนั้นๆ จะสัมฤทธิ์ผลสมความมุ่งหมายหรือไม่ในที่สุด

รุ่งอรุณ พึ่งแย้ม (2554) พฤติกรรมสุขภาพ หมายถึงการกระทำของตัวบุคคล ทั้งเรื่องสุขภาพ ส่วนบุคคลและสิ่งแวดล้อมที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของบุคคลเพื่อดำรงรักษาสุขภาพของตนเองให้แข็งแรง ปลอดภัย คงไว้ซึ่งภาวะสุขสมบูรณ์

3) ลักษณะของพฤติกรรม

ในการศึกษาถึงลักษณะพฤติกรรมนั้น ผู้วิจัยให้ความหมายของ พฤติกรรม หมายถึงการกระทำ หรือกิจกรรมใดของตัวบุคคลที่สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมทั้งภายนอกที่สามารถสังเกตได้ และพฤติกรรมภายในที่มาจากทางด้านจิตใจของบุคคลอื่นๆ และจากการศึกษาในเรื่องของพฤติกรรมนั้นได้มีผู้ให้ความหมายลักษณะของพฤติกรรม ไว้ดังนี้

เฉลิมพล ต้นสกุล (2541) ได้อธิบายลักษณะของพฤติกรรม คือ

1. พฤติกรรมที่พึงประสงค์ หรือพฤติกรรมในเชิงบวก (Positive Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติแล้วส่งผลดีต่อสุขภาพร่างกายของบุคคลนั้น และยังส่งผลดีต่อครอบครัว จึง เป็น พฤติกรรมที่ควรสนับสนุนส่งเสริมให้บุคคลปฏิบัติต่อไป และเพิ่มจำนวนครั้ง ความถี่ให้มากขึ้น เช่น การออกกำลังกายสม่ำเสมอ การรับประทานอาหารให้ครบทั้ง 5 หมู่ การจัดการกับความเครียด เป็นต้น

2. พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือพฤติกรรมเชิงลบ หรือพฤติกรรมที่มีความเสี่ยง (Negative Behavior) หมายถึง พฤติกรรมที่บุคคลปฏิบัติตัวจะส่งผลเสียต่อสุขภาพโดยตรง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ หรือปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดโรคเช่น การสูบบุหรี่ การดื่มสุราการบริโภคอาหารเกินความจำเป็น การบริโภคอาหารที่ไม่ผ่านการปรุงให้สุก เป็นต้น จึงจำเป็นต้องหาสาเหตุที่ทำให้เกิดพฤติกรรมที่ไม่พึง ประสงค์เพื่อปรับเปลี่ยน และควบคุมไว้ไม่ให้บุคคลเปลี่ยนไปแสดงพฤติกรรมที่มีความเสี่ยงที่ก่อให้เกิด โรค

4) พฤติกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ จัดเป็นพฤติกรรมประเภทหนึ่งที่ใช้กิจกรรมในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างมีแบบแผนและเป็นการสร้างร่างกายพฤติกรรมสุขภาพให้เกิดความแข็งแรง การออกกำลังกาย

จึงมีประโยชน์เป็นอย่างมาก เพราะเปรียบเสมือนเป็นการดูแลตนเองให้มีสุขภาพแข็งแรงและ บุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย โดยมีผู้ให้ความหมาย พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

กันทิกา หลวงทิพย์, ดาริณี สีนวล (2550) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งเกิดการรับรู้มีความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกาย มีความรู้ในด้านหลักการและวิธีการในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง มีทัศนคติที่ดีที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและความพร้อมทางร่างกายในการออกกำลังกายของตนเอง

ไพบุลย์ ศรีสวัสดิ์ (2549) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึงการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ โดยมีการ ปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ถูกหลักของการออกกำลังกายและเป็นประจำสม่ำเสมอโดยมีการออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ และต้องกระทำสม่ำเสมอโดยใช้ระยะเวลา ในการออกกำลังกายครั้งละ 20-30 นาที

อดิศักดิ์ กริเทพ. (2543) พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง พฤติกรรมจริงที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน ในการเล่นกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ เป็นรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกายที่บ่งบอกถึงสิ่งที่ปฏิบัติจริงอย่างสม่ำเสมอเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน ประกอบด้วย ทางด้านการฝึกสมรรถภาพ การฝึกทักษะกีฬาของนักกรีฑา

จากการศึกษาถึงความหมายพฤติกรรมการออกกำลังกาย จึงสามารถสรุปได้ว่าเป็นการกระทำใดๆ ที่ทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมที่ง่าย หรือมี กติกาการแข่งขันง่ายและสามารถทำกิจกรรมร่วมกัน ได้เพื่อเป็นการปฏิบัติตนในการออกกำลังกาย ทั้งในด้านรูปแบบ กิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความบ่อย ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละครั้งมีระยะเวลา พอสมควร ช่วงเวลาการเลือกออกกำลังกายและสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย รวมถึงกิจกรรมต่างๆ และระยะเวลาของการบริหารร่างกายเพื่ออบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายร่างกาย อย่างไรก็ตามเมื่อ พิจารณา ถึงพฤติกรรมออกกำลังกายให้ถูกต้องและมีประโยชน์ต่อร่างกายไม่ก่อให้เกิดการ บาดเจ็บ และร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายนั้น จำเป็นต้องมีความรู้เกี่ยวกับพฤติกรรมออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังที่วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา(The American College of Sports Medicine < ACSM :1995) ได้เสนอให้ใช้พฤติกรรมขั้นพื้นฐานในการออกกำลังกาย โดยมีองค์ประกอบของการออกกำลังกายตามหลักเกณฑ์ของ “ฟิตท์” (Frequency Intensity Time Type :FITT) ดังนี้

1. หลักของความบ่อยของการออกกำลังกาย (Frequency of Exercise) คือความบ่อยในการออกกำลังกาย เป็นหลักของการกำหนดความถี่จำนวนครั้งของการออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้ง ต่อสัปดาห์และต้องกระทำอย่างสม่ำเสมอไม่ควรหยุดพักเกิน 2 วัน จึงจะมีผลในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้เกิดความทนทานของปอดหัวใจ สำหรับการออกกำลังกายในจำนวนครั้งนี้น้อยกว่านี้ จะมีผลแค่การเผาผลาญพลังงานเท่านั้น แต่ไม่มีผลในการเพิ่มสมรรถภาพ ทางกาย

2. หลักของความหนัก ความแรงของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise)คือระดับความหนักในการออกกำลังกาย เป็นหลักการกำหนดขนาดของการออกกำลังกาย ที่ช่วยรักษาระยะเวลา และกำหนดให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากแหล่งสะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายโดย ใช้ความแรงมากน้อยเพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล หากออกกำลังกายหนัก หรือเบาเกินไป ร่างกายก็จะเผาผลาญได้ไม่เต็มที่ โดยใช้จำนวนการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนด โดยหลักการคำนวณที่เป็นที่นิยม คือ การใช้ค่าการเต้นของหัวใจเป้าหมายหลัก โดยอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายสามารถคำนวณได้จากอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจเท่ากับ 220 - อายุ (ปี) เป็นการวัดดูอัตรา การเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

กาย ซึ่งมีความสัมพันธ์โดยตรงกับการใช้ออกซิเจนอย่างเพียงพอและปลอดภัยขนาดของการออกกำลังกาย เป็น 3 ระดับ คือ 1) ระดับต่ำ หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 2) ระดับปานกลาง หมายถึง เมื่อ ออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณ ร้อยละ 66-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด และ 3) ระดับสูง หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่า ร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

ทั้งนี้ในส่วนของการวัดถึงความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกายนี้วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐ(ACSM 1995) ได้เสนอให้ประเมินจากความรู้สึกเหนื่อยหัวใจเต้นเร็วจนถึงระดับ อัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของบุคคลนั้น การประเมินโดยใช้วิธีการทดสอบการพูด (Talk Test) โดยการประเมินได้ 3 ระดับคือ 1) ระดับเบา โดยไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อยหรืออาจเหนื่อยเล็กน้อยหรือ สามารถร้องเพลงขณะออกกำลังกายได้ 2) ระดับปานกลาง ทำให้รู้สึกเหนื่อยพอประมาณ (หายใจ แรงกว่าปกติเล็กน้อย หรือ พูดคุยกับคนข้างเคียงจนจบประโยค) 3) ระดับหนัก ทำให้ท่านรู้สึกเหนื่อย มากหรือหอบ (หายใจเร็วและแรงทางปาก หรือ หายใจทางปาก หรือไม่สามารถพูดคุยกับคนข้างเคียงได้ จนจบประโยค)

3. หลักของระยะเวลาหรือความนานของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) คือระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งอย่างต่อเนื่อง โดยพลังงานของร่างกายนำมาจาก 2 ส่วน คือส่วนที่ได้รับจากอาหารที่รับประทานเข้าไปในแต่ละมื้อและอีกส่วนคือที่มีการสะสมอยู่ ตามร่างกาย ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ร่างกายจะมีกระบวนการเผาผลาญส่วนที่เรารับประทาน เข้าไปในแต่ละมื้อ จนหมดก่อน แล้วจึงใช้ส่วนที่สะสมอยู่ตามร่างกาย ยิ่งใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น ระบบการเผาผลาญก็จะมีมากขึ้นในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเริ่มแบบค่อยเป็นค่อยไป จาก 5-10 นาทีจนให้ได้อย่างน้อย 30 นาทีขึ้นไป และมีความต่อเนื่องกันสามารถแบบการออกกำลังกายเป็น 3 ขั้นตอนต่อเนื่อง ดังนี้

1) ระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย (Warm up Phase) การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมหัวใจ หลอดเลือดให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาทีเป็นช่วงเวลาที่ใช้เตรียมความพร้อมของร่างกายได้อย่างเต็มที่ที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดเมื่อร่างกายได้มีการออกกำลังกายจริง ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อหัวใจได้ดีขึ้น การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น กิจกรรมที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย เช่น การเดินช้าๆ การยืดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ เพื่อลดอาการบาดเจ็บ ขณะออกกำลังกาย ในการอบอุ่นร่างกายนั้นจำเป็นต้องคำนึงถึงอุณหภูมิของสิ่งแวดล้อมด้วย ถ้าสภาพแวดล้อมมีอุณหภูมิที่สูงเกินไป อาจปรับระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้น้อยลง แต่ถ้าอากาศมี อุณหภูมิที่ต่ำอาจปรับระยะเวลาในการอบอุ่นร่างกายให้มากขึ้นกว่าเดิม เป็นต้น

2) ระยะเวลาออกกำลังกาย (Exercise Phase) เป็นช่วงระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายจริง ได้อย่างเต็มที่ หลังจากที่ร่างกายได้มีการอบอุ่นร่างกายแล้ว จะใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบหนัก และต่อเนื่อง โดยการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรใช้เวลาประมาณ 30 นาทีเพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง การเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายนั้น จึงขึ้นอยู่กับบุคคลและประเภทของกิจกรรมของการออกกำลังกายด้วย

3) ระยะเวลาผ่อนคลายร่างกาย (Cool Down Phase or Warm Down Phase) เป็นระยะหลังออกกำลังกาย เติมน้ำที่แล้วจะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาทีในผ่อนคลายร่างกาย ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับโดยการเดินเร็วๆ ร่วมกับการยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้กล้ามเนื้อและหัวใจคลายตัวเป็นการปรับอุณหภูมิของร่างกายและการหายใจเพื่อให้ร่างกายกลับเข้าสู่ภาวะปกติ

4.ประเภทการออกกำลังกาย (Type of Exercise) คือ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นหลักจำแนกประเภทการออกกำลังกายที่เน้นสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรเลือกกิจกรรม

ที่เหมาะสมในแต่ละบุคคล ในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของปอดและหัวใจและเพิ่มความยืดหยุ่น และการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ มีดังนี้

1) การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก(Isometric of Exercise) คือการออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้อไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่

2) การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค(Isotonic of Exercise) คือการออกกำลังกายที่ทำให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัวมีการเคลื่อนไหวขณะออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มกล้ามเนื้อภายนอก

3) การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic of Exercise) คือการออกกำลังกายแบบให้กล้ามเนื้อเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว

4) การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค(Anaerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นในช่วงระยะเวลาสั้นๆ หรือในขณะที่ออกกำลังกายแทบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานจากครีเอที นิโนสเฟต และดรีโนซินโตรสเฟต หรือใช้ออกซิเจนน้อย

5) การออกกำลังกายแบบแอโรบิค(Aerobic Exercise) คือการออกกำลังกายแบบต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจเข้าออกในขณะที่ออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายได้รับออกซิเจนได้สูงสุดเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อ ช่วยในการทำงานของระบบหัวใจ ระบบการไหลเวียน ของโลหิตและปอดทำงานได้ดี

6) ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย ความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายคือความต่อเนื่องในการออกกำลังกายโดยมีพฤติกรรม การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะส่งผลดีต่อระบบต่างๆภายในร่างกาย ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ แข็งแรง

จากการศึกษาดังที่กล่าวมาแล้วนั้นประเภทพฤติกรรมการออกกำลังกาย 6 ด้าน และ ได้ปรับใช้พฤติกรรมการออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้คือ มีความถี่ของการออกกำลังกาย(Frequency of Exercise) โดยควรออกกำลังกาย 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ มีความแรงหรือความหนักของการออกกำลังกาย (Intensity of Exercise) โดยการประเมินการทดสอบการพูด (Talk Test) มีความนานหรือระยะเวลา ของการออกกำลังกาย (Time or Duration of Exercise) โดยช่วงเวลาในการออกกำลังกายควรอยู่ใน ระหว่าง 20-60 นาที มีประเภทของการออกกำลังกาย(Type of Exercise) ที่เน้นสร้างความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อการเพิ่มประสิทธิภาพของปอดและหัวใจและเพิ่มความยืดหยุ่น และการผ่อนคลายของ กล้ามเนื้อคือการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน(Anaerobic Exercise) และมีความสม่ำเสมอในการออก กกำลังกายคือพฤติกรรมการออกกำลังกายมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง

2.3 บทบาท อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด

2.3.1 ประวัติความเป็นมาขององค์การบริหารส่วนจังหวัด

องค์การบริหารส่วนจังหวัดตั้งขึ้นเป็นครั้งแรกตามพระราชบัญญัติจัดระเบียบเทศบาล พุทธศักราช 2476 พระราชบัญญัตินี้มี 2 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 ว่าด้วยเรื่องเทศบาล และส่วนที่ 2 ว่าด้วยเรื่องสภาจังหวัด การจัดตั้งสภาจังหวัดในครั้งนี้ได้กำหนดให้ประชาชนเลือกตั้งผู้แทนของตนเข้ามาเป็นสมาชิก โดยให้สมาชิกสภาจังหวัดมีหน้าที่เป็นที่ปรึกษาผู้ว่าราชการจังหวัดต่อมา ปี พ.ศ.2481 รัฐบาลได้ตราพระราชบัญญัติสภาจังหวัด พ.ศ. 2481 เพื่อแยกกฎหมายเกี่ยวกับสภาจังหวัดโดยเฉพาะ โดยแยกออกมา

ต่างหากจากพระราชบัญญัติเทศบาล พ.ศ. 2476 ต่อมาในปี พ.ศ. 2498 จึงได้มีการแก้ไขปรับปรุงกฎหมายขึ้นมาใหม่ คือ พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการส่วนจังหวัด พ.ศ. 2498 มีฐานะเป็นนิติบุคคลมีผู้ว่าราชการจังหวัด ปลัดจังหวัด ทำหน้าที่เป็นฝ่ายบริหาร และกำหนดให้สภาจังหวัดซึ่งประชาชนเลือกตั้งสมาชิกสภาจังหวัดเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ในสภาจังหวัดเป็นสภานิติบัญญัติ มีหน้าที่ควบคุมดูแลการปฏิบัติงานของฝ่ายบริหาร และนอกจากนั้นยังมีอำนาจหน้าที่สอบถามการปฏิบัติงานของข้าราชการส่วนภูมิภาคในจังหวัดด้วย บทบาทหน้าที่ที่สำคัญขององค์การบริหารส่วนจังหวัดคือการพัฒนาท้องถิ่น

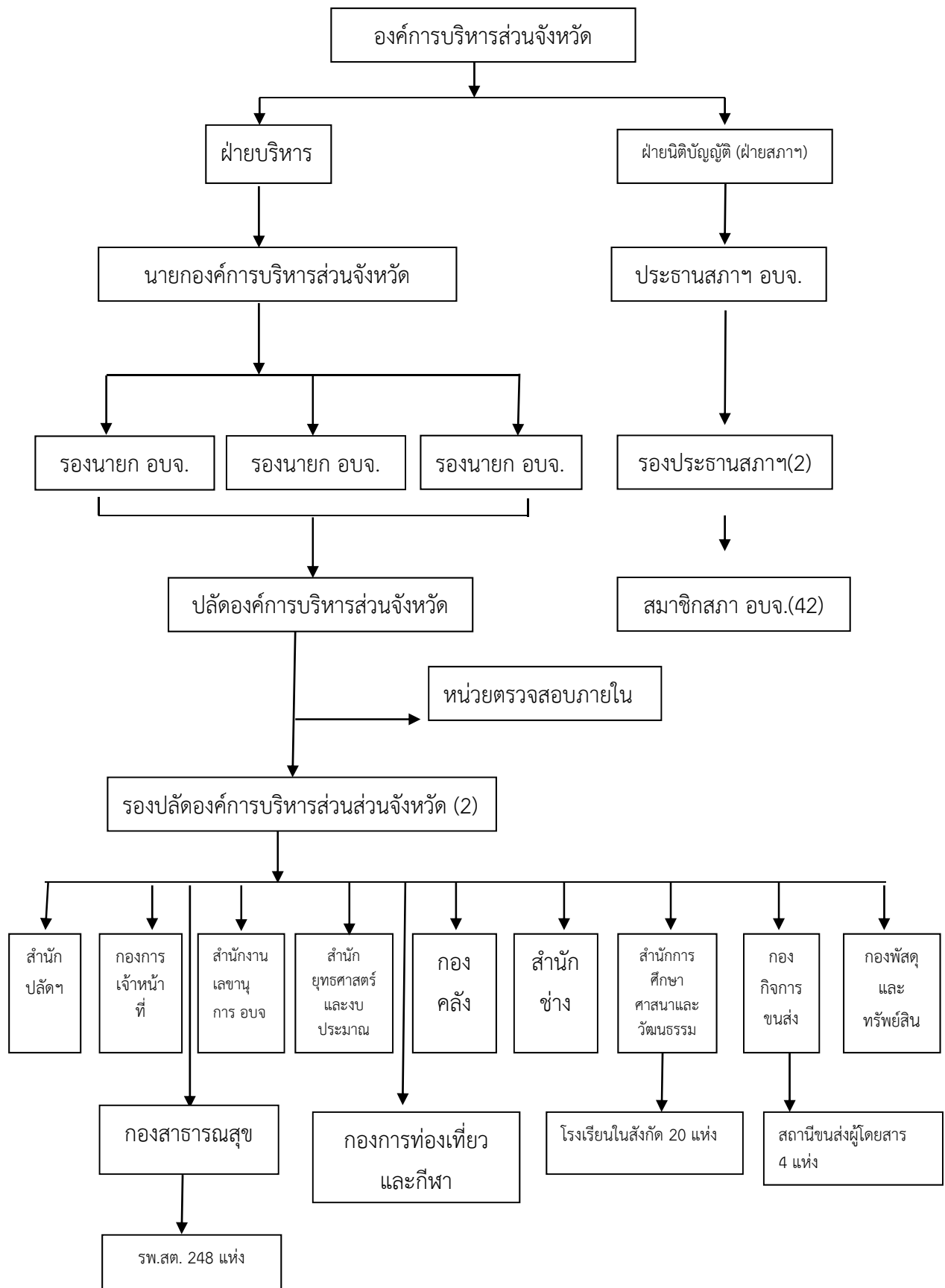
ต่อมาพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดได้รับการแก้ไขปรับปรุงบทบาท อำนาจหน้าที่ และโครงสร้างการบริหารงานใหม่จึงได้มีการตราพระราชบัญญัติขึ้นใหม่คือพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 และในปี พ.ศ. 2542 ก็มีการแก้ไขเพิ่มเติมพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดอีกครั้งจนถึงปัจจุบัน

2.3.2 โครงสร้างขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

โครงสร้างการบริหารองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 แบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย ดังนี้คือ

1. ฝ่ายนิติบัญญัติ มาจากการเลือกตั้งในท้องถิ่น เรียกว่า “สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด” จากทุกอำเภอรวมกันทำหน้าที่ในสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัด เพื่อการออกข้อบัญญัติงบประมาณ การกำหนดนโยบาย การอนุมัติจัดทำแผนพัฒนาการกำกับดูแลการปฏิบัติงานของฝ่ายบริหารให้เป็นไปตามมติของสภา สำหรับจำนวนสมาชิกสภา องค์การบริหารส่วนจังหวัด จะมีได้มากน้อยเพียงใดขึ้นอยู่กับจำนวนประชากร ตามทะเบียนราษฎรปีสุดท้ายที่มีการเลือกตั้ง คือ ในจังหวัดที่มีราษฎรไม่เกินห้าแสนคน มีได้ 24 คน มีราษฎรตั้งแต่ห้าแสนคนไม่เกินหนึ่งล้านคน มีได้ 30 คน มีราษฎรตั้งแต่หนึ่งล้านคนไม่เกินหนึ่งล้านห้าแสนคน มีได้ 36 คน มีราษฎรตั้งแต่หนึ่งล้านห้าแสนคนไม่เกินสองล้านคน มีได้ 42 คน และมีราษฎรตั้งแต่สองล้านคนขึ้นไป มีได้ 48 คน ซึ่งกำหนดไว้ในพระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 มาตรา 9 โดยจะอยู่ในวาระคราวละ 4 ปี

2. ฝ่ายบริหาร นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปัจจุบันมาจากการเลือกตั้งโดยตรงของประชาชน ตาม พ.ร.บ. ว่าด้วยองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2546 (เดิมมาจากการเลือกตั้งสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดด้วยกัน) และให้นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดแต่งตั้ง รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัด ขึ้นเป็นคณะผู้บริหารสำหรับจำนวนที่จะแต่งตั้งได้นั้นให้ถือจำนวนสมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดเป็นเกณฑ์ คือ จังหวัดใดที่มีสมาชิกสี่สิบสี่คนหรือ สามสิบคน แต่งตั้งได้ 2 คน จังหวัดใดที่มีสมาชิกสามสิบหกคนหรือสี่สิบสองคน แต่งตั้งได้ 3 คน และจังหวัดใดที่มีสมาชิกสี่สิบแปดคน แต่งตั้งได้ 4 คน ตามลำดับ ซึ่งได้กำหนดไว้ตาม พระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 มาตรา 35 ทั้งนี้ มีหน้าที่ในการบริหารงานตามภารกิจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐบาล เพื่อความมั่นคงความสงบเรียบร้อย และประโยชน์ของประชาชนโดยรวม



ภาพโครงสร้างองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

2.3.3 อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด

กรอบนโยบายของพระราชบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด พระราชบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัด พ.ศ. 2540 และฉบับแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่2) พ.ศ. 2542 บทบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด คือมาตรา 45องค์การบริหารส่วนจังหวัด มีอำนาจหน้าที่ดำเนินการภายในเขตองค์การบริหารส่วนจังหวัด ดังต่อไปนี้

- 1) ตราข้อบัญญัติโดยไม่ขัดหรือแย้งต่อกฎหมาย
- 2) จัดทำแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัด และประสานการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดตามระเบียบที่คณะรัฐมนตรีกำหนด
- 3) สนับสนุนสภาพตำบลและราชการส่วนท้องถิ่นอื่นในการพัฒนาท้องถิ่น
- 4) ประสานและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ของสภาพตำบลและราชการส่วนท้องถิ่นอื่น
- 5) แบ่งสรรเงินซึ่งตามกฎหมายจะต้องแบ่งให้แก่สภาพตำบลและราชการส่วนท้องถิ่นอื่น
- 6) อำนาจหน้าที่ของจังหวัดตามพระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการส่วนจังหวัด พ.ศ. 2548 เฉพาะภายในเขตสภาพตำบล
- 7) คຸ້ມครอง ดูแล และบำรุงรักษาทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 8) ทำนุบำรุงรักษาศิลปะ จารีตประเพณี ภูมิปัญญาท้องถิ่นและวัฒนธรรมอันดีของท้องถิ่น
- 9) จัดทำกิจการใดๆ อันเป็นอำนาจหน้าที่ของส่วนราชการท้องถิ่นที่อยู่ในเขต องค์การบริหารส่วนจังหวัดและกิจการนั้นเป็นการสมควรให้ราชการส่วนท้องถิ่นอื่นร่วมกันดำเนินการหรือให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดจัดทำ ทั้งนี้ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง
- 10) จัดทำกิจกรรมอื่นใดตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัตินี้หรือกฎหมายอื่นกำหนดให้เป็นอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด

บรรดาอำนาจหน้าที่ใดซึ่งเป็นของราชการส่วนกลางหรือราชการส่วนภูมิภาคอาจมอบให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดปฏิบัติได้ทั้งนี้ตามที่กำหนดในกฎกระทรวง

พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. 2542 บทบัญญัติที่เกี่ยวข้องกับอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด มีดังนี้

มาตรา17 ให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดมีอำนาจและหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเองดังนี้

- 1) การจัดทำแผนพัฒนาท้องถิ่นของตนเองและประสานการจัดทำแผนพัฒนาจังหวัดตามระเบียบที่คณะรัฐมนตรีกำหนด
- 2) การสนับสนุนองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ในการพัฒนาท้องถิ่น
- 3) การประสานและให้ความร่วมมือในการปฏิบัติหน้าที่ขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น
- 4) การแบ่งสรรเงินซึ่งตามกฎหมายจะต้องแบ่งให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น
- 5) การคຸ້ມครองดูแลและบำรุงรักษาป่าไม้ที่ดัดทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม
- 6) การจัดการศึกษา
- 7) การส่งเสริมประชาธิปไตย ความเสมอภาค และสิทธิเสรีภาพของประชาชน
- 8) การส่งเสริมการมีส่วนร่วมของราษฎร ในการพัฒนาท้องถิ่น
- 9) การส่งเสริมการพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสม
- 10) การจัดตั้งและดูแลระบบบำบัดน้ำเสียรวม
- 11) การกำจัดขยะมูลฝอย และสิ่งปฏิกูลรวม

- 12) การจัดการสิ่งแวดล้อมและมลพิษต่างๆ
- 13) การจัดการและดูแลสถานียขนส่งทั้งทางบกและทางน้ำ
- 14) การส่งเสริมการท่องเที่ยว
- 15) การพาณิชย์การส่งเสริมการลงทุน และการทำกิจการไม่ว่าจะดำเนินการเองหรือร่วมกับบุคคลอื่นหรือจากสหการ
- 16) การสร้างและบำรุงรักษาทางบกและทางน้ำที่เชื่อมต่อระหว่างองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น
- 17) การจัดตั้งและดูแลตลาดกลาง
- 18) การส่งเสริมการกีฬา จารีตประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามของท้องถิ่น
- 19) การจัดให้มีโรงพยาบาลจังหวัด การรักษาพยาบาล การป้องกันและควบคุมโรคติดต่อ
- 20) การจัดให้มีพิพิธภัณฑ์ และหอจดหมายเหตุ
- 21) การขนส่งมวลชน และการวิศวกรรมจราจร
- 22) การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย
- 23) จัดให้มีระบบรักษาความสงบเรียบร้อยในจังหวัด
- 24) จัดทำกิจกรรมใดอันเป็นอำนาจและหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนท้องถิ่นอื่นที่อยู่ในเขตและกิจการนั้นเป็นการสมควรให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่นร่วมกันดำเนินการหรือให้องค์การบริหารส่วนจังหวัดจัดทำ ทั้งนี้ตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด
- 25) สนับสนุนหรือช่วยเหลือส่วนราชการหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่นในการพัฒนาท้องถิ่น
- 26) การให้บริการแก่เอกชนส่วนราชการหน่วยงานของรัฐรัฐวิสาหกิจหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่น
- 27) การสังคมสงเคราะห์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กสตรีคนชราและผู้ด้อยโอกาส
- 28) จัดทำกิจการอื่นใดตามที่กำหนดไว้ในพระราชบัญญัตินี้หรือกฎหมายอื่นกำหนดให้เป็นอำนาจและหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนจังหวัด
- 29) กิจการอื่นใดที่เป็นผลประโยชน์ประชาชนในท้องถิ่นตามที่คณะกรรมการประกาศกำหนด

2.3.4 อำนาจหน้าที่กองการท่องเที่ยวและกีฬา

มีหน้าที่ความรับผิดชอบเกี่ยวกับ งานสำรวจข้อมูลสถิติ ศึกษาวิเคราะห์เพื่อกำหนดพื้นที่เป็นสถานที่ท่องเที่ยวและทรัพยากรทางการท่องเที่ยว

งานจัดทำแผนพัฒนาการท่องเที่ยว งานวางแผนการส่งเสริม อนุรักษ์ พัฒนาสถานที่ท่องเที่ยว ตลอดจนทรัพยากรทางการท่องเที่ยวและคุณภาพสิ่งแวดล้อม งานจัดทำแผนส่งเสริม สนับสนุนธุรกิจนำเที่ยวและมัคคุเทศก์ งานส่งเสริมสนับสนุนการประกอบอาชีพในอุตสาหกรรมการท่องเที่ยวของประชาชนในพื้นที่

งานประชาสัมพันธ์เผยแพร่สถานที่ท่องเที่ยวเชิงธรรมชาติ โบราณสถาน โบราณวัตถุ ประวัติศาสตร์ ศิลปะ วัฒนธรรม ดนตรี การกีฬา และเส้นทางคมนาคมในการเดินทางท่องเที่ยว งานจัดทำสื่อ จัดกิจกรรมเพื่อสนับสนุน และส่งเสริมการท่องเที่ยวในรูปแบบต่างๆ งานอำนวยความสะดวกและความปลอดภัยแก่นักท่องเที่ยว งานการปฏิบัติตามแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแผนพัฒนาสถานที่ท่องเที่ยว งานติดตามและประเมินผลงานด้านพัฒนาการท่องเที่ยว งานสำรวจข้อมูลสถิติ ศึกษา วิเคราะห์

งานเกี่ยวกับการส่งเสริมการกีฬาและนันทนาการ งานจัดทำแผนพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานทางวิทยาศาสตร์การกีฬา งานส่งเสริมการศึกษาและการพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาและนันทนาการ งาน

สำรวจ จัดสร้าง และบูรณะสถานที่สำหรับการกีฬา งานส่งเสริมการพัฒนาบุคลากรทางพลศึกษา การกีฬา วิทยาศาสตร์ การกีฬา วิทยาศาสตร์สุขภาพและนันทนาการ

งานส่งเสริมสนับสนุนการจัดการศึกษาสำหรับบุคคลที่มีความสามารถพิเศษทางกีฬา นันทนาการ และบุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกาย

งานส่งเสริมการอนุรักษ์ ฟื้นฟู บำรุงศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาพื้นบ้าน งานประสานความร่วมมือให้ช่วยเหลือการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการกับองค์การหรือสมาคมกีฬาทั้งในและนอกราชอาณาจักร

งานติดตามและประเมินผลดำเนินการด้านกีฬาและนันทนาการงานบริการข้อมูล สถิติ ช่วยเหลือให้คำแนะนำทางวิชาการ งานอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องและที่ได้รับมอบหมาย

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับการประเมินโครงการ

การประเมินโครงการ หมายถึง กระบวนการในการเก็บรวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูลของการดำเนินโครงการและพิจารณาปัจจัยให้ทราบถึงจุดเด่นหรือจุดด้อยของโครงการนั้นอย่างมีระบบแล้วตัดสินใจว่าจะปรับปรุงแก้ไขโครงการนั้นเพื่อการดำเนินงานต่อไปหรือจะยุติการดำเนินงานโครงการนั้นเสีย

นักวิชาการได้กล่าวถึงแนวคิดเกี่ยวกับการประเมินโครงการไว้หลายแนวคิด ดังนี้

สมหวัง พิธิยานุวัฒน์ (2544 : 117) กล่าวว่า การประเมินโครงการ หมายถึง กระบวนการที่ก่อให้เกิดสารสนเทศในการปรับปรุงโครงการและสารสนเทศในการตัดสินใจตัดสินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ ซึ่งเป็นขั้นตอนสำคัญของการบริหารงานเชิงระบบ จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่เมื่อดำเนินงานโครงการสิ้นสุดแล้วต้องมีการประเมินโครงการ

สมคิด พรหมจ้อย(2544 : 48) กล่าวว่า การประเมินโครงการ หมายถึง กระบวนการที่ทำให้เกิดสารสนเทศในการปรับปรุงโครงการ และสารสนเทศในการตัดสินใจตัดสินผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

เยาวดี วิบูลย์ศรี (2546 : 93) กล่าวว่า การประเมิน คือการหาแนวทางตัดสินใจการค้นหาลักษณะที่โครงการได้ดำเนินการไปแล้ว สิ่งใดที่ควรดำเนินการต่อไปตามวัตถุประสงค์ของโครงการและศึกษาว่าระหว่างดำเนินการนั้นมีปัญหาใดบ้าง ที่ควรปรับปรุงเพื่อบรรลุเป้าหมายของโครงการ

พิสนุ พองศรี(2550 : 4) ได้ให้ความหมายของการประเมินไว้ว่า การประเมิน เป็นกระบวนการตัดสินใจของคุณค่าของสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยนำเอาสารสนเทศหรือผลจากการค้นคว้าเปรียบเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนดไว้

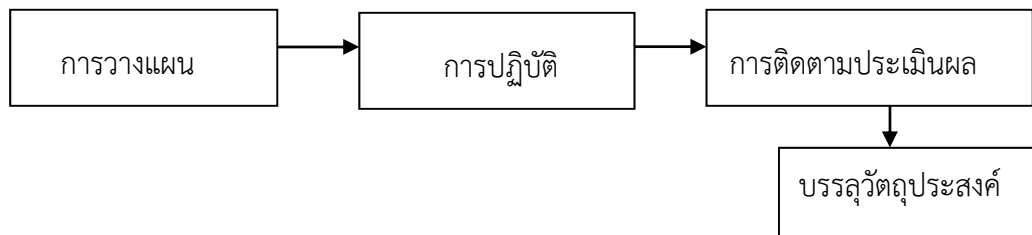
จากความหมายของการประเมินโครงการดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า การประเมินโครงการเป็นผลจากการวัดผลที่เกิดขึ้นจากผลของการปฏิบัติงานจริง เพื่อเอาผลนั้นไปเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ อันจะทำให้ทราบว่า การปฏิบัติงานตามแผนหรือโครงการบรรลุวัตถุประสงค์ เป้าหมายมากน้อยเพียงใด

การบริหารโครงการ

การบริหารงานให้ประสบความสำเร็จจำเป็นต้องดำเนินการทั้ง 2 อย่าง คือ วางแผนที่ดีมีระบบ และดำเนินการบริหารโครงการให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ในโครงการ ผู้ประเมินจึงศึกษาค้นคว้าเอกสารเกี่ยวกับการบริหารโครงการ ดังนี้

สมคิด พรหมจรรย์ (2550 : 32- 34) ได้กล่าวถึงการบริหารโครงการ หมายถึง กระบวนการดำเนินโครงการอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการที่กำหนดไว้ประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการคือ การวางแผน(Planning) การปฏิบัติตามแผน (Implementation) การติดตามและการประเมินผล(Evaluation) ความสัมพันธ์ขององค์ประกอบการบริหารโครงการ ดังแสดงในภาพ

แผนภาพแสดงการบริหารโครงการ



กล่าวได้ว่า การบริหารโครงการ (Project Management) คือการเริ่มต้น วางแผน ดำเนินการ ตรวจสอบควบคุม และปิดโครงการ ของงานโครงการ ผ่านทางเครื่องมือ ความรู้ ทรัพยากร และกิจกรรมต่างๆ ของคนในองค์กร โดยเป้าหมายก็คือการบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการภายในระยะเวลาและข้อจำกัดอย่างอื่นที่กำหนดไว้

2.5 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

กีฬาว่ายน้ำ ประวัติกีฬาว่ายน้ำ กีฬาว่ายน้ำ (Swimming) ถือเป็นศิลปะอย่างหนึ่ง เพราะมนุษย์สามารถว่ายน้ำได้ตั้งแต่ สมัยดึกดำบรรพ์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งมนุษย์ที่ตั้งภูมิลำเนาอยู่ตามชายทะเล แม่น้ำ ลำคลอง และที่ราบ ลุ่มต่างๆ เช่น พวกเอสซีเรีย อียิปต์ กรีก และโรมัน มีการฝึกหัดว่ายน้ำกันมาตั้งแต่ก่อนคริสตกาล เพราะมีผู้พบภาพวาดเกี่ยวกับการว่ายน้ำในถ้ำบนภูเขาแถบทะเลทรายลิเบีย การว่ายน้ำในสมัยนั้น เพียงเพื่อให้สามารถว่ายน้ำข้ามไปยังฝั่งตรงข้ามได้ หรือเมื่อเกิดอุทกภัยน้ำท่วมป่าและที่อยู่อาศัยก็สามารถพาตัวไปในที่น้ำท่วมไม่ถึงได้อย่างปลอดภัย การว่ายน้ำได้มีวิวัฒนาการมาตั้งแต่สมัยโบราณ 8 จนถึงปัจจุบัน แต่มีหลักฐานบันทึกไว้นานนัก ราฟ โทมัส (Ralph Thomas) ให้ชื่อแบบว่ายน้ำที่มนุษย์ใช้ด้วยกันมาตั้งแต่เดิมว่า ฮิวแมน สโตรก (Human stroke) นอกจากนี้พวกชนชาติสลาฟและ พวกสแกนดิเนเวียรู้จักการว่ายน้ำอีกแบบหนึ่ง โดยใช้เท้าเคลื่อนไหวในน้ำคล้ายกับว่ายน้ำ หรือที่ เรียกว่าฟล็อกคิก (Flog kick) แต่วิธีการเคลื่อนไหวของท่าแบบนี้จะทำให้ว่ายน้ำได้ไม่เร็วนัก

ประทุม ม่วงมี (2527: 292) ได้กล่าวว่า ปัจจัยที่จะชี้ว่า คนเราจะประสบผลสำเร็จจากการเล่นกีฬามากน้อยแค่ไหนนั้น ขึ้นอยู่กับอิทธิพลที่มีต่อความสำเร็จทางการกีฬามี 3 กลุ่ม ดังนี้

1.ปัจจัยทางสรีรวิทยา (Physiological Factors) ปัจจัยทางสรีรวิทยาเกี่ยวข้องกับระดับ ของสมรรถภาพ หรือสภาพร่างกายที่เหมาะสมกับกีฬาประเภทต่าง ๆ ว่ามีมากน้อยเพียงใดในการเล่นกีฬาประเภทใดประเภทหนึ่ง หากนักกีฬามีสภาพร่างกายที่เหมาะสมและพร้อม

2.ปัจจัยทางจิตวิทยา (Psychological Factors) เป็นปัจจัยทางจิตวิทยา เป็นปัจจัยที่วัด ได้อย่างแต่มีอิทธิพลต่อความสำเร็จของนักกีฬาอยู่ส่วนหนึ่ง ปัจจัยทางจิตวิทยาอาจมีบทบาทต่อ

ความสำเร็จ ได้แก่ แรงจูงใจ หรือความยิ่งใหญ่ของการแข่งขัน การประชาสัมพันธ์ หรือการทำให้รู้จัก เสียแรงเชียร์จากผู้ชม การสนับสนุนที่อยู่เบื้องหลัง

3.ปัจจัยทางกายภาพ (Physical Factors) ปัจจัยทางกายภาพเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่เรา มองข้ามไม่ได้ เพราะหลายๆ โอกาส ปัจจัยนี้สามารถแยกผู้ชนะออกจากผู้แพ้ได้ ปัจจัยที่อยู่ในกลุ่มนี้ ได้แก่ สภาพดินฟ้าอากาศ อุปกรณ์ที่ใช้ สถานที่หรือสนามแข่งขัน วิธีจัดระบบ หรือแบ่งสายการแข่งขัน นอกจากนี้

เกษม นครเขตต์ (2531 : 65-66) ได้กล่าวถึงปัจจัยสำคัญ ๆ ที่มีอิทธิพลต่อ ความสามารถ ของนักกีฬาในการแข่งขันไม่ว่าระดับใดดังนี้

1.ปัจจัยทางสรีรวิทยา ได้แก่ ความแข็งแรงสมบูรณ์ทางกายภาพของนักกีฬาที่เกี่ยวข้อง กับสภาพร่างกายของนักกีฬามีความสมบูรณ์มากน้อยเพียงใดหลังจากได้รับการฝึกซ้อมมาแล้ว

2.ปัจจัยทางเทคนิคและทักษะ ได้แก่ การฝึกทักษะ และยุทธวิธีการเล่นเพื่อเป็นฝ่าย ได้เปรียบ คู่แข่งขัน

3.ปัจจัยทางจิตวิทยา ได้แก่ ความพร้อมทางด้านขวัญและกำลังใจของนักกีฬาซึ่งอาจจะ มองว่าเป็นอิทธิพลจากแรงเชียร์ของผู้ดูตลอดจนการได้รับการสนับสนุนเอาใจใส่จากผู้หลักผู้ใหญ่ใน ประเทศ ซึ่งก็มีอยู่บ้างแต่ปัจจัยทางเทคนิคที่มีผลต่อประสิทธิภาพในการแข่งขันโดยตรงคือ การฝึกซ้อม เพื่อควบคุมจิต หรือสมาธิของนักกีฬานั้นเอง กีฬาทุกชนิด ไม่ว่าจะเป็นประเภทบุคคลหรือประเภททีม นักกีฬาต้องมีความสามารถในการควบคุมจิตใจให้แน่วแน่ จึงจะปฏิบัติออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4.ปัจจัยทางเศรษฐกิจ ได้แก่ การได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณ เพื่อการฝึกซ้อม และแข่งขันซึ่งจะส่งผลกระทบต่อความพร้อมในปัจจัย 3 ด้านที่กล่าวมาข้างต้น

5.ปัจจัยทางชาติกำเนิด ได้แก่ สิ่งที่เกิดตัวมาตั้งแต่เกิด ซึ่งบางครั้งเรียกว่า พรสวรรค์ เช่น อาจพบว่าบางคนมีพรสวรรค์ในการเล่นบางอย่างที่เอื้อต่อการเล่นกีฬาบางประเภท เมื่อนำมา ฝึกซ้อมกีฬาประเภทนั้น ๆ อย่างมีระบบก็จะกลายเป็นักกีฬาที่มีความสามารถสูงสุด

ความหมายและความสำคัญของการฝึกซ้อมกีฬา

ความหมายของการฝึกซ้อม จากการค้นคว้าทฤษฎีและหลักการของการฝึกซ้อมจากตำรา นักวิชาการต่างๆ ได้ให้ ความหมายการฝึกซ้อมไว้ดังนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2532: 5) ได้ให้ความหมายของการ ฝึกซ้อมไว้ว่า การฝึกซ้อม หมายถึง การพัฒนาเสริมสร้างขีดความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ให้มี ประสิทธิภาพมากขึ้นสามารถกระทำได้ด้วยการเร่งเร้ากระตุ้นให้ระบบการท างานอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย ต้องการ ท างานมากขึ้นมากกว่าปกติ ในทำนองเดียวกันการเพิ่มระดับความสามารถให้สูงสุดให้นักกีฬากระทำ ได้ด้วยการปรับเพิ่มปริมาณความหนักในการฝึกซ้อมให้สอดคล้องได้จังหวะเหมาะสมและต่อเนื่องกัน หลายวิธี เพื่อให้เกิดประโยชน์และความสามารถสูงสุดแก่นักกีฬา นอกจากนี้ จำเป็นต้องศึกษาข้อมูลรายละเอียด เกี่ยวกับการฝึกให้เข้าใจแน่ชัด ก่อนที่จะเริ่มลงมือทำการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องจริงจัง ทั้งนี้เพราะการฝึกซ้อม จะมีผลต่อเนื่องโดยตรงต่อการเปลี่ยนแปลงระบบการทำงานของอวัยวะ ภายในร่างกาย ศูนย์วิทยาศาสตร์การ กีฬา (2534 : 9)

การฝึกซ้อม หมายถึง การให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ใช้เล่นกีฬาได้ทำงานมากกว่าในภาวะ ปกติอย่างเป็นระเบียบ และเพิ่มขึ้นอย่างเป็นลำดับ เป็นผลให้ร่างกายส่วนนั้น ๆ และอวัยวะที่เกี่ยวข้อง เปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานจะเหมาะสมกับ ความต้องการของนักกีฬาที่ฝึก

มงคลชัย ช่างต่อ (2537 : 8) การฝึกซ้อม หมายถึง การกระทำหรือการปฏิบัติกิจกรรม เคลื่อนไหวร่างกายด้วยวิธีต่าง ๆ อย่างมีระบบเป็นขั้นตอนเพื่อที่จะพัฒนาร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพ

สูงขึ้นตามความต้องการหรือจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ อันเป็นผลดีต่อการเล่นกีฬาและเป็นองค์ประกอบสำคัญประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันสูงสุดด้วย

กล่าวโดยสรุป การฝึกซ้อม คือ การปฏิบัติกิจกรรมให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวที่ ถูกต้อง ซ้ำๆ กันอย่างเป็นขั้นตอนอย่างสม่ำเสมอ โดยส่งผลต่อการท างานในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ให้มีการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ความสำคัญของการฝึกซ้อม การฝึกซ้อมเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักกีฬาทุกประเภท เพราะการฝึกซ้อมที่ได้กระทำจนบรรลุเป้าหมายแล้วจะทำให้บุคคลที่ได้รับการซ้อมเกิดความพร้อมทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจก่อนที่จะลงมือทำการแข่งขัน นอกจากการฝึกซ้อมจะมีผลต่อร่างกายหรือสมรรถภาพ โดยตรงแล้วยังมีผลต่อ ด้านอื่น ๆ อีกดังที่ สุมะท พรหมอินทร์ (2531 : 5) ได้กล่าวถึงผลของการฝึกซ้อมที่มีต่อ ด้านอื่น ๆ อีก คือ

1. ด้านจิตใจ การฝึกซ้อมกีฬาเสมือนหนึ่งการจำลองการแข่งขัน เพื่อให้ผู้ได้รับการฝึกซ้อม เกิดความเชื่อมั่น ความศรัทธาในความสามารถของตนเองอย่างมีเหตุผลทำให้จิตใจมั่นคงไม่ หวั่นไหว ตระหนก ตกใจ เมื่อเวลาทำการแข่งขันจริง

2. ด้านสังคม การฝึกซ้อมจะทำให้นักกีฬาและผู้เกี่ยวข้องรู้จักปรับตัวเข้ากับผู้อื่นเพื่อหล่อ หลอมความแตกต่างของแต่ละคนให้เป็นเสมือนบุคคลเดียวกัน เพื่อเป้าหมายแห่งชัยชนะร่วมกัน

3. ด้านอารมณ์ในการฝึกซ้อม ฝึกให้ผู้เล่นรู้จักให้อภัย ควบคุมอารมณ์ มีการยับยั้งชั่ง ใจมี อารมณ์ดี

4. ด้านสติปัญญา การฝึกซ้อมจะทำให้ผู้เล่นได้ใช้สมองหรือสติปัญญาในการเรียนรู้ทักษะ เทคนิค และกลวิธีการเล่น สามารถที่จะตัดสินใจแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และนำทักษะที่ฝึกมาใช้ อย่างเหมาะสม

กรวิ บุญชัย (2540: 116) ได้กล่าวไว้ว่า การแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ นักกีฬาจะต้อง มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ เพราะจะเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติทักษะทางกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง สอดคล้องกับ

นิตยา เกิดจันทิก (2539: 1) ที่กล่าวไว้ว่า สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งที่ทำให้นักกีฬามี ทักษะมีประสิทธิภาพและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีคือการฝึกซ้อมที่ดี ทฤษฎีการเรียนรู้ที่เกี่ยวกับการ ฝึกซ้อมกีฬาทฤษฎีการเชื่อมโยงของธอร์นไทร์หรือการเรียนรู้แบบลองผิดลองถูก(Thorndike's Connectionism or Trial and error Learning) ธอร์นไทร์ เชื่อว่าการเรียนรู้เป็นกระบวนการแก้ไข้ปัญหา เมื่อผู้ประสบปัญหาซึ่งไม่เคย พบเห็นมาก่อนจะแสดงอาการตอบสนองต่อสิ่งเร้าหรือสถานการณ์ที่เป็นปัญหานั้น อย่างเดาสุ่มซึ่ง เรียกว่าการลองผิดลองถูก (Trial and error) นั่นคือผู้เรียนจะลองทำหลาย ๆ วิธี เพื่อค้นหา การกระทำที่ ถูกต้อง กฎการเรียนรู้ของธอร์ไทร์ที่สำคัญมี 3 กฎ สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการฝึกทักษะ กีฬาได้เป็นอย่างดี คือ

1. กฎแห่งความพร้อม (Law of Readiness) กฎนี้กล่าวถึงสภาพความพร้อมของ ผู้เรียนทั้ง ด้านร่างกายและจิตใจ

1.1 ทางด้านร่างกาย หมายถึง ความพร้อมทางวุฒิภาวะและอวัยวะต่าง ๆ ของ ร่างกาย เช่น แขน ขา หู ตา เป็นต้น

1.2 ทางด้านจิตใจ หมายถึง ความพร้อมที่เกิดจากความพึงพอใจเป็นสำคัญถ้าเกิด ความพอใจย่อมนำไปสู่การเรียนรู้ ถ้าเกิดความไม่พอใจจะทำให้ไม่เกิดการเรียนรู้หรือทำให้เกิดการเรียนรู้ หยุดชะงักไป

2. กฎแห่งการฝึก (Law of Exercise) กฎข้อนี้กล่าวถึงการฝึกฝนหรือการกระทำ บ่อย ๆ จะทำให้เกิดความชำนาญยิ่งขึ้น หรืออีกนัยหนึ่งทำให้เกิดการเรียนรู้ได้นานและถาวรและในทาง กลับกัน ถ้าไม่ได้ฝึก หรือได้ทำบ่อย ๆ ความชำนาญและความถูกต้องจะลดลง

3. กฎแห่งผล (Law of Effect) กฎข้อนี้กล่าวถึงผลที่ได้รับเมื่อแสดงพฤติกรรม การเรียนรู้แล้วว่า ถ้าได้รับผลที่พึงพอใจอินทรีย์อยากที่จะเรียนรู้ต่อไป แต่ถ้าไม่ได้รับความพอใจอินทรีย์ก็ ไม่อยากจะเรียนรู้ หรือเกิดความเบื่อหน่ายต่อการเรียนรู้ได้ ทฤษฎีการเรียนรู้ของทอลแมน (Tolman's Theory) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า พฤติกรรมของมนุษย์ที่แสดงออกมาต้องมีจุดมุ่งหมายปลายทาง และเชื่อว่าการเรียนรู้เกิดจากการใช้ เครื่องหมายเป็นตัวชี้ทางให้แสดงพฤติกรรมไปสู่จุดหมายปลายทาง แนวคิดที่สำคัญเกี่ยวกับการเรียนรู้ของ ทอลแมน มีดังนี้

1. ระดับความสามารถของบุคคล ย่อมมีระดับความสามารถที่แตกต่างกัน
2. การฝึกหัด การกระทำอะไรซ้ำ ๆ ซาก ๆ โดยไม่มีจุดมุ่งหมายย่อมไร้ผล
3. ความเข้าใจ เป็นหัวใจสำคัญของการเรียนรู้ ทฤษฎีการเรียนรู้ของฮัลล์ (Hull's Thoery) ทฤษฎีนี้เชื่อว่า การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อคนเรามีความต้องการ เป็นแรงจูงใจให้แสดง พฤติกรรมต่างๆ เพื่อตอบสนองความต้องการนั้นๆ และการตอบสนองจะดีขึ้นหรือเพิ่มขึ้นถ้ามีการ เสริมแรง ในพฤติกรรมนั้นๆ ฮัลล์ กล่าวว่า องค์ประกอบการเรียนรู้มีดังนี้

1. ความสามารถ (Capacity) เขาเชื่อว่าบุคคลแต่ละคนมีความสามารถในการ เรียนรู้ ต่างกัน

2. การจูงใจ (Motivation) ช่วยให้เกิดการเรียนรู้พฤติกรรมมากขึ้น
3. การเสริมแรง (Reinforcement) การเสริมแรงจะทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ดีขึ้น
4. ความเข้าใจ (Understanding) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ดีต้องสร้างความเข้าใจ ให้เกิดขึ้นอย่างแท้จริง

5. การถ่ายโยงการเรียนรู้ (Transfer of Learning) ฮัลล์ กล่าวว่า การเรียนรู้ใหม่ ก็คล้ายกับการเรียนรู้เดิม ผู้เรียนจะตอบสนองการเรียนรู้ใหม่ที่คล้ายคลึงหรือเหมือนกับการเรียนรู้เดิมนั้น

6. การลืม (Forgetting) ฮัลล์กล่าวว่า เมื่อเวลาผ่านไป ๆ ถ้าอินทรีย์ไม่ได้ใช้สิ่งที่ เรียนรู้นั้นบ่อย ๆ จะทำให้เกิดการลืมขึ้นได้(มวงคลชัย ช่วงต่อ. 2537: 35 - 37)

การพัฒนาและการวางแผนการฝึกซ้อมว่ายน้ำ กฎแ่งสำคัญในการฝึกซ้อมนั้นคือ ควรพัฒนา โดยธรรมชาติ สิ่งนี้หมายถึงการฝึกฝน นักกีฬาว่ายน้ำที่มีทักษะที่กว้างไกล แต่ละขั้นตอนของการพัฒนานักกีฬา ว่ายน้ำแตกต่างจากสิ่งที่ คิด โดยเน้นความสำคัญการฝึกฝนนั้นจะต้องเน้นความถูกต้องและความเหมาะสมสำหรับระดับของ 14 อายุของนักกีฬา ฝึกฝนนักกีฬาว่ายน้ำระดับมหาวิทยาลัยมาใช้กับนักกีฬาว่ายน้ำระดับ อายุ 10 ปี เพื่อให้สถิติลดลง นักกีฬาว่ายน้ำที่อายุน้อยจะแสดงออกเกี่ยวกับการว่ายน้ำได้เพียงเล็กน้อยไม่ เหมือนกับนักว่ายน้ำระดับมหาวิทยาลัย สิ่งอื่นที่ต้องนึกคิดและต้องจดจำว่านักกีฬาทั้งหมดจะพัฒนาเฉพาะ บุคคล อะไรที่บุคคล คนหนึ่งสามารถเรียนรู้เมื่ออายุ 7 ปี แต่บุคคลอื่นไม่สามารถเรียนรู้ได้ จนถึงอายุ 10 ปี อะไรที่บุคคล หนึ่งที่อายุ 14 ปีสามารถฝึกฝนได้ดีแต่บุคคลอื่น ๆ อาจจะต้องใช้เวลานานกว่าที่จะฝึกฝนได้นั้นคือ ความเป็นจริงอย่างยิ่งของการว่ายน้ำซึ่งอาจจะพบเห็นได้ในการฝึกซ้อมในโรงเรียน เช่น การเรียนดนตรี หรือ การเรียนอื่น ๆ เราจะต้องกลับมาคาดหวังในตัวของเราและทำการปรับปรุงในการวางแผนการ ฝึกซ้อม การ พัฒนาและการวางแผนการฝึกซ้อมว่ายน้ำ จะเน้นความสำคัญหลาย ๆ ส่วนดังนี้

1. การออกกำลังกาย (aerobic training) การฝึกฝนของการหมุนเวียนของระบบการ หายใจ (oxygen system)

2. การฝึกฝนการว่ายน้ำที่จำกัดการหายใจ (Anaerobic training) ในขั้นตอนแรกและขั้นตอนที่สองและฝึกสปรินท์ และดูการเปลี่ยนแปลงซึ่งต้องนำข้อมูลมาเปรียบเทียบก่อนและหลังการฝึก

3. การฝึกสโตรค์, การออกตัว, การกลับตัว

4. การเน้นความสำคัญของการพัฒนาเป็นรายบุคคล ทางด้านความคิดและความเข้าใจของการฝึกซ้อมว่ายน้ำ แม้ว่าจะไม่เน้นเกี่ยวกับการฝึกซ้อม นักกีฬาว่ายน้ำก็จะมองเห็นความสำคัญและความจำเป็นและทำให้สำเร็จได้ตามที่คาดหวังไว้เพื่อเป็นประสบการณ์ในการว่ายน้ำ ขบวนการในการพัฒนา นี้อาจจะเป็นการฝึกฝนแบบสำเร็จรูปและเฉพาะบุคคล แต่มีความแน่นอนซึ่งเป็นแนวทางในการก้าวต่อไปข้างหน้าของการว่ายน้ำที่สมบูรณ์

การฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 6 - 10 ปี (Training for Young Swimmers Ages 6 to 10) แนวทางพื้นฐานทั่ว ๆ ไป ความคิดที่ช่วงอายุนี้ไปด้วยความเร็วและยาวนานในทางที่พอจะเป็นไปได้บนพื้นฐานของการฝึกฝนเล็กน้อยที่พอทำได้ กฎเกณฑ์คือลูกศรที่จะทำให้เด็กว่ายน้ำเร็ว เยาว์นี้จะเรียนรู้และสนุกกับการเล่นกีฬาซึ่งประสบการณ์จะทำให้ประสบผลสำเร็จในเรื่องของเวลาใน การแข่งขันและต้องส่งเสริมด้านเทคนิค สิ่งที่สำคัญอย่างแรก คือควรที่จะฝึกฝนทางด้านสโตรค์ทุก ๆ ระยะทางที่ว่ายจะต้อง ได้รับการแก้ไขให้ถูกต้องเพื่อให้เป็นรากฐานที่ดีและเป็นนิสัยและเหมาะสมกับระบบกล้ามเนื้อ สิ่งที่สำคัญอย่างที่สอง โปรแกรมการฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬารุ่นเยาว์นี้ คือการ วางรากฐานในทางที่ดีขึ้นสำหรับสุขภาพ การออกกำลังกาย การสนุกกับการว่ายน้ำ และการทำท่าย สิ่งที่สำคัญอย่างที่สอง การฝึกฝนว่ายน้ำสำหรับนักกีฬารุ่นเยาว์นี้แท้จริงแล้วการฝึกว่ายน้ำก็เป็นการฝึกฝนแล้วในตัวของมันเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานของการฝึกกระบบการหายใจโดยธรรมชาติ นักกีฬารุ่นเยาว์ที่จะประสบความสำเร็จควรจะเริ่มเรียนว่ายน้ำโดยการว่ายด้วยสโตรค์ที่ถูกต้อง

การฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 11 - 14 ปี (Training in the Middle Years Ages 11 to 14) กลุ่มอายุนี้เป็นหัวเลี้ยวหัวต่อ นักกีฬาว่ายน้ำแต่ละคนจะถึงเวลาที่จะเกิดการ เปลี่ยนแปลงในระบบต่างๆ ของร่างกายแตกต่างกันนานาประการ สรีระทางร่างกายของนักว่ายน้ำ ในช่วงอายุนี้อาจเป็นกฎเกณฑ์ในการส่งเสริมเกี่ยวกับการฝึกกระบบไหลเวียนของการหายใจ (aerobic training) กลเม็ดนี้จะช่วยส่งเสริมให้ช่วยในการฝึกซ้อมให้ไม่ถดถอยลงจนกลายเป็นคำที่นักกีฬาว่ายน้ำ เรียกว่า "mileage trap" โดยหลักเกณฑ์ในทางวิทยาศาสตร์ โปรแกรมการฝึกซ้อมมันอาจจะเป็นไปได้ ที่ระบบ aerobic system มีความจำเป็นโดยปราศจากการฝึกซ้อมจริงในสระว่ายน้ำ ข้อจดจำที่พิเศษใน คำสั่งนี้ มันเป็นไปได้เกี่ยวกับขั้นตอนแรกนี้ในนักกีฬารุ่นเยาว์โดยเพิ่มระยะทางการว่ายน้ำและเร่ง ระดับความเร็วขึ้น การปฏิบัติที่ผ่านมา ผู้ฝึกสอนแต่ละคนพยายามที่จะทำให้มันสมบูรณ์ แต่มีการ มุ่งมั่นเป็นระยะเวลายาวนานซึ่งจะเป็นอันตรายในเวลาอันใกล้ โปรแกรมการว่ายน้ำที่ต้องเร็วและรุนแรง สามารถทำให้เกิดผลความเหนื่อยและการไม่สมดุลของการฝึกซ้อมจะทำให้เกิดบาดเจ็บในนักว่ายน้ำ รุ่นเยาว์ซึ่งจะทำให้เขาเหล่านั้นตลอดทั้งการไม่พัฒนาให้ก้าวต่อไป มันเป็นผลที่ทำให้การฝึกซ้อมเป็นเรื่องที่น่าเบื่อและเลิกฝึกซ้อม นั่นเป็นเหตุให้เกิดการจากไปในการเลิกจากกีฬาว่ายน้ำ

การฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ อายุ 14 - 18 ปี (Training in the High School Years Ages 14 to 18) การฝึกซ้อมในช่วงอายุนี้อาจทำให้ชัดเจนมากยิ่งขึ้น การเจริญเติบโตของร่างกายอย่างเต็มที่ที่เป็นโอกาสเหมาะที่จะเพิ่มการพัฒนาความแข็งแรง ซึ่งผลที่ได้ก็คือกำลังและความเร็วที่ดี ขึ้น การฝึกบนบก (Dry - land) และการฝึกความแข็งแรงในสระว่ายน้ำสามารถทำได้ในช่วงอายุนี้อ และถือว่าเป็นการพัฒนาที่มีบทบาทสำคัญ นักว่ายน้ำในช่วงอายุนี้อาจเจริญเติบโตมากขึ้น เขา และเธอสามารถใช้เวลาทั้งหมดกับการฝึกซ้อมระบบเกี่ยวกับการจำกัดการหายใจ (anaerobic training) และการฝึกซ้อมสปรินท์ (sprint swimming) การฝึกกระบบจำกัดการหายใจสิ่งที่น่าสนใจคือ การเพิ่มเอ็มไซด์ และกระตุ้นการพัฒนาระบบการ

การฝึกซ้อมสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำระดับวิทยาลัย (College - Age Training) การฝึกซ้อมว่ายน้ำสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำในช่วงอายุนี้นี้มากมาย ความจริงรางวัลที่ได้ก็เมื่อจบสิ้นการแข่งขันนักกีฬาในช่วงนี้กำลังพัฒนาถึงขีดสุดยอดและตลอดระยะเวลาที่เตรียมตัวมาทั้งปีที่จะแสดงความสามารถและปฏิบัติให้ดีที่สุดเท่าที่มี นักกีฬาในช่วงอายุนี้นี้กำลังมีความคิดที่ดีๆ เข้ามาสำหรับตัวเขา การฝึกซ้อมจะเกิดขึ้น อย่างเสมอในช่วงบ่ายในสระว่ายน้ำของสโมสรและเป็นเรื่องง่ายและปกติที่ต้องทำในกีฬาว่ายน้ำจะ ฝึกซ้อมในท่าว่ายน้ำและระยะเวลาของเขาซึ่งทั้งหมดแล้วก็เกี่ยวกับความสามารถ, ความสนใจในการ พัฒนา และความสามารถทางสรีระมากมายที่จะทำให้เกิดประสิทธิภาพ เขาจัดทำกรฝึกซ้อมนอก เวลาพร้อมด้วยการฝึกอย่างง่าย ๆ ตามประสบการณ์ของเขาที่ผ่านมากความจริงนักว่ายน้ำในระดับนี้จะ เผชิญกับความกดดันและเข้มงวดในวิทยาลัยหรือในสโมสรและสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ โดยธรรมชาติ นั้น มิใช่เสมอไปที่จะนำมาซึ่งการอุทิศตนในการฝึกซ้อม แต่บนความถูกต้องของการอุทิศตนฝึกซ้อม นักกีฬาว่ายน้ำจะแปลกใจต่อการพัฒนาของตนเอง หลักหรือกฎเกณฑ์ในการพัฒนาการฝึกซ้อม มีเวลาในการฝึกซ้อมแต่ละชนิดของ โปรแกรมการฝึกนั้นเป็นสิ่งที่ดีนักกีฬาว่ายน้ำจะได้ประโยชน์อย่างสูงโดยการเรียนรู้จักนึกคิดในรายละเอียดต่างๆ ของการฝึกซ้อมที่แท้จริงในเวลานั้นมันอาจจะเป็นไปได้ในการปฏิบัติอย่างไม่จริงจังโดยไม่สมัคร ใจที่จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ที่ตั้งไว้ซึ่งสิ่งนี้จะทำให้เกิดผลเสียหลายในภายหลังที่จะติดตามมา การมุ่งฝึกซ้อมของนักกีฬาด้วยความเอาใจใส่ตลอดมาและความเอาใจใส่ของเขาและเธอจะ พัฒนาการฝึกซ้อมอย่างดีที่สุดโดยผู้ฝึกสอนที่มีความสามารถ สัญญาผูกมัดระหว่างผู้ฝึกสอนที่มีความ สามารถและการอุทิศตนและการตัดสินใจมุ่งมั่นของนักกีฬานี้คือ พลังอันมหัศจรรย์ (magic formula) ในการพัฒนาในการว่ายน้ำ นี่มิใช่เป็นเพียงพลังมหัศจรรย์ที่มีพลังมากไปกว่ากฎเกณฑ์ที่เหมาะสม แต่ เป็นศิลปะที่ผสมกันอย่างกลมกลืนระหว่างกำลังใจและจิตวิญญาณของคนสองคน

บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอนและนักกีฬา บทบาทและหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอนเป็นผู้ที่มีอำนาจเต็มในการควบคุมดำเนินการเกี่ยวกับการสอนและการฝึกซ้อม ทั้งในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน สำหรับแนวความคิดของผู้ฝึกสอนกีฬาแต่ละคนอาจมีความ แตกต่างกัน เพราะสาเหตุหลายประการ เช่น การศึกษาพื้นฐานของครอบครัว สภาพแวดล้อมและที่สำคัญวิธีในการสอน ปัจจัยเหล่านี้เป็นพื้นฐานในการประสบความสำเร็จในการเป็นผู้ฝึกสอน ดังนั้น จึงมีผู้ให้ความหมายและบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอนไว้ดังนี้

สปีสาย บุญวิระบุตร (2539: 192 - 194) กล่าวถึงบทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน (Coach) ไว้ดังนี้ บทบาทของการเป็นผู้ฝึกสอน มีหลากหลายตามระดับของการเรียนรู้ ความสามารถ เพศ วัย และจุดมุ่งหมายในการฝึกกีฬา ความต้องการของนักกีฬาและแม้แต่บุคลิกภาพนักกีฬาหรือแม้แต่ บุคลิกภาพผู้ฝึกสอน ย่อมทำให้บทบาทและพฤติกรรมผู้ฝึกสอนแตกต่างกัน บทบาทของการเป็นผู้ฝึกสอน จึงไม่ใช่บทบาทใดบทบาทหนึ่งเพียงอย่างเดียว หากต้อง มีหลายบทบาทเพื่อการพัฒนาทักษะและความสามารถนักกีฬาไปพร้อมกัน ดังนั้นบทบาทผู้ฝึกสอน จึงควรเป็นหลายอย่างดังนี้

1. ผู้ฝึกสอน เป็นแม่แบบ (As a Role Model) ผู้ฝึกสอน เป็นผู้ที่มีอิทธิพลมากที่สุดทั้งทางตรงและทางอ้อมต่อนักกีฬา โค้ชจะถ่ายทอดจัดปรับและส่งผ่านปรัชญา ค่านิยม ทศนคติ การรับรู้ ตนเอง ทั้งต่อการแข่งขันกีฬาและการกีฬาโดยรวมตลอดจนการดำเนินชีวิตของการกีฬา

2. ผู้ฝึกสอน เป็นแรงจูงใจ (As a Motivator) ผู้ฝึกสอน ควรมีบทบาทเป็นแรงจูงใจเพื่อให้นักกีฬามุ่งมั่นในการฝึกซ้อม เพื่อพัฒนาทักษะ และความสามารถในการเล่นกีฬา บทบาทเป็น แรงจูงใจของโค้ชจึงมีความจำเป็นและความสำคัญต่อนักกีฬาอย่างยิ่ง

3. ผู้ฝึกสอน เป็นแหล่งเรียนรู้(As a Resource Person) ซึ่งแน่นอนที่สุดผู้ฝึกสอนต้อง ใฝ่หาความรู้ในด้านต่าง ๆ เพื่อนำไปใช้ในการประยุกต์ใช้ในการพัฒนาความสามารถนักกีฬา ที่สำคัญที่สุด คือ ความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้ฝึกสอนกีฬานั้น ๆ ทั้งด้านสมรรถภาพ กลวิธี (Technique) กลยุทธ์ (Tactic) และการวิเคราะห์ความสามารถนักกีฬาเพื่อการปรับปรุง แก้ไขให้ ได้ผลดี มีประสิทธิภาพปลอดภัยในเวลานั้น

4. ผู้ฝึกสอน ที่รู้บทบาทหน้าที่ (Roles and Rights) ผู้ฝึกสอนที่ดีควรมีการศึกษาหรือ มีข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการแข่งขันกีฬานักกีฬา เพื่อจะให้ทราบและกำหนดบทบาทของตน ได้ถูกต้อง

5. ผู้ฝึกสอน ที่เข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล (Individual Differences) บทบาทสุดท้ายที่ไม่ลดความสำคัญเลย คือ ความเข้าใจความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งด้านแรงจูงใจ ความพยายาม อารมณ์ ความสามารถในการเรียนรู้ ความฉลาด และความคิด ตลอดจนทักษะ สมรรถภาพ ร่างกายและสมรรถภาพจิต ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬาทั้งสิ้น การที่จะเป็นผู้ฝึกสอนที่ดีและมีความสามารถนั้น จะต้องมีความรู้ บทบาทในการฝึกสอนแก่นักกีฬา แต่ละคนที่แตกต่างกันเพื่อสามารถที่จะพัฒนานักกีฬานั้น ๆ ได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพมาก ที่สุดและที่สำคัญที่สุด คือ ความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงของผู้ฝึกสอน รับรู้บทบาทและหน้าที่ของตนเอง ตลอดจนสร้างให้นักกีฬารู้ บทบาท หน้าที่ และความมุ่งมั่น เพื่อจุดมุ่งหมายในการสร้างคนให้เป็นคนดีดังนั้น ผู้ฝึกสอนที่มีประสิทธิภาพควรประกอบด้วยลักษณะสำคัญ ๆ ดังนี้

สุพิตร สมบัติโต (2534: 10) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่ของผู้ฝึกสอน ไว้ดังนี้

1. ต้องเข้าใจจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ของงานที่ตนทำ
2. สามารถหาวิธีที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ โดยเป็นวิธีการที่สะดวกประหยัดและมีประสิทธิภาพที่สูงที่สุดที่สำคัญคือ ไม่สร้างความเดือดร้อนให้ผู้อื่น แต่กลับเป็นประโยชน์ต่อส่วนรวมอีกด้วย
3. สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้าต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถานการณ์ แข่งขัน

4. ต้องอุทิศเวลา แรงกาย แรงใจ ให้กับนักกีฬาและทีม
 5. ทำงานอย่างมีระบบตามขั้นตอน โดยมีแผนการดำเนินงานไว้ล่วงหน้า มีการพัฒนาระบบการทำงานให้ดีขึ้นตลอดเวลา
 6. มีความมั่นคงทางอารมณ์ไม่หวั่นไหวง่าย มีเหตุมีผลและมีความเป็นธรรมกับนักกีฬาทุกคน โดยไม่เลือกที่รักมักที่ชัง
 7. เป็นคนกลางที่จะประสานความสัมพันธ์กับบุคคลต่าง ๆ เพื่อให้เกิดความร่วมมือร่วมใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันโดยเฉพาะในหมู่นักกีฬาหรือทีมกีฬา
 8. ต้องพัฒนาปรับปรุงแก้ไขตนเองอยู่เสมอ โดยการศึกษาค้นคว้าทดลองวิธีการใหม่ ๆ เพื่อนำมาถ่ายทอดให้กับนักกีฬาของตนเองให้พัฒนาทักษะให้ดียิ่งขึ้น บทบาทและหน้าที่ของนักกีฬา
- พีระพงษ์ บุญศิริ (2535 : 65 - 69) ได้กล่าวถึง บทบาทหน้าที่นักกีฬา ไว้ดังนี้
1. ความรับผิดชอบต่อตนเอง หน้าที่ ที่รับผิดชอบและทีม
 2. รู้จักประสานด้านต่าง ๆ เช่น การประสานการฝึก การเล่น
 3. รู้จักสร้างสุขภาพส่วนบุคคลให้อยู่ในสภาพพร้อมทุกระยะ
 4. ศึกษาให้เกิดความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมกีฬาที่เล่นให้ลึกซึ้ง
 5. รู้จักพัฒนาด้านบุคลิกต่าง ๆ อย่างเหมาะสม คือ พัฒนาตนเอง พัฒนาด้าน สังคม
 6. สร้างสมรรถภาพความแข็งแรงและสภาพส่วนตัวอยู่เสมอ
 7. ฝึกลักษณะการเป็นผู้นำที่เหมาะสมกับสถานะ

ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นนักกีฬาวัยน้ำ ประเภทของแรงจูงใจในการเล่นกีฬา แรงจูงใจเป็นปัจจัยกระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน เป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดความ ต้องการหรือความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมมุ่งสู่จุดมุ่งหมาย จากเหตุผลนี้เองจึงทำให้มีผู้สนใจศึกษาเกี่ยวกับแรงจูงใจเป็นอย่างมาก และได้พยายามจำแนกประเภทของแรงจูงใจไปตาม กฎเกณฑ์ต่างๆ ดังนี้

กมลรัตน์ หล้าสูงษ์ (2530: 236) ได้แบ่งประเภทแรงจูงใจที่อยู่เบื้องหลังของการแสดงออกของพฤติกรรม ออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจภายใน(Intrinsic Motivation)เป็นภาวะที่บุคคลเห็นคุณค่าของ กิจกรรมที่ตีด้วยความเต็มใจ โดยถือว่าการบรรลุในกิจกรรมนั้น ๆ เป็นรางวัลอยู่แล้ว
2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) เป็นภาวะที่บุคคลที่แสดงพฤติกรรมออกมาเพราะมีสิ่งใดสิ่งหนึ่งมาเร้า ไม่ได้ทำเพื่อความสำเร็จในสิ่งนั้นเลย เช่น การกระทำเพื่อต้องการรางวัล ตำแหน่ง และเกรด เป็นต้น

สุชา จันทรธรม (2527: 101-110) ได้แบ่งทฤษฎีแรงจูงใจตามแหล่งที่มาของแรงจูงใจออกเป็น 3 ประเภท ดังนี้

1. แรงจูงใจทางสรีรวิทยา (Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางด้านร่างกายทั้งหมดเพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตาม ธรรมชาติมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรค เราสามารถวัดระดับ ความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมและการกระทำของคนเรา โดยวัดจากความมากมาย ของการกระทำการเลือก การกระทำการได้ตอบสิ่งมาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา(Physiological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่าแรงจูงใจ ทางด้านสรีระวิทยา เพราะจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยมนุษย์ทางด้านจิตใจจะทำให้มี

สุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรัก และความเอาใจใส่ใกล้ชิดกับผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจ ชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่นๆ ที่มีต่อตนเอง แรงจูงใจทางสังคมที่ มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของบุคคล ได้แก่

3.1 แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ (Achievement Motivation) เป็นความปรารถนาบุคคลที่จะทำกิจกรรมต่างๆ ให้ดีและประสบความสำเร็จ ซึ่งได้รับการส่งเสริมมาตั้งแต่วัยเด็กจากผลของการศึกษาวิจัยพบว่า เด็กที่ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างอิสระเป็นตัวของตัวเอง ฝึกหัดการช่วยเหลือตัวเอง ตามวัย จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีความต้องการความสำเร็จในชีวิตสูง การฝึกให้บุคคลมีแรงจูงใจใฝ่ สัมฤทธิ์สูงจึงต้อง เริ่มต้นจากครอบครัว

3.2 แรงจูงใจใฝ่สัมพันธ์ (Afflictive Motivation) เป็นแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลปฏิบัติตนให้เป็นที่ยอมรับของบุคคลอื่น ต้องการความเอาใจใส่ ต้องการความรักจากผู้อื่น

3.3 แรงจูงใจต่อความนับถือตนเอง (Self-Esteem Motivation) เป็นแรงจูงใจที่บุคคลปรารถนาเป็นที่ยอมรับของสังคม มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักของคนโดยทั่วไป ต้องการได้รับการยกย่องจากสังคม ซึ่งจะนำมาสู่ความนับถือตนเอง

ทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจในการแข่งขันกีฬาของนักจิตวิทยาการกีฬา มอริส อาร์. ไวส์ (อาร์ พันธ์มณี. 2534: 25 ; อ้างอิงจาก Maureen R. Weiss. 1992: 41) ไวส์ได้กล่าวถึงแรงจูงใจของนักกีฬาว่าจะประกอบไปด้วยแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจ ภายนอก (Intrinsic and Extrinsic Motivational Orientation) ถ้าบุคคลส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และพลศึกษาเพื่อความสุขสนาน ความสนใจ ความพอใจ และประสบการณ์ในความสามารถของแต่ละบุคคล เรียกว่าแรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivational) หรือแรงจูงใจภายในของการร่วม (Intrinsic 27 Motives for Participation) แต่ถ้าการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาของบุคคลส่วนใหญ่เกิดขึ้นจากพฤติกรรม ในการเข้าร่วม เช่น การยอมรับทางสังคม การให้รางวัล และสถานภาพทางสังคม จะเรียกว่า แรงจูงใจ ภายนอก (Extrinsic Motivational) นอกจากนี้ ไวส์ ได้กล่าวถึงงานวิจัยของแรงจูงใจในการเข้าร่วมใน ช่วงหลัง พบว่า การศึกษาจะครอบคลุมเรื่องของแรงจูงใจภายในและแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวกับ ความท้าทายของกีฬา (Challenge of Sport) การปรับปรุงพัฒนาทักษะ (Skill Improvement) ความ ตื่นเต้น (Excitement and Thrills) และจุดมุ่งหมายที่ประสบความสำเร็จ (Achievement of Personal Performance Goal) ชัยชนะ (Winning) และการได้รับรางวัล (Trophies and Award) ไวส์ได้จำแนกทฤษฎีของนักจิตวิทยาสังคมที่ได้ศึกษาแรงจูงใจไว้ 2 มุมมอง ดังนี้

1. แรงจูงใจ เป็นตัวแปรที่เป็นผลที่แสดงออกมา (Outcome) ซึ่งจะถูกวัดในรูปของการเลือก ความพยายาม และพฤติกรรมที่ยังคงอยู่ จากการเปรียบเทียบแรงจูงใจได้รับพิจารณาว่า เป็นผลของปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและปัจจัยสิ่งแวดล้อม โดย แอลเบอร์แมน (Alberman) ได้ ยกตัวอย่างเด็กที่เล่นกีฬาแล้วมีการแสดงออกของผู้ฝึกสอนในการเสริมแรงจูงใจทางบวก (Positive Approach) เช่น กล่าวชมเชยให้กำลังใจเมื่อกระทำผิด และเทคนิคต่างๆในการเสริมแรง เด็กเหล่านั้น มักจะต้องการเข้าร่วมเล่นกีฬาในครั้งต่อไป มากกว่าเด็กที่ผู้ฝึกสอนแสดงออกทางบวกน้อย

2. แรงจูงใจ เป็นปัจจัยความแตกต่างของแต่ละบุคคล โดยคลินท์และไวส์ (Klint and Weiss) พบว่าความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกับการรับรู้ในความสามารถ คาดการณ์ ผลในการเข้าร่วมกิจกรรม จะไม่ทำให้เกิดการแรงจูงใจในการเข้าร่วมครั้งต่อไป (Participation and Discontinuation

Motives) ไวส์ (Weiss) ได้ทำการศึกษาในประเด็นที่ว่าเพราะเหตุไรคนจึงเข้าร่วมการแข่งขัน และเข้าร่วมการแข่งขันได้อย่างไร นักจิตวิทยาหลายท่านได้พยายามศึกษาและทำความเข้าใจ ว่าเพราะเหตุไรนักกีฬาแต่ละคนจึงยังคงเข้าร่วมเล่นกีฬาอยู่ในทางกลับกันก็ยังสนใจที่จะศึกษาว่า ปัจจัยอะไรทำให้นักกีฬาเลิกเล่นหรือเลิกเข้าร่วมการแข่งขันโดยสิ้นเชิง หรือเข้าร่วมการแข่งขันเป็นบางครั้งบางคราว

ในช่วงทศวรรษที่ 1970 ได้มีการสำรวจและศึกษา เรื่องของแรงจูงใจในการเข้าร่วม แข่งขัน การหยุดการเข้าร่วมในการแข่งขัน อาทิเช่น แอลเบอร์แมน และวูด (Alberman and Wood) ได้ศึกษาแรงจูงใจในการเข้าร่วมแข่งขัน ออริก (Orlick) ได้ศึกษาเรื่องการไม่สนใจในการเข้าร่วมการแข่งขัน แซป และฮอนเบอร์สตริกเกอร์ (Sapp and Hauberstricker) เป็นนักวิจัยกลุ่มแรกที่น่าสนใจศึกษา ในเรื่องการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมเล่นกีฬากับกลุ่มคนที่มีลักษณะเดียวกันจำนวนกว่าหนึ่งพันคนทั้งที่เป็นนักกีฬาและไม่เป็นนักกีฬา กูลด์ (Guold) ได้สรุปผลล่าสุดของการวิจัยในรายการกีฬาเยาวชน และได้วางทิศทางงานวิจัยในอนาคตว่า ควรเป็นการศึกษาความสนใจแบบทันทีทันใด และควรมีการศึกษาถึงการเข้าร่วมเล่นและแข่งขันกีฬา (Participation) และการเลิกเล่นกีฬา (Attrition) ของการเข้าร่วมในการเล่นกีฬาของเยาวชน นอกจากนี้ กูลด์ (Guold) ตั้งข้อสังเกตว่างานวิจัยทางจิตวิทยาเกี่ยวกับการ แข่งขันกีฬาเยาวชนได้เอื้อให้เกิดการพัฒนาและขยายขอบเขตของทฤษฎีทางจิตวิทยาเป็นอย่างมาก

แรงจูงใจในการเล่นกีฬาโดยทั่วไป

1. แรงจูงใจ (Motivation Orientation) ในรูปแบบนี้จะมี 2 แบบ ที่จะอธิบายลักษณะของตัวบุคคล โดยมีความสัมพันธ์กันคือ แรงจูงใจภายใน (Intrinsic and Mastery) ถือได้ว่าเป็นสิ่งสำคัญในกระบวนการเข้าร่วมอาทิเช่น การพัฒนาความสามารถปรับปรุงทักษะ การคบหาสมาคม การมีสมรรถภาพร่างกายแข็งแรง รูปร่างดี และความสนุกสนานที่ได้รับจากการเล่นกีฬา ในทางกลับกัน แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic and Outcome) ถือว่าเป็นผลของการเข้าร่วมการแข่งขัน เช่น การให้ สังคมยอมรับ การได้รับรางวัล ชัยชนะ

2. ความพยายามที่ทำให้เก่งขึ้น (Mastery Attempts) นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic and Mastery) จะเลือกเล่นกีฬาที่ท้าทายความสามารถ แม้จะยากแต่ก็อยู่ในระดับ ความสามารถของพวกเขา และพยายามสูงสุดที่จะได้รับชัยชนะ ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic and Outcome) จะเลือกเล่นกีฬาที่ง่ายๆ หรือไม่ยากเกินไป เพื่อที่จะได้แสดงออกถึง ความสามารถสูงสุดของตัวเอง หรือหลีกเลี่ยงการแสดงทักษะที่ไม่ถึงขั้น และการเลือกกีฬาที่ท้าทาย มากๆ จะเพิ่มความเสี่ยงในการแสดงทักษะที่ต่ำ

3. ผลของความสามารถ (Performance Outcome) นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic and Mastery) จะเน้นว่าเขาสามารถเล่นกีฬาให้ได้ใกล้เคียงกับกับมาตรฐานของนักกีฬา ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic and Outcome)จะเน้นผลของการแข่งขัน เมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งของคนอื่น เขาจะคิดว่า การชนะแสดงถึงความสามารถสูง การพ่ายแพ้แสดงถึงความสามารถต่ำผลย้อนกลับ และแรงเสริมจากผู้ใหญ่และเพื่อน (Feedback and Reinforcement by Adult and Peers) ปริมาณของการย้อนกลับและแรงเสริมจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง เป็นผลต่อการรับรู้พฤติกรรมของ นักกีฬา คุณภาพของพฤติกรรมการสื่อสารอาจอ้างถึงพฤติกรรมเลียนแบบ การกล่าวคำชมเชยเมื่อทำ ได้ดี การช่วยแก้ไขแนะนำเมื่อทำผิดที่เกิดขึ้นจากผู้ฝึกสอน ครู พ่อแม่ เพื่อน จะมีส่วนทำให้การเล่นกีฬา จะคงอยู่ต่อไป ในขณะที่พ่อแม่จะมีบทบาทกับเด็กอายุน้อยจนถึงกลางๆ และเพื่อนๆ จะเพิ่มบทบาท สำคัญขึ้นเรื่อยๆ เมื่อวัยเด็กตอนปลายจนถึงวัยรุ่น

4. การพัฒนาระบบการให้รางวัล และเป้าหมายที่เป็นมาตรฐาน (Development of a Standard of Goals) นักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic and Mastery) จะเลือกกีฬาที่ทำนายเพื่อ ใช้การปรับปรุงตนเอง และการใช้แรงเสริมจากคนอื่น เพื่อพยายามให้ตัวเองเก่งด้วยตัวของตัวเอง และ เขาจะพัฒนาระบบการให้รางวัลและตั้งมาตรฐานของตัวเองจากปัจจัยและเงื่อนไขภายใน ส่วนนักกีฬา ที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic and Outcome) จะเลือกกีฬาที่ทำนายน้อยกว่าเพื่อชนะโดยเทียบกับ 29 คนอื่น การแรงเสริมจากคนอื่นเพื่อผลของการเล่นและพัฒนาระบบการให้รางวัล และเป้าหมายจาก ปัจจัยภายนอก การพัฒนาขั้นนี้เชื่อมโยงกับแหล่งข้อมูลที่มีอยู่ในกีฬาแต่ละประเภทและความชอบของ แต่ละบุคคลเพื่อที่จะตัดสินใจความสามารถของตัวเอง

5. การรับรู้ในเรื่องความสามารถและการควบคุม (Perception of Competence and Control) ความสามารถในการรับรู้ (Perception of Competence) เป็นโครงสร้างหลักของทฤษฎี แรงจูงใจระดับที่บุคคลรู้สึกว่าเขาสามารถทำได้หรือไม่ เป็นตัวชี้วัดที่สำคัญมากต่อพฤติกรรมการเล่น กีฬาและการเข้าร่วม ส่วนการรับรู้ในการควบคุม (Perception of Control) เป็นระดับที่แต่ละคนรู้สึกว่า เงื่อนไขภายนอกหรือภายในที่มีผลต่อการชนะหรือแพ้ของตนเอง

6. ความรู้สึกนึก (Affect or Emotion) เกิดจากการเล่นกีฬา ความรู้สึกที่ดีในการเล่น กีฬา ได้แก่ สนุก ร่าเริง ความรู้สึกในแง่ลบ ได้แก่ ความวิตกกังวล เศร้า และนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายใน (Intrinsic and Mastery) จะมีความรู้สึกในทางบวกต่อการเล่นกีฬา โดยเขาคำนิยามว่าเล่นกีฬาเป็น กระบวนการเรียนรู้ทักษะทางกีฬา ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic and Outcome) จะมี ความรู้สึกทางบวกก็ต่อเมื่อนักกีฬาได้รับชัยชนะเท่านั้น ปัจจัยนี้ไม่ค่อยได้รับความสนใจจากนักจิตวิทยา การกีฬาเท่าใดนัก แต่ก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกลางระหว่างการยอมรับตนเองกับแรงจูงใจ

7. พฤติกรรมแรงจูงใจ (Motivation Behavior) ในที่สุดแล้วเป้าหมายของการพัฒนา ทางจิตวิทยาเชิงบวก คือ การทำให้บุคคลมีพฤติกรรมการเล่นที่คงอยู่ หัวข้อเรื่องแรงจูงใจจึงมีส่วน จำเป็นต่อการค้นหาวิธีที่จะเพิ่มการเล่นกีฬาที่คงที่ และเพิ่มการเล่นกีฬาให้มากขึ้นโดยผ่านแรงจูงใจ ภายใน ในการมุ่งพัฒนาทักษะนักกีฬาให้เก่งและได้รับความสนุกสนานด้วย นักกีฬาที่มีแรงจูงใจ ภายใน (Intrinsic and Mastery) จะสนุกกับการเล่นกีฬา จะรู้สึกว่าตัวเองประสบความสำเร็จ เมื่อเขา สามารถพัฒนาตัวเองให้ถึงมาตรฐานของตัวเองที่ตั้งไว้ในกีฬานั้นๆ ส่วนนักกีฬาที่มีแรงจูงใจภายนอก (Extrinsic and Outcome) จะคิดถึงความสำเร็จก็ต่อเมื่อตัวเขาเป็นผู้ชนะในการแข่งขันเท่านั้น และ พยายามรักษาระดับการยอมรับความสามารถเอาไว้ คนที่พ่ายแพ้และได้รับประสบการณ์ไม่ดีมักจะ เลิกกลางคัน (Drop Out) จากทฤษฎีดังกล่าวทั้งหมดนี้ จัดว่าเป็นทฤษฎีแรงจูงใจและเป็นทฤษฎีที่มีผลต่อพฤติกรรม หรือการกระทำของบุคคลทั้งสิ้น แต่ละทฤษฎีจะมีพื้นฐานความเชื่อและ แนวความคิดที่แตกต่างกัน ออกไป การนำมาใช้เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด จึงต้องศึกษาในหลายๆทฤษฎีและวิเคราะห์แนวความคิด ของแต่ละทฤษฎีให้เข้าใจ ซึ่งในที่นี้จะเน้นความสำคัญที่แรงจูงใจภายในที่เกิดจากความต้องการของแต่ละบุคคลในการเข้าร่วมด้วยตนเอง เกิดความพึงพอใจต่อผลที่ได้รับจากการเข้าร่วมตามมาตรฐานที่ ตนเองเป็นผู้กำหนด ในส่วนของแรงจูงใจภายนอกการเข้าร่วมจะเกิดจากสิ่งแวดล้อมภายนอกเป็นปัจจัยชักจูงที่สำคัญ ดังนั้นความพึงพอใจที่จะเข้าร่วมในครั้งต่อไปจึงขึ้นอยู่กับผลตอบแทนที่จะได้รับ จากความสำเร็จที่ปรากฏ ลักษณะทางด้านร่างกายของนักเรียนที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 54) ได้กล่าวถึงลักษณะทางด้านร่างกายของนักเรียนที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาไว้ดังนี้

1. นักเรียนในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างร่างกายเจริญเติบโต น้ำหนักและ ส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอ
2. โครงกระดูกของนักเรียนในวัยนี้ยังมีความอ่อนตัวมาก อาจจะคด งอ หรือหักได้ง่าย
3. ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนยังน้อยมาก เป็นเหตุให้มีความสามารถในการสะสมหนี้ออกซิเจนได้น้อย และมีความทนทานของร่างกายน้อยตามไปด้วย
4. กล้ามเนื้อของส่วนต่างๆ ของร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการพัฒนาเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อบริเวณแขนและไหล่
5. การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและประสาทของส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยทั่วไปยังน้อยมาก ทำให้นักเรียนในวัยนี้มีความสามารถที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ ได้ อย่างกว้างๆ เท่านั้น ถ้ามีการเคลื่อนไหวประณีตบรรจง หรือความละเอียดลออถี่ถ้วนจะยังไม่สามารถทำได้ ที่ควรประสาทยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่เช่นเดียวกัน ทำให้ลำบากที่จะติดตามวัตถุเคลื่อนที่ และ ในขณะเดียวกันการสนองตอบสัญญาณหรือรีแอคชั่นก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร

ปัจจัยภายนอกที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการเล่นกีฬา การอบรมเลี้ยงดู

วิจิตร ศรีสะอ้าน และคณะ (2523: 198-202) ได้กล่าวไว้ว่า การอบรมเลี้ยงดูของแต่ละครอบครัวมักจะแตกต่างกันตามลักษณะของความสัมพันธ์ในครอบครัว ความเชื่อ บุคลิกภาพของผู้ปกครอง และความเป็นอยู่ของครอบครัว ในที่นี้แบ่งลักษณะของการเลี้ยงดูออกเป็น 8 ลักษณะ ซึ่งแต่ละลักษณะจะมีวิธีการเลี้ยงดูที่ดีและไม่ดีเปรียบเทียบกันในครอบครัวหนึ่งๆ อาจใช้การเลี้ยงดูหลาย ลักษณะไปด้วยกัน ลักษณะของการเลี้ยงดูมีดังนี้

1. การยอมรับและไม่ยอมรับ ในกรณีนี้หมายถึงการที่พ่อแม่อยากให้ลูกเกิดมา หรือไม่ ถ้าอยากให้เกิดก็จะยอมรับในความเป็นลูก แต่ถ้าไม่อยากให้เกิดก็จะเป็นปัญหาติดตามมามากมาย การที่พ่อแม่ยอมรับ ก็มักจะให้การเลี้ยงดูที่อบอุ่น มีการเอาใจใส่ต่อความ ประพฤติเป็นอย่างดี ให้ความรักและความหวังเป็นอย่างเต็มที่ และมักจะหาเวลาให้ลูกเพราะลูกสีกมี ความสุขเมื่ออยู่กับลูก สำหรับอีกพวกหนึ่งที่พ่อแม่ไม่ยอมรับ พ่อแม่แบบนี้มักจะรู้สึกว่าการเกิดมาทำให้เป็นอุปสรรคต่อภารกิจของตน มีความรู้สึกรำคาญ และบางทีก็เกลียดชัง อาจมีการด่าว่าประชด ประชัณ พ่อแม่ลูกก็มักจะห่างเหินไม่สนิทสนมกันเด็กจะเป็นคนไม่มีความสุข มีความรู้สึกกดดัน

2. การให้เด็กเป็นตัวของตัวเองและการโอ้อวดเกินไป การเลี้ยงดูแบบนี้หมายถึงการ ที่พ่อแม่อบรมเลี้ยงดูแบบให้เด็กหัดช่วยเหลือตัวเอง และแบบที่เห็นเด็กเป็นลูกแห่งเสมอ การให้เด็กเป็นตัวของตัวเองนี้ พ่อแม่จะให้เด็กหัดทำอะไรด้วยตัวเอง ปล่อยให้ เด็กมีเวลามีเวลาที่จะทำอะไรที่ต้องการบ้าง และสอนให้เด็ก รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ เด็กที่ ได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างนี้จะเป็เด็กที่มีความมั่นใจ มีความรับผิดชอบ อดทน กล้าตัดสินใจ สามารถแก้ปัญหาเฉพาะหน้า และอาจเป็นผู้นำที่ดีในอนาคต ส่วนเด็กที่ถูกโอ้อวดมากเกินไปนั้น มักจะมาจากครอบครัวที่มีญาติสนิทอยู่ ด้วยกันและเด็กอาจเป็นหลานคนแรก ผู้ใหญ่จะไม่ยอมให้เด็กทำอะไรเอง ไม่มีโอกาสริเริ่ม และไม่เคย รู้จักความลำบาก ผลที่ออกมาเด็กจะเป็นคนที่ทำอะไรไม่เป็น แบบที่เรียกว่า เหยียบขี้ไก่ไม่ฝ่อ ต้อง พึ่งพาผู้อื่นอยู่เสมอ ไม่สามารถทำอะไรได้ด้วยตนเองคือไม่มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ไม่มีความอดทน และเมื่อเผชิญกับปัญหาในอนาคตก็อาจจะท้อถอยไม่มีความสามารถเอาชนะปัญหาได้

3. การสอนให้เด็กมีเหตุผลและการตามใจเกินไป การสอนให้เด็กมีเหตุผลและการตามใจเกินไป จะมีส่วนทำให้เด็กเป็นคนที่มีเหตุผลหรือเป็นคนที่ไม่เอาแต่ใจตนเอง เมื่อเวลาโตขึ้น การสอนให้เด็กมีเหตุผลก็คือ การไม่ตามใจเด็กจนเกินไป โดยการให้การอธิบาย ให้เด็กรู้ถึงสาเหตุของการที่เด็กถูกห้ามกระทำการต่างๆ ซึ่งพ่อแม่จะต้องให้การอบรมอย่างใกล้ชิดและต้องให้ความรักความอบอุ่น จึงจะกระทำได้ การอบรมเลี้ยงดูแบบนี้จะมีผลเมื่อเด็กโตขึ้นจะเป็นคนมี เหตุผล ยอมรับในความคิดเห็นของผู้อื่น และสามารถพิจารณาปัญหาต่างๆ ให้ดี ในครอบครัวที่ตามใจเด็กเกินไปนั้น พ่อแม่จะให้ลูกกระทำทุกอย่างทุกอย่างที่ ต้องการจะเอาอะไรก็หามาให้เสมอ จนเด็กไม่รู้จักคำว่า “ไม่” การอบรมเลี้ยงดูแบบนี้มักเกิดขึ้นใน ครอบครัวที่มีฐานะร่ำรวย และถ้าพ่อแม่ไม่ค่อยมีเวลาให้ลูกด้วยแล้วจะยิ่งตามใจมาก เพื่อทดแทน ความบกพร่องของตนเอง เมื่อต้องการสิ่งใดจะต้องเอาให้ได้ และถ้าเกิดความผิดหวังขึ้นจะไม่สามารถ ยอมรับได้เลย

4. การยืดหยุ่นและการไม่ยืดหยุ่น หมายถึงการที่พ่อแม่ยอมรับหรือไม่ยอมรับเมื่อลูกกระทำอะไรผิดจากที่ตนคาดหวังหรือต้องการไปบ้าง พ่อแม่ที่อบรมเลี้ยงดูลูกแบบยืดหยุ่นนี้มักเป็นคนที่มีเหตุผล และเป็นคนใจกว้าง เมื่อเด็กมีพฤติกรรมที่ผิดจากที่ตนคาดหวังก็จะยอมรับและพิจารณาดูว่าเป็นสิ่งเสียหายหรือไม่ ถ้าไม่เสียหายก็อาจจะปล่อยแต่ถ้าเสียหายก็จะหาวิธีแก้ไขที่นุ่มนวล เด็กที่มาจากครอบครัวแบบนี้มักจะเป็น คนที่มีความสุข สบายใจ ไม่หงุดหงิด และไม่มีความรู้สึกกดดัน พวกที่ไม่มีความยืดหยุ่น พวกนี้ต้องการให้ลูกทำดีที่สุดในความเชื่อของตนเอง ตลอดเวลาหรือเป็นพวกที่จู้จี้ไม่เข้าเรื่อง ชอบจัดการว่าจะให้ลูกทำอย่างไรอย่างนี้ โดยไม่ดูว่าลูกสึก อย่างไร หรือต้องการอะไร เด็กที่ที่ถูกอบรมเลี้ยงดูอย่างนี้ มักมีความรู้สึกกดดันอัดอั้นไม่มีความสุข อารมณ์ไม่ดี และมักอยากทำอะไรแผลงๆไม่มีโอกาส

5. การที่ผู้ใหญ่มีเหตุผลและการที่ผู้ใหญ่มีความเชื่อผิดๆ การอบรมเลี้ยงดูลักษณะนี้ จะเป็นผลต่อเด็กทั้งด้านค่านิยมและด้านสุขภาพอนามัย ครอบครัวที่อบรมเลี้ยงดูแบบที่มีเหตุผลมักเป็นครอบครัวที่ปรับปรุง เปลี่ยนแปลง ให้ทันต่อเหตุการณ์เสมอ ความเชื่อทั้งหลายก็จะมาจากการใช้เหตุผล เด็กเมื่อโตขึ้นก็จะมีเหตุผลตามไปด้วย การที่ผู้ใหญ่มีความเชื่อผิดๆ มักเป็นในครอบครัวที่ไม่ยอมรับการเปลี่ยนแปลง อะไรทั้งสิ้น ไม่ยอมรับว่าบางสิ่งบางอย่างที่ตนเองเชื่อนั้นอาจจะไม่ถูกต้อง นอกจากเกี่ยวข้องกับสุขภาพ อนามัยแล้ว ความเชื่อผิดๆทั้งหลายก็ยังถ่ายทอดไปยังเด็ก เด็กก็จะเป็นคนที่มีความเชื่อผิด มีค่านิยม บางอย่างไม่ดีและจะมีผลทำให้เด็กเข้ากับเพื่อนๆไม่ได้

6. การให้ความยุติธรรมและการไม่ให้ความยุติธรรม นี้ส่วนมากในระหว่างพี่น้องของ เด็กเองหรืออาศัยร่วมบ้านถ้าเด็กไม่มีพ่อแม่ พ่อแม่ที่ให้ความยุติธรรมในระหว่างลูกทั้งหมด มักจะมีเวลาให้ลูกมีการอบรม เลี้ยงดูอย่างรอบคอบทั่วถึง เมื่อเด็กเกิดทะเลาะวิวาทก็ตัดสินด้วยความยุติธรรม เด็กในครอบครัวแบบ นี้มักจะอบอุ่น มีความรักช่วยเหลือกันระหว่างพี่น้อง เด็กในครอบครัวที่ไม่ได้รับความยุติธรรมมักจะมีอาการอิจฉากันไม่ไวใจซึ่งกันและ กันเด็กจะมีความสุข มีความระแวงและมักไม่เชื่อถือผู้ใหญ่

7. การที่พ่อแม่เป็นตัวอย่างที่ดีและไม่ดี ตัวอย่างในที่นี้หมายถึงพฤติกรรมที่เด็กอาจจะ เอาอย่าง พ่อแม่ที่เป็นตัวอย่างที่ดี มักจะพยายามปรับปรุงตัวเองให้ถูกต้องตามที่ตน ต้องการให้ลูกเป็น เช่น สอนลูกให้พูดจาสุภาพ ตนเองพูดจาสุภาพอยู่เสมออย่างน้อยอยู่ต่อหน้าเด็ก เด็กก็มีความศรัทธา ส่วนพ่อแม่บางคนมักจะสอนเด็กไม่ให้ทำโน้นทำนี้ แต่ตนเองพูดอยู่เสมอ เช่น สอนเด็กไม่ให้พูดปด แต่ตนเองมักจะทำเช่นมีคนโทรศัพท์มาหาแต่ไม่อยากรับสายก็จะสั่งให้ลูกตอบว่า แม่ไม่อยู่ พ่อแม่แบบนี้มักจะสอนลูกไม่ได้ผล เพราะเด็กจะเห็นว่าถ้าสิ่งนั้นดีจริงแล้วทำไมพ่อแม่ไม่ทำ

8. การที่พ่อแม่รู้จักระงับอารมณ์ และพ่อแม่ที่ชอบระบายอารมณ์ การที่พ่อแม่มี ปัญหาส่วนตัวที่ทำให้เกิดอารมณ์แล้วสามารถระงับอารมณ์ตนเองหรือไม่ จะมีผลต่อเด็กทั้งในด้าน อารมณ์และทัศนคติ พ่อแม่ที่รู้จักระงับอารมณ์เมื่อเวลาอยู่กับลูก จะทำให้เด็กไม่เกิดความ กระหวักระเทือนตามพ่อแม่

และเด็กจะเรียนรู้เกี่ยวกับการสะกดกลั่นความรู้สึกของตนเองเมื่อโตขึ้น ความรู้สึกที่มีต่อพ่อแม่ก็จะเต็มไปด้วยความเข้าใจเห็นใจเด็กจะพยายามกระทำตามที่พ่อแม่ต้องการ พ่อแม่บางคนชอบบรรยายอารมณ์กับลูก เช่น พ่อแม่ที่หย่าร้างหรือแตกแยกที่ฝ่ายหนึ่งฝ่ายใดอาจนำความไม่ดีของอีกฝ่ายหนึ่งมาพูดให้ลูกฟังและบางครั้งเกิดมีอารมณ์ก็จะพาลว่า ลูก ไม่ดีเหมือนฝ่ายตรงข้าม มีอีกจำพวกหนึ่งที่มีมุมมองคนในแง่ร้ายและเมื่อเกิดความไม่พอใจอะไรก็ตาม จะบรรยายอารมณ์นี้จะทำให้ลูกไม่อบอุ่นระแวงไม่นับถือพ่อแม่ มีความรู้สึกไม่ดีต่อผู้อื่นตามไปด้วยและ มีความรู้สึกถูกกดดันมาก

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง งานวิจัยในต่างประเทศ วิลลิส (Willis. 1982: 10) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในระหว่างการแข่งขันกับระดับของการแข่งขัน โดยให้นักกีฬาประเมินตนเองและผู้ฝึกสอนประเมินนักกีฬาในการ แข่งขัน จุดมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการตรวจสอบถึงพลังของความกลัวความล้มเหลว และ แรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาชาย 33 คน เป็นนักกีฬาหญิง 10 คน ผลการศึกษา พบว่า การประเมินของผู้ฝึกสอนได้ให้ทักษะของนักกีฬามีความสัมพันธ์มากที่สุดกับระดับของการ แข่งขันและระดับของแรงจูงใจ การประเมินตัวเองของนักกีฬา การเข้าร่วมการแข่งขันและพลังแรงจูงใจ คะแนนเป็นตัวแปรที่มีความสำคัญต่ออากาศเดา และพลังแรงจูงใจของนักกีฬาหญิงมีความสัมพันธ์กับผู้ฝึกสอน ทักษะและความรู้ความเข้าใจกับการแข่งขัน เป็นสิ่งชี้บอกถึงระดับแรงจูงใจที่ดีที่สุด ในการคาดเดาของผู้ฝึกสอนและแรงจูงใจพบเสมอๆ คือความกลัว เบื่อหน่าย และคนอื่นๆ (Berger and other. 1987: 268- 302) ได้วิจัยเรื่องการลด ความวิตกกังวลด้วยการว่ายน้ำ : ความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายความวิตกกังวลต่อ สถานการณ์ (State Anxiety) ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคล (Trait Anxiety) และความวิตกกังวลทาง กาย (Somatic Anxiety) ใช้การศึกษาเป็น 2 ฤดู คือในฤดูหนาวใช้อาสาสมัคร แบ่งเป็นผู้ว่ายน้ำเป็นกลุ่ม คือ กลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็นและผู้เริ่มฝึกหัดว่ายน้ำ ซึ่งมีช่วงอายุ 17-38 ปี ผลปรากฏว่า

- 1) ผู้ว่ายน้ำ เป็นเมื่อว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้วยการใช้แบบทดสอบ เอสทีเอไอ – เอส (STAI-S) ก่อนและหลังการว่ายน้ำ
- 2) ทั้งชายและหญิง สามารถได้รับประโยชน์จากการว่ายน้ำในการลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน
- 3) ทั้งกลุ่มผู้ว่ายน้ำ เป็น และผู้เริ่มฝึกว่ายน้ำ สามารถลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกันแต่ในกลุ่มของผู้เริ่มฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลในแต่ละวันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
- 4) ความวิตกกังวล ทางกาย ไม่มีความเชื่อมโยงกับการลดความวิตกกังวลโดยการว่ายน้ำในฤดูร้อน ผลปรากฏว่า

1. หลังจากการว่ายน้ำผู้เข้าร่วมการทดลองรายงานว่าสามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์เอสทีเอ ไอ- เอส (STAI-S) ซึ่งทั้งกลุ่มผู้ฝึกหัดและกลุ่มผู้ว่ายน้ำเป็นลดความวิตกกังวลได้ไม่แตกต่างกัน
2. ผู้หญิงสามารถลดความวิตกกังวลได้มากกว่าผู้ชายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
3. ทั้งกลุ่มผู้ ว่ายน้ำเป็นและผู้ฝึกหัดว่ายน้ำสามารถลดความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ และความวิตกกังวลเฉพาะ บุคคลในแต่ละวันไม่แตกต่างกัน
4. ระดับความวิตกกังวลทางกายไม่มีความสัมพันธ์กับการลดความ วิตกกังวลด้วยการว่ายน้ำ เป็นการชี้ให้เห็นว่าถ้าคนที่มีความวิตกกังวลทางกายสูง ก็จะมี ความวิตก กังวลต่อสถานการณ์สูงตามไปด้วย

เกษม มีสง่า (2533: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาผลการใช้ตัวอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลให้แก่ผู้เรียนว่ายน้ำต่อความสามารถในการเรียนว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นอาสาสมัครที่เริ่มเรียนว่ายน้ำ ผลการทดลองพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบก่อนการเรียนว่ายน้ำ รวม 9 ตอน และกลุ่มควบคุมซึ่งมิได้ชมเทปบันทึกภาพของตัวแบบ ระยะเวลาการทดลองในระยะก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 1,2,3 และ 4 แตกต่างกัน กลุ่มทดลองสามารถลดความวิตกกังวลหลังสัปดาห์ที่ 1,2,3 และ 4 ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวลแตกต่างกัน ผลของวิธีการลดความ วิตกกังวลและระยะเวลาในการทดลองมีปฏิสัมพันธ์กัน ความสามารถในการว่ายน้ำของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมหลังสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน

บทที่ 3

วิธีการติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น เพื่อสำรวจความคิดเห็นของผู้มาใช้บริการ รวมทั้งผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวน 165 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม แบบไม่เจาะจง วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าต่ำสุด-สูงสุด และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีขั้นตอนการประเมินตามลำดับดังนี้

1. กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล
2. เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผล
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล
6. การนำเสนอ

3.1 กลุ่มเป้าหมายและผู้ให้ข้อมูล

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ ประกอบด้วย ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล คือ ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 165 ราย

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผล

เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผล เป็นแบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง โดยการลงพื้นที่เก็บข้อมูลสถานที่จริง จากประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง เพื่อเปิดโอกาสให้ประชากรกลุ่มเป้าหมายได้ประเมินผลความพึงพอใจ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก สถานภาพผู้มาใช้บริการ การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ การให้บริการสระว่ายน้ำ

ส่วนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการ มีทั้งหมด 11 ข้อ

ส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะ

3.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ได้ลงพื้นที่เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลจากประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องโดยใช้แบบสอบถามแบบมีโครงสร้าง สัมภาษณ์ พร้อมเก็บรวบรวมแบบสอบถามกลับคืน ในส่วนของคำถามปลายเปิด ดำเนินการเก็บข้อมูลเชิงลึก ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะต่างๆ ของโครงการ

3.4 ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตั้งแต่เดือน ตุลาคม – ธันวาคม 2564

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

การสุ่มตัวอย่างใช้ตารางการสุ่มตัวอย่างของเครซี และมอร์แกน(Krejcie and Morgan, 1970 : 607-610) เป็นตารางการสุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปที่มีประชากรขนาดเล็ก

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ทำการวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้สถิติแบบแจกแจงความถี่ และร้อยละ การแปลความหมายของข้อมูลพิจารณาจากค่าเฉลี่ย โดยแบ่งคะแนนค่าเฉลี่ยเป็น 5 ระดับ สเกลคำถามมี 5 ระดับ ดังนี้ มากที่สุด (5) มาก (4) ปานกลาง (3) น้อย (2) น้อยที่สุด (1)

การวัดค่าเป็นช่วงสเกลของลิเคิร์ต (Likert five rating scale) โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด 2545)

- 5 หมายถึง มีความพึงพอใจ ในระดับ มากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความพึงพอใจ ในระดับ มาก
- 3 หมายถึง มีความพึงพอใจ ในระดับ ปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความพึงพอใจ ในระดับ น้อย
- 1 หมายถึง มีความพึงพอใจ ในระดับ น้อยที่สุด

จากหลักการดังกล่าว สามารถแบ่งความหมายของระดับคะแนนออกเป็น 5 ระดับ (ทิพยา กิจวิจารณ์) การวิจัยทางรัฐประศาสนศาสตร์ (การวิจัยเชิงปริมาณ) 2551 หน้า 123-124 อ้างอิงมาจาก วาณี แสยมหาชัย)

ระดับคะแนน		แปลผล
4.21 – 5.00	ระดับความพึงพอใจ	มากที่สุด
3.41 – 4.20	ระดับความพึงพอใจ	มาก
2.61 – 3.40	ระดับความพึงพอใจ	ปานกลาง
1.81 – 2.60	ระดับความพึงพอใจ	น้อย
1.00 – 1.80	ระดับความพึงพอใจ	น้อยที่สุด

3.6 การนำเสนอ

จัดทำรายงานผลการติดตามและประเมินผลในรูปแบบความถี่ ร้อยละ เชงพรรณนา ในบทที่ 4 ในรูปแบบตารางแจกแจงความถี่ และแสดงรายละเอียดในประเด็นคำตอบต่างๆ ที่ได้จากแบบสอบถาม ค่าสถิติที่ใช้จะเป็นค่าเฉลี่ย ร้อยละ และสรุปผลการติดตามในภาพรวมจะแสดงในบทที่ 5 และรวบรวมเป็นรูปเล่มเพื่อรายงานให้ผู้บริหาร พร้อมกับเผยแพร่ในเว็บไซต์ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น (www.kkpao.go.th) เพื่อเป็นการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้สนใจทราบต่อไป

บทที่ 4

ผลการติดตามและประเมินผล

การติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น โดยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม การสัมภาษณ์ แบบไม่เจาะจงจากประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องจำนวนทั้งสิ้น 165 ราย เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด-ต่ำสุด และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยแบ่งผลการประเมิน ได้ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล
4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

4.1 สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

เพื่อให้เกิดความเข้าใจตรงกันในการสื่อความหมาย จึงได้กำหนดความหมายของสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังต่อไปนี้

n	แทน	กลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

4.2 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดำเนินการดังนี้

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งเป็นคำถามที่อยู่ในส่วนที่ 1 ของแบบสอบถาม โดยผู้ตอบแบบสอบถามเลือกรายการจากตัวเลือกที่ให้มา แล้วนำมาวิเคราะห์หาค่าความถี่ (Frequency) และหาร้อยละ (Percentage) ซึ่งข้อมูลที่ทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามเลือกในส่วนนี้ได้แก่ เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพหลัก สถานภาพผู้มาใช้บริการ การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ และการให้บริการสระว่ายน้ำ

2.2 วิเคราะห์ระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ ซึ่งเป็นคำถามที่อยู่ในส่วนที่ 2 ของแบบสอบถาม โดยการนำข้อมูลมาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean : $\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : S.D)

4.3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จากแบบสอบถามที่ได้รับคืนมา และมาทำการวิเคราะห์ จำนวน 165 ราย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปรากฏ ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

(n=165)		
1. เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ชาย	92	55.76
หญิง	73	44.24
รวม	165	100.00
2. อายุ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ต่ำกว่า 20 ปี	24	14.55
21 - 30 ปี	55	33.33
31 -40 ปี	43	26.06
41 -50 ปี	41	24.85
51 ปีขึ้นไป	2	1.21
รวม	165	100.00
3. ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ประถมศึกษา	8	4.85
มัธยมต้น/หรือเทียบเท่า	9	5.45
มัธยมปลาย/หรือเทียบเท่า	21	12.73
ปวช./ปวส./อนุปริญญา	14	8.48
ปริญญาตรี	101	61.21
ปริญญาโท	12	7.27
อื่น ๆ ระบุ.....	0	0.00
รวม	165	100.00

4. อาชีพหลัก	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
เกษตรกร	1	0.61
ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท	20	12.12
ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว	8	4.85
รับจ้างทั่วไป	20	12.12
ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ	24	14.55
นักเรียน/นักศึกษา	89	53.94
อื่น ๆ ระบุ.....	0	0.00
รวม	165	100.00
5. สถานภาพผู้มาใช้บริการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
นักเรียน/นักศึกษา	106	64.24
ประชาชนทั่วไป	35	21.21
ผู้ฝึกสอน/ครูสอนว่ายน้ำ	2	1.21
ผู้ปกครอง	22	13.33
รวม	165	100.00
6. การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ครั้งแรก	61	36.97
2-3 วัน/สัปดาห์	73	44.24
5-10 วัน/เดือน	24	14.55
มากกว่า 10 วัน/เดือน	7	4.24
รวม	165	100.00

7. การให้บริการสระว่ายน้ำ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ไม่เป็นสมาชิก	131	79.39
เป็นสมาชิก	34	20.61
รวม	165	100.00

จากตาราง ส่วนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีดังนี้

เพศ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 92 ราย คิดเป็นร้อยละ 55.76 เพศหญิง จำนวน 73 ราย คิดเป็นร้อยละ 44.24

อายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 55 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมาได้แก่ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุระหว่าง 31- 40 ปี จำนวน 43 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.06 ผู้ตอบแบบสอบถามที่มีอายุ 41-50 ปี จำนวน 41 ราย คิดเป็นร้อยละ 24.85 มีอายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 และผู้ตอบแบบสอบถามอายุมากที่สุด 51 ปีขึ้นไป จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.21

ระดับการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 101 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.21 รองลงมาได้แก่ มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.73 ระดับ ปวช./ปวส./อนุปริญญา จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.48 และน้อยสุดระดับประถมศึกษา จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.85

อาชีพหลัก พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 89 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.94 รองลงมาเป็นข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 เป็นลูกจ้าง/พนักงาน บริษัท และรับจ้างทั่วไป มีจำนวน 20 ราย เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 12.21 และมีจำนวนน้อยสุดคือเกษตรกร จำนวน 1 ราย คิดเป็นร้อยละ 0.61

สถานภาพผู้มาใช้บริการ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 106 ราย คิดเป็นร้อยละ 64.24 รองลงมาเป็นประชาชนทั่วไป จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 21.21 เป็นผู้ปกครอง จำนวน 20 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.33 และมีจำนวนน้อยสุดคือ ผู้ฝึกสอน/ครูสอนว่ายน้ำ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.21

การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ พบว่า ส่วนใหญ่มาใช้บริการสระว่ายน้ำ 2-3 วัน/สัปดาห์ รองลงมาใช้บริการเป็นครั้งแรก จำนวน 61 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.97 มาใช้บริการ 5-10 วัน/เดือน จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 และจำนวนน้อยสุดมาให้บริการ มากกว่า 10 วัน/เดือน จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.24

การให้บริการสระว่ายน้ำ พบว่า การมาใช้บริการสระว่ายน้ำส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิก จำนวน 131 ราย คิดเป็นร้อยละ 79.39 และเป็นสมาชิก จำนวน 34 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.61

ส่วนที่ 2 ประเมินระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬา

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ (จำนวนคน)							
	มากที่สุด	มาก	พอใช้	น้อย	น้อยที่สุด	S.D	ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$	ระดับ
1. การต้อนรับเจ้าหน้าที่ พุดจาสุภาพอัธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย	111 (67.27)	45 (27.27)	9 (5.45)	- (0.00)	- (0.00)	0.587	4.62	มากที่สุด
2. เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ สามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่าง เหมาะสม	80 (48.48)	80 (48.48)	5 (3.03)	- (0.00)	- (0.00)	0.555	4.45	มาก
3. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วย ความเต็มใจรวดเร็วและ เอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ	77 (46.67)	82 (49.70)	6 (3.64)	- (0.00)	- (0.00)	0.564	4.43	มาก
4. การจัดสิ่งอำนวยความสะดวก ในสถานที่ ให้บริการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำ สะดวก สะอาด	65 (39.39)	90 (54.55)	9 (5.45)	1 (0.606)	- (0.00)	0.605	4.33	มาก
5. อาคารสระว่ายน้ำมี ความเหมาะสมได้ มาตรฐาน มีความสะดวก สะอาดและชัดเจน	71 (43.03)	73 (44.24)	20 (12.12)	- (0.00)	1 (0.61)	0.722	4.29	มาก
6. ความเพียงพอของสิ่ง อำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บ สิ่งของ ชั้นวางรองเท้า	68 (41.21)	79 (47.88)	17 (10.30)	- (0.00)	1 (0.61)	0.696	4.29	มาก
7. บริเวณอาคารสถานที่มี ความสะดวก ปลอดภัย มี อุปกรณ์เหมาะสมและได้ มาตรฐานสากล	76 (46.06)	84 (50.91)	5 (3.03)	- (0.00)	- (0.00)	0.553	4.43	มาก

หัวข้อ	ระดับความพึงพอใจ (จำนวนคน)							
	มากที่สุด	มาก	พอใช้	น้อย	น้อยที่สุด	S.D	ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$	ระดับ
8. การประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา	72 (43.64)	84 (50.91)	9 (5.45)	- (0.00)	- (0.00)	0.587	4.38	มาก
9. จำนวนของเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้บริการ	80 (48.48)	80 (48.48)	5 (3.03)	- (0.00)	- (0.00)	0.555	4.45	มาก
10.ความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ	74 (44.85)	84 (50.91)	7 (4.24)	- (0.00)	- (0.00)	0.571	4.41	มาก
11.ความประทับใจต่อการมาใช้บริการสระว่ายน้ำ	88 (53.33)	74 (44.85)	3 (1.82)	- (0.00)	- (0.00)	0.535	4.52	มากที่สุด
รวม							4.42	มาก

จากตารางส่วนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.42 หรือคิดเป็นร้อยละ 88.40 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าประเด็นหัวข้อที่มีระดับความพอใจมากที่สุดอันดับแรก คือ การต้อนรับของเจ้าหน้าที่ พุดจาสุทธภพอัยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.62, S.D = 0.587 มากที่สุดอันดับ 2 คือมีความประทับใจต่อการมาใช้บริการ สระว่ายน้ำ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.52, S.D = 0.535 ระดับความพอใจมากอันดับแรก คือ เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ สามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X}$) = 4.45, S.D = 0.555 มากอันดับ 2 จำนวนของเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.45, S.D = 0.555 มากอันดับ 3 บริเวณอาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย มีอุปกรณ์เหมาะสมและได้มาตรฐานสากล ($\bar{X}$) = 4.43, S.D = 0.553 มากอันดับ 4 เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจรวดเร็วและเอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ ($\bar{X}$) = 4.43, S.D = 0.564 มากอันดับ 5 ความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ ($\bar{X}$) = 4.41, S.D = 0.571 มากอันดับ 6 การประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา ($\bar{X}$) = 4.38, S.D = 0.587 มากอันดับ 7 การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ให้บริการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำ สะดวก สะอาด ($\bar{X}$) = 4.33, S.D = 0.605 มากอันดับ 8 ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บสิ่งของ ชั้นวางรองเท้า ($\bar{X}$) = 4.29, S.D = 0.696 และอันดับสุดท้ายมากอันดับ 9 อาคารสระว่ายน้ำมีความเหมาะสมได้มาตรฐาน มีความสะอาดและชัดเจน ($\bar{X}$) = 4.29, S.D = 0.722

4.4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

สำหรับปัญหา ข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จากกลุ่มตัวอย่างที่ให้ข้อมูล จำนวน 165 ราย มีดังนี้

1. ควรเพิ่มความสะดวกของห้องน้ำ
2. ถ้ามีการแข่งขันว่ายน้ำยากให้มีการมอบถ้วยแบบเล็กใหญ่ตามลำดับด้วย
3. การจัดการแข่งขันว่ายน้ำเด่นที่ไม่เพียงพอควรเพิ่มเติมที่ให้มากกว่านี้
4. คุณภาพของน้ำในสระยังไม่ดี น้ำเขียว
5. การจัดการแข่งขันควรจัดเตรียมที่นั่ง สำหรับให้นักกีฬาพักให้เพียงพอ
6. ควรมีการจัดเตรียมเรื่องเหรียญรางวัลให้มากกว่านี้ถ้ามีการแข่งขันครั้งต่อไป
7. การดูแลนักกีฬาของ staff ในการรับรายงานตัวโดยเฉพาะนักกีฬารุ่นเล็กควรมีเจ้าหน้าที่ประกบใกล้ชิดในแต่ละ heat เพื่อกันความผิดพลาดในการที่จะเกิดการทำให้อายุอยู่ผิด heat
8. ควรให้มีการจัดการแข่งขันแบบนี้ทุกๆ ปีหรือปีละหลายๆ ครั้งจะดีมากค่ะ
9. ควรจัดเตรียมให้มีถ้วยรางวัลในการแข่งขันเพิ่มมากขึ้น และควรมีพื้นที่ในการจัดให้มากกว่านี้
10. ควรปรับปรุงดูแลรักษาความสะอาดรอบๆ บริเวณสระว่ายน้ำให้มีความสะอาดมากกว่านี้

ภาคผนวก

ภาพกิจกรรม





บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น โดยลงพื้นที่เก็บรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม สัมภาษณ์ แบบไม่เจาะจงจากประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง จำนวนทั้งสิ้น 165 ราย ทำการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าสูงสุด-ต่ำสุด และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สรุปผลการติดตาม ดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการติดตามและประเมินผล
2. สรุปผลการประเมิน
3. อภิปรายผล
4. ข้อเสนอแนะจากการติดตามและประเมินผล

5.1 วัตถุประสงค์ของการติดตามและประเมินผล

- 1.1 เพื่อทราบถึงรับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ
- 1.2 เพื่อให้ทราบถึงปัญหา อุปสรรคของการดำเนินโครงการ ในการบริหารงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

5.2 สรุปผลการประเมิน

5.2.1 ข้อมูลทั่วไปผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล ได้แก่ ผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ ประกอบด้วย ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครองและผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

กลุ่มเป้าหมายผู้ให้ข้อมูล คือ ประชาชนทั่วไป นักเรียน นักศึกษา ผู้ฝึกสอน ครูสอนว่ายน้ำ ผู้ปกครอง และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ที่มาใช้บริการสระว่ายน้ำขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จำนวนผู้ให้ข้อมูลทั้งสิ้น 165 ราย

เพศ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 92 ราย คิดเป็นร้อยละ 55.76 เพศหญิง จำนวน 73 ราย คิดเป็นร้อยละ 44.24

อายุ พบว่า มีอายุระหว่าง 21-30 ปี จำนวน 55 ราย คิดเป็นร้อยละ 33.33 รองลงมา มีอายุระหว่าง 31- 40 ปี จำนวน 43 ราย คิดเป็นร้อยละ 26.06 มีอายุ 41-50 ปี จำนวน 41 ราย คิดเป็นร้อยละ 24.85 อายุต่ำกว่า 20 ปี จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 และมีอายุมากที่สุด 51 ปีขึ้นไป จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.21

ระดับการศึกษา พบว่า จบการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 101 ราย คิดเป็นร้อยละ 61.21 รองลงมา มัธยมศึกษาหรือเทียบเท่า จำนวน 21 ราย คิดเป็นร้อยละ 12.73 ระดับ ปวช./ปวส./อนุปริญญา จำนวน 14 ราย คิดเป็นร้อยละ 8.48 และน้อยสุดระดับประถมศึกษา จำนวน 8 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.85

อาชีพหลัก พบว่า เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 89 ราย คิดเป็นร้อยละ 53.94 รองลงมาเป็นข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 เป็นลูกจ้าง/พนักงานบริษัท และรับจ้างทั่วไป มีจำนวน 20 ราย เท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 12.21 และมีจำนวนน้อยสุดคือเกษตรกร จำนวน 1 ราย คิดเป็น ร้อยละ 0.61

สถานภาพผู้มาใช้บริการ พบว่า เป็นนักเรียน/นักศึกษา จำนวน 106 ราย คิดเป็นร้อยละ 64.24 รองลงมา เป็นประชาชนทั่วไป จำนวน 35 ราย คิดเป็นร้อยละ 21.21 เป็นผู้ปกครอง จำนวน 22 ราย คิดเป็นร้อยละ 13.33 และมีจำนวนน้อยสุดคือ ผู้ฝึกสอน/ครูสอนว่ายน้ำ จำนวน 2 ราย คิดเป็นร้อยละ 1.21

การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ พบว่า มาใช้บริการสระว่ายน้ำ 2-3 วัน/สัปดาห์ จำนวน 73 ราย คิดเป็นร้อยละ 44.24 รองลงมาเป็นครั้งแรก จำนวน 61 ราย คิดเป็นร้อยละ 36.97 มาใช้บริการ 5-10 วัน/เดือน จำนวน 24 ราย คิดเป็นร้อยละ 14.55 และจำนวนน้อยสุดมาใช้บริการ มากกว่า 10 วัน/เดือน จำนวน 7 ราย คิดเป็นร้อยละ 4.24

การให้บริการสระว่ายน้ำ พบว่า ส่วนใหญ่ไม่เป็นสมาชิก จำนวน 131 ราย คิดเป็นร้อยละ 79.39 และเป็นสมาชิก จำนวน 34 ราย คิดเป็นร้อยละ 20.61

5.2.3 ความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาของ องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

พบว่า ระดับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำในภาพรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.42 หรือคิดเป็นร้อยละ 88.40

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประเด็นหัวข้อที่มีระดับความพอใจมากที่สุดอันดับแรก คือ การต้อนรับของเจ้าหน้าที่ พุดจาสุทธาพธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.62, S.D=0.587 **มากที่สุดอันดับ 2** คือมีความประทับใจต่อการมาใช้บริการ สระว่ายน้ำ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.52, S.D = 0.535 ระดับความพึงพอใจมากที่สุดอันดับแรก คือ เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม ($\bar{X}$) = 4.45, S.D = 0.555 **มากอันดับ 2** จำนวนของเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) = 4.45, S.D = 0.555 **มากอันดับ 3** บริเวณอาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย มีอุปกรณ์เหมาะสมและได้มาตรฐานสากล ($\bar{X}$) = 4.43, S.D= 0.553 **มากอันดับ 4** เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจรวดเร็วและเอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ ($\bar{X}$) = 4.43, S.D = 0.564 **มากอันดับ 5** ความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ ($\bar{X}$) = 4.41, S.D = 0.571 **มากอันดับ 6** การประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา ($\bar{X}$) = 4.38, S.D = 0.587 **มากอันดับ 7** การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ให้บริการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำ สะดวก สะอาด ($\bar{X}$) = 4.33, S.D = 0.605 **มากอันดับ 8** ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บสิ่งของ ชั้นวางรองเท้า ($\bar{X}$) = 4.29, S.D=0.696 และอันดับสุดท้าย**มากอันดับ 9** อาคารสระว่ายน้ำมีความเหมาะสมได้มาตรฐาน มีความสะอาด สะอาดและชัดเจน ($\bar{X}$) = 4.29, S.D=0.722

5.3 อภิปรายผล

5.3.1 ข้อมูลทั่วไป

จากการติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาของ องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างกระจาย แต่เพศชายจะมีจำนวนมากกว่าเล็กน้อย และยังพบว่ากลุ่มอายุ ระหว่าง 21-30 ปี ซึ่งเป็นกลุ่มวัยรุ่นที่ต้องการออกกำลังกายครอบคลุมกลุ่มนักศึกษา

ระดับปริญญาตรี นักเรียนระดับมัธยมปลายรวมทั้งกลุ่ม ปวช.ปวส.ที่รวมตัวกันมาออกกำลังกาย อาจจะใช้เวลาในช่วงวันหยุด หรือหลังเลิกเรียน อาชีพส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียน นักศึกษา ข้าราชการ/พนักงานของรัฐ ลูกจ้าง พนักงานบริษัท ค้าขาย ทำธุรกิจส่วนตัว รับจ้างทั่วไป คลอบคลุมทุกอาชีพ มาว่ายน้ำออกกำลังกายเอง หรือพาลูกหลานมาเรียนว่ายน้ำแสดงถึงความสนใจต่อสุขภาพของตนเองและของบุตรหลาน มาใช้บริการสระว่ายน้ำ 2-3 วัน/สัปดาห์ บางกลุ่มก็มาใช้บริการสระว่ายน้ำเป็นครั้งแรก หรือ 5-10 วัน/เดือน และมีบางคนที่มาออกกำลังกายว่ายน้ำมากกว่า 10/เดือน ส่วนมากไม่เป็นสมาชิก นักเรียน นักศึกษาจึงชอบในการว่ายน้ำ จะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว และยังได้บริหารกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายด้วย ซึ่งจะช่วยพัฒนาทักษะการควบคุมการทรงตัว ช่วยให้สมองทำงานประสานกับการรับรู้ของร่างกายได้ดี มีการเคลื่อนไหวที่คล่องแคล่วว่องไว มีไหวพริบดี กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการการเดินอย่างเหมาะสม

5.3.2 ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการ

พบว่า ความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการในภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกข้อ สอดคล้องกับเหตุผลทั้ง 11 ข้อ มีมากที่สุด 2 ข้อ คือ การต้อนรับของเจ้าหน้าที่ พุดจาสุภาพอัธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย และมีความประทับใจต่อการมาใช้บริการ สระว่ายน้ำ เป็นต้น และสำหรับผู้มาใช้บริการมีความพึงพอใจในระดับมากทุกข้อ ประกอบด้วย เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำสามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม จำนวนของเจ้าหน้าที่ที่จัดไว้ให้บริการเพียงพอ บริเวณอาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย มีอุปกรณ์เหมาะสมและได้มาตรฐานสากล เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจรวดเร็วและเอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ มีความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ มีการประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ให้บริการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำ สะดวก สะอาด ความเพียงพอของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บสิ่งของ ชั้นวางรองเท้า และอาคารสระว่ายน้ำมีความเหมาะสมได้มาตรฐาน มีความสะอาด สะอาดและชัดเจน มองเห็นได้ง่าย

5.3.3 ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ

สำหรับปัญหา ข้อเสนอแนะของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬาขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น พบว่า ควรเพิ่มความสะอาดของห้องน้ำ หรือถ้ามีการแข่งขันว่ายน้ำครั้งต่อไป ควรจัดเตรียมเหรียญและถ้วยรางวัลให้เพียงพอสำหรับนักกีฬาที่ได้รับรางวัล และควรจัดเตรียมเต้นท์เพื่อรองรับนักกีฬาให้มากกว่านี้ คุณภาพของน้ำในสระยังไม่ดีพอ น้ำเป็นสีเขียว ควรให้มีการจัดการแข่งขันแบบนี้ทุกๆ ปีหรือปีละหลายๆ ครั้ง และควรปรับปรุงดูแลรักษาความสะอาดรอบๆ บริเวณสระว่ายน้ำให้มีความสะอาด

5.3.4 ข้อเสนอแนะที่นำไปใช้ประโยชน์

จากผลการติดตาม ที่พบมีความสอดคล้องทั้งกลุ่มเป้าหมายและความพึงพอใจระดับสูงของรายข้อที่มาก จากการติดตามการใช้บริการสระว่ายน้ำในครั้งนี้ เป็นการประเมินผลการดำเนินงานขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ที่มีหน้าที่ในการจัดระบบบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นตนเอง ตามแนวทางการพัฒนาตามยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาคุณภาพคนและสังคม โดยมีการส่งเสริมและสนับสนุนสถานที่ออกกำลังกาย การเรียนว่ายน้ำ จะเป็นพัฒนาการด้านความรู้สึกละเอียดอารมณ์ ประสาทสัมผัส จะเกิดขึ้นผ่านทางผัสสัมผัส ช่วยให้เกิดการกระตุ้นการรับรู้และการสัมผัสตลอดเวลา ส่งผลให้มีอารมณ์ดี สดใส และมีสมาธิพร้อมเรียนรู้สิ่งต่างๆ และควรนำข้อเสนอแนะพิจารณาปรับปรุงเพื่อให้เกิดประโยชน์ในครั้งต่อไป

บรรณานุกรม

กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น : คู่มือการติดตามและประเมินผลการจัดทำและแปลงแผนไปสู่การปฏิบัติขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, มปป.

สถาบันวิจัยและให้คำปรึกษามหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, การศึกษาและวางระบบการติดตามและประเมินผลแผนการพัฒนาระบบองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. พ.ศ.2547

สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี: คู่มือการปฏิบัติงานด้านการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น สำนักงานคณะกรรมการการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

สุรัชย์ ทองอินทร์. ปัจจัยที่มีผลต่อการเป็นและไม่นักกีฬาของนักกีฬาว่ายน้ำรุ่นเยาวชน ตามทัศนะของผู้ฝึกสอน ผู้ปกครอง และนักกีฬา, สังกสมาคมสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. ปริญญาโท. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, พ.ศ. 2553

เอกสารประกอบการบรรยาย หลักสูตร การติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาระบบองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต, 2559

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น: ยุทธศาสตร์การพัฒนาระบบการบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น (พ.ศ.2561 -2565), กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ, 2562

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น: แผนพัฒนาท้องถิ่น(พ.ศ.2561-2565)องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น, 2563

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น : ข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่นงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. 2565 กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ, 2565

องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น: แผนดำเนินงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2565, กองยุทธศาสตร์และงบประมาณ, 2565

สืบค้นจากอินเทอร์เน็ต: ปัจจัยที่มีผลต่อการใช้บริการของศูนย์สุขภาพ. เขตวัฒนา กรุงเทพฯ



แบบสอบถามการติดตามและประเมินผลความพึงพอใจของผู้ใช้บริการสระว่ายน้ำ
ขององค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

คำชี้แจง ให้ท่านทำเครื่องหมาย ☒ ลงในแบบสอบถาม พร้อมกับกรอกรายละเอียดตามความเป็นจริง
แบบสอบถามมี 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. อายุ ☐ ต่ำกว่า 20 ปี ☐ 21 – 30 ปี ☐ 31 - 40 ปี
☐ 41 – 50 ปี ☐ 51 ปีขึ้นไป
3. ระดับการศึกษา ☐ ประถมศึกษา ☐ มัธยมศึกษา/เทียบเท่า ☐ มัธยมศึกษา/เทียบเท่า
☐ ปวช./ปวส./อนุปริญญา ☐ปริญญาตรี ☐ ปริญญาโท ☐ อื่นๆ.....
4. อาชีพหลัก ☐ เกษตรกร ☐ ลูกจ้าง/พนักงานบริษัท ☐ ค้าขาย/ธุรกิจส่วนตัว ☐ รับจ้างทั่วไป
☐ ข้าราชการ/เจ้าหน้าที่ของรัฐ ☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ อื่น ๆ ระบุ.....
5. สถานภาพผู้มาใช้บริการ ☐ นักเรียน/นักศึกษา ☐ ประชาชนทั่วไป
☐ ผู้ฝึกสอน/ครูสอนว่ายน้ำ ☐ ผู้ปกครอง
6. การมาใช้บริการสระว่ายน้ำ ☐ ครั้งแรก ☐ 2-3 วัน/สัปดาห์
☐ 5-10 วัน/เดือน ☐ มากกว่า 10 วัน/เดือน
7. การให้บริการสระว่ายน้ำ ☐ ไม่เป็นสมาชิก ☐ เป็นสมาชิก

ส่วนที่ 2 ความพึงพอใจต่อผลการดำเนินงานของโครงการ

ลำดับ ที่	ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปาน กลาง (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1	การต้อนรับ เจ้าหน้าที่ที่พูดจาสุภาพอัธยาศัยดี สุภาพเรียบร้อย					
2	เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำ สามารถแก้ไขปัญหา อุปสรรคที่เกิดขึ้นได้อย่างเหมาะสม					
3	เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ รวดเร็ว และเอาใจใส่ผู้มาใช้บริการ ไม่เลือกปฏิบัติ					
4	การจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ให้บริการ เช่น ที่จอดรถ ห้องน้ำส้วก สะอาด					
5	อาคารสระว่ายน้ำมีความเหมาะสมได้มาตรฐาน มีความสะดวก สะอาด และชัดเจน					
6	ความพอเพียงของสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น ที่นั่งรอ ล็อคเกอร์เก็บสิ่งของ ชั้นวางรองเท้า					
7	บริเวณอาคารสถานที่มีความสะอาด ปลอดภัย มีอุปกรณ์เหมาะสมและได้มาตรฐานสากล					
8	การประชาสัมพันธ์สระว่ายน้ำให้ผู้มาใช้บริการภายในสนามกีฬา					
9	จำนวนเจ้าหน้าที่ ที่จัดให้บริการ					
10	ความพร้อมของเจ้าหน้าที่เมื่อมีผู้มาใช้บริการ					
11	ความประทับใจต่อการมาใช้บริการสระว่ายน้ำ					

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ขอขอบคุณที่ให้ความร่วมมือ
ฝ่ายตรวจติดตามและประเมินผล สำนักยุทธศาสตร์และงบประมาณ
องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น โทร. 0 4323 6793

การติดตามประเมินผลความพึงพอใจผู้มาใช้บริการสระว่ายน้ำสนามกีฬา องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

คณะที่ปรึกษา

- | | |
|---------------------------------|--|
| 1. ดร.พงษ์ศักดิ์ ตั้งวานิชกพงษ์ | นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |
| 2. นายสิทธิกุล ภูคำวงศ์ | รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |
| 3. นายประสิทธิ์ ทองแท่งไทย | รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |
| 4. นายธาดา พรหมสาขา ณ สกลนคร | รองนายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |
| 5. ว่าที่ร้อยเอก พงเจตน์ พรภุณา | ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |
| 6. นายนพกุล ปัญญาแก้ว | รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |
| 7. นางอาชีวะหิ ว่องไว | รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น |

คณะกรรมการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------|
| 1. นายวิบูลย์ เรืองประเสริฐกุล | สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น | ประธานกรรมการฯ |
| 2. นายณณทัตพัชรี กันตวธีระณัต | สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น | กรรมการ |
| 3. นายวิศรุต ปู่เพ็ง | สมาชิกสภาองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น | กรรมการ |
| 4. นายประไพ ชาญจระเข้ | ผู้แทนประชาคมท้องถิ่น | กรรมการ |
| 5. นางฐิติรัตน์ อัครสุริย์ | ผู้แทนประชาคมท้องถิ่น | กรรมการ |
| 6. ท้องถิ่นจังหวัดขอนแก่น | หัวหน้าส่วนราชการ | กรรมการ |
| 7. โยธาธิการและผังเมืองจังหวัดขอนแก่น | หัวหน้าส่วนราชการ | กรรมการ |
| 8. นางอาชีวะหิ ว่องไว | รองปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น | กรรมการ |
| 9. ดร.มงคล อติอนูวรรตน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ | กรรมการ |
| 10. นายประยุทธ์ ชาญนวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ | กรรมการ |
| 11. นายเพชร มุลป้อม | ผู้อำนวยการสำนักยุทธศาสตร์และงบประมาณ | กรรมการฯ/เลขานุการ |

คณะทำงาน

- | | | |
|----------------------------|---------------------------------------|----------|
| 1. นางสาวสุมาลี งามสิทธิ์ | หัวหน้าฝ่ายตรวจติดตามและประเมินผล | คณะทำงาน |
| 2. นางนวลมณี เหล่ากุนทา | นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการพิเศษ | คณะทำงาน |
| 3. นางสาวกานตพภา ศรีภิรมย์ | นักวิชาการคอมพิวเตอร์ ชำนาญการ | คณะทำงาน |
| 4. นางรุ่งฤทัย ดำรงชัย | ผู้ช่วยนักวิชาการคอมพิวเตอร์ | คณะทำงาน |
| 5. นางสาวสุกฤดา หาญศรี | เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน | คณะทำงาน |
| 6. นางกรกนก คำหนูไทย | ผู้ช่วยเจ้าหน้าที่ธุรการ | คณะทำงาน |
| 7. นางสาวศิริวรรณ ตาหมื่น | พนักงานจ้างเหมาบริการ | คณะทำงาน |
| 8. นางสาวภัสสร ประชุมพันธ์ | พนักงานจ้างเหมาบริการ | คณะทำงาน |

