



ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

แผนบริหารการสอน

ภาคผนวก ก

แผนบริหารการสอน

การเรียนไท้จี้ได้จากต้นเดือน - สิ้นปีของสาธิต์ สุภากรณ์ (2551: 29 – 60)

สัปดาห์ที่	เนื้อหา	กิจกรรม/สื่อ	หมายเหตุ
1 – 2	ความหมายและความสำคัญไท้จี้	การอธิบาย สาธิต/ เครื่องคอมพิวเตอร์ และชุดถ่ายทอด สัญญาณภาพ	
3	หลักการเบื้องต้นของไท้จี้กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	”	
4	เทคนิคการหายใจ อุปกรณ์สำหรับการเรียนไท้จี้	”	
5	ตำแหน่งการยืนและการเคลื่อนไหว	การปฏิบัติ	
6 – 7	การเรียนและฝึกปฏิบัติไท้จี้ (ชุดแรก 10 ท่า)	”	
8	การสอบกลางภาค		
9 – 10	การเรียนและฝึกปฏิบัติไท้จี้ (ชุดที่สอง 10 ท่า)	การปฏิบัติ	
11 – 14	การเรียนและฝึกปฏิบัติไท้จี้ทั้ง 20 ท่า	”	
15	การสอบปฏิบัติ	การปฏิบัติ	
16	การสอบปลายภาค		



ภาคผนวก ข

แบบบันทึกการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบบันทึกการเก็บรวบรวมข้อมูล
ของกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อ..... นามสกุล..... วัน/เดือน/ปีเกิด.....

อายุ..... ปี เพศ..... ส่วนสูง..... เซนติเมตร น้ำหนัก..... กิโลกรัม

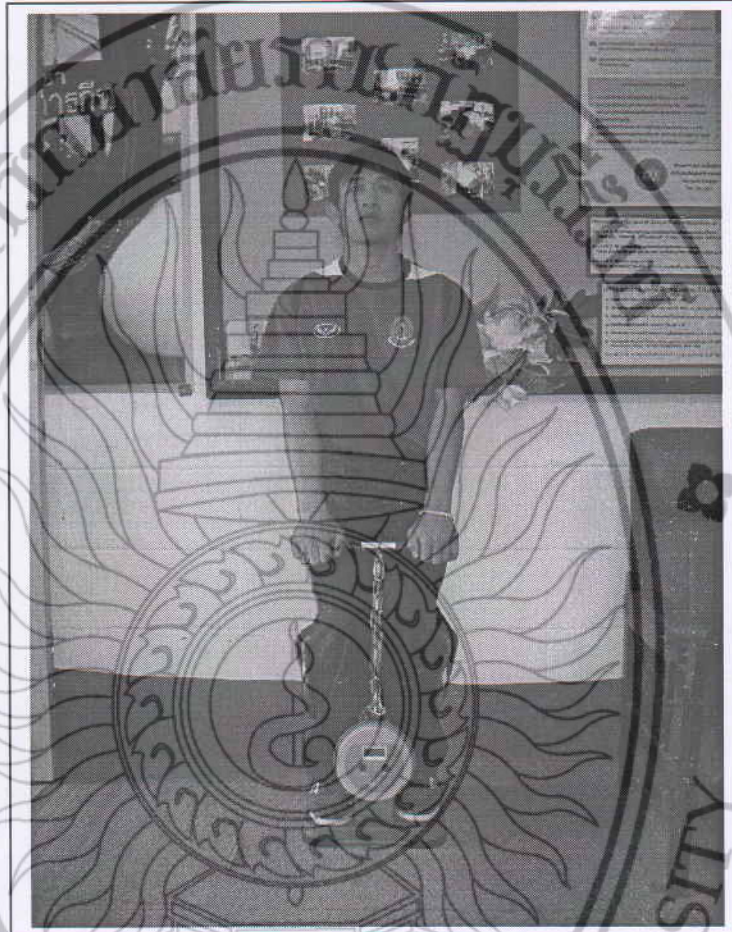
โรคประจำตัว..... อาการแพ้ยา.....

การทดสอบ	ความแข็งแรงของขา	ความจุปอด	ความอ่อนตัว
สัปดาห์ที่ 6			
สัปดาห์ที่ 12			



ภาคผนวก ก

เครื่องวัดความแข็งแรงของขา (Leg Dynamometer)



ภาพที่ ๑ เครื่องวัดความแข็งแรงของขา (Leg Dynamometer)

การวัดความจุปอด (Lung Capacity)



ภาคผนวก ง

เครื่องวัดความจุปอด (Lung Capacity)

เครื่องวัดความจุปอด (Lung Capacity)

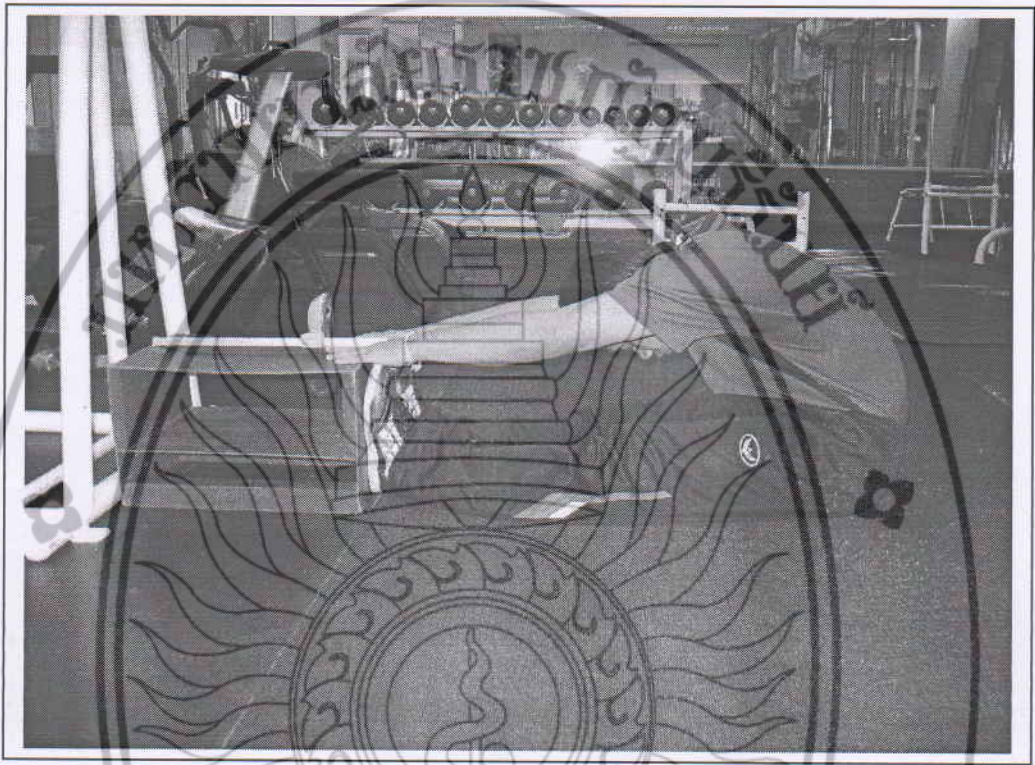


ภาพที่ ๒ เครื่องวัดความจุปอด (Lung Capacity)

