

Prince of Songkla University
ภาคผนวก
Pattani Campus

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ อาจารย์ประจำคณะศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนทร รัชชบำรุง อาจารย์ประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออก
กำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์
มหาวิทยาลัยพะเยา
3. นายันทพล ทองนิลพันธ์ หัวหน้างานพัฒนากีฬาอาชีพ กองส่งเสริมพัฒนา
อาชีพ สำนักงานคณะกรรมการกีฬาวินิจฉัย
การกีฬาแห่งประเทศไทย

Prince of Songkla University
Pattani Campus

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน คณะศึกษาศาสตร์ ฝ่ายบัณฑิต วิจัย และวิเทศสัมพันธ์ โทร. 1606

ที่ มอ 202.1.10/64-346

วันที่ 13 กันยายน 2564

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์บุคลากรเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คณบดีคณะศิลปศาสตร์

ด้วยนายนิสมาน มะสีละ รหัส ๖๒๒๐๑๒๐๖๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังดำเนินการทำวิจัย เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกโดยใช้น้ำหนักตัวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชายแดนภาคใต้” ซึ่งได้รับการอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้ว และปัจจุบันอยู่ในช่วงของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรรินทร์ รัชบำรุง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และถูกต้องตามหลักวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงเรียนมาขอร้องท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพดล นิมสุวรรณ เป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินเครื่องมือเพื่อใช้ในการดำเนินการวิจัยของนักศึกษาดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้มอบหมายให้นายนิสมาน มะสีละ นักศึกษาผู้ทำวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘-๖๙๘๒๔๖๐ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในเรื่องดังกล่าวด้วย จะขอบพระคุณยิ่ง

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๖๔-ว ๑๑๖๐



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๑๘๑ ถนนเจริญประดิษฐ์
ตำบลรุสะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๑

๑๓ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยพะเยา

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายนิสมาน มะสีละ รหัส ๖๒๒๐๑๒๐๖๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังดำเนินการทำวิจัย เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกใช้น้ำหนักตัวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชายแดนภาคใต้” ซึ่งได้รับการอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้ว และปัจจุบันอยู่ในช่วงของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรรินทร์ รักษาบำรุง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และถูกต้องตามหลักวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนทร รักษาบำรุง บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.มณีนทร รักษาบำรุง เป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินเครื่องมือเพื่อใช้ในการดำเนินการวิจัยของนักศึกษาดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้มอบหมายให้นายนิสมาน มะสีละ นักศึกษาผู้ทำวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘-๖๙๘๒๔๖๐ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในเรื่องดังกล่าวด้วย จะขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

โทร. ๐๗๓-๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓-๓๔๘๓๒๒

หนังสือเชิญผู้ทรงคุณวุฒิ

ที่ อว ๖๘๒๐๒/๖๔-ว ๑๑๖๐



คณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
๑๘๑ ถนนเจริญประดิษฐ์
ตำบลรุสะมิแล อำเภอเมือง
จังหวัดปัตตานี ๙๔๐๐๑

๑๓ กันยายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือในการวิจัย

เรียน หัวหน้างานพัฒนากีฬาอาชีพ กองส่งเสริมพัฒนากีฬาอาชีพ สำนักงานคณะกรรมการกีฬาอาชีพ
การกีฬาแห่งประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบตรวจสอบเครื่องมือการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนายนิสมาน มะสีละ รหัส ๖๒๒๐๑๒๐๖๐๓ นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน (พลศึกษา) คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ กำลังดำเนินการทำวิจัย เรื่อง “การพัฒนาโปรแกรมการฝึกใช้น้ำหนักตัวเพื่อสร้างเสริมสุขภาพสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดชายแดนภาคใต้” ซึ่งได้รับการอนุมัติโครงร่างวิทยานิพนธ์แล้ว และปัจจุบันอยู่ในช่วงของการพัฒนาเครื่องมือการวิจัย โดยอยู่ภายใต้การควบคุมของผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินการวิจัยเพื่อวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และถูกต้องตามหลักวิชาการ คณะศึกษาศาสตร์ พิจารณาแล้วเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าวเป็นอย่างดี คณะศึกษาศาสตร์ จึงเรียนมายังท่านเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญในการประเมินเครื่องมือเพื่อใช้ในการดำเนินการวิจัยดังกล่าวที่แนบมาพร้อมนี้ ทั้งนี้ คณะศึกษาศาสตร์ ได้มอบหมายให้นายนิสมาน มะสีละ นักศึกษาผู้ทำวิจัย หมายเลขโทรศัพท์ ๐๙๘-๖๙๘๒๔๖๐ เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ในเรื่องดังกล่าวด้วย จะขอบพระคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.วรภาคย์ ไมตรีพันธ์)

รองคณบดีฝ่ายบัณฑิต นวัตกรรมและวิเทศสัมพันธ์ ปฏิบัติการแทน
คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน

โทร. ๐๗๓-๓๓๑๓๐๑

โทรสาร ๐๗๓-๓๔๘๓๒๒

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ข

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

คู่มือการใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี

คำชี้แจง

1. โปรแกรมนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสร้างเสริมสุขสมรรถนะ ประกอบด้วย 5 องค์ประกอบ (1) องค์ประกอบของร่างกาย (2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (3) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (4) ความอดทนของระบบไหลเวียนและหายใจ (5) ความอ่อนตัว ซึ่งเป็นโปรแกรมที่ออกแบบให้เกิดความเหมาะสมสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

2. โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวเพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะ ประกอบด้วย ท่าการฝึกออกกำลังกายจำนวน 24 ท่า ใช้เวลาการฝึก 2 ครั้ง/สัปดาห์ จะทำการฝึกในวันอังคาร และวันพฤหัสบดี ทั้งหมด 8 สัปดาห์ รวมฝึกทั้งหมดจำนวน 16 ครั้ง โดยการออกแบบโปรแกรมอยู่ภายใต้หลักการออกกำลังกาย ดังนี้

ความถี่หรือความบ่อย (frequency) : 2 ครั้ง/สัปดาห์

ความหนักหรือจำนวนครั้ง (intensity) : 8-12 RM

เวลา (time) : โดยใช้เวลาในการฝึกครั้งละ 50 นาที

จำนวนรอบที่ใช้ในการฝึก (set) : 2-3

พักระหว่างเซต (rest between set) : 1:00-1:30 นาที

พักระหว่างท่า (rest between poses) : 1:30 วินาทีขึ้นไป และอาจนานถึง 2-4 นาที

คำแนะนำ

1. การใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานีแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แสดงกลุ่มของกล้ามเนื้อที่ได้รับจากการฝึก

ส่วนที่ 2 แสดงชุดการฝึกออกกำลังกาย

ส่วนที่ 3 แสดงตารางแสดงโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี เป็นเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์

ส่วนที่ 4 โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัวในแต่ละสัปดาห์

2. การใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายด้วยน้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 อบอุ่นร่างกายยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (warm up)

เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเริ่มเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ และค่อย ๆ เพิ่มความเร็ว และออกแรงให้หนักขึ้น เพื่อกระตุ้นและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น พร้อมทั้งจะออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด และทั้งยังช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บได้อีกด้วย ขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยจะทำทุกครั้งก่อนใช้โปรแกรมฝึก

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นฝึก (work out)

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัวของร่างกายเพื่อสร้างเสริมสุขุมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี ดังตาราง

ขั้นตอนที่ 3 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (cool down)

เป็นการผ่อนคลายนกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อต่าง ๆ เพื่อปรับอุณหภูมิ การหายใจ และความตึงเครียดของร่างกายให้กลับสู่ภาวะปกติ และช่วยลดอาการความเมื่อยล้าจากการออกกำลังกายได้อีกด้วย ขั้นตอนนี้จะใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที โดยจะทำทุกครั้งหลังใช้โปรแกรมฝึก

กลุ่มกล้ามเนื้อและทำการออกกำลังกาย Body Weight

กลุ่มกล้ามเนื้อ	มัดกล้ามเนื้อ	ท่า
อก	Pectoralis (กล้ามเนื้ออก)	1.Push-Ups 2.Plank Rotations 3. Chest Squeezes 4 Shoulder Taps
ขา	Quadriceps(กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)	1.Lunge 2 Plank Jump-Ins. 3.Climbers 4. High Knees
ท้อง	Rectus Abdominis (กล้ามเนื้อท้องด้านหน้า)	1.Crunch 2. Leg Raises
	Obliques Abdominis (กล้ามเนื้อท้องด้านข้าง)	1. Heel Touch 2. Spiderman Planks
หลัง	Latissimus Dorsi (กล้ามเนื้อหลัง)	1. Superman 2. Superman Kicks

กลุ่มกล้ามเนื้อ	มัดกล้ามเนื้อ	ท่า
		3. Bird-Dog High Planks 4. Star Plank
แขน	Biceps Brachii (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)	1. Bicep Leg Curls 2. Body Rows
	Triceps Brachii (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง)	1. Tricep Dips 2. Get-Up
ก้น	Gluteus Maximus (กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามก้น)	1. Squats 2. Bridges 3. Donkey Kicks 4. Fly Steps

ชุดการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ชุดที่ 1

	มัดกล้ามเนื้อที่ได้รับ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต
1	Pectoralis Major (กล้ามเนื้ออก)	Push-Ups	8 ครั้ง × 2-3
2	Quadriceps (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)	Lunge	8 ครั้ง/ข้าง × 2-3
3	Rectus Abdominis (กล้ามเนื้อท้องด้านหน้า)	Crunch	8 ครั้ง × 2-3
4	Latissimus Dorsi (กล้ามเนื้อหลัง)	Superman Kicks	8 ครั้ง/ข้าง × 2-3
5	Biceps Brachii (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)	Bicep Leg Curls	8 ครั้ง/ข้าง × 2-3
6	Gluteus Maximus (กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามก้น)	Squats	8 ครั้ง × 2-3

ชุดการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ชุดที่ 2

	มัดกล้ามเนื้อที่ได้รับ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต
1	Pectoralis Major (กล้ามเนื้ออก)	Plank Rotations	8 ครั้ง/ข้าง × 2-3
2	Quadriceps (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)	Plank Jump-Ins	8 ครั้ง × 2-3
3	Obliques Abdominis (กล้ามเนื้อท้องด้านข้าง)	Heel Touch	12 ครั้ง/ข้าง × 2-3
4	Latissimus Dorsi (กล้ามเนื้อหลัง)	Superman	8 ครั้ง × 2-3
5	Triceps Brachii (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง)	Triceps Dips	8 ครั้ง × 2-3
6	Gluteus Maximus (กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามก้น)	Bridges	8 ครั้ง × 2-3

ชุดการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ชุดที่ 3

	มัดกล้ามเนื้อที่ได้รับ	ท่า	จำนวนครั้ง \times เซต
1	Pectoralis Major (กล้ามเนื้ออก)	Chest squeezes	20 วินาที \times 2-3
2	Quadriceps (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)	Climbers	12 ครั้ง/ข้าง \times 2-3
3	Rectus Abdominis (กล้ามเนื้อท้องด้านหน้า)	Leg Raises	12 ครั้ง/ข้าง \times 2-3
4	Latissimus Dorsi (กล้ามเนื้อหลัง)	Bird-Dog High Planks	12 ครั้ง/ข้าง \times 2-3
5	Triceps Brachii (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง)	Get-Up	8 ครั้ง \times 2-3
6	Gluteus Maximus (กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามก้น)	Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง \times 2-3

ชุดการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ชุดที่ 4

	มัดกล้ามเนื้อที่ได้รับ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต
1	Pectoralis Major (กล้ามเนื้ออก)	Shoulder taps	12 ครั้ง/ข้าง × 2-3
2	Quadriceps (กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า)	High Knees	12 ครั้ง/ข้าง × 2-3
3	Obliques Abdominis (กล้ามเนื้อท้องด้านข้าง)	Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2-3
4	Latissimus Dorsi (กล้ามเนื้อหลัง)	Star Plank	8 ครั้ง × 2-3
5	Biceps Brachii (กล้ามเนื้อต้นแขนด้านหน้า)	Doorframe rows	8 ครั้ง × 2-3
6	Gluteus Maximus (กล้ามเนื้อสะโพก กล้ามก้น)	Fly Steps	12 ครั้ง/ข้าง × 2-3

ตารางแสดงโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริมสุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี
เป็นเวลาทั้งหมด 8 สัปดาห์

สัปดาห์ วัน	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4	สัปดาห์ที่ 5	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 7	สัปดาห์ที่ 8
อังคาร	1.Push-Ups 2.Lunge 3.Crunch 4.Superman Kicks 5.Bicep Leg Curls 6.Squats	1.Plank Rotations 2. Plank Jump- Ins 3.Heel Touch 4.Superman 5.Triceps Dips 6.Bridges	1.Chest squeezes 2.Climbers 3.Leg Raises 4.Bird-Dog High Planks 5.Get-Up 6.Donkey kicks	1.Shoulder taps 2.High Knees 3.Spiderman Plank 4.Star Plank 5. Body Rows 6.Fly Steps	1.Push-Ups 2. Plank Jump-Ins 3. Leg Raises 4. Star Plank 5.Bicep Leg Curls 6.Bridges	1.Plank Rotations 2. Lunge 3. Spiderman Plank 4. Star Plank 5. Triceps Dips 6. Donkey kicks	1.Chest squeezes 2. High Knees 3. Spiderman Plank 4.Superman Kicks 5.Get-Up 6.Donkey kicks	1.Shoulder taps 2. Lunge 3. Heel Touch 4. Bird-Dog High Planks 5.Doorframe rows 6.Fly Steps
พฤหัสบดี	1.Push-Ups 2.Lunge 3.Crunch 4.Superman Kicks 5.Bicep Leg Curls 6.Squats	1.Plank Rotations 2.Plank Jump- Ins 3.Heel Touch 4.Superman 5.Triceps Dips 6.Bridges	1.Chest squeezes 2.Climbers 3.Leg Raises 4.Bird-Dog High Planks 5.Get-Up 6.Donkey kicks	1.Shoulder taps 2.High Knees 3.Spiderman Plank 4.Star Plank 5. Body Rows 6.Fly Steps	1.Push-Ups 2. Plank Jump-Ins 3. Leg Raises 4. Star Plank 5.Bicep Leg Curls 6.Bridges	1.Plank Rotations 2. Lunge 3. Spiderman Plank 4. Star Plank 5. Triceps Dips 6. Donkey kicks	1.Chest squeezes 2. High Knees 3. Spiderman Plank 4.Superman Kicks 5.Get-Up 6.Donkey kicks	1.Shoulder taps 2. Lunge 3. Heel Touch 4. Bird-Dog High Planks 5.Doorframe rows 6.Fly Steps

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 1
โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	Push-Ups	8 ครั้ง × 2	1 นาที
	ต้นขา	Lunge	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Crunch	8 ครั้ง × 2	
	หลัง	Superman Kicks	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	แขน	Bicep Leg Curls	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ก้น	Back hyper	8 ครั้ง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	Push-Ups	8 ครั้ง × 2	1 นาที
	ต้นขา	Lunge	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Crunch	8 ครั้ง × 2	
	หลัง	Superman Kicks	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	แขน	Bicep Leg Curls	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ก้น	Back hyper	8 ครั้ง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 2

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	Push-Ups	8 ครั้ง × 2	1 นาที
	ต้นขา	Lunge	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Crunch	8 ครั้ง × 2	
	หลัง	Superman Kicks	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	แขน	Bicep Leg Curls	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ก้น	Back hyper	8 ครั้ง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	Push-Ups	8 ครั้ง × 2	1 นาที
	ต้นขา	Lunge	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Crunch	8 ครั้ง × 2	
	หลัง	Superman Kicks	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	แขน	Bicep Leg Curls	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ก้น	Back hyper	8 ครั้ง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 3

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	Chest squeezes	20 วินาที × 2	1 นาที
	ต้นขา	Climbers	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Leg Raises	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	Bird-Dog High Planks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	แขน	Get-Up	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ก้น	Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	Chest squeezes	20 วินาที × 2	1 นาที
	ต้นขา	Climbers	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Leg Raises	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	Bird-Dog High Planks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	แขน	Get-Up	8 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ก้น	Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 4

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	Shoulder taps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	High Knees	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	Star Plank	8 ครั้ง × 2	
	แขน	Doorframe rows	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	Fly Steps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	Shoulder taps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	High Knees	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	Star Plank	8 ครั้ง × 2	
	แขน	Doorframe rows	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	Fly Steps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 5

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	1.Push-Ups	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. Plank Jump-Ins	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Leg Raises	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4. Star Plank	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5.Bicep Leg Curls	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6.Bridges	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	1.Push-Ups	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. Plank Jump-Ins	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Leg Raises	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4. Star Plank	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5.Bicep Leg Curls	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6.Bridges	12 ครั้ง/ข้าง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 6

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	1.Plank Rotations	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. Lunge	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4. Star Plank	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5. Triceps Dips	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6. Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	1.Plank Rotations	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. Lunge	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4. Star Plank	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5. Triceps Dips	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6. Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 7

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	1.Chest squeezes	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. High Knees	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4.Superman Kicks	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5.Get-Up	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6.Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	1.Chest squeezes	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. High Knees	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Spiderman Plank	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4.Superman Kicks	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5.Get-Up	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6.Donkey kicks	12 ครั้ง/ข้าง × 2	

โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักตัว สัปดาห์ที่ 8

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว 2 วัน/สัปดาห์

วัน	กลุ่มกล้ามเนื้อ	ท่า	จำนวนครั้ง × เซต	พักระหว่างเซต
อังคาร	อก	1.Shoulder taps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. Lunge	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Heel Touch	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4. Bird-Dog High Planks	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5.Doorframe rows	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6.Fly Steps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
พัก				
พฤหัสบดี	อก	1.Shoulder taps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	1 นาที
	ต้นขา	2. Lunge	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	ท้อง	3. Heel Touch	12 ครั้ง/ข้าง × 2	
	หลัง	4. Bird-Dog High Planks	8 ครั้ง × 2	
	แขน	5.Doorframe rows	8 ครั้ง × 2	
	ก้น	6.Fly Steps	12 ครั้ง/ข้าง × 2	

อธิบายรายละเอียดของแต่ละท่าการฝึก

1.1. ท่า Push-Ups

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก

อุปกรณ์ที่ใช้ : 1.เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำลงกับพื้น
2. คว่ำฝ่ามือลงบนพื้นให้ฝ่ามืออยู่ระดับหัวไหล่
3. ยกตัวขึ้นให้แขนเหยียดตึงแล้วคลายเท้าแตะพื้น เท้าชิดกันหรือห่างกันเล็กน้อย
4. งอแขนเพื่อลดระดับลำตัวให้ลงสู่พื้นเกือบสุดพื้น แล้วกลับมาสู่ท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง

ข้อแนะนำ: หลีกเลี่ยงการเหยียดกระดูกไขสันหลังให้ตึงมากเกินไป ควรหายใจออกในขณะที่ยกตัวขึ้น และหายใจเข้าขณะที่งอแขนเพื่อลดระดับลำตัวให้ลงสู่พื้น

1.2. Plank Rotations

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก



วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยท่าวิดพื้น ยืดแขนให้เหยียดตรงและลำตัวตรง
2. เปลี่ยนน้ำหนักไปลงที่แขนด้านซ้าย จากนั้นหมุนตัวไปทางขวา พร้อมกับยกแขนข้างขวาขึ้นไปด้านบนเพื่อให้ร่างกายของคุณเป็นรูปตัว T โดยให้ตามองฝ่ามือข้างที่ยกขึ้นด้านบน จากนั้นกลับไปท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 และทำซ้ำอีกข้างในลักษณะเดียวกัน

ข้อแนะนำ: พยายามให้หันหน้ามองไปฝ่ามือที่ยกขึ้นด้านบน ควรให้ลำตัวตรง

1.3 Chest squeezes

อุปกรณ์ : ไม่มี

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก



วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนตัวตรงโดยให้แขนทั้งสองข้างยื่นออกไปข้างหน้าทำมุม 90 องศา ล็อคมือของคุณเข้าด้วยกันและบีบมือเข้าหากันให้แรงที่สุดเท่าที่จะทำได้ เกร็งค้างไว้ 15-30 วินาทีแล้วผ่อนคลาย

ข้อแนะนำ: พยายามโฟกัสที่กล้ามเนื้ออก

1.4 Shoulder taps

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าอก

อุปกรณ์ : 1.เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. แขนเหยียดตั้งปลายเท้าแตะพื้น เท้าชิดกันหรือห่างกันเล็กน้อย
2. ยกมือข้างหนึ่งและแตะไหล่ตรงข้าม แล้วกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น แล้วงอแขนเพื่อลดระดับลำตัวให้ลงเล็กน้อย แล้วกลับมาสู่ท่าเริ่มต้นอีกครั้ง นับเป็น 1 ครั้ง

ข้อแนะนำ: หลีกเลี่ยงการเหยียดกระดูกไขสันหