

กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์

โดย

นางสาวกนิษฐา	พงษ์เกษตรการ
ดร.นภัสบกช	ศุภะพิชน
นางสาวชนิษฐา	ระโหลฐาน

กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น
กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

THE OPERATION PROCESS TO THE EXCELLENCE OF ISLAMIC
SCHOOL: SAKAEDOTPRACHASAN SCHOOL.

BY

MISS PIMONNUT	PHONGKASETKAN
Dr. NAPHATBONGKOD	SUPHAPHICH
MISS KHANITTHA	RAHOTHAN

PHYSICAL ACTIVITY TECHNOLOGY DEVELOPMENT
FOR CHILD AND ADOLESCENCE GROUP
DIVISION OF PHYSICAL ACTIVITY AND HEALTH
DEPARTMENT OF HEALTH, MINISTRY OF PUBLIC

ชื่อวิจัย	กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์
ชื่อผู้วิจัยหลัก	นางสาวภิมณณ์ภู่ พงษ์เกษตรการ นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
ชื่อผู้วิจัยร่วม	1. นางนภัสภงกช ศุภะพิชน นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ 2. นางสาวชนิษฐา ระโหลฐาน นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
หน่วยงาน	กลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาแรงจูงใจในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนวิถีอิสลาม 2) ศึกษากระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ 3) ศึกษาองค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ อุปสรรค ข้อจำกัด แนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม จากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ จำนวน 22 คน ประกอบด้วย คณะครู ร้อยละ 13.6 นักเรียน ร้อยละ 22.7 ผู้ปกครอง ร้อยละ 27.3 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานภาคีเครือข่าย ร้อยละ 27.3 และผู้นำชุมชน ร้อยละ 9.1

ผลการวิจัยพบว่า 1) แรงจูงใจในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนวิถีอิสลาม คือ ความต้องการความสำเร็จโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน ความคาดหวังต่อผลลัพธ์ 2) กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ ประกอบด้วย การเข้าถึงข้อมูล การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การตัดสินใจ การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การตรวจสอบ การประเมิน ปรับปรุง และการบอกต่อขยายผล 3) องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ ซึ่งประกอบด้วย ภาวะผู้นำ การเข้าถึงข้อมูลและเข้าใจงานและวิถีชุมชน เป้าหมายชัดเจน ทำงานเป็นทีม มีเครือข่าย มีการวางแผนและดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง การติดตามประเมินผล ปรับปรุงและพัฒนาอยู่เสมอ มีทักษะการสื่อสารที่ดี อุปสรรคและข้อจำกัดที่พบ คือ การปฏิบัติที่ยึดหลักและอยู่ในกรอบหรือขอบข่ายศาสนาอย่างเคร่งครัด โดยปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับวิถีชุมชน ด้านการสื่อสารใช้วิธีพูดทางวาจาโดยใช้เวลาและโอกาสที่เหมาะสม รวมทั้งใช้เวทีระดับชุมชนในการสื่อสาร

คำสำคัญ : การถอดบทเรียน, วิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ, กิจกรรมทางกาย, ChOPA & ChiPA Game

Research Title	THE OPERATION PROCESS TO THE EXCELLENCE OF ISLAMIC SCHOOL: SAKAEDOTPRACHASAN SCHOOL
Author	Miss Pimonnut Phongkasetkan Public Health Officer
Research Assistant	1. Dr. Naphatbongkod Suphaphich Public Health Officer in Senior Professional Level. 2. Miss Khanittha Rahothan Public Health Officer
Institutes	Physical Activity Technology Development for Child and adolescence Group, Division of physical activity and health, Department of Health

ABSTRACT

This research is qualitative research. The purposes of this study were : 1) to investigate the motivation of the physical activity promotion of Islamic schools. 2) to investigate of the operational process to the excellence of Islamic school: Sakaedotprachasan school. 3) to investigate the components of the practice that Excellence, obstacles, limitations, appropriate solutions for promoting physical activities in Islamic schools Of the 22 key informants, comprising 13.6% teachers, 22.7% students, parents 27.3%, staff responsible for network parties 27.3%, community leaders 9.1%

The results of the research revealed that 1) The motivation for promoting the physical activities of Islamic schools is the desire for success with clear goals. Expectation of results 2) The operational process that has the excellence of Islamic school: Sakaedotprachasan school consists of access to information Exchanging knowledge, making decisions, changing behavior, checking, evaluating, improving, and expanding. 3) Excellent operational elements include leadership, access to information and understanding of work and community ways. Clear goals, work as a team, have a network, have ongoing planning and implementation Monitoring and evaluation Always improving and developing Have good communication skills Obstacles and limitations encountered are practices that adhere to strict religious frameworks or boundaries. By adjusting activities to suit the community's way of life in communication, verbal speaking methods are used. By using the right time and opportunity including using community forums to communicate.

Keywords: Lesson Learned, Best Practice, Physical Activity, ChOPA & ChiPA Game

กิตติกรรมประกาศ

วิจัยเล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความกรุณาจากผู้อำนวยการ คณะครู ผู้ปกครอง เด็กนักเรียน โรงเรียนสะแกโกดประชาสรรค์ เจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานจากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอบางน้ำเปรี้ยว เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายในวัยเด็กจากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลโยธะกา ผู้นำชุมชน ทั้งปลัดอำเภอ กำนันตำบล ที่ให้ความอนุเคราะห์ สถานที่ สละเวลาในการให้ข้อมูลและ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกันกับคณะผู้วิจัย ผู้วิจัยตระหนักถึงความตั้งใจจริงและความทุ่มเทของทุกท่าน จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ แพทย์หญิงพรรณพิมล วิบุลากร อธิบดีกรมอนามัย และ นายแพทย์อุดม อิศวุตมางกูร ผู้อำนวยการกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ที่ให้การสนับสนุนและ ช่วยเหลือคณะผู้วิจัยในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อบุคลากรทาง การศึกษา บุคลากรทางสุขภาพ หน่วยงานและผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อนำข้อมูลไปในการส่งเสริมกิจกรรม ทางกายให้เหมาะสมกับบริบทพื้นที่และวัฒนธรรมของชุมชนนั้นๆ อีกทั้งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทาง ในการพัฒนางานส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อให้เด็กไทยมีภาวะสูงดี สมส่วน แข็งแรงต่อไป

คณะผู้วิจัย

เมษายน 2563

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญ	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
ประโยชน์ของงานวิจัย	4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
แนวคิดเกี่ยวกับการถอดบทเรียน	5
แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ	9
แนวคิดเกี่ยวกับองค์การที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	15
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	17
พื้นที่ในการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ	17
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	17
การเก็บรวบรวมข้อมูล	18
การวิเคราะห์ข้อมูล	20
แผนผังการขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย	20
การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง	20
บทที่ 4 ผลการดำเนินการวิจัย	21
บทที่ 5 สรุปและอภิปรายผลการวิจัย	33
สรุปผลการวิจัย	33
อภิปรายผลการวิจัย	35
ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	38
บรรณานุกรม	40
ภาคผนวก	44
ภาคผนวก ก แบบฟอร์มการสัมภาษณ์	44
ภาคผนวก ข ภาพการดำเนินงานของโรงเรียน และการลงพื้นที่เก็บข้อมูล	46

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญ

ในปี พ.ศ. 2564 ประเทศไทยจะเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ เนื่องจากอัตราเกิดต่ำกว่า ระดับทดแทนสัดส่วนวัยแรงงานลดลง การพัฒนาคนทุกช่วงวัยเป็นเรื่องสำคัญ โดยเฉพาะวัยเด็กที่ถือเป็นอนาคตสำคัญของชาติ แต่ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กมีภาวะอ้วน นำไปสู่โรคเรื้อรังมากมายตั้งแต่อายุน้อย (พานทิพย์ แสงประเสริฐ, 2556) จากการติดตามสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กไทยวัยเรียน (อายุ 6-14 ปี) ในปี พ.ศ. 2559-2562 พบว่า เด็กไทยมีภาวะอ้วนสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ไม่เกินร้อยละ 10 ที่ ร้อยละ 12.4, 11.2, 11.8 และ ร้อยละ 12.75 ตามลำดับ ในขณะที่มีแนวโน้มสูงตี สมส่วนลดลง ที่ร้อยละ 63.2, 65.2, 65.5, 62.4 ซึ่งต่ำกว่าค่าเป้าหมายร้อยละ 68 (ระบบรายงาน HDC กระทรวงสาธารณสุข, 2562) จากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทย จากหลายหน่วยงาน อาทิ สำนักงานสำรวจสุขภาพประชาชนไทย กรมอนามัย กรมควบคุมโรค สถาบันวิจัยประชากรและสังคม สำนักงานสถิติแห่งชาติ รายงานผลว่าในช่วง 10 ปี ที่ผ่านมาประชาชนไทยประมาณ 1 ใน 3 มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ โดยมีการสำรวจสถานการณ์ด้านกิจกรรมทางกายของคนไทยระหว่าง ในปีพ.ศ. 2555-2560 พบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่ร้อยละ 28.6, 22.38, 26.7, 24.7, 26.6 และ 26.8 ตามลำดับ ในขณะที่วัยผู้ใหญ่และผู้สูงอายุ (อายุ 18-60 ปีขึ้นไป) มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 67.4, 70.1, 69.5, 73.1, 70.6 และ 75.3 จะเห็นได้ว่า วัยเด็กเป็นกลุ่มที่มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด (คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) สอดคล้องกับการสำรวจสุขภาพเด็กวัยเรียน ครั้งที่ 5 พ.ศ. 2558 พบว่า เด็กไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงถึง 3 ชั่วโมงต่อวัน ร้อยละ 56.3 ออกกำลังกาย ร้อยละ 20 (วิชัย เอกพลากร, 2557) เล่นออกแรง ร้อยละ 19.9 ทำกิจกรรมนันทนาการ ร้อยละ 9.1 เท่านั้น (Amornsriwatanakul et al., 2016)

ที่ผ่านมามีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา ได้มีแนวทางการดำเนินงานในโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ โดยมีเกณฑ์มาตรฐาน 10 องค์ประกอบ ในเรื่องการออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ เป็นหนึ่งในเกณฑ์ (แต่ไม่บังคับ) ส่งผลให้ เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายในระดับต่ำ สอดคล้องกับการสำรวจระบบสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทยในสถานศึกษา พ.ศ. 2559 พบว่า สถานศึกษาไม่สามารถจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน ที่มากกว่าหรือเท่ากับ 150 นาทีต่อสัปดาห์ มีสถานศึกษาที่มีครูจบพลศึกษาโดยตรง ร้อยละ 60 และมีสถานศึกษาที่มีนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร้อยละ 27.7 (Amornsriwatanakul et al., 2016) จะเห็นได้ว่า การดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา เน้นผ่านรูปแบบการเรียนวิชาพลศึกษาซึ่งอาจไม่เพียงพอ เนื่องจากยังมีนักเรียน

ประมาณร้อยละ 73 ที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ในการจัดการเรียนการสอนของสถานศึกษาที่เน้นให้นักเรียนนั่งเรียนในห้องเรียนตลอดทั้งวัน และการไปเรียนพิเศษต่อหลังเลิกเรียน ล้วนเป็นการทำให้พฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็กมีมากขึ้น นอกจากนี้ การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ส่งผลต่อการเรียนรู้ ทักษะคิด และพฤติกรรมการเรียนรู้ในคาบเรียน ในด้านสมาธิ มีความสนใจ การจัดการศึกษาที่ให้ความสำคัญกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) หากการมีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาที่เด็กอยู่ที่โรงเรียนถูกจำกัด เด็กจะไม่สามารถชดเชยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอต่อสุขภาพในช่วงเวลาอื่น ๆ ของวันได้ (McGoey, Root, Bruner, & Law, 2015) ดังนั้น การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนจึงเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นความรับผิดชอบร่วมกันของสังคมโดยรวม และความร่วมมือร่วมใจจากภาครัฐ ภาคีเครือข่ายอื่นๆ โดยเฉพาะโรงเรียนซึ่งเป็นสถานที่สำคัญในการเข้าถึงประชากรกลุ่มนี้ นักเรียนที่มีความแข็งแรงก็จะมีความสุขก็สิ่งสำคัญเช่นกัน เด็กที่มีสุขภาพดีจะมีผลการศึกษาดีขึ้น (Langford et al., 2015)

ประเทศไทย มีประชากรเป็นชาวไทยมุสลิมอาศัยทั่วประเทศไม่ต่ำกว่า 8 ล้านคน ทำให้ศาสนาอิสลามมีผู้นับถือมากเป็นอันดับที่ 2 รองจากศาสนาพุทธ ทั้งนี้ ศาสนาอิสลามเป็นศาสนาที่มีวิธีการปฏิบัติตนและสร้างความเป็นเอกลักษณ์ของกลุ่มมุสลิมอย่างเคร่งครัดและให้ความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี เพราะถือได้ว่าการมีร่างกายที่แข็งแรงและการมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นส่วนหนึ่งในความโปรดปรานจากอัลลอฮ์ ดังนั้น ชาวมุสลิมทุกคนต้องดูแลร่างกายให้แข็งแรงอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมก็จะนำไปสู่การมีสุขภาพที่ดี อนึ่ง ตามหลักการศาสนาอิสลาม อิสลามสนับสนุนให้มุสลิมดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรง แต่มีการวางกรอบและขอบเขตในเรื่องรูปแบบหรือลักษณะและวิธีการในการออกกำลังกายไว้ว่า มุสลิมสามารถออกกำลังกายได้ หากไม่มีสิ่ง ที่ขัดต่อหลักการศาสนาอิสลาม โดยคำนึงถึงหลักการปฏิบัติ ดังนี้ 1) การตั้งเจตนาเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงไม่ใช่เพราะความหลงใหลหรือบ้าคลั่ง 2) การแต่งกาย ไม่รัดรูปหรือเปิดเผยสิ่งที่พึงสงวน 3) สถานที่ต้องมิดชิดหรือไม่เป็นสถานที่สาธารณะเปิดเผยจนเกินไป 4) เวลา ต้องแบ่งเวลาให้เหมาะสม ไม่เกินขอบเขตจนละเมิดข้อบังคับอื่น ๆ ที่สำคัญกว่า เช่น เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจนเลยเวลาทำละหมาด 5) ท่าทางหรือพิธีกรรม ต้องไม่มีความเชื่อหรือพิธีกรรมของศาสนาอื่น เช่น การมีพิธีไหว้ครู เป็นต้น 6) เสียงเพลงหรือดนตรีประกอบ เช่น การใช้เพลงปลุกเร้าอารมณ์ 7) ความสัมพันธ์ของผู้คน แวดล้อม เช่น ไม่มีการปะปนระหว่างชายหญิงหรือมีญาติผู้หญิงร่วมออกกำลังกายด้วย เป็นต้น (การรียา ยือแร สาวิตรี ลัมชัยอรุณเรือง และเพชรน้อย สิงห์ช่างชัย, 2553 อ้างใน กิตติยา โต๊ะทอง นิตยา ทนุวงศ์วงศ์เสงี่ยม และมนัส วงศ์เสงี่ยม, 2562).

โรงเรียนสะแกโคดประชาสรรค์ เป็นโรงเรียนวิถีอิสลาม จึงมีข้อจำกัดในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในปี พ.ศ. 2562 ได้ประสบปัญหา นักเรียนมีภาวะอ้วนเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องทุกชั้นปี จึงตัดสินใจดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างโดยใช้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการ

ดำเนินงานและความเข้าใจในวิถีชุมชนอิสลาม จนมีผลงานเชิงประจักษ์ สามารถลดปัญหานักเรียนที่มีภาวะอ้วน เพิ่มภาวะสูงดี สมส่วน และได้รับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สามส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประจำปี 2563 จากกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญในการศึกษาถึงแรงจูงใจ กระบวนการดำเนินงาน องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ อุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนางานส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้มีความเหมาะสมกับบริบท ชุมชนหรือวัฒนธรรมอื่นๆ ต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์การวิจัย

- 1) เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการดำเนินงานส่งเสริมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนวิถีอิสลาม
- 2) เพื่อศึกษากระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์
- 3) เพื่อศึกษาองค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ อุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม

1.3 ขอบเขตการวิจัย

1.3.1 ขอบเขตด้านพื้นที่

โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ บ้านสะแกโตด ตำบลโยธะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

1.3.2 ขอบเขตด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

บุคลากรและนักเรียนโรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน บุคลากรสาธารณสุข และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.3.3 ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาแรงจูงใจ ถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานที่มีวิธีการปฏิบัติเป็นเลิศ องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ อุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางแก้ไข ปัญหาที่เหมาะสมต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม

1.3.4 ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยครั้งนี้ ใช้เวลาศึกษาตั้งแต่ เดือนกรกฎาคม 2562 – กุมภาพันธ์ 2563

1.4 นิยามศัพท์เฉพาะ

ถอดบทเรียน หมายถึง การจัดการความรู้จากการทบทวน ประสบการณ์ ความรู้ทั้งจากบุคคลปัจจัยต่างๆ เจาะลึกที่เป็นเหตุให้เกิดความสำเร็จหรือความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในกระบวนการกิจกรรมทางกายนั้น เพื่อนำไปสู่การพัฒนาต่อยอด เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับหน่วยงานอื่นต่อไป

กิจกรรมทางกาย หมายถึง กิจกรรมการยืดเหยียด เคลื่อนไหวร่างกาย มีการหดตัวของกล้ามเนื้อลายและต้องมากพอที่จะทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

วิธีปฏิบัติเป็นเลิศ หมายถึง มีการดำเนินส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอย่างต่อเนื่อง จนมีผลงานเชิงประจักษ์ คือ เกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย และภาวะโภชนาการ ลดเด็กอ้วน เพิ่มเด็กสมส่วนตามเกณฑ์ และมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

ChOPA & ChiPA Game หมายถึง ชุดนวัตกรรมบริการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับสำหรับเด็กอ้วนและไม่อ้วนภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ซึ่งมีนวัตกรรมผลิตภัณฑ์รูปแบบกิจกรรมทางกาย ได้แก่ จิงโจ้ยัดตัวชุดที่ 1 และชุดที่ 2 จิงโจ้ FUN for FIT และเก้าอี้...ขยับพุง

1.5 ประโยชน์ของงานวิจัย

1) เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหาร ผู้รับผิดชอบโรงเรียน ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีสลาม ใช้ประกอบการบริหารจัดการและการพัฒนางานส่งเสริมกิจกรรมทางกายโรงเรียนวิถีสลามทั่วประเทศ

2) ได้รูปแบบโรงเรียนวิถีสลาม ที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อเป็นองค์กรต้นแบบและเป็นแหล่งเรียนรู้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีสลามให้กับองค์กรอื่นๆ ที่สนใจ

3) ได้แนวทางการพัฒนาข้อเสนอเชิงนโยบาย มาตรการดำเนินงาน การวางแผนและตัดสินใจดำเนินงาน ทั้งในระดับนโยบายและระดับปฏิบัติการเพื่อการขยายผลกระบวนการดำเนินงานที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศสู่โรงเรียนอื่น

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยถอดบทเรียนเพื่อการจัดการความรู้ เรื่อง กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ ตำบลโยธะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวิจัย ดังนี้

- 2.1 แนวคิดในการถอดบทเรียน
- 2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น
- 2.3 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจ
- 2.4 แนวคิดเกี่ยวกับองค์กรที่มีวิธีการปฏิบัติที่เป็นเลิศ
- 2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 แนวคิดในการถอดบทเรียน

2.1.1 ความหมายของการถอดบทเรียน

จากการทบทวนวรรณกรรม การถอดบทเรียน ได้มีนักวิจัยและนักวิชาการที่ได้ให้ความหมายที่คล้ายคลึงกัน คือ การถอดบทเรียน เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างการเรียนรู้ โดย ได้ให้ความหมายไว้ว่าเป็นวิธีการจัดการความรู้รูปแบบหนึ่งที่เน้นการทบทวน ประสบการณ์ ความรู้ เป็นกระบวนการดึงเอาความรู้จากการทำงานจากบุคคลทั้งความสำเร็จหรือผิดพลาด มีปัจจัยเงื่อนไขอะไรบ้างที่เป็นเหตุให้เกิดความสำเร็จหรือผิดพลาดในการทำงานนั้น ๆ สังเคราะห์บทเรียน ประสบการณ์ สู่การพัฒนาวิธีคิด กระบวนการทำงานใหม่อย่างสร้างสรรค์ ไม่ให้เกิดข้อผิดพลาดซ้ำเหมือนเดิม เพื่อนำบทเรียนไปยกระดับให้ดียิ่งขึ้นและยกระดับการเรียนรู้ต่อยอดออกไปได้อย่างต่อเนื่อง (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดนนทบุรี, 2562: สิริพิพงษ์ ยิ่งงามแก้ว, 2558) สอดคล้องกับ วรางคณา จันทรคง (2557) ให้กล่าวว่า เป็นการสกัดความรู้ที่มีอยู่ในตัวบุคคลออกมาเป็นบทเรียน หรือความรู้ที่ชัดแจ้ง ซึ่งผลที่ได้จากการถอดบทเรียนทำให้ได้บทเรียนในรูปแบบชุดความรู้ที่เป็นรูปธรรมและเกิดการเรียนรู้ร่วมกันของผู้เข้าร่วมกระบวนการ อันนำมาซึ่งการปรับวิธีคิดและเปลี่ยนแปลงวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์และมีคุณภาพยิ่งขึ้น หัวใจหลักของการถอดบทเรียนต้องมีการแบ่งปันความรู้โดยมีผลประโยชน์ร่วมกัน มีความไว้วางใจตนเองและผู้อื่นและมีการเรียนรู้ การถอด

บทเรียน เช่นเดียวกับ (เลิศชาย ปานมุข, 2562) กล่าวว่า การถอดบทเรียนก็เพื่อสืบค้นความรู้จากการปฏิบัติงานโดยใช้วิธีการสกัดความรู้และประสบการณ์ที่ฝังลึกจากกลุ่มเป้าหมายที่ได้ร่วมการปฏิบัติงาน พร้อมทั้งบันทึกรายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติงาน ผลการปฏิบัติงาน และความรู้ใหม่ๆที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติงานทั้งที่สำเร็จหรือล้มเหลวเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมาย และสามารถเผยแพร่ศึกษาเรียนรู้ได้

นอกจากนี้ อโรชา ทองลาว (2557) ได้กล่าวว่า การถอดบทเรียนเป็นกระบวนการจัดการความรู้จากบทเรียนที่ได้รับจากการปฏิบัติงานอย่างเป็นระบบ โดยการแลกเปลี่ยนเรียนรู้จากผู้มีส่วนร่วมเกี่ยวข้องกับ กิจกรรม โครงการ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ได้จากประสบการณ์ทำงานทั้งที่สำเร็จและล้มเหลว ซึ่งทำการศึกษาทั้งแนวการปฏิบัติที่ดี (Best Practice) โดยอาศัยกระบวนการเรียนรู้ที่มีขั้นตอนที่ชัดเจน การมีส่วนร่วม การมีผลประโยชน์ร่วมกัน ความไว้วางใจเชื่อใจกันและกัน มีการเรียนรู้และมีปฏิสัมพันธ์การเรียนรู้ก่อให้เกิดการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นและเกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนต่อไป

จากความหมายดังกล่าว สรุปได้ว่า การถอดบทเรียน เป็นการจัดการความรู้จากประสบการณ์การปฏิบัติงานที่ผ่านมาที่มีอยู่ในตัวคน (Tacit Knowledge) ให้สามารถถ่ายทอดออกมาเป็นบทเรียนที่ชัดเจนได้ (Explicit Knowledge) ซึ่งผลที่ได้จากการถอดบทเรียนที่อยู่ในรูปชุดความรู้ทั้งที่สำเร็จหรือล้มเหลว นำสู่การปรับเปลี่ยนวิธีคิดเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงการปฏิบัติงานและพัฒนางานให้มีคุณภาพที่ดีขึ้น

2.1.2 รูปแบบการถอดบทเรียน

การถอดบทเรียน โดยทั่วไปมี 2 รูปแบบ ดังนี้ (เลิศชาย ปานมุข, 2562)

2.1.2.1. การถอดบทเรียนเฉพาะประเด็น เป็นการถอดบทเรียนที่เน้นเฉพาะกิจกรรมสำคัญของโครงการ และสามารถนำผลการถอดบทเรียนจากกิจกรรมนั้นๆไปใช้ประโยชน์ในพัฒนาโครงการให้ประสบความสำเร็จในอนาคต (Best Practice)

2.1.2.2. การถอดบทเรียนทั้งโครงการ เป็นการถอดบทเรียนทั้งระบบ โดยเริ่มตั้งแต่ความเป็นมาของโครงการ กระบวนการดำเนินงาน และผลลัพธ์เมื่อสิ้นสุดโครงการ

2.2 แนวคิดเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

2.2.1 กิจกรรมทางกาย

องค์การอนามัยโลก ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไว้ว่า การขยับเคลื่อนไหวร่างกายทั้งหมดในชีวิตประจำวัน ในอิริยาบถต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อทั้งในการทำงาน (Activity at Work) เช่น การทำงานที่เป็นอาชีพทั้งที่ก่อให้เกิดหรือไม่เกิดรายได้ เป็นต้น การเดินทาง (Travel To and From Places) โดยการเดินหรือขี่รถจักรยาน รวมถึงการเดินทางที่ใช้ร่างกายเพื่อไปใช้ระบบขนส่งสาธารณะ และกิจกรรมนันทนาการ (Recreational Activities) ที่ทำในยามว่างหลังจากเสร็จสิ้นภารกิจงานประจำ (องค์การอนามัยโลก, 2553 อ้างถึงใน คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย, 2561) สอดคล้องกับ สำนักโรคไม่ติดต่อ, ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายไว้ว่า หมายถึง การทำกิจกรรมเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ซึ่งเกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อเนื้อเยื่อและทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติ (สำนักโรคไม่ติดต่อ, 2555 อ้างถึงใน ณัฐวุฒิ เอี่ยมมอญชัย, 2558) เช่นเดียวกับ สนธยา สีสละหมาด (2557) ที่ได้ให้ความหมายของกิจกรรมทางกาย ไว้ว่า กิจกรรมทางกาย คือ การเคลื่อนไหวของร่างกายทุกรูปแบบ ที่เกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อ และทำให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก ฉะนั้น กิจกรรมทางกายที่เหมาะสมจึงจะส่งผลดีต่อสุขภาพ

สรุปได้ว่า กิจกรรมทางกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในอิริยาบถต่างๆ ทุกรูปแบบที่ทำให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อ เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานโดยกล้ามเนื้อ ทำให้มีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นจากภาวะปกติขณะพัก

2.2.2 ระดับของกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย แบ่งตามระดับความหนักเบาได้เป็น 3 ระดับ ได้แก่ ระดับเบา ระดับปานกลาง และระดับหนัก ดังนี้ (กรมอนามัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2560)

1. กิจกรรมทางกายระดับเบา (Light-intensity) คือ การเคลื่อนไหวที่น้อยในการออกแรง เน้นกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อย เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ เป็นต้น

2. กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง (Moderate-intensity) คือ กิจกรรมที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง เช่น การเดินเร็ว ปั่นจักรยาน การทำงานบ้าน เป็นต้น โดยระหว่างที่ทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อซึมๆ หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจรอยู่ระหว่าง 120-150 ครั้งต่อนาที

3. กิจกรรมทางกายระดับหนัก (Vigorous-intensity) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย การเล่นกีฬาโดยที่ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ รู้สึกหอบเหนื่อย หรือหากวัดอัตราการเต้นหัวใจจะมีระดับชีพจร 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไป

2.2.2 กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น

กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น ควรเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เน้นความสนุกสนานและทักษะการเคลื่อนไหว ส่งเสริมและกระตุ้นให้เด็กมีการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงและเจริญเติบโตตามวัย ทั้งนี้ กฎบัตรโทรอนโต ได้มีข้อเสนอแนะให้สถานศึกษาให้ความสำคัญกับหลักสูตรกิจกรรมทางกายภาคบังคับ ที่ไม่มุ่งเพื่อการแข่งขัน ให้พัฒนาศักยภาพครูพลศึกษาที่มุ่งเน้นกิจกรรมที่หลากหลาย เน้นความสนุกสนานให้มีเวลาทำกิจกรรมทางกายอย่างเต็มที่ และเปิดโอกาสให้เด็กมีกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉงในระหว่างชั่วโมงเรียน (Powerful, 2010) สอดคล้องกับองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, 2010) ที่แนะนำให้เด็ก (อายุ 5-17 ปี) ควรให้การสนับสนุนและเปิดโอกาสให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ และเหมาะสมกับวัย ตามบริบทของครอบครัวและชุมชน ดังนี้

- 1) ควรสะสมกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางถึงหนักอย่างน้อย 60 นาที ทุกวัน
- 2) การมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 60 นาทีต่อวัน จะมีประโยชน์เพิ่มขึ้น
- 3) ควรเป็นแบบแอโรบิกมีระดับความหนักในการเสริมกระดูกและกล้ามเนื้ออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

สอดคล้องกับ ข้อเสนอแนะในการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น (6-17 ปี) ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของกรมอนามัย ดังนี้ (กรมอนามัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ, 2560)

- 1) ส่งเสริมให้ทำกิจกรรมประเภทแอโรบิก ความหนักระดับปานกลางถึงหนักสะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน ช่วยพัฒนาการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
- 2) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ทั้งแบบที่ร่างกายต้องแบกรับน้ำหนักตัวหรือแบกรับน้ำหนักของอุปกรณ์ อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ เช่น ดันพื้น ปีนป่าย ขว้างปา กระโดด ยกน้ำหนัก ยกของ ดึงข้อ โหนบาร์ ว่ายน้ำ ยางยืด การออกกำลังกายที่มีการกระโดด เช่น กระโดดเชือก บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน กระโดดยาง เป็นต้น ซึ่งการทำกิจกรรมประเภทนี้จะส่งผลต่อการเจริญเติบโตและเพิ่มความสูง

3) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพัฒนาความแข็งแรงกระดูก โดยเน้นกิจกรรมหรือที่มีแรงกระแทกจากการกระโดด เช่น วิ่ง การเต้น กระโดดยาง บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และกระโดดเชือก เป็นต้น

4) ส่งเสริมการทำกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ทั้งในหลักสูตรและนอกหลักสูตร ได้แก่ การเรียนพลศึกษา เกษตรกรรม ลูกเสือ เนตรนารี ยุวกาชาด กิจกรรมเข้าจังหวะ การเรียนในสนามหญ้า การนำเสนอผลงานผ่านการแสดงละคร การเข้าชมรมออกกำลังกาย การทำความสะอาดห้องเรียน การเดินเปลี่ยนห้องเรียน การเดินขึ้นลงบันได เป็นต้น

2.3. แนวคิดเกี่ยวกับแรงจูงใจ

2.3.1 ความหมายของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ (Motivation) หมายถึงสิ่งกระตุ้นหรือผลักดันให้บุคคล ทุ่มเท แรงกาย แรงใจในการทำงาน เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดทัศนคติเชิงบวกในการปฏิบัติงานให้เกิดความรู้สึกพึงพอใจ รู้สึกมีความสุขต่องานที่ทำ เช่น ค่าตอบแทน สวัสดิการ สิทธิประโยชน์ต่างๆที่จะได้รับ และคุณภาพของสิทธิประโยชน์นั้น การได้รับการอบรมและพัฒนาศักยภาพในการทำงาน สิ่งแวดล้อมในการทำงาน ระบบการจัดการผลการปฏิบัติงานและการฝึกอบรมและการพัฒนาศักยภาพบุคลากรที่ดี เป็นต้น แรงจูงใจนี้ มีองค์ประกอบที่สำคัญ ที่เกิดจากความเครียดทางร่างกายและจิตใจที่ต้องการตอบสนองต่อความต้องการของตนเอง (สถิต พูลเพิ่ม, 2557; ศิริมาศ หอมบุญมา, 2558) ดังนั้น แรงจูงใจจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย คือ ความต้องการเกี่ยวกับการดำรงชีพ ความต้องการเพื่อตอบสนองความเป็นตัวตน เจตคติ ความชอบอารมณ์ จุดมุ่งหมาย การรับรู้ และสิ่งแวดล้อมทางสังคม ทั้งนี้ อำนาจของแรงจูงใจ จึงมีบทบาทสำคัญต่อการปรับตัวของกระบวนการภายในร่างกาย ได้แก่ 1) กระบวนการภายในร่างกายเปลี่ยน ได้แก่ เมื่อรู้สึกหิว ร่างกายจะกระตุ้นให้หาอาหารเพื่อระงับความหิว ซึ่งแรงจูงใจจะมีมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับความต้องการนั้นได้รับการสนองแล้วหรือไม่ 2) อารมณ์เปลี่ยน เป็นสภาพการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจ เนื่องจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างสิ่งเร้าและอินทรีย์ โดยอารมณ์และแรงจูงใจจะมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด เพราะอารมณ์สามารถเปลี่ยนแปลงให้เป็นแรงจูงใจได้ 3) ก่อให้เกิดนิสัย สังคมจะปลูกฝังให้เด็กมีความทะเยอทะยานพึ่งตนเอง มุ่งความก้าวหน้า ทำให้เด็กมีแรงจูงใจในการมุ่งมั่นในการพัฒนาและพยายามทำให้สำเร็จตามที่ตั้งเป้าหมายไว้ 4) เกิดความมุ่งมั่น ความคาดหวัง เพราะความต้องการของมนุษย์ไม่มีขีดจำกัดทำให้เกิดเป็นแรงจูงใจในการดำเนินชีวิตประจำวัน (อริยา คูหา 2556 อ้างใน เบญจธรรม ดิสกุล, 2558)

จากความหมายที่กล่าวมาข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่กระตุ้นหรือผลักดันที่เกิดจากตัวบุคคลเอง เช่น ค่านิยม ศรัทธา ความเชื่อ อยากได้ อยากรู้ อยากมี เป็นต้น

หรือมีสิ่งกระตุ้น เช่น ชื่อเสียง ค่าตอบแทน เป็นต้น เมื่อมีแรงจูงใจก็จะรู้สึกพอใจ เต็มใจที่ปฏิบัติงานอย่างเต็มที่ จะเห็นว่า แรงจูงใจเป็นพื้นฐานในการกระทำหรือการมีพฤติกรรมต่างๆ การมีแรงจูงใจในการทำงานส่งผลให้เกิดการทุ่มเทในการปฏิบัติงานเต็มที่

2.3.2. กระบวนการจูงใจ

กระบวนการจูงใจ มีองค์ประกอบ 3 ประการ คือ (วิลาวัลย์ ศิลปะศร, 2561: ออนไลน์)

1) ความต้องการ (Needs) คือ สภาพที่บุคคลขาดสมดุลทำให้เกิดแรงผลักดันให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรมเพื่อสร้างสมดุลให้กับตัวเอง ซึ่งสามารถแบ่งความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ได้เป็น 2 ประเภททำให้เกิด แรงจูงใจ คือ แรงจูงใจทางด้านร่างกายและด้านสังคม

1.1. แรงจูงใจทางด้านร่างกาย (physical motivation) เป็นความต้องการเกี่ยวกับได้แก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค เครื่องนุ่งห่ม ความปลอดภัย เป็นต้น

1.2 แรงจูงใจทางด้านสังคม (social motivation) แรงจูงใจด้านนี้มีผลมาจากชีววิทยาของมนุษย์ในความต้องการอยู่ร่วมกันในสังคม เป็นความต้องการที่ได้รับอิทธิพลจากสิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรม ซึ่งจะเกิดจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาด้วยความต้องการของตนเอง มากกว่าผลตอบแทนจากวัตถุและสิ่งของ

2) แรงขับ (Drive) เป็นความต้องการทางกายและสิ่งเร้าที่เกิดจากภายในตัวบุคคล จนเกิดแรงผลักดันให้บุคคลนั้นเกิดพฤติกรรมที่เป็นแรงขับออกมา เช่น ในการประชุมหนึ่งมีผู้เข้าร่วมประชุมรู้สึกหิวหรือเหนื่อยล้า จึงทำให้รีบเร่งยุติการประชุมนั้นก่อนเวลาเป็นต้น

3) สิ่งล่อใจหรือเป้าหมาย (Incentive/Goal) เป็นแรงจูงใจภายนอก ที่ชักนำให้บุคคลกระทำการหรือมีพฤติกรรมเพื่อไปสู่จุดมุ่งหมายที่ตั้งเป้าหมายไว้ เช่น การจัดสรรรางวัลในการคัดเลือกพนักงานดีเด่นเพื่อให้พนักงานตั้งใจทำงาน เป็นต้น

2.3.3 ประเภทของแรงจูงใจ

แรงจูงใจ แบ่งเป็น 2 ประเภท (อริยา คูหา, 2556 อ้างใน เบญจธรรม ดิสกุล, 2558) ดังนี้

1) แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation) คือ แรงจูงใจที่มีรากฐานจากความต้องการที่อยู่ภายในตัวบุคคล เป็นความรู้สึกส่วนตัวที่ไม่ได้เกิดจากสิ่งเร้าภายนอก ได้แก่ ความอยากรู้ อยากเห็น ความชอบ ความสนใจ ความพอใจ ความเชื่อ ความรัก ความศรัทธา ความถนัด เจตคติ เป็นต้น

2) แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation) คือ สิ่งล่อใจกระตุ้นให้บุคคลแสดงพฤติกรรม เช่น คำชมเชย โบนัส ค่าตอบแทน รางวัล สวัสดิการ สิทธิประโยชน์ เป็นต้น

นอกจากนี้ยังรวมถึงลักษณะที่บุคคลคาดหวัง เมื่อเห็นเป้าหมายจึงแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ได้รับสิ่งที่ต้องการเป็นการตอบแทน

แรงจูงใจในองค์กร สามารถกระตุ้นให้บุคลากรในองค์กรทำงานอย่างมุ่งมั่น ทุ่มเท และเกิดความกระตือรือร้นในการทำงานอย่างเต็มที่ เพื่อให้งานที่ตนได้รับมอบหมายสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย การที่บุคคลมีแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน จะทำให้ความรู้สึภายในจิตใจของผู้บุคลากรมีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันกับองค์กรที่ตนปฏิบัติงาน ส่งเสริมให้บุคคลนั้นมีความก้าวหน้าในการทำงาน อีกทั้งองค์กรก็จะได้นานที่มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นด้วย (ธนัญพร สุวรรณคาม, 2559; ไพรินทร์ ขุนสร, 2559)

2.3.4 ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจมีหลายทฤษฎีและแตกต่างกันไป แต่ละทฤษฎีมีความต่าง และมีความคล้ายคลึงกัน ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับแรงจูงใจนี้เป็นทฤษฎีทางจิตวิทยาที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของมนุษย์ สามารถนำมาเป็นเครื่องมือสำหรับผู้บริหารขององค์กรเพื่อนำข้อมูลมาวิเคราะห์เกี่ยวกับแรงจูงใจของบุคลากร และวิเคราะห์ระบบขององค์กรที่เป็นอยู่ ณ ปัจจุบัน ว่าแรงจูงใจที่มีในองค์กรมีความเหมาะสมกับเพียงพอต่อความต้องการของบุคลากรหรือไม่ ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทฤษฎีความต้องการ และกลุ่มทฤษฎีเชิงแนวคิดและกระบวนการ ดังนี้ (ชุตินาถ แก้วเพชร และ สิริญาธร นาคพิน, 2562)

1) **กลุ่มทฤษฎีความต้องการ** เน้นศึกษาความต้องการของบุคคลที่ทำให้เกิดแรงจูงใจและพฤติกรรมที่แสดงออก อาทิ

1.1. ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow)

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow) โดยนักจิตวิทยาชื่อ Abraham Maslow ในปี ค.ศ. 1943 เป็นทฤษฎีที่มีความเกี่ยวข้องกับความต้องการพื้นฐานของมนุษย์ ที่รู้จักกันอย่างแพร่หลาย มาสโลว์ มองว่า ความต้องการของมนุษย์มีลักษณะเป็นลำดับขั้นจากต่ำไปสูง เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองในขั้นที่ต่ำแล้วจะมีความต้องการในลำดับขั้นที่สูงยิ่งขึ้น (ไพรินทร์ ขุนสร, 2559) สามารถแบ่งความต้องการออกได้เป็น 5 ลำดับ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย
2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง
3. ความต้องการการยอมรับจากสังคม
4. ความต้องการความภาคภูมิใจในตนเอง
5. ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self- actualization)

1.2) ทฤษฎีแรงจูงใจ อี-อาร์-จี (ERG theory) ของอัลเดอร์เฟอร์ (Alderfer)

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ โดย Alderfer ในปี ค.ศ. 1972 ได้ศึกษาแนวคิดที่มีข้อขัดแย้งในทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ ที่ว่าความต้องการ จะไม่เกิดขึ้นตามลำดับต่ำไปสูง แต่จะเกิดขึ้นหรือหลัง หรือความต้องการหลาย ๆ อย่างอาจเกิดขึ้นพร้อมกันได้ จึงได้พัฒนาทฤษฎีความต้องการของคนในรูปแบบใหม่ โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้ (ไพรินทร์ ขุนสร, 2559)

1. ความต้องการในการดำรงชีวิต
2. ความต้องการด้านสัมพันธ์
3. ความต้องการด้านความเจริญก้าวหน้า

1.3) ทฤษฎีแรงจูงใจของเฮอริชเบิร์ก (Frederick Herzberg)

ทฤษฎีแรงจูงใจของเฟรดเดอริก เฮอริชเบิร์ก ได้สรุปเป็นแนวคิดตามทฤษฎีสองปัจจัย (two-factor theory) ดังนี้ (วิลาวัลย์ ศิลปะศร, 2561: ออนไลน์)

1.3.1 ปัจจัยจูงใจ ที่สร้างแรงจูงใจในทัศนคติเชิงบวก ได้แก่

- 1) ความสำเร็จในการปฏิบัติงาน
- 2) การได้รับการยอมรับนับถือ
- 3) ลักษณะของงานที่ปฏิบัติ
- 4) ความรับผิดชอบ
- 5) ความก้าวหน้าในตำแหน่งหน้าที่การงาน

1.3.2 ปัจจัยค้ำจุน (Hygiene Factors) ได้แก่

- 1) นโยบายและการบริหารงาน
- 2) ความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลในหน่วยงาน
- 3) ความมั่นคงในการปฏิบัติงาน

2) กลุ่มทฤษฎีแรงจูงใจเชิงแนวคิดและกระบวนการ

2.1. ทฤษฎีการจูงใจของวรูม

แนวความคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความคาดหวังของวรูม (Victor Vroom) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจที่เกิดขึ้นเป็นกระบวนการที่บุคคลนั้นเลือกหรือตัดสินใจที่จะแสดงพฤติกรรมออกนั้นออกมา เนื่องจากบุคคลนั้นมีความเกิดคาดหวังทั้ง 2 ประการ คือ (วิลาวัลย์ ศิลปะศร, 2561: ออนไลน์)

- 1) ความคาดหวังว่าจะมีโอกาสที่จะได้ผลลัพธ์จากการปฏิบัติงาน

2) คาดหวังว่าผลลัพธ์ที่ได้รับจากการปฏิบัติงานนั้น มีความสำคัญหรือน่าพอใจเพียงใด

2.2 ทฤษฎีแรงจูงใจของแมคเคลแลนด์

ทฤษฎีแรงจูงใจของนักจิตวิทยา แมคเคลแลนด์ (David I. McClelland) ในปี ค.ศ. 1940s เชื่อว่า ความต้องการอันใดอันหนึ่งมากกว่าความต้องการอื่น และความต้องการที่มากกว่าดังกล่าวนั้น จะทำให้เกิดแรงจูงใจที่ผลักดันให้บุคคลมีการกระทำหรือแสดงพฤติกรรมออกมา เพื่อตอบสนองความต้องการของตนเองอย่างชัดเจน ความต้องการดังกล่าวนี้ แบ่งออกเป็น 3 ประการ ดังนี้ (อรุณทัย จันทวงษ์ และ ประสพชัย พสนนท์, 2561)

1. ความต้องการความสำเร็จ เป็นความต้องการของบุคคลที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้เกิดความสำเร็จสูงสุด ดีที่สุด มีมาตรฐานที่ยอดเยียม ชอบความสมบูรณ์แบบ นำความสำเร็จเป็นที่ตั้ง ชอบงานท้าทาย ชอบการแข่งขัน มีความรับผิดชอบ กล้าที่จะเผชิญกับความล้มเหลว ปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น
2. ความต้องการความสัมพันธ์ เป็นความต้องการของบุคคลที่ต้องการให้สังคมยอมรับ การสร้างและรักษาความสัมพันธ์ที่ดี
3. ความต้องการอำนาจ เป็นความต้องการอำนาจและต้องการมีอำนาจหรือมีอิทธิพลเหนือกว่าผู้อื่น ต้องการความเป็นผู้นำ

2.4 แนวคิดเกี่ยวกับองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ

2.4.1 ความหมายขององค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practices)

สถาบันพัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคเหนือ (2560) ให้ความหมายว่าวิธีปฏิบัติหรือขั้นตอนการปฏิบัติที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จ หรือสู่ความเป็นเลิศตามเป้าหมาย เป็นที่ยอมรับในวงวิชาการหรือวิชาชีพนั้นๆ มีหลักฐานของความสำเร็จปรากฏชัดเจน โดยมีการสรุปวิธีปฏิบัติ หรือขั้นตอนการปฏิบัติ ตลอดจนความรู้และประสบการณ์ บันทึกเป็นเอกสารเผยแพร่ให้หน่วยงานภายในหรือภายในหรือภายนอกสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้ สอดคล้องกับ รณินทร์ กิจกล้า (2559) ที่ได้ให้ความหมาย Best Practices คือ วิธีการปฏิบัติที่ทำให้องค์กรประสบความสำเร็จหรือคือการปฏิบัติที่นำไปสู่องค์กรสู่ความเป็นเลิศ โดยมีคุณลักษณะที่สำคัญคือ มีแนวปฏิบัติที่เป็นเลิศอย่างเห็นได้ชัด มีส่วนสำคัญที่ทำให้ผลการดำเนินงานเป็นเลิศได้รับการยอมรับจากบุคคลหรือองค์กรที่เชื่อถือได้ ได้รับการยอมรับจากลูกค้าและผู้ส่งมอบงานเป็นจำนวนมากทำซ้ำได้ แสดงผลลัพธ์เชิงปริมาณที่เป็นที่ยอมรับและสามารถวัดผลได้ สอดคล้องกับ มีการปฏิบัติ

ที่ดี (Best Practice) เป็นวิธีที่ดีที่สุดในแต่ละเรื่อง ซึ่งสามารถเกิดขึ้นได้ในทุกหน่วยงาน และจากหลายช่องทาง ทั้งตัวผู้นำ ผู้ร่วมงาน ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย หรือภาวะปัญหา อุปสรรค และการริเริ่มสร้างสรรค์พัฒนาที่มีลำดับขั้นตอน ในหน่วยงาน/โครงการ โดยเป็นกระบวนการทำงานที่มีการลองผิดลองถูกในการปฏิบัติ เป็นการเรียนรู้และสั่งสมประสบการณ์ ที่มีการถ่ายทอดกันมาเป็นรุ่นๆ จนส่งผลให้เกิดการปฏิบัติที่ดี และสร้างความยั่งยืนต่อไป (อโรชา ทองลาว, 2557)

สรุปได้ว่า องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ หมายถึง การมีวิธีปฏิบัติที่ทำให้องค์กรประสบผลสำเร็จ เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผลการดำเนินงานเป็นเลิศจนได้รับการยอมรับจากบุคคลหรือองค์กรที่เชื่อถือได้ มีหลักฐานของความสำเร็จปรากฏชัดเจน โดยมีขั้นตอนการปฏิบัติ ตลอดจนความรู้ และประสบการณ์ บันทึกเป็นเอกสารเผยแพร่ให้หน่วยงานภายในหรือภายในหรือภายนอกสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้

1.1 คุณลักษณะของ Best Practices ประกอบด้วย

- 1) เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับภารกิจโดยตรงของหน่วยงาน
- 2) สนองต่อนโยบายการแก้ปัญหา การพัฒนาประสิทธิภาพของหน่วยงาน
- 3) ลดขั้นตอน ลดรอบระยะเวลาการทำงาน
- 4) ลดทรัพยากร ลดค่าใช้จ่าย
- 5) มีการนำเทคโนโลยีมาใช้ประกอบการทำงาน
- 6) ริเริ่มสร้างสรรค์วิธีการขึ้นมาใหม่ หรือประยุกต์ขึ้นใหม่
- 7) สามารถทำแผนผังเชิงเปรียบเทียบวิธีการเก่ากับใหม่ และสิ่งที่เป็นวิธีใหม่จะให้ประโยชน์อะไรที่ดีกว่าวิธีเก่า
- 8) อำนวยความสะดวกในการใช้
- 9) วางระบบในการให้บริการ และมีช่องทางที่หลากหลายในการให้บริการดังกล่าว
- 10) สามารถเทียบเคียงวิธีการทำงานลักษณะเดียวกันกับหน่วยงานอื่นได้
- 11) มีผลผลิต/ความสำเร็จเพิ่มขึ้น
- 12) ความพึงพอใจของผู้รับบริการ หรือผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย
- 13) สามารถนำไปใช้เป็นมาตรฐานการทำงานต่อไปได้ยั่งยืนพอสมควร
- 14) มีการพัฒนาปรับปรุงต่อไป

1.2 การดำเนินงาน Best Practices ดังนี้

หน่วยงานสามารถดำเนินการได้หลายกระบวนการ เช่น ดำเนินการตามแนวทางวงจรคุณภาพของเดมมิง (Deming Cycle : PDCA) ประกอบด้วย P : การวางแผน D : การปฏิบัติ C : การตรวจสอบประเมินผล และ A : การปรับปรุงพัฒนา กำหนดกิจกรรมใหม่ และสามารถเลือกนำเทคนิคต่างๆ มาใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของหน่วยงาน

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

เกษมสันต์ บุญเมือง (2557) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง การประเมินโครงการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี เพื่อศึกษาวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศ (Best Practice) ผลการวิจัยพบว่า สถานศึกษาในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา จังหวัดสุพรรณบุรี มีหลักและวิธีการในการดำเนินงานส่งเสริมการออกกำลังกายที่มีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice) ดังนี้ มีการกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์อย่างชัดเจน ประชุมวางแผนมีปฏิทินปฏิบัติงาน ชุมชนและผู้ปกครองเห็นความสำคัญและให้การสนับสนุน เข้าร่วมประชุม วางแผนอย่างสม่ำเสมอ บุคลากรทุกฝ่ายมีความรัก ความสามัคคี ผู้บริหารมีความห่วงใยเอาใจใส่ ทั้งการปฏิบัติงานและการสร้างขวัญและกำลังใจ โรงเรียนจัดสรรงบประมาณและเทคโนโลยีด้านการกีฬามาประยุกต์ใช้ให้ทันสมัยเป็นปัจจุบัน และมีเจ้าหน้าที่ด้านกีฬารับผิดชอบโดยตรง มีการประชาสัมพันธ์ด้วยเอกสารและเผยแพร่ข้อมูลการออกกำลังกายของโรงเรียนทางระบบอินเทอร์เน็ต งานบริหารทั้ง 4 ฝ่าย นำข้อมูลการออกกำลังกายไปประกอบการตัดสินใจในการบริหารจัดการได้อย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง มีการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างโรงเรียนกับผู้ครองและชุมชน

จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์ (2558) ได้ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า 1) โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน คิดเป็นร้อยละ 93 มีการบริหารจัดการกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในโรงเรียนระดับประถมศึกษา ส่วนใหญ่มีการปฏิบัติในระดับปานกลาง 2) การเปรียบเทียบระหว่างขนาดโรงเรียนมีผลต่อการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 3) แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียน ควรส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายโดยมีการจัดอบรมครู บุคลากรความรู้สู่การปฏิบัติได้จริง จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอ และดำเนินการจัดกิจกรรมโดยใช้หลัก POSDCoRB (Planning, Organizing, Staffing, Directing, Coordinating, Reporting, Budgeting)

ฐาปณี พวงงาม และพรณี สุวดี (2560) ได้ศึกษา องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศที่ส่งผลต่อคุณภาพโรงเรียนประถมศึกษาชายฝั่งเยี่ยม ผลการวิจัยพบว่า มีประกอบด้วย 6 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) การจัดการเรียนรู้ที่มุ่งเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ 2) การประกันคุณภาพการศึกษา 3) การทำงานเป็นทีม 4) ประสิทธิภาพการบริหารจัดการ 5) การนิเทศภายใน 6) ความเป็นมืออาชีพของผู้บริหาร ส่วนวัฒนธรรมองค์กรไม่ส่งผลต่อคุณภาพโรงเรียนประถมศึกษาชายฝั่งเยี่ยม

เจนการณีย์ เพียงปราชญ์ สำเร็จ บุญเรืองรัตน์ สงวนพงศ์ และชวนชม อลงกต ยะไวย์ (2561) ได้ศึกษา การบริหารจัดการโรงเรียนสู่ความเป็นเลิศด้วยการเทียบสมรรถนะ ผลการวิจัย พบว่า ลำดับที่ 1 คือ การจัดการความรู้ในองค์กร ได้แก่ การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ องค์ความรู้และทักษะที่

เชื่อมโยงกับวัฒนธรรมองค์กร การสื่อสารภายในที่ดีบรรยากาศในการทำงานที่ดี ผู้บริหารมีภาวะผู้นำสูงและครุมีความพร้อมที่จะแลกเปลี่ยนเรียนรู้และ ลำดับที่ 2 คือ กระบวนการจัดการเรียนรู้ ได้แก่ การออกแบบหลักสูตร เกิดจากการวิเคราะห์ความต้องการความสนใจของผู้เรียนและผู้เกี่ยวข้องการทำหลักสูตรท้องถิ่น การจัดหาวัสดุอุปกรณ์และสื่อการสอนของหลักสูตรเพียงพอ ใช้หลักการวัดและประเมินผลหลักสูตรตามสภาพจริง

สุรัชย์ ไวยวรรณจิตร, มูฮำหมัดราฟิร มะเก็ง และนุรมาน จินตารา (2558) ได้ศึกษาวิถีชีวิตของประชาชนอิสลามที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ ผลการศึกษาพบว่า วิธีการปฏิบัติในชีวิตประจำวันในการส่งเสริมสุขภาพ พบว่า วุศัย (การชำระร่างกายก่อนการละหมาด) ซอลาห์ (การละหมาด)การถือศีลอดชะกาต (การบริจาคทาน) และการประกอบพิธีฮัจญ์ มีส่วนช่วยในการส่งเสริมสุขภาพกายและจิตใจเป็นอย่างดี เป็นการปฏิบัติศาสนกิจที่ให้ประโยชน์เสมือนการออกกำลังกาย สำหรับอิสลามะฮ์นั้น สามารถออกกำลังกายได้ เพื่อให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกายของอิสลามะฮ์นั้นมีหลายวิธีที่เหมาะสม ได้แก่ การทำงานบ้าน การเดินไปเดินมาภายในบ้าน การวิ่ง เป็นต้น และต้องมีขอบข่ายที่อิสลามกำหนดไว้ สอดคล้องกับงานวิจัยของกรียา ยือแร สาวิตรี ลิมชัยอรุณเรือง และเพชรน้อย สิงห์ช่างชัย (2553) อ้างใน กิตติยา โต๊ะทอง นิตยา ทนุวงศ์วงศ์เสงี่ยม และมนัส วงศ์เสงี่ยม (2562) กล่าวว่า มุสลิมสามารถออกกำลังกายได้ หากไม่มีสิ่ง ที่ขัดต่อหลักการศาสนาอิสลาม โดยคำนึงถึงหลักการปฏิบัติ ดังนี้ 1) การตั้งเจตนาเพื่อสุขภาพแข็งแรง 2) การแต่งกาย ไม่รัดรูปหรือเปิดเผยสิ่งที่พึงสงวน 3) สถานที่ต้องมิดชิด 4) แบ่งเวลาให้เหมาะสม 5) ท่าทางหรือพิธีกรรม ต้องไม่มีความเชื่อหรือพิธีกรรมของศาสนาอื่น 6) เสียงเพลงหรือดนตรีประกอบไม่มีเนื้อหา เช่น การใช้เพลงปลุกใจหรือมีเนื้อหาเร้าอารมณ์ 7) ความสัมพันธ์ของผู้คนแวดล้อม เช่น ไม่มีการปะปนระหว่างชายหญิง หรือมีญาติผู้หญิงร่วมออกกำลังกายอยู่ด้วย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มผู้ให้ข้อมูลยังมีความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนและไม่ถูกต้องเกี่ยวกับรูปแบบการออกกำลังกาย คือไม่เข้าใจว่าการเปิดเสียงเพลงประกอบการเต้นนั้นขัดต่อหลักคำสอนของอิสลาม เพราะโดยทั่วไปการออกกำลังกายย่อมส่งผลดีต่อสุขภาพ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงพรรณนา (Description Research) โดยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยมีรายละเอียดขั้นตอนการวิจัย ดังนี้

3.1 พื้นที่ในการวิจัยและผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

3.1.1 พื้นที่ในการวิจัย

พื้นที่ในการวิจัยในครั้งนี้คือ โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ ตำบลโยธะกา อำเภอบางน้ำเปรี้ยว จังหวัดฉะเชิงเทรา

3.1.2 ผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

ผู้วิจัยได้คัดเลือกผู้ให้ข้อมูลสำคัญ (Key Informants) จากการเลือกตัวอย่างแบบมีเกณฑ์ (Criterion Sampling) คือ เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ อย่างน้อย 1 ภาคการศึกษา การกำหนดขนาดตัวอย่างในการวิจัยเชิงคุณภาพนี้ มีผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ รวมจำนวน 22 คน โดยแบ่งผู้ให้ข้อมูลสำคัญออกเป็น 4 กลุ่ม ทั้งนี้ อาจเพิ่มหรือลดเพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีความอิ่มตัว ดังนี้

- 1) กลุ่มคณะครู ได้แก่ ผู้อำนวยการโรงเรียน ครูผู้รับผิดชอบงาน จำนวน 3 คน
- 2) กลุ่มนักเรียน จำนวน 5 คน
- 3) กลุ่มผู้ปกครองของนักเรียน จำนวน 6 คน
- 4) กลุ่มเจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ได้แก่
 1. เจ้าหน้าที่จากสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาฉะเชิงเทรา เขต 1 จำนวน 2 ท่าน
 2. เจ้าหน้าที่จากสำนักงานสาธารณสุขอำเภอ จำนวน 2 ท่าน
 3. เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จำนวน 2 ท่าน
 4. ปลัดอำเภอบางน้ำเปรี้ยว จำนวน 1 ท่าน กำนันตำบลโยธะกา จำนวน 1 ท่าน

3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2.1 เครื่องมือหลัก คือ ตัวผู้วิจัย ซึ่งได้ทำการเตรียมแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview) ดังนี้

- 1) ศึกษาค้นคว้าเอกสาร ทฤษฎี แนวคิด หลักการ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้าง

2) นำข้อมูลที่ได้จากการทบทวน มาประมวลและแบบสัมภาษณ์ เพื่อการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured interview)

3) นำแบบสัมภาษณ์กึ่งโครงสร้างที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ตรวจสอบให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข และปรับแก้แบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

3.2.2 แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง จำนวน 5 ข้อ ได้แก่

1) ท่านมีแรงจูงใจ/แรงบันดาลใจ/เป้าหมายในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างไร

2) ท่านมีกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลามอย่างไร

3) การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนบรรลุเป้าหมายหรือมีผลสัมฤทธิ์อย่างไร

4) ท่านพบอุปสรรค ข้อจำกัด แนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม และมีองค์ประกอบที่ทำให้โรงเรียนวิถีอิสลามสามารถดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างไรบ้าง

5) ท่านมีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายหรือไม่ อย่างไร

3.2.3. เตรียมความพร้อมด้านการประสานงานกับผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ

3.2.4. เครื่องมือช่วยในการวิจัย ประกอบด้วย

1) เครื่องบันทึกเสียง เพื่อบันทึกรายละเอียดของข้อมูลจากการสัมภาษณ์ โดยขออนุญาตจากผู้ให้สัมภาษณ์ หากไม่ประสงค์ให้มีการบันทึกเสียงจะใช้การจดบันทึกย่อขณะสัมภาษณ์

2) สมุดบันทึกสำหรับจดบันทึกข้อมูลย่อขณะสัมภาษณ์ โดยมีการทำลายข้อมูลเมื่อเสร็จสิ้น

3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.4.1 วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1) การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เป็นการระดมสมองและอภิปรายถกเถียงกันเกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

2) การวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ที่เกี่ยวข้อง เช่น นโยบาย หนังสือ แผนงาน โครงการ รายงาน ภาพถ่ายการเข้าร่วมกิจกรรม เป็นต้น

3) การบันทึกภาคสนาม (Field Note) เป็นการจดบันทึกข้อมูลจากการสังเกต ได้แก่ ประสบการณ์ การมีส่วนร่วมของบุคคลต่างๆ พฤติกรรม ความรู้สึก ความคิดเห็น มุมมองและ บทเรียนที่ได้รับจากการดำเนินงาน นอกจากนี้ยังมีการบันทึกลักษณะของสถานที่และสภาพแวดล้อม ในการดำเนินงาน

4) การจดบันทึกและการบันทึกเสียง ผู้วิจัยจะทำการจดบันทึกข้อมูลการสนทนา ลงสมุดจดบันทึก และบันทึกเสียงการสนทนา ในกรณีที่ผู้ให้สัมภาษณ์ยินยอมให้บันทึกเสียงได้เท่านั้น

5) การบันทึกภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ผู้วิจัยจะทำการขออนุญาตผู้เข้าร่วม การวิจัยในการบันทึกภาพระหว่างการดำเนินกิจกรรม

3.4.2 ขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นเตรียมการ

1) ผู้วิจัยดำเนินการออกแบบแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) ซึ่งเป็นแนวคำถามที่ได้สร้างขึ้นมาจากวัตถุประสงค์การวิจัย โดยทำการตรวจสอบ คุณภาพเครื่องมือและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญ

2) ผู้วิจัยดำเนินการกำหนดผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ (Key Informant) โดยวิธีการเจาะจง อย่างมีเกณฑ์ (Criterion Sampling) คือ เป็นผู้ที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในโรงเรียนสะแกโคตประชาสรรค์ อย่างน้อย 1 ภาคการศึกษา

ขั้นดำเนินการ

3) ผู้วิจัยดำเนินการส่งหนังสือเพื่อขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการ วิจัย และส่งถึงส่งเอกสารถึงผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ

4) ผู้วิจัยดำเนินการประสานกับผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญทางโทรศัพท์ เพื่อชี้แจงรายละเอียด การวิจัยและนัดสัมภาษณ์กลุ่ม

5) ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสนทนากลุ่มตามที่ได้นัดหมายไว้ โดย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ตามแนวคำถาม (Interview guide) เป็นคำถามปลายเปิดด้วยตนเอง จำนวน 1 ครั้ง และวิธีการจดบันทึก บันทึกเสียง บันทึกภาพ โดยการขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ เพื่อนำมาใช้ในการตรวจสอบความถูกต้องย้อนกลับภายหลัง

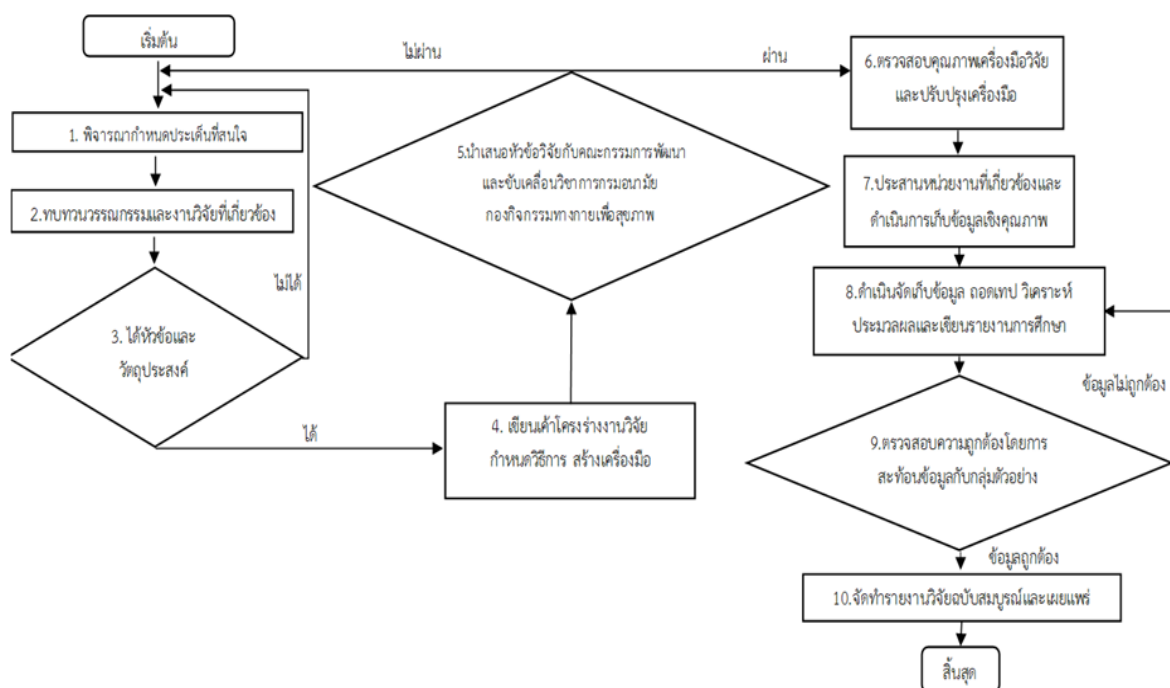
6) ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากผู้ให้ข้อมูลสำคัญ วิเคราะห์และสรุปผลตามระเบียบ วิธีวิจัยเชิงคุณภาพ จากนั้นส่งข้อสรุปย้อนกลับไปให้ผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง เพื่อยืนยันผล หากมีข้อท้วงติงหรือขาดความสมบูรณ์ ผู้วิจัยจะดำเนินการการเก็บข้อมูลเพิ่มเติม จนกว่าจะได้ข้อมูลละเอียด

7) ระยะเวลาดำเนินการจำนวน 1 เดือน

3.5 การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากเก็บรวบรวมข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะทำการตรวจสอบและการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิธีการตรวจสอบแบบสามเส้า (Triangulation) ซึ่งใช้วิธีสังเกตควบคู่ไปกับการสนทนากลุ่มและตรวจสอบข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์เนื้อหาในการสนทนากลุ่มกับข้อมูลที่ได้จากการสังเกตหรือเอกสารต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการศึกษานี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) โดยวิธีการวิเคราะห์คำหลัก (Domain Analysis) ซึ่งเป็นการรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์ในการสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) การบันทึกภาคสนาม (Field Note) การบันทึกเสียงภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และการวิเคราะห์เอกสาร (Documentary Analysis) ที่เกี่ยวข้อง มาสรุปผลเรียบเรียง จำแนก จัดกลุ่มคำที่มีลักษณะที่คล้ายคลึงกัน มีความสัมพันธ์กันให้อยู่ร่วมกันภายใต้กลุ่มคำหลัก

3.6 แผนผังการขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย (Flow chart)



3.7 การพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง

การเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ เป็นไปโดยสมัครใจ ข้อมูลที่ได้จากการเก็บข้อมูล ผู้วิจัย จะเก็บเป็นความลับ ข้อมูลจะไม่ระบุเป็นรายบุคคล หากมีการเสนอผลการวิจัย จะเสนอเป็นภาพรวม และข้อมูลจะถูกทำลายเมื่อการวิจัยเสร็จสิ้น

บทที่ 4

ผลการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ เพื่อศึกษาแรงจูงใจ ถอดบทเรียนกระบวนการดำเนินงานที่มีวิธีการปฏิบัติเป็นเลิศ องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ อุปสรรค ข้อจำกัด แนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงแรงจูงใจ กระบวนการดำเนินงานที่มีวิธีการปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice: BP) องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศด้านส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียนวิถีอิสลาม ตลอดจนอุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม เครื่องมือวิจัยประกอบด้วย ตัวผู้วิจัย แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง โดยรวบรวมข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม การวิเคราะห์เอกสาร การบันทึกภาคสนาม การบันทึกเสียง ภาพนิ่งและภาพเคลื่อนไหว ผลการวิจัยนำมาวิเคราะห์ผล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติให้กับองค์กรและหน่วยงานอื่น นำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังนี้

ผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ ทั้งหมด 22 คน (ชาย 3 คน หญิง 19 คน) เป็นคณะครู ร้อยละ 13.6 นักเรียน ร้อยละ 22.7 ผู้ปกครอง ร้อยละ 27.3 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ร้อยละ 27.3 และเป็นผู้นำชุมชน ร้อยละ 9.1

2. แรงจูงใจ/เป้าหมายในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พบว่า แรงจูงใจที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์ คือ 1. ความต้องการความสำเร็จโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน ได้แก่ 1) นักเรียนมีกิจกรรมทางกายทุกวันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน 2) เด็กกลุ่มอ้วนได้รับแก้ไขภาวะอ้วน และเฝ้าระวังเด็กกลุ่มเสี่ยงไม่ให้อ้วนเพิ่มขึ้น และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ได้แก่ 1) ความคาดหวังที่จะให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง 2) ความคาดหวังที่จะลดน้ำหนัก

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครูผู้รับผิดชอบโครงการ ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนได้เริ่มออกกำลังกายโดยนำนวัตกรรมการออกกำลังกายมาจากโครงการ ChOPA & ChiPA Game ที่ทางโรงพยาบาลบางน้ำเปรี้ยวแนะนำ มาตั้งแต่ปี 2560 แต่ไม่ได้ทำอย่างสม่ำเสมอ จนเมื่อเดือนธันวาคม 2561 พบว่า มีนักเรียนอ้วนเพิ่มขึ้นทุกปี จึงต้องการส่งเสริมให้นักเรียนออกกำลังกายอย่างจริงจังและต่อเนื่อง”

“ต้องการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง”

“เด็กที่อ้วนจะต้องได้รับการแก้ไขให้มีส่วน พร้อมกับเผื่อระวังเด็กกลุ่มเสี่ยงไม่ให้อ้วนด้วย”

สอดคล้องกับข้อมูลจากคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขที่อธิบายถึงแรงจูงใจในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม ว่า

“อำเภอบางน้ำเปรี้ยวได้บรรจุการพัฒนาเด็กวัยเรียนให้สูงที่สุดส่วนไว้ในแผนการพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ เพราะว่าชุมชนของเราเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว เยาวชนจึงเป็นกำลังสำคัญ ที่จะเติบโตขึ้นมาดูแลสุขภาพคนบางน้ำเปรี้ยว ดังนั้น การส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะทำให้เขาแข็งแรง มีสุขภาพดี พร้อมเรียนต่อการเรียนและดูแลคนบางน้ำเปรี้ยวต่อไป”

นอกจากนี้ คำบอกเล่าของนักเรียน ที่อธิบายถึงแรงจูงใจ/เป้าหมายของการเข้าร่วมโครงการว่า

“อยากแข็งแรง อยากผอม อยากสูง”

“อยากให้กระดูกแข็งแรง อยากสุขภาพดี”

“อยากลดน้ำหนัก”

3. กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโคตประชาสรรค์ พบว่า โรงเรียนสะแกโคตประชาสรรค์ มีการแบ่งกระบวนการดำเนินงานออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

ระยะที่ 1 ขั้นเตรียมการ

1) การเข้าถึงข้อมูลเกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โรงเรียนได้รับทราบจากการประชาสัมพันธ์และชักชวนจากเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลให้เข้าร่วมอบรมการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนภายใต้โครงการ ChOPA & ChiPA Game ที่โรงพยาบาลประจำอำเภอจัดขึ้น โดยเชิญวิทยากรจากกรมอนามัยและสื่อโปสเตอร์ที่ได้รับจากสาธารณสุขจังหวัด

2) การทำความเข้าใจ โรงเรียนเข้าร่วมอบรมที่โรงพยาบาลอำเภอจัดขึ้นและเข้าร่วมงานประชุมวิชาการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นระดับประเทศ จึงรับฟังแนวทางและขั้นตอนการดำเนินงานด้านกิจกรรมทางกายจากโรงเรียนที่ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ ยังได้ศึกษาข้อมูลการดำเนินงานเพิ่มเติมจากช่องทางออนไลน์ ทั้ง YouTube และ Line กลุ่ม ChOPA & ChiPA Game

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้อำนวยการโรงเรียน ที่อธิบายว่า

“ที่โรงพยาบาลเขาจัดอบรมเรื่องกิจกรรมทางกายให้ มีวิทยากรมาจาก กรมอนามัย อนามัยเขาก็ชวนเราก็คือไป โดยส่งตัวแทนเป็นคุณครูอนามัยโรงเรียน 1 คนและนักเรียน แก่นนำ 2 คน เข้าอบรมจำนวน 2 วัน”

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ที่อธิบายว่า

“มีโอกาสไปงานส่งเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนที่กรุงเทพฯ ก็ได้ฟัง โรงเรียนที่นำรูปแบบการออกกำลังกายจากโครงการ ChOPA & ChiPA Game ไปใช้แล้วประสบความสำเร็จ เราก็คิดว่าน่าจะนำมาใช้ได้ แล้วก็หาข้อมูลเพิ่มเติมจากออนไลน์ เจอเว็บไซต์ ชมรม ChOPA นอกจากนี้ยังมีสื่อโปสเตอร์ที่ได้รับจากสาธารณสุขจังหวัด ได้แก่ สื่อนวัตกรรมเก้าอี้...ขี้พุง จิงโจ้ FUN for FIT จิงโจ้ยัดตัว ทาง สสจ. เขาก็เชิญเข้ากลุ่มไลน์ ChOPA เราก็ได้ดูว่าแต่ละพื้นที่ดำเนินงานอย่างไร แล้วนำขั้นตอนมาปรับให้เหมาะสมในพื้นที่ของตนเอง”

3) การตัดสินใจ เมื่อโรงเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ จึงคืนข้อมูลสุขภาพของนักเรียนและ ข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโครงการ ChOPA & ChiPA Game ให้กับคณะครู นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้นำชุมชน ในเวทีการประชุมของจัดเวทีอาสาสมัครสาธารณสุขประจำ หมู่บ้าน เวทีของผู้ปกครอง เวทีของผู้นำชุมชน และจัดเวทีประชุมในโรงเรียนเพื่อหารือแนวทางการ ดำเนินงานให้เหมาะสมร่วมกัน เมื่อทุกฝ่ายมีความเห็นสมควรดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้ แนวปฏิบัติอย่างเคร่งครัดของวิถีอิสลาม โรงเรียนจึงตัดสินใจดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครูผู้รับผิดชอบโครงการ ที่อธิบายว่า

“เมื่อเข้าอบรม เรียนรู้จนเข้าใจ โรงเรียนจึงได้จัดประชุมคืนข้อมูลสุขภาพ นักเรียนให้กับครูคนอื่นๆ นักเรียน ผู้ปกครองของเด็กที่อ้วน และผู้นำชุมชน เพื่อหารือแนวทางแก้ไข ปัญหาาร่วมกัน และได้นำเสนอโครงการ ChOPA ที่ได้ไปเรียนรู้มาแล้วให้ฟัง ทำให้ผู้ปกครองและชุมชน เห็นด้วยที่จะแก้ไขปัญหาร่วมกันโดยยึดหลักความถูกต้องหลักศาสนา โรงเรียนจึงตัดสินใจนำโครงการ ChOPA & ChiPA Game มาใช้ในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล อธิบายว่า

“ปกติเราจะเข้ามาตรวจสุขภาพเด็กอยู่แล้ว เทอมละ 1 ครั้ง หลังการ ตรวจเราก็จะนำข้อมูลมาแปลผล และประชุมกับคุณครูและผู้อำนวยการโรงเรียนว่า ตอนนี้เด็กมีภาวะ แบบนี้ จะแก้ปัญหายังไง มีการประสานงานกับหลายๆ กลุ่ม ไม่ว่าจะเป็นเวทีของอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน เวทีของผู้ปกครอง เวทีของผู้นำชุมชน ซึ่งทุกคนเห็นด้วยกับการทำกิจกรรม ดังกล่าว”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของผู้นำชุมชน ที่อธิบายว่า

“เวลาที่โรงเรียนมีกิจกรรม ทางชุมชนจะให้การสนับสนุนเสมอ หมออนามัยก็มาบอกเล่าการส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกายในการประชุมของตำบลบ้าง หมู่บ้านก็ไป เราพร้อมที่จะเข้ามามีส่วนเรื่องเพราะทุกฝ่ายก็เห็นด้วย มีอะไรให้ช่วยเขาก็มาบอกตลอด”

ระยะที่ 2 ขั้นปฏิบัติการ

4) การปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ดังนี้

4.1 แต่งตั้งครูผู้รับผิดชอบโครงการ

4.2 ประเมินสุขภาพนักเรียนก่อนเข้าร่วมโครงการฯ โดยประสานเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทำการคัดกรองและตรวจสอบสุขภาพนักเรียนโดยการตรวจภาวะอ้วนคอดำ ความดันโลหิต ให้ครูประจำชั้นชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และให้ครูพลศึกษาทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียน

4.3 จัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนที่มีภาวะอ้วน โดยยึดหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวิถีอิสลาม คือ ใช้ชุดนักเรียนปกติไม่รัด ไม่ให้ชายและหญิงสัมผัสตัวกัน และไม่เปิดเพลงที่มีเนื้อหาเร้าอารมณ์หรือปลุกใจ โดยให้นักเรียนทำกิจกรรมหลังการเคารพธงชาติหน้าเสาธง ใช้รูปแบบจิงโจ้ยึดตัวชุดที่ 1 จิงโจ้ FUN for FIT สลับกับการทำกิจกรรม แก้อ้อ...ขยี้ฟุง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ครั้งละ 15 นาที โดยครูพลศึกษา เจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และมีนักเรียนแกนนำ 2 คน เป็นผู้นำในการออกกำลังกาย

2) ในช่วงพักกลางวันและช่วงเย็นจัดให้เล่นอิสระ เช่น วิ่ง ฟุตบอล เปตอง วอลเลย์บอล ฮูลาฮูป ทุกวัน วันละ 45 นาที

3) จัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา สัปดาห์ละ 1 วัน ครั้งละ 60

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครูผู้รับผิดชอบโครงการ ที่อธิบายว่า

“กลุ่มเป้าหมายตอนแรกเป็นเด็กอ้วน 36 คน เราให้ออกกำลังกายโดยใช้ นวัตกรรมในโครงการมาใช้ตอนหลังเข้าแถว ให้ทำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 นาที มีชั่วโมงพลศึกษาอีก 60 นาทีต่อสัปดาห์และให้เด็กวิ่งเล่นหรือทำกิจกรรมที่ชอบอย่างอิสระในชั่วโมงพักทั้งช่วงกลางวันและช่วงเย็นอีก 45 นาทีต่อวัน เด็ก ๆ มีการเล่นฮูลาฮูปและกีฬาต่างๆ ทั้งเปตอง ฟุตบอล ในการออกกำลังกายนี้ต้องยึดหลักศาสนา ไม่ให้ชายกับหญิงสัมผัสกัน ชุดไม่รัด เลือกลงเพลงประกอบไม่เร้าอารมณ์หรือไม่ปลุกใจ เด็ก ๆ ก็ชอบให้ความร่วมมือดี”

ระยะที่ 3 ขั้นติดตามและประเมินผล

5) ประเมินผลการดำเนินงาน โดยให้ ครูประจำชั้นประเมินโภชนาการของนักเรียนโดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง ภาคเรียนละ 2 ครั้ง ครูพลศึกษาทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนหลังเข้าร่วมโครงการและเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ดำเนินการตรวจสอบสุขภาพให้กับนักเรียน และความดันโลหิต ภาคเรียนละ 1 ครั้ง

6) ให้นักเรียนเป็นผู้บันทึกข้อมูลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้นักเรียนรับรู้ข้อมูลสุขภาพของตนเอง

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล
ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนมีการประเมินผลโดยการชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงให้กับนักเรียน เราก็ได้เข้ามาตรวจสอบสุขภาพเด็กที่อ้วนและเด็กปกติ เทอมละครั้ง จากนั้นนำผลที่ได้มาแปลและแจ้งครูอนามัยที่เขารับผิดชอบ”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนของเรามีกิจกรรมการตรวจสอบสุขภาพชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง จะให้นักเรียนจดบันทึกข้อมูลสุขภาพด้วยตนเอง เขาได้รู้ว่าตอนนี้ ตัวเองอยู่ในภาวะไหน”

ระยะที่ 4 ขั้นปรับปรุงและขยายผล

7) สร้างนักเรียนแกนนำเพิ่มเพื่อขยายผลสู่นักเรียนทั้งโรงเรียนโดยใช้วิธีรับสมัคร โดยเพิ่มนักเรียนแกนนำจาก 2 คนเป็น 25 คน ฝึกซ้อมจิงโจ้ FUN for FIT จิงโจ้ยัดตัว และแก้อ้อ...ขี้พุง

8) จัดกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียนทุกคน ใช้รูปแบบจิงโจ้ยัดตัวชุดที่ 1 จิงโจ้ FUN for FIT สลับกับกิจกรรม แก้อ้อ...ขี้พุง อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยปรับระยะเวลาเพิ่มจาก 15 นาที เป็น 30 นาที

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครู ที่อธิบายว่า

“ผลออกมาคือเด็กที่อ้วนเขาทำได้ แล้วผลก็เป็นที่น่าพอใจ จึงปรึกษากับผู้อำนวยการว่าจะขยายผลทั้งโรงเรียน ให้เด็กปกติเขาร่วมทำด้วยจะได้มีสุขภาพที่แข็งแรง โดยปรับระยะเวลาในการออกกำลังกายเพิ่มเป็น 30 นาทีต่อวัน จากนั้นก็สร้างนักเรียนแกนนำเพิ่ม เด็กบางคนชอบก็อาสาเป็นนักเรียนแกนนำ เพราะอยากจะมีรูปร่างดีแบบนักเรียนแกนนำรุ่นแรก เราก็เลยใช้วิธีการรับสมัคร”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของนักเรียนแกนนำ ที่อธิบายว่า

“พวกหนูได้ทำใจยืดตัวแบบยืน เต็มใจ FUN for FIT และเก้าอี้... ขยี้ฟุง หลังเข้าแถวตอนเช้าจนเหงื่อออก แต่ก็สนุกดี ตอนกลางวันคุณครูเขาก็จะให้พวกหนูเล่นกัน พวกหนูก็ไปเอาฮูล่าฮูปมาเล่นบ้าง วิ่งเล่นกันบ้าง ส่วนชั่วโมงพลศึกษาก็จะเตะบอล เปตอง วอลเลย์บอล”

9) การขยายผลสู่ครอบครัว โดยประสานความร่วมมือโดยการจัดประชุมผู้ปกครอง และให้ครูประจำชั้นสื่อสารทางวาจาจากผู้ปกครองของนักเรียนเพื่อชี้แจงให้รับทราบให้รับทราบการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายที่โรงเรียนจัดทำขึ้น และขอความร่วมมือในการสนับสนุน กำกับ ดูแล การมีกิจกรรมทางกายต่อเนื่องที่บ้าน นักเรียนเป็นผู้กิจกรรมไปบอกต่อหรือไปชักชวนให้คนในครอบครัวได้ทำออกกำลังกายร่วมกันที่บ้าน และ

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครูผู้รับผิดชอบโครงการ ที่อธิบายว่า

“ผู้ปกครองบางคนก็ไม่ได้มาประชุม เราก็เลยประชุมครูเพื่อให้ครูประจำชั้นแต่ละคนแจ้งกับผู้ปกครองเหล่านั้น ซึ่งตกลงกันว่าจะใช้วิธีการสื่อสารกับผู้ปกครองด้วยวาจา กล่าวถึงวิธีการออกกำลังกายว่านวัตกรรมตัวนี้ไม่ผิดหลักศาสนา”

“ถ้ามีโอกาสเจอกับผู้ปกครอง เช่น เวลาที่เรามารับลูกที่โรงเรียน ที่สนามกีฬาของหมู่บ้านเราก็ใช้โอกาสนั้นพูดคุยกับเขาว่า ที่โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้เด็ก ๆ และจะเล่าถึงวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เขาทราบและให้ความร่วมมือในการดำเนินงานของโรงเรียน”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของผู้ปกครองนักเรียน ที่อธิบายว่า

“ครูเขาเล่าให้ฟังว่า ให้เด็ก ๆ ได้ออกกำลังกายตอนเช้า เขาก็เล่าว่าทำอย่างไรบ้าง เราฟังก็ไม่ได้ขัดอะไร ลูกกลับมาบ้านก็มาเล่าว่าทำอะไรบ้างและก็ทำท่าทางออกกำลังกายให้เราดูอีก”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของผู้อำนวยการโรงเรียน ที่อธิบายว่า

“ในทุกๆวันก็จะส่งเสริมให้เด็กได้เล่นอิสระ เด็กๆ จะออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบการออกกำลังกายในโครงการ ที่โรงเรียนอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน แล้วก็จะนำไปปฏิบัติต่อที่บ้าน โดยที่จะมีประชุมผู้ปกครอง ชี้แนะ นำทาง ให้ผู้ปกครองกำกับควบคุมดูแล และนักเรียนเหล่านี้ไปขยายผลต่ออีกด้วย”

4. ผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีภาวะอ้วนลดลง สมส่วนเพิ่มขึ้น จากการสื่อสารกับนักเรียนและผู้ปกครอง พบว่านักเรียนมีความสุขสนุกสนาน

ในการทำกิจกรรม นอกจากนี้ผู้ปกครองมีความพึงพอใจ เห็นประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับนักเรียน

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของคุณครู ที่อธิบายว่า

“เด็กๆ จะออกกำลังกายที่โรงเรียน แล้วก็มีการนำไปปฏิบัติต่อบ้าน ทางโรงเรียนจึงได้จัดประชุมกับผู้ปกครองเพื่อชี้แนะและขอความร่วมมือให้ผู้ปกครองช่วยกำกับ ติดตามการทำกิจกรรมของเด็กๆ”

“ผู้ปกครองเขาก็มาบอกว่า ลูกกลับบ้านก็เล่าให้ฟังว่า ชอบกิจกรรม เพราะทำให้สนุก ซึ่งน้องที่เป็นหอบ หลังจากการที่ได้ออกกำลังกายด้วยนวัตกรรมนี้แล้ว ทำให้หายจากอาการหอบ ส่งผลให้ผู้ปกครองเขายอมรับในกิจกรรมนี้ ทำให้โรงเรียนขับเคลื่อนงานโครงการได้ง่ายขึ้น”

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของนักเรียน ที่อธิบายว่า

“หนูได้ออกกำลังกายหลังจากเข้าแถวเคารพธงชาติอย่างสนุกสนาน ครูก็เดินด้วย กลับไปบ้านก็ไปชวนแม่ทำ แม่ก็บอกว่าไม่ยาก ”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของผู้ปกครองนักเรียน ที่อธิบายว่า

“ลูกกลับมาบ้านตอนเย็น เขาก็จะมาสอนเราออกกำลังกาย เอาเก้าอี้มาออก เราก็ทำตามเขา ทำเป็นเพื่อนเขา นี่ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ดีนะ”

“ลูกก็มาชวนเราออกกำลังกาย มันก็ไม่ยากนะ เราก็ทำเท่าที่ทำไหว เห็นเขาสนุก รูปร่างเขาก็ดีขึ้น เราก็พอใจนะ เขาจะได้ไม่ป่วย”

“ลูกมีสุขภาพที่ดีขึ้น สูงขึ้น แข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ห่างไกลจากโทรศัพท์ ห่างไกลยาเสพติด”

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ที่อธิบายว่า

“พอทำอย่างต่อเนื่องปรากฏว่าสิ่งที่วัดได้คือ การวัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนัก ทำให้น้ำหนักลดลงอย่างเห็นได้ชัด เห็นผลที่ชัดเจนมาก เด็กนักเรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้น”

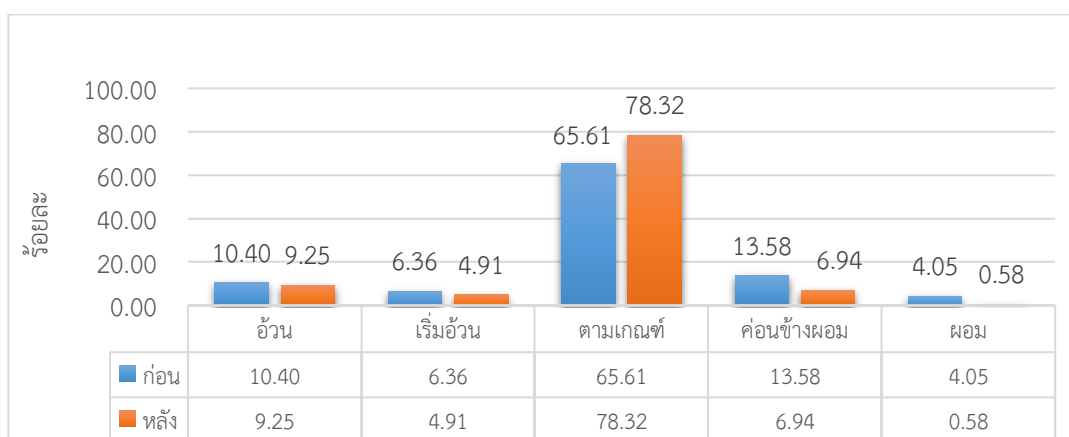
นอกจากนี้ยังมีคำอธิบายเพิ่มเติมจากคำบอกเล่าของผู้นำชุมชน ที่อธิบายว่า

“เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กเยาวชนมีสุขภาพแข็งแรง ในส่วนของเด็กและเยาวชนสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ แล้วส่งต่อไปสอนพ่อแม่ผู้ปกครองได้ทำจอบที่บ้าน สุขภาพก็จะดีขึ้นทั้งครอบครัว เป็นโครงการที่ดี อยากให้ส่งเสริมพัฒนาต่อไปและทำให้เป็นโครงการต่อเนื่อง ขยายผลไปยังโรงเรียนอื่นๆ ให้น้องๆ กลุ่มนี้เป็นแกนนำ สามารถส่งต่อหรือเป็นผู้นำให้กับโรงเรียนอื่นต่อไปได้ เช่น โรงเรียนท่าข้าม โรงเรียนวัดบางไทร อาจจะขยายผลไปอำเภออื่น หรือ

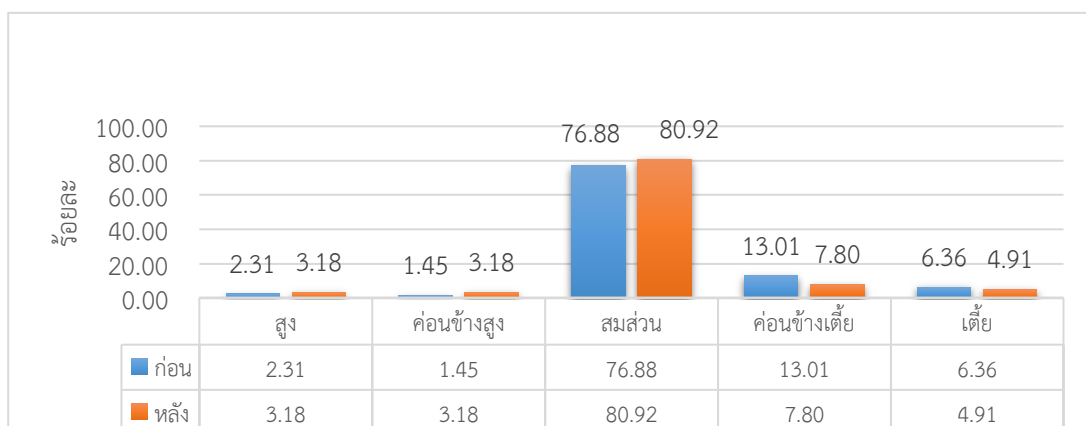
อาจจะคัดเลือกกลุ่มที่ดีที่สุดของอำเภอ แต่ละอำเภอมารวมกัน เพื่อดูว่าที่ไหนดี มาแลกเปลี่ยนเรียนรู้กัน ซึ่งก็เป็นขั้นตอนต่อไปในอนาคต”

นอกจากนี้ จากการวิเคราะห์เอกสารพบว่า เด็กที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีภาวะโภชนาการดีขึ้น มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ดังแผนภูมิที่ 1 แผนภูมิที่ 2 แผนภูมิที่ 3 และตารางที่ 1 นี้

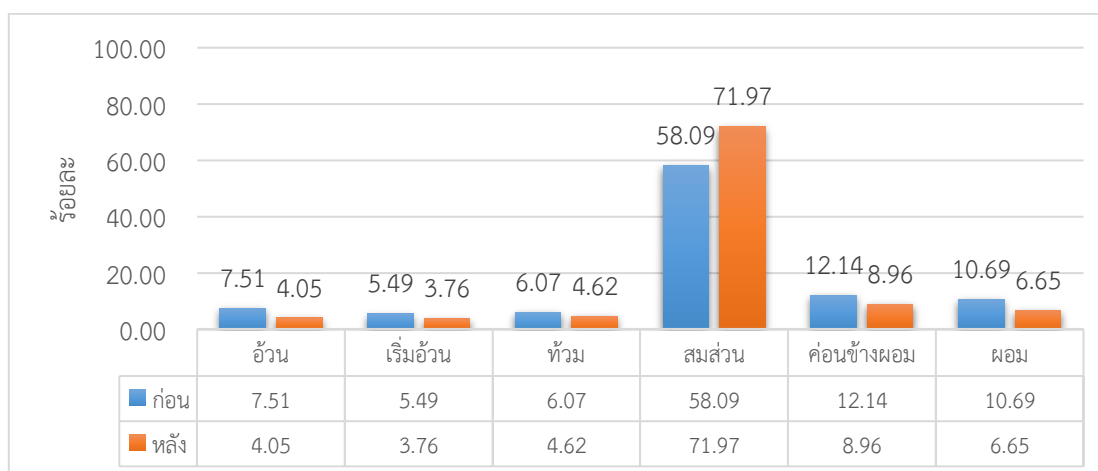
แผนภูมิที่ 1 แสดงจำนวนร้อยละของภาวะโภชนาการนักเรียนก่อน-หลังการเข้าร่วมโครงการ ระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา (ภาคเรียนที่ 2/2562) เมื่อเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์อายุ (N= 346)



แผนภูมิที่ 2 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียนก่อน-หลังการเข้าร่วมโครงการ ระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา (ภาคเรียนที่ 2/2562) เมื่อเทียบส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ (N= 346)



แผนภูมิที่ 3 แสดงภาวะโภชนาการของนักเรียนก่อน-หลังการเข้าร่วมโครงการ ระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา (ภาคเรียนที่ 2/2562) เมื่อเทียบน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง (N= 346)



ตารางที่ 1 แสดงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ ระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา (ภาคเรียนที่ 2/2562) (N=346 คน)

สมรรถภาพทางกาย	ค่าเฉลี่ยของนักเรียนชาย		ค่าเฉลี่ยของนักเรียนหญิง		ค่าเฉลี่ยของนักเรียนทั้งหมด	
	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง	ก่อน	หลัง
1.ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง(%)	32.15	31.67	30	29.18	31.07	30.42
2.ลูกนั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	48	48.70	37.44	41.00	42.72	44.85
3.ดันพื้น 30 วินาที (ครั้ง)	23.4	24.5	14.2	14.82	18.8	19.66
4.ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	134.1	149.67	113.72	124.67	123.91	137.17
5.นั่งงอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร)	2.4	3.14	4.67	4.83	3.53	3.98
6.วิ่งอ้อมหลัก (วินาที)	9.64	9.42	10.71	9.64	10.17	9.53
7.วิ่งระยะไกล (นาทีและวินาที)						
1200 เมตร (7-12 ปี)	11.21	10.69	12.69	12.53	11.95	11.61
1600 เมตร (13-18 ปี)	11.17	11.12	13.15	12.94	12.16	12.03
เส้นรอบเอว (เซนติเมตร)	57.4	56.1	58	56.62	57.7	56.36

5. องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ อุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางการแก้ไขปัญหาที่เหมาะสมต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม พบว่า

5.1 องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ได้แก่ การมีผู้นำให้ความสำคัญ การเข้าถึงข้อมูลและเข้าใจในการดำเนินงานเป็นอย่างดี การตั้งเป้าหมายชัดเจน การทำงานเป็นทีม การแสวงหาความร่วมมือจากเครือข่าย การวางแผนและดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง การติดตามประเมินผลและพัฒนาอยู่เสมอ การสื่อสารที่ดีกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และการมีความเข้าใจรู้จักปรับใช้เหมาะสมกับศาสนาและวัฒนธรรมในพื้นที่

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้นำชุมชน ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนมีการติดตามที่ท้องถิ่นให้เข้าร่วมประชุม ว่าเราจะทำโครงการออกกำลังกาย ทุกหน่วยงานให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มีกิจกรรมในวันสำคัญให้เด็กๆ ตลอด ทุกที่ในตำบลมีเวทีในการทำกิจกรรมต่างๆ คณะครูและเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเขาก็ทำงานกันอย่างเต็มที่ ทุกคนให้ความร่วมมือกันเป็นอย่างดี”

เช่นเดียวกับคำบอกเล่าของครูผู้รับผิดชอบโครงการ ที่อธิบายว่า

“บุคลากร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง ตลอดจนคนในชุมชน เป็นสิ่งสำคัญมากที่ช่วยให้โครงการนี้สำเร็จได้ด้วยดี นอกจากนี้เรายังเห็นความสำคัญของทุกฝ่าย ทุกหน่วยงาน เราจึงได้นำข้อมูลลงสู่ชุมชน ทั้งองค์การบริหารส่วนตำบล อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาและประชาชนทั่วไป พวกเราช่วยกันแก้ไขปัญหา ในกรณี เด็กอ้วนอยู่ที่บ้าน ก็จะมีมีพ่อแม่ คอยดูแล คอยชวนไปออกกำลังกาย จากนั้นพ่อแม่เขาก็จะคอยรายงาน คืนข้อมูลให้กับโรงเรียน เราจะทำกิจกรรมนี้อย่างต่อเนื่องให้ยั่งยืนในชุมชนของเรา”

5.2. อุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางการแก้ไขที่เหมาะสม ได้แก่

1) ข้อจำกัดในการทำกิจกรรมที่ต้องยึดหลักวิถีอิสลาม ได้แก่ การแต่งกาย การใช้เพลงหรือดนตรีประกอบ การสัมผัสของสิ่งแวดล้อมชายและหญิงไม่ปะปนกัน ท่าทางหรือวิธีการต้องไม่ขัดต่อหลักการ เช่น ไม่มีพิธีไหว้ครู เป็นต้น วิธีแก้ไขปัญหา คือ นำรูปแบบการออกกำลังกายในโครงการ ChOPA & ChiPA Game ที่มีความเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมาปรับใช้ให้กับวิถีอิสลาม คือ ไม่ให้ชายและหญิงสัมผัสกันขณะที่ออกกำลังกาย การแต่งกายที่ไม่รัดรูป โดยใช้ชุดนักเรียนเดิมซึ่งโครงการนี้มีท่าทางในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกชุดและมีท่าทางและวิธีการที่ไม่ขัดต่อหลักศาสนา เพลงที่ใช้ออกกำลังกายได้มีการคัดสรรไม่ให้มีลักษณะที่ปลุกใจ รุนแรงหรือปลุกเร้าอารมณ์ตามหลักของศาสนา

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครู ที่อธิบายว่า

“โรงเรียนที่เป็นอิสลามมีข้อจำกัดเกี่ยวกับหลักปฏิบัติ เราก็ได้มีการพูดคุย เพื่อทำความเข้าใจกับนักเรียนและผู้ปกครอง เพื่อหาข้อตกลงร่วมกัน นำมาสู่การจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับนักเรียนโดยไม่ขัดต่อศาสนาและวัฒนธรรม ไม่มีการผูกเนื้อต้องตัวกัน ชุดก็ไม่ต้องเปลี่ยน ผู้ปกครองเขาก็เลยเห็นด้วย”

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ที่อธิบายว่า

“เจอปัญหาหลายอย่าง คือ โรงเรียนที่เป็นอิสลาม เขาจะไม่ค่อยรับอะไรใหม่ๆ ทำให้เริ่มทำกิจกรรมต่างๆ ได้ค่อนข้างยาก เพราะจะมีข้อจำกัดเกี่ยวกับหลักศาสนาด้วย เช่น การแต่งกาย เพลงประกอบ การสัมผัสกันระหว่างชายหญิง แต่เมื่อมีการสื่อสารให้เขาเข้าใจ ปรับเปลี่ยนรูปแบบกิจกรรม ทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง มีผลลัพธ์ที่ชัดเจน เขาก็จะเข้าใจ และปรับตัว เข้าหาเราได้ทำให้การทำงานขับเคลื่อนไปได้ด้วยดี ต้องมีการคุยกัน และทำให้เขาเห็นว่าเด็กทำแบบนี้ทุกวันๆ เกิดผลลัพธ์อย่างไร คุณครูจะคอยถามกับผู้ปกครองเสมอว่าเด็กเดินเป็นอย่างไร กลับบ้านไปบ่นไหม ผู้ปกครองก็จะตอบว่า ลูกชอบ ไม่บ่นอะไรเลย ตรงนี้แหละที่ทำให้ผู้ปกครองยอมรับ”

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของผู้นำชุมชน ที่อธิบายว่า

“การที่โรงเรียนนำรูปแบบการออกกำลังกายในโครงการ ChOPA & ChiPA Game มาใช้แก้ปัญหาเด็กอ้วน วันนั้นก็มีประชุมหารือกัน ตกลงร่วมกันว่า จะดำเนินการอย่างไรบ้าง พอฟังแล้วทุกฝ่ายก็ เห็นว่าสามารถทำได้ไม่ผิดหลักศาสนา ”

2) ปัญหาด้านการสื่อสาร ในกรณีที่ผู้ปกครองบางคน ไม่ได้เข้าประชุมรับฟังแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายของโรงเรียน มีวิธีการแก้ไขปัญหาคือ โรงเรียนประสานความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและผู้นำชุมชน เพื่อคืนข้อมูลด้านสุขภาพและการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนในเวทีอาสาสมัครหมู่บ้าน เวทีประชุมผู้นำชุมชน นอกจากนี้ ยังใช้โอกาสที่จะได้พูดคุยกับผู้ปกครองในช่วงเวลาที่ผู้ปกครองมาคอยรับบุตรหลานกลับบ้าน และทุกครั้งที่มีโอกาสพบปะเพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในการดำเนินงานที่ไม่ขัดต่อศาสนาและวัฒนธรรมร่วมกัน

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครู ที่อธิบายว่า

“ผู้ปกครองบางคนก็ไม่ได้มาประชุม เราก็เลยประชุมครูเพื่อให้ครูประจำชั้นแต่ละคนแจ้งกับผู้ปกครองเหล่านั้น ซึ่งตกลงกันว่าจะใช้วิธีการสื่อสารกับผู้ปกครองด้วยวาจา กล่าวถึงวิธีการออกกำลังกายว่านวัตกรรมตัวนี้ไม่ผิดหลักศาสนา”

“ถ้ามีโอกาสเจอกับผู้ปกครอง เช่น เวลาที่เขามารับลูกที่โรงเรียน ที่สนามกีฬาของหมู่บ้านเราก็ใช้โอกาสนั้นพูดคุยกับเขาว่า ที่โรงเรียนมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย ให้เด็ก ๆ และจะเล่าถึงวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้เขารับทราบและให้ความร่วมมือในการดำเนินงาน ของโรงเรียน”

3) นักเรียนบางคนทำท่าทางที่ไม่ถูกต้องตามเพื่อนไม่ทัน วิธีการแก้ไขปัญหาคือ เพิ่มนักเรียนแกนนำ โดยแบ่งออกเป็น 3 ช่วงชั้น คือ ระดับประถมศึกษาปีที่ 1-3 ประถมศึกษาปีที่ 4-6 และมัธยมศึกษาปีที่ 1-3 ในระดับอนุบาลมีครูผู้สอนเป็นแกนนำ จึงมีนักเรียนแกนนำทั้งหมด 25 คน ทำให้เด็กทุกชั้นปีสามารถปฏิบัติตามได้อย่างถูกต้อง

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครู ที่อธิบายว่า

“เด็กบางคนทำไม่ทันเพื่อน เราก็เลยคุยกันกับหมออนามัย แล้วบอก ผู้อำนวยการโรงเรียน ก็เห็นว่า ต้องเพิ่มนักเรียนแกนนำ ให้มี ทั้ง 3 ช่วงชั้น ตั้งแต่ เด็กประถม 1-3 ประถม 4-6 และพี่ ๆ ส่วนน้องอนุบาลให้ครูเป็นแกนนำ ตอนนี้เราก็มียุทธศาสตร์นักเรียนแกนนำ รวมทั้งหมด 25 คน เด็กๆ ทุกชั้นปี ก็ทำได้อย่างถูกต้อง”

4) อุปกรณ์ในการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน มีวิธีแก้ไขโดยประสานความร่วมมือกับโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล และระดับอำเภอเพื่อขอยืมอุปกรณ์มาใช้ในการประเมินเช่น เครื่องชั่งน้ำหนักที่เป็นระบบดิจิทัล เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนัง เป็นต้น

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครู ที่อธิบายว่า

“เครื่องมือบางอย่างโรงเรียนไม่มี เช่น เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนัง เครื่องชั่ง น้ำหนักดิจิทัล เราก็ประสานกับอนามัย หมออนามัยก็ไปยืมของที่ โรงพยาบาลอำเภอมาให้”

6. ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม พบว่า การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ ความต้องการของเด็ก ไม่ขัดต่อศาสนาและวัฒนธรรมของพื้นที่นั้น ๆ นอกจากนี้ เรื่องการประเมินสุขภาพอยากให้เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเองง่าย สะดวกและประหยัด

สอดคล้องกับคำบอกเล่าของครูผู้รับผิดชอบโครงการ ที่อธิบายว่า

“อยากได้ เครื่องมือที่ง่าย เด็กจะได้ประเมินตัวเองได้ ไม่ถึงกับต้องใช้เครื่องวัดไขมันอยากให้คิดค้นรูปแบบหรือนวัตกรรมง่ายๆ สะดวก ประหยัด เช่น การวัดรอบแขน ที่ใช้แค่สายวัด”

บทที่ 5

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

5.1 สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มผู้ให้ข้อมูลคนสำคัญ มีจำนวนทั้งหมด 22 คน (ชาย 3 คน หญิง 19 คน) เป็นคณะครู ร้อยละ 13.6 นักเรียน ร้อยละ 22.7 ผู้ปกครอง ร้อยละ 27.3 เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบงานของภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง ร้อยละ 27.3 และเป็นผู้นำชุมชน ร้อยละ 9.1

2. แรงจูงใจ/เป้าหมายในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พบว่า แรงจูงใจที่เป็นแรงขับเคลื่อนให้โรงเรียนสะแกโคตประชาสรรค์ดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คือ ความต้องการความสำเร็จโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจน ได้แก่ 1) นักเรียนมีกิจกรรมทางกายทุกวันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน 2) เด็กกลุ่มอ้วนได้รับแก้ไขภาวะอ้วน และเฝ้าระวังเด็กกลุ่มเสี่ยงไม่ให้อ้วนเพิ่มขึ้น และความคาดหวังต่อผลลัพธ์ ได้แก่ 1) ความคาดหวังที่จะให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง 2) ความคาดหวังที่จะลดน้ำหนัก

3. กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโคตประชาสรรค์ พบว่า มีการแบ่งกระบวนการดำเนินงานที่แบ่งออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1) ขั้นเตรียมการ โดยมีการเข้าถึงข้อมูล ทำความเข้าใจ เข้าร่วมกิจกรรมอบรม กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่อและช่องทางออนไลน์ โดยก่อนที่จะมีการตัดสินใจ ได้มีการแสวงหาความร่วมมือโดยการคืนข้อมูลสุขภาพ หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน และประสานความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในเวทีสาธารณะของชุมชน และจัดเวทีที่จัดขึ้นเองในโรงเรียน เมื่อทุกฝ่ายมีความเห็นสมควรให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้แนวปฏิบัติอย่างเคร่งครัดของวิถีอิสลาม จึงตัดสินใจดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

2) ขั้นปฏิบัติการ โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการแต่งตั้งผู้รับผิดชอบงานประสานเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อร่วมประเมินสุขภาพ ภาวะโภชนาการ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนเข้าร่วม และเริ่มต้นจัดกิจกรรมทางกายให้กับกลุ่มนักเรียนภาวะอ้วน โดยใช้ความเข้าใจในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของอิสลามก่อน

3) ขั้นติดตามและประเมินผล โดยประสานความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย คือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลร่วมประเมินและแปลผลสุขภาพ อีกทั้งให้นักเรียนเป็นผู้บันทึกข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ข้อมูลสุขภาพของตนเอง

4) ขั้นปรับปรุงและขยายผล โดยการสร้างนักเรียนแกนนำเพิ่มโดยใช้วิธีรับสมัครและปรับเวลาเพิ่มจาก 15 นาที เป็น 30 นาทีอย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ แล้วขยายผลสู่นักเรียนทั้งโรงเรียน โดยที่ระหว่างวันมีการเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นอิสระ อย่างน้อย 45 ต่อวัน และขยายผลสู่ครอบครัว โดยครูประจำชั้นที่มีโอกาสพบปะกับผู้ปกครองที่มารับบุตรหลานกลับบ้าน ได้สื่อสารทางวาจากับเพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบและให้ร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่โรงเรียนจัดทำขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนได้ขยายผลสู่ครอบครัวโดยการนำกิจกรรมไปบอกต่อ ขยายผลหรือชักชวนให้คนในครอบครัวได้ออกกำลังกายร่วมกันที่บ้าน

4. ผลสัมฤทธิ์ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง 1 ภาคการศึกษา ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนลดลง จากร้อยละ 16.76 เป็น 14.16 และมีภาวะสมส่วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 65.61 เพิ่มขึ้นเป็น 78.32 มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนและผู้ปกครอง มีความพึงพอใจต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้โครงการโครงการ ChOPA & ChiPA Game

5. องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ ประกอบด้วย การมีผู้นำให้ความสำคัญ การเข้าถึงข้อมูล และเข้าใจในการดำเนินงานเป็นอย่างดี การตั้งเป้าหมายชัดเจน การทำงานเป็นทีม การแสวงหาความร่วมมือจากเครือข่าย การวางแผนและดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง การติดตามประเมินผลและพัฒนาอยู่เสมอ การสื่อสารที่ดีกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และการมีความเข้าใจรู้จักปรับใช้เหมาะสมกับศาสนาและวัฒนธรรมในพื้นที่ ส่วนอุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม พบว่า การดำเนินงานมีข้อจำกัด ได้แก่ การแต่งกาย การใช้เพลงหรือดนตรีประกอบ การสัมผัสของสิ่งแวดล้อมชายและหญิงไม่ปะปนกัน และท่าทางหรือวิธีการต้องไม่ขัดต่อหลักการ วิธีแก้ไขปัญหาคือ นำรูปแบบการออกกำลังกายในโครงการ ChOPA & ChiPA Game ที่มีความเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมาปรับใช้ให้กับวิถีอิสลาม คือ ไม่ให้ชายและหญิงสัมผัสกันขณะที่ออกกำลังกาย ใช้ชุดนักเรียนที่ใส่ปกติ เนื่องจากโครงการนี้มีท่าทางในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่ต้องเปลี่ยนชุด รวมทั้งท่าทางและวิธีการไม่ขัดต่อหลักศาสนามีการคัดสรรเพลงที่ไม่มีเนื้อหาปลุกใจ รุนแรงหรือเร้าอารมณ์ตามหลักของศาสนา

6. ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม คือ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ ความ

ต้องการของเด็ก ไม่ขัดต่อศาสนาและวัฒนธรรมของพื้นที่นั้น ๆ นอกจากนี้ เรื่องการประเมินสุขภาพ อยากให้เด็กสามารถทำได้ด้วยตนเองง่าย สะดวกและประหยัด

5.2 อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษานี้พบว่า การมีความต้องการความสำเร็จโดยมีเป้าหมายที่ชัดเจนและความคาดหวังต่อผลลัพธ์ที่จะเกิดขึ้นจากการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ทั้ง การต้องการที่จะให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายทุกวันอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เด็กกลุ่มอ้วนได้รับแก้ไขภาวะอ้วน และเฝ้าระวังเด็กกลุ่มเสี่ยงไม่ให้อ้วนเพิ่มขึ้น และความคาดหวังที่จะให้เด็กมีสุขภาพแข็งแรง เป็นแรงจูงใจและแรงขับที่ทำให้โรงเรียนวิถีสลามมีความต้องการที่จะดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างจริงจัง สอดคล้องกับการศึกษาของ ดวงพร ศุภะพิชน์ (2555) ที่ได้ศึกษา การพัฒนารูปแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กวัยรุ่นในโรงเรียน พบว่า ปัจจัยด้านบุคลากร (ผู้รับผิดชอบ/ครูพลศึกษา) ที่มีแรงจูงใจ ใฝ่สัมฤทธิ์ โดยมีการตั้งเป้าหมายที่ชัดเจนเป็นแรงจูงใจหนึ่งที่ทำให้เกิด ความสำเร็จของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนศรีรัตนาลัย (นามสมมติ) และการศึกษาของเติมเพชร สุขคนาภิบาล (2562) ที่ได้ศึกษา สุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า การที่บุคคลจะออกกำลังกายหรือไม่นั้นจะต้องมีเหตุจูงใจ หรือแรงจูงใจเพื่อให้เกิดการออกกำลังกายการที่จะจูงใจให้ผู้อื่นมาออกกำลังกายจึงควรทราบสาเหตุที่บุคคลเหล่านั้นอยากออกกำลังกายหรือไม่อยากออกกำลังกายเสียก่อนถึงจะสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายได้ ซึ่งสอดคล้องกับเหตุผลในการออกกำลังกาย (สนธยา สีละมัต, 2557) ผู้ที่คาดหวังว่าจะมีสุขภาพดีหรือต้องการปรับปรุงสุขภาพของตนเอง เป็นอีกสาเหตุสำคัญที่จูงใจให้ผู้คนมาออกกำลังกาย ผู้ที่มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยให้สุขภาพดีขึ้นจะมีแนวโน้มการออกกำลังกายสูงกว่า

กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีสลาม กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโดดประชาสรรค์ มีการแบ่งกระบวนการออกเป็น 4 ระยะ ดังนี้

1) ขั้นเตรียมการ ประกอบด้วย การเข้าถึงข้อมูล ทำความเข้าใจ เข้าร่วมกิจกรรมอบรม กิจกรรมแลกเปลี่ยนเรียนรู้และศึกษาข้อมูลเพิ่มเติมจากสื่อและช่องทางออนไลน์ โดยก่อนที่จะการตัดสินใจ ได้มีการแสวงหาความร่วมมือโดยการคืนข้อมูลสุขภาพ หาแนวทางแก้ไขปัญหาร่วมกัน และประสานความร่วมมือจากภาคีเครือข่ายและผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ในเวทีสาธารณะของชุมชน และจัดเวที

ที่จัดขึ้นเองในโรงเรียน เมื่อทุกฝ่ายมีความเห็นสมควรให้มีการส่งเสริมกิจกรรมกายภายใต้แนวปฏิบัติอย่างเคร่งครัดของวิถีอิสลาม จึงตัดสินใจดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

2) ขั้นปฏิบัติการ โดยมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการแต่งตั้งผู้รับผิดชอบงาน ประธานเจ้าหน้าที่จากโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเพื่อร่วมประเมินสุขภาพ ภาวะโภชนาการ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนเข้าร่วม และเริ่มต้นจัดกิจกรรมทางกายให้กับกลุ่มนักเรียนภาวะอ้วน โดยใช้ความเข้าใจในวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของอิสลามก่อน

3) ขั้นติดตามและประเมินผล โดยประสานความร่วมมือจากภาคีเครือข่าย คือ เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลร่วมประเมินและแปลผลสุขภาพ อีกทั้งให้นักเรียนเป็นผู้บันทึกข้อมูลด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการรับรู้ข้อมูลสุขภาพของตนเอง

4) ขั้นปรับปรุงและขยายผล โดยการสร้างนักเรียนแกนนำเพิ่ม แล้วขยายผลสู่นักเรียนทั้งโรงเรียน และให้การขยายผลสู่ครอบครัว โดยให้ครูประจำชั้นที่มีโอกาสพบปะกับผู้ปกครองที่มีรับบุตรหลานกลับบ้าน ได้สื่อสารทางวาทะกับเพื่อให้ผู้ปกครองรับทราบและให้ร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่โรงเรียนจัดทำขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า นักเรียนได้ขยายผลสู่ครอบครัวโดยการนำกิจกรรมไปบอกต่อ ขยายผลหรือชักชวนให้คนในครอบครัวได้ออกกำลังกายร่วมกันที่บ้าน

สอดคล้องกับ ชนาธิป สนิท (ออนไลน์, 2562) ที่ได้กล่าวถึงแนววิธีปฏิบัติที่ดี (Best Practice) ว่า Best Practice เกิดจากแรงบันดาลใจที่อยากจะพัฒนา หรือค้นหาวิธีการใหม่ๆ เพื่อความพึงพอใจของหน่วยงาน หรือของตนเอง เพื่อสร้างประสิทธิภาพที่ดีกว่าเดิม และเกิดจากการเรียนรู้ไปสู่เป้าหมายของหน่วยงาน การเรียนรู้ที่จะใช้ในการแก้ปัญหาที่ดีหรือเกิดจากการได้รับรู้ข้อเสนอแนะผู้บริหาร เพื่อนร่วมงาน หรือจะเป็นหน่วยงานอื่นๆ ซึ่งก่อให้เกิดการสร้างสรรค์วิธีการใหม่ๆ ขึ้น หรือวิธีการที่ดีกว่าเดิม นอกจากนี้ อาจเกิดจากอุปสรรค ที่เป็นตัวขัดขวางไม่ให้งานเป็นไปตามเป้าหมายที่มุ่งหวังเอาไว้ เกิดความกดดัน สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นตัวกระตุ้นให้เราเกิดการแสวงหาแนวทางกระบวนการในการแก้ปัญหา และผ่านอุปสรรคไปได้ ก่อให้เกิด Best Practice

ด้านผลสัมฤทธิ์ในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน พบว่า เมื่อมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง 1 ภาคการศึกษา ส่งผลให้นักเรียนมีภาวะอ้วนและเริ่มอ้วนลดลง จากร้อยละ 16.76 เป็น 14.16 และมีภาวะสมส่วนเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 65.61 เพิ่มขึ้นเป็น 78.32 มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น นอกจากนี้ นักเรียนและผู้ปกครอง มีความพึงพอใจต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้โครงการโครงการ ChOPA & ChiPA Game

การศึกษานี้พบว่า องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนอิสลาม ประกอบด้วย 1) การมีผู้นำให้ความสำคัญ 2) การเข้าถึงข้อมูลและเข้าใจในการดำเนินงานเป็นอย่างดี 3) การตั้งเป้าหมายชัดเจน 4) การทำงานเป็นทีม 5) การแสวงหาความร่วมมือจากเครือข่าย 6) การวางแผนและดำเนินงานอย่างต่อเนื่อง 7) การติดตามประเมินผลและพัฒนาอยู่เสมอ 8) การสื่อสารที่ดีกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย และ 9) การมีความเข้าใจกับวัฒนธรรมและวิถีของชุมชน รู้จักปรับใช้เหมาะสมกับศาสนาและวัฒนธรรมในพื้นที่ พบว่า องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศ มีความสอดคล้องและความแตกต่างกับการศึกษาของ ฐาปณี พวงงาม และพรณี สุวดี (2560) บางประการ โดยมีความสอดคล้องกัน คือ องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศที่ส่งผลต่อคุณภาพโรงเรียนประถมศึกษายอดเยี่ยม ได้แก่ การทำงานเป็นทีม ประสิทธิภาพการบริหารจัดการ การนิเทศภายใน ความเป็นมืออาชีพของผู้บริหาร ในส่วนของความแตกต่างพบว่า องค์ประกอบด้านวัฒนธรรมองค์กรไม่ส่งผลต่อคุณภาพโรงเรียนประถมศึกษายอดเยี่ยม แต่การมีความเข้าใจกับวัฒนธรรมองค์กรและวิถีของชุมชน รู้จักปรับใช้เหมาะสมกับศาสนาและวัฒนธรรมในพื้นที่ มีผลโดยตรงต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย นอกจากนี้ องค์ประกอบที่การศึกษานี้ได้ค้นพบเพิ่มเติมคือ การเข้าถึงข้อมูลและเข้าใจในการดำเนินงานเป็นอย่างดี การตั้งเป้าหมายชัดเจน การแสวงหาความร่วมมือจากเครือข่าย การสื่อสารที่ดีกับผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย

ส่วนอุปสรรค ข้อจำกัดและแนวทางแก้ไขที่เหมาะสม พบว่า มีข้อจำกัด ได้แก่ การแต่งกาย การใช้เพลงหรือดนตรีประกอบ การสัมผัสของสิ่งแวดล้อมชายและหญิงไม่ปะปนกัน และท่าทางหรือวิธีการต้องไม่ขัดต่อหลักการ วิธีแก้ไขปัญหาคือ นำรูปแบบการออกกำลังกายในโครงการ ChOPA & ChiPA Game ที่มีความเหมาะสมกับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมาปรับใช้ให้กับวิถีอิสลาม คือ ไม่ให้ชายและหญิงสัมผัสกันขณะที่ออกกำลังกาย ใช้ชุดนักเรียนที่ใส่ปกติ เนื่องจากโครงการนี้มีท่าทางในการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่ต้องเปลี่ยนชุด รวมทั้งท่าทางและวิธีการไม่ขัดต่อหลักศาสนา มีการคัดสรรเพลงที่ไม่มีเนื้อหาปลุกใจ รุนแรงหรือเร้าอารมณ์ตามหลักของศาสนา สอดคล้องกับการศึกษาของ สุรัชย์ ไวยวรรณจิตร, มุฮัมมัดราฟิ มะเก็ง และนุรมาน จินดารา (2558) และที่ศึกษาวิถีชีวิตของประชาชนอิสลามที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ และการศึกษาของการียา ยือแร, สาวิตรี ลิ้มชัยอรุณเรือง, และเพชรน้อย สิงห์ช่างชัย (2553) อ้างถึงใน กิตติยา โต๊ะทอง นิตยา ทนวงษ์วงศ์เสงี่ยม และมนัส วงศ์เสงี่ยม (2562) ที่ศึกษาเรื่องการบริการสาธารณสุขที่จำเป็นสำหรับชาวไทยมุสลิม พบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในศาสนาอิสลามจะต้องคำนึงถึงหลักการ ดังนี้ (1) การตั้งเจตนาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬากว่าเพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง มิใช่ เพราะความหลงใหลหรือบ้าคลั่งกีฬา (2) การแต่งกาย โดยเฉพาะสตรี ต้องไม่รัดรูปหรือเปิดเผยสิ่งที่พึงสงวน (3) สถานที่ต้องมิดชิดหรือไม่เปิดเผยเกินไป (4) ต้องแบ่งเวลาไม่เกินขอบเขตจน

ทำให้ละเมิดข้อบังคับอื่น ๆ ที่สำคัญกว่า เช่น เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจนเหนื่อยเวลาทำละหมาด เป็นต้น (5) ทำทางหรือพิธีกรรม ต้องไม่ขัดกับหลักการอิสลาม เช่น มีพิธีไหว้ครู เป็นต้น (6) เสียงเพลงหรือดนตรีประกอบ เช่น การเปิดเพลง ที่ปลูกเร้าอารมณ์ (7) ความสัมพันธ์ของผู้คนแวดล้อม จะต้องไม่มีการปะปนระหว่างชายหญิง เป็นต้น

นอกจากนี้ ยังพบอุปสรรคในการสื่อสารกับผู้ปกครองบางคน จะใช้วิธีการประสานความร่วมมือกับเจ้าหน้าที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลและผู้นำชุมชน เพื่อคืนข้อมูลด้านสุขภาพและการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนโดยใช้เวทีชุมชนและใช้โอกาสที่ผู้ปกครองมารับบุตรหลานกลับบ้าน ปัญหา นักเรียนทำกิจกรรมหรือทำทางที่ไม่ถูกต้องหรือตามเพื่อนไม่ทัน วิธีการแก้ไขปัญหาคือ เพิ่มนักเรียนแกนนำ ให้ครอบคลุมทุกช่วงวัย และปัญหาด้านทรัพยากร พวกเครื่องมือประเมินและทดสอบสุขภาพไม่เพียงพอ ใช้วิธีแก้ไขโดยประสานความร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุขที่รับผิดชอบโรงเรียนซึ่งมีเป้าหมายในการดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพให้กับเด็กนักเรียนร่วมกัน เพื่อนำอุปกรณ์จากหน่วยงานสาธารณสุขมาใช้และประเมินผลการดำเนินร่วมกัน สอดคล้องกับ (จิราภรณ์ ศรีคำ, 2547, อ้างถึงใน สมบัติ นามบุรี, 2562) ที่กล่าวถึง การมีส่วนร่วม คือ การที่บุคคลมีความสนใจหรือมีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องเดียวกันเข้ามาร่วมกัน เพื่อปฏิบัติหน้าที่ ไม่ว่าจะเป็นการวางแผน การดำเนินงาน การรับทราบผลการดำเนินงาน การติดตามประเมินผล หรือร่วมกันทำกิจกรรมต่างๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายตามที่ได้ตกลงกันไว้

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม คือ การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ควรเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ ความต้องการของเด็ก ง่าย สะดวก ประหยัด ไม่ขัดต่อศาสนาและวัฒนธรรมของพื้นที่นั้น ๆ

5.3 ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

จากผลการดำเนินการวิจัย คณะผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กไทย โดยมีนโยบาย มาตรการและแนวทางการขับเคลื่อนงานตามแนวคิด A2IM ดังนี้

1. นโยบายด้านการประเมิน (Assessment: A) โดยมีมาตรการให้สถานบริการสาธารณสุขดำเนินการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพ ด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นของพื้นที่รับผิดชอบและประมวลผลการใช้ทรัพยากร ทั้งด้านทรัพยากรบุคคลและต้นทุนต่าง ๆ ตลอดจนดำเนินการแก้ไขปัญหาเด็กกลุ่มอ้วนและกลุ่มเสี่ยงอ้วน ให้ได้รับการรักษาในคลินิก DPAC และเฝ้าระวัง ติดตาม ประเมินผลอย่างต่อเนื่อง

2. นโยบายด้านการชี้แนะ (Advocacy: A) โดยมีมาตรการให้สถานบริการสาธารณสุข ดำเนินการคืนข้อมูลด้านสุขภาพ ด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกายให้แก่ ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ผู้ปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องทั้งสายบนและสายล่าง และถ่ายทอดนโยบาย มาตรการสำคัญ ให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ชี้แนะแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหา ภาวะทุพโภชนาการให้กับสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบ

3. ด้านการนำองค์ความรู้ เครื่องมือ และเทคโนโลยีไปขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Intervention: I) โดยมีมาตรการให้สถานบริการสาธารณสุข ดำเนินการผลักดันให้โรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติที่เป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย รวมทั้งยกระดับให้เป็นแหล่งเรียนรู้หรือแหล่งศึกษาดูงานให้กับโรงเรียนอื่นๆ โดยการสนับสนุนองค์ความรู้เกี่ยวกับการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายและนำนวัตกรรมการออกกำลังกาย ChOPA & ChiPA Game ไปประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับบริบทของพื้นที่ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาแบบมีส่วนร่วมของคนในชุมชน ตลอดจนดำเนินงานภายใต้วิถีชีวิตและวัฒนธรรมของชุมชนนั้น

4. ด้านการบริหารจัดการด้วยการอภิบาลระบบ (Management: M) โดยใช้มาตรการให้สถานบริการสาธารณสุข ดำเนินการตามกระบวนการ PIBAB ดังนี้

4.1) การสร้างพันธมิตรที่ด้านสุขภาพ (Partnership: P) โดยประสานการทำงานกับภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน โดยเฉพาะผู้นำชุมชนที่มีอิทธิพลต่อความเชื่อของคนในชุมชนนั้น เพื่อร่วมดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและการแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ โดยเน้นการเข้าใจวิถีวัฒนธรรมและพฤติกรรม เพราะจะทำให้ได้รับการยอมรับ และได้รับความร่วมมือ ซึ่งจะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพในทุกมิติ

4.2) การลงทุน (Investment: I) โดยสนับสนุนสื่อ สิ่งพิมพ์ อุปกรณ์การมีกิจกรรมทางกายและอุปกรณ์การประเมินผลแก่กลุ่มประชากรเป้าหมาย ตลอดจนประสานแหล่งเงินทุนเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน เช่น สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เป็นต้น

4.3) การกำหนดกฎเกณฑ์ กำกับ ควบคุม (Regulation: R) โดยการให้สถานศึกษา ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่นอกเหนือจากชั่วโมงพลศึกษา โดยกำหนดระดับความหนัก ระยะเวลาและความถี่อย่างชัดเจน คือ ให้มีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนัก (จนรู้สึกเหนื่อยหรือหอบ) อย่างน้อย 60 นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป) ที่ผ่านมา มีการดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาหลายแห่ง แต่ไม่ได้กำหนดระยะเวลาในการมีกิจกรรมทางกายที่ชัดเจน และโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนทางด้านสุขภาพ โดยมีเกณฑ์มาตรฐาน 10 องค์ประกอบ อันมีเรื่องการออกกำลังกาย กีฬาและ

เน้นหนักการเป็นหนึ่งในเกณฑ์ แต่เป็นเกณฑ์ที่ไม่บังคับนั้น ควรกำหนดมาตรการโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพกำหนดให้เกณฑ์การออกกำลังกาย เป็นเกณฑ์ที่แต่ละโรงเรียนจะต้องมีการดำเนินการ (เกณฑ์บังคับ) และมีให้รูปแบบที่ครอบคลุม สอดคล้องกับวิถีชีวิตประจำวันของเด็ก เช่น การเรียนเกษตรกรรม การเดินเปลี่ยนอาคารเรียน การออกกำลังกายหน้าเสาธงตอนเช้า เดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ การทำความสะอาดห้องเรียน การเดินหรือ ขี่จักรยานไปโรงเรียน การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนอกเวลาเรียน การสนับสนุนให้เด็กเข้าร่วมชมรมกีฬา เป็นต้น ทั้งนี้ สถานบริการสาธารณสุขควรดำเนินการนิเทศ ติดตามเยี่ยม ประเมินผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง

4.4) การชี้นำ สร้างกระแส (Advocate: A) โดยสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์ สื่อสาร รณรงค์ โดยใช้เวทีชุมชน ได้แก่ เวทีอาสาสมัครหมู่บ้าน เวทีการประชุมผู้นำชุมชน ซึ่งเป็นเวทีที่สามารถทำให้ประชาชนในพื้นที่เข้าถึงข้อมูลและเข้าใจในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นอย่างดี โดยให้ความสำคัญกับการสื่อสารกับผู้นำในพื้นที่ เช่น ผู้อำนวยการโรงเรียน ผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนา เป็นต้น

4.5) การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B) โดยพัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน โดยการฝึกอบรม การจัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้และการลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลัง เพื่อให้ภาคีเครือข่ายมีศักยภาพในการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายได้อย่างต่อเนื่อง

บรรณานุกรม

- กระทรวงสาธารณสุข. (2562). ระบบรายงานHDC กระทรวงสาธารณสุข. สืบค้น 2563, มกราคม 22, จาก https://kkhdc.moph.go.th/hdc/reports/report_kpi.php?flag_kpi_level=&flag_kpi_year=2017&source=pformatted/format1.php&id=e28682b271e6cc82b8dbb3e00f2e28e
- กรมอนามัย กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. (2560). ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย การลด พฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับ สำหรับวัยเรียนและวัยรุ่น. กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซปต์.
- กิตติยา โต๊ะทอง นิตยา ทนุวงศ์วงศ์เสงี่ยม และมนัส วงศ์เสงี่ยม. (2562). ความรู้ความเข้าใจในการ ให้บริการสาธารณสุขที่สอดคล้องกับวิถีอิสลาม. วารสารจันทร์เกษมสาร, 25(1), 125-140
- คณะกรรมการพัฒนาแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย. (2561). แผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573. กรุงเทพมหานคร: เอ็นซี คอนเซปต์.
- จุฑารัตน์ ภัทรเกษวิทย์. (2558). แนวทางการจัดกิจกรรมทางกายหลังเลิกเรียนในสถานศึกษาประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ ทางการศึกษา, 10(2), 407-421.
- เจนการณั์ เพียงปราชญ์, สำเร็จ บุญเรืองรัตน์ สงวนพงศ์ และชวนชม อลงกต ยะไวย์ (2561). การบริหารจัดการโรงเรียนสู่ความเป็นเลิศด้วยการเทียบสมรรถนะ. วารสารชุมชนวิจัย, 12(2), 268-280
- ชนาธิป สีนิน (ออนไลน์, 2562) รู้จักแนวปฏิบัติที่ดี : Best Practice. สืบค้น 2563, มกราคม 12, จาก <http://ks.rmuts.ac.th/th/bestpractice>
- ชุตินาถ แก้วเพชร และ สิญญาธร นาคพิน. (2562) การเปรียบเทียบการสร้างแรงจูงใจการทำงานของ พนักงานในอุตสาหกรรมโรงแรมระหว่างไทยและต่างประเทศ. วารสารนักบริหาร Executive Journal. :36-51
- ฐาปณี พวงงาม และพรณี สุวดี (2560). องค์ประกอบการปฏิบัติที่เป็นเลิศที่ส่งผลต่อคุณภาพ โรงเรียนประถมศึกษายอดเยี่ยม. วารสารศิลปการศึกษาศาสตร์วิจัย, 9(2), 271-288.
- ณัฐวุฒิ เอี่ยมอรุณชัย. (2558). พฤติกรรมกิจกรรมทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนพระปฐมวิทยาลัย จังหวัดนครปฐม. (วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารศึกษิต). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย, สาขาพลศึกษา.
- ณัฐิกา เพ็งสี, นาทรี ผลิตใหญ่ และวิชาญ มะวิญธร. (พฤษภาคม 2557). พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่6: กรณีศึกษาผู้สมัครสอบคัดเลือกเข้าต่อบัณฑิตศึกษา

- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. การประชุมวิชาการกิจกรรมทางกายระดับชาติ ครั้งที่ 1 โดยคณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน กรุงเทพมหานคร.
- ธนัญพร สุวรรณคาม. (2559). ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการทำงาน ความพึงพอใจในงาน ที่ส่งผลต่อความผูกพันต่อองค์กรของพนักงานธนาคารพาณิชย์แห่งหนึ่ง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะศิลปศาสตร์, สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ.
- เนตร์พัฒนา ยาริราช. (2556). การจัดการสมัยใหม่ : Modern Management. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท ทริปเพิ้ล กรุ๊ป จำกัด.
- บุษบา วีระกุล. (2558). ภาวะผู้นำ. กรุงเทพฯ: โครงการส่งเสริมและพัฒนาเอกสารวิชาการ สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- เบญจธรรม ดิสกุล. (2558). การรับราชการ: แรงจูงใจในการบริการสาธารณะหรือสวัสดิการในองค์กร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี, บริหารธุรกิจ
- พัฒนาการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัยภาคเหนือ, สถาบัน. (2560). แนวทางการนำเสนองานปฏิบัติที่ดี. ลำปางบอยการพิมพ์.
- พานทิพย์ แสงประเสริฐ. (2556). การสร้างเสริมสุขภาพประชาชนตามกลุ่มวัยในชุมชนไทย. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี, 21(7), 711-721.
- ไพรินทร์ ขุนศรี. (2559). แรงจูงใจของครูกับคุณภาพผู้เรียนในสถานศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 9. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ). มหาวิทยาลัยศิลปากร, ภาควิชาการบริหารการศึกษา, สาขาวิชาการบริหารการศึกษา.
- เพชร สุขคนาภิบาล (2562). สุขภาพ กิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมการออกกำลังกาย. วารสารวิชาการศิลปศาสตร์ประยุกต์, 12(1), 117-123
- รณินทร์ กิจกล้า. (ออนไลน์, 2562). เครื่องมือพัฒนาองค์กรสู่การบริหารจัดการสมัยใหม่ สืบค้น 2563, มกราคม 12, จาก <http://www.thaindc.org/index.php?lay=show&ac=article&id=539427084&Ntype>.
- เลิศชาย ปานมุข. (27 กรกฎาคม 2562). แนวทางการถอดบทเรียนงาน/โครงการ/กิจกรรม. เข้าถึงได้จาก <http://www.lertchaimaster.com/forum/index.php?topic=47.0>
- วรจกณ จันทรัง. (2557). การถอดบทเรียน [จุลสารสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์]. ม.ป.ท.
- วิชัย เอกพลกร, (บก.). (2557). รายงานการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยการตรวจร่างกายครั้งที่ 5 ฉบับสุขภาพเด็ก พ.ศ. 2557. นนทบุรี : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.

- ลาวัลย์ ศิลปศร. (2561). การจูงใจและการบริหารค่าตอบแทนทรัพยากรมนุษย์ในสหกรณ์
[https://media.stou.ac.th/view_video.php?act=e_tutorials&vid=9759], 1 กรกฎาคม 2562
- ศศิมาศ หอมบุญมา. (2558). แรงจูงใจในการทำงานที่ส่งผลต่อความผูกพันต่อสถานศึกษาของครู
สถานศึกษา กลุ่มสถานศึกษามหาชัย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษา
สมุทรสาคร. (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยบูรพา, คณะศึกษาศาสตร์,
สาขาวิชาการบริหารการศึกษา.
- สถิต พูลเพิ่ม. (2557). การมีส่วนร่วมของคณะกรรมการพัฒนาโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล ใน
การจัดการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จังหวัดหนองคาย. (วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, คณะสาธารณสุขศาสตร์, สาขาการจัดการบริการ
สาธารณสุข.
- สิทธิพงษ์ ยิ่งงามแก้ว. (2558). การถอดบทเรียนคุณลักษณะของผู้ประกอบการที่ประสบความสำเร็จ
ของกลุ่มผู้ผลิตเมล็ดพันธุ์ข้าวบ้านหม้อ จังหวัดเชียงใหม่. (สารนิพนธ์ปริญญาโท).
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, คณะบริหารธุรกิจ, สาขาวิชาการจัดการอุตสาหกรรมเกษตร.
- สุรัชย์ ไวยวรรณจิตร, มุฮัมมัดราฟิ มะเก็ง และนุรมาน จินตารา. (2558). วิถีชีวิตของประชาชน
มุสลิมที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพผ่านการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ. สำนักงาน
กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ : กรุงเทพฯ
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- สมบัติ นามบุรี. (2562). ทฤษฎีการมีส่วนร่วมในงานรัฐประศาสนศาสตร์. วารสารวิจัยวิชาการ, 2(1), 185
- อรุณทัย จันทวงษ์ และ ประสพชัย พสนนท์. (2561) ปัจจัยแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ที่ส่งผลต่อ
ประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของพนักงานขายในธุรกิจค้าปลีกสินค้าปลอดภาษีของไทย.
Burapha Journal of Business Management. (มกราคม-มิถุนายน 2561): 83-99
- อโรชา ทองลาว. (2557). การถอดบทเรียนผลการดำเนินงานโครงการ ๙ บวร ของ
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาลัยเขตกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ หลักสูตรปริญญาโท
ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพัฒนศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- Amornsriwatanakul, A., Nakornkhet, K., Katewongsa, P., Choosakul, C., Kaewmanee, T.,
Konharn, K., ... & Yankai, A. (2016). Results from Thailand's 2016 report card
on physical activity for children and youth. Journal of physical activity and
health, 13(s2), S291-S298.

- Langford, R., Bonell, C., Jones, H., Poulou, T., Murphy, S., Waters, E., ... & Campbell, R. (2015). *The World Health Organization's Health Promoting Schools framework: a Cochrane systematic review and meta-analysis*. BMC public health, 15(1), 130.
- McGoey, T., Root, Z., Bruner, M. W., & Law, B. (2015). *Evaluation of physical activity interventions in youth via the Reach, Efficacy/Effectiveness, Adoption, Implementation, and Maintenance (RE-AIM) framework: A systematic review of randomised and non-randomised trials*. Prev Med, 76, 58-67. doi:10.1016/j.ypmed. 2015.04.006
- Powerful, P. A. (2010). *The Toronto charter for physical activity: a global call for action*. Journal of Physical Activity and Health, 7(3), S370-S373.
- World Health Organization. (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: World Health Organization.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

แนวคำถามในการสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง

กระบวนการดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลาม
กรณีศึกษา โรงเรียนสะแกโตดประชาสรรค์องค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best Practice: BP)

- 1) ท่านมีแรงจูงใจ/แรงบันดาลใจ/เป้าหมายในการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายอย่างไร
.....
.....
- 2) ท่านมีกระบวนการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนวิถีอิสลามอย่างไร
.....
.....
- 3) การดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนบรรลุเป้าหมายหรือมีผลสัมฤทธิ์อย่างไร
.....
.....
- 4) ท่านพบอุปสรรค ข้อจำกัด แนวทางแก้ไขปัญหาที่เหมาะสม และมีองค์ประกอบที่ทำให้
โรงเรียนวิถีอิสลามสามารถดำเนินงานสู่ความเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
อย่างไรบ้าง
.....
.....
- 5) ท่านมีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะต่อการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายหรือไม่
อย่างไร
.....
.....

ภาคผนวก ข

การดำเนินงานของโรงเรียนและการลงพื้นที่เก็บข้อมูล



ภาพการลงพื้นที่เก็บข้อมูล