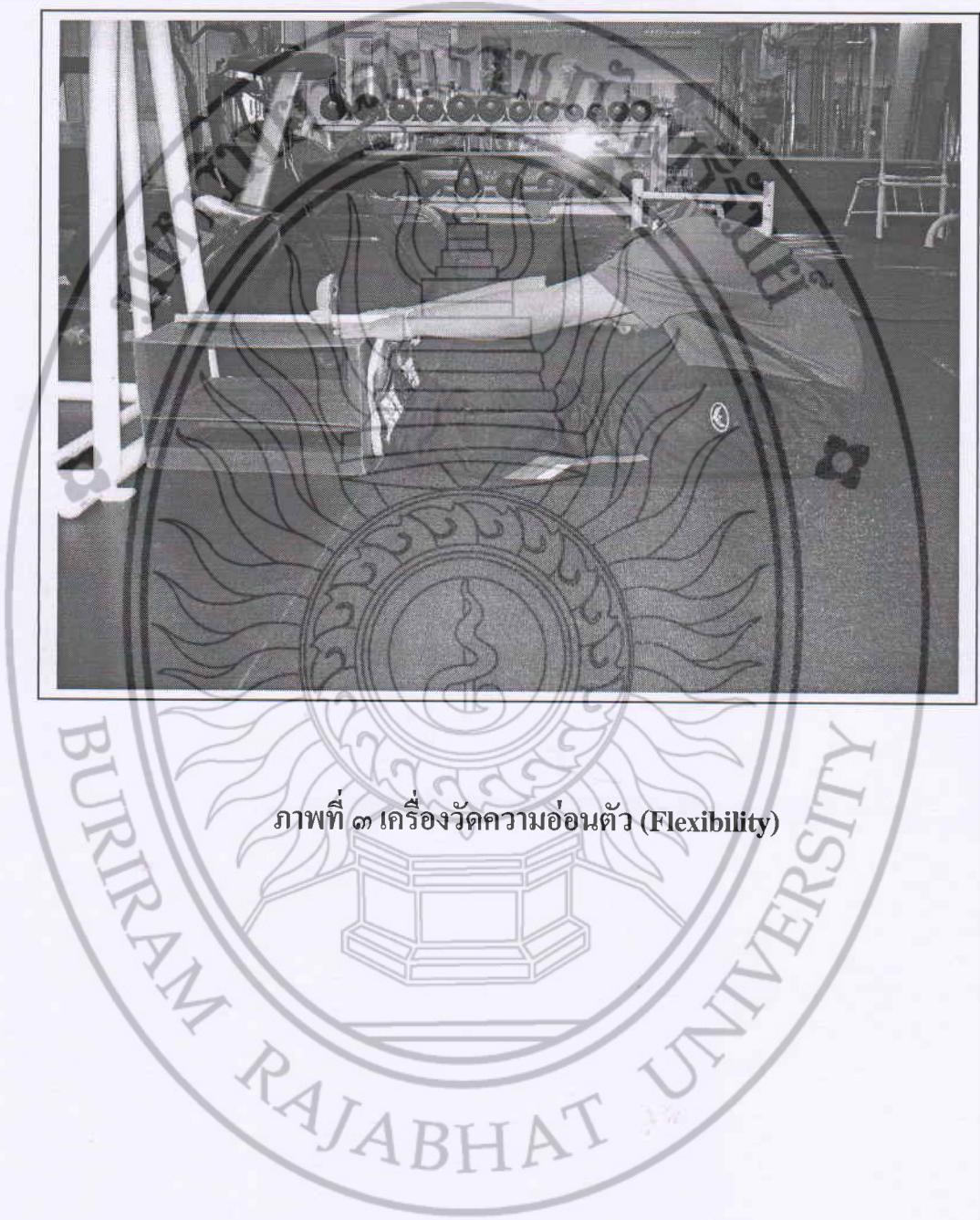


ภาคผนวก จ

เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexibility)



ภาพที่ ๓ เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexibility)



มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ (Rajabhat Buriram)



ภาคผนวก จ

แบบสัมภาษณ์ (Interview Protocol)

แบบสัมภาษณ์ (Interview Protocol)

1. การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายในแต่ละวันมีกิจกรรมที่ทำอะไรบ้าง
2. อธิบายรูปแบบการออกกำลังกายมีวิธีการ ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างไร
3. เคยฝึกหรือเรียนกิจกรรมการออกกำลังกายแบบใดมาบ้างก่อนมาเรียนไท้จี๊
4. มีความคาดหวังอย่างไรกับการเรียนไท้จี๊
5. กรุณายกประโยชน์ของการเรียนไท้จี๊
6. การเรียนไท้จี๊มีความสัมพันธ์กับสุขภาพอย่างไร
 - ความแข็งแรงของขา
 - ความจุปอด
 - ความอ่อนตัว
 - การทรงตัว
 - มีสมาธิ
 - ความแข็งแรง
 - จิตใจผ่อนคลาย
 - การบาดเจ็บ
 - ปัญหาสุขภาพ
 - อื่น ๆ (โปรดระบุ).....
7. ช่วงของการเรียนไท้จี๊ ได้ออกกำลังกายประเภทอื่นมากน้อยเพียงใด
8. หากมีข้อคิดเห็นอื่นๆ กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี



ภาคผนวก ข

แบบสอบถาม (Questionnaire)

**แบบสอบถามการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้
สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ระดับปริญญาตรี**

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

เพศ..... อายุ.....
สาขาวิชา..... คณะ.....

ตอนที่ 2 การแสดงความคิดเห็นต่อด้านต่าง ๆ เกี่ยวกับโครงการ

เครื่องหมาย / ลงในช่องระดับความคิดเห็น ตามความเป็นจริงซึ่งแต่ละช่องมีความหมาย ดังนี้

ความคิดเห็น	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ผู้เรียนเข้าใจวัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ให้ได้เป็นอย่างดีมีประสิทธิภาพ					
2. ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ขั้นตอน กระบวนการ และวิธีการปฏิบัติให้ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม					
3. การมีส่วนร่วมของนักศึกษาในการเรียนและฝึกปฏิบัติให้					
4. ผู้เรียนสามารถลำดับท่าของการฝึก การคิดสำหรับการเรียนและฝึกปฏิบัติให้ได้อย่างถูกต้อง					
5. การเรียนให้ส่งผลดีต่อสุขภาพด้านความแข็งแรง ความจุปอด และความอ่อนตัว					
6. ผู้เรียนสามารถจัดการเรียนการสอน ให้ทำให้จิตใจผ่อนคลาย ลดความตึงเครียด					
7. นักศึกษาตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนให้					
8. ผลสัมฤทธิ์การจัดการเรียนการสอนให้ส่งผลดีต่อผู้เรียน					
9. ผู้เรียนพึงพอใจจากการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้					
10. สามารถนำความรู้จากการเรียนให้ประยุกต์กับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....
.....
.....

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ นายกริชเพชร นนทโคตร
 วัน เดือน ปี เกิด 21 เมษายน 2522
 การศึกษา วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 วท.บ. (วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสบการณ์ทำงาน
 2549 - ปัจจุบัน อาจารย์สาขาวิชาวิทยาศาสตร์กีฬา คณะวิทยาศาสตร์
 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ผลงานการวิจัย

1. งานวิจัยเรื่อง “ปัญหาและความต้องการบุคลากรทางการกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น จังหวัดบุรีรัมย์” (งบประมาณจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ประจำปีการศึกษา 2549)
2. งานวิจัยเรื่อง “กิจกรรมการเรียนรู้ทักษะกีฬาที่มีผลต่อระบบหัวใจไหลเวียนเลือดของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์” (งบประมาณจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ประจำปีการศึกษา 2550)
3. งานวิจัยเรื่อง “การเรียนรู้ทักษะกีฬาว่ายน้ำที่มีผลต่อสุขภาพ” (งบประมาณจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ประจำปีการศึกษา 2551)
4. งานวิจัยเรื่อง “การเรียนรู้โยคะและซิกงที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์” (งบประมาณจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ประจำปีการศึกษา 2552)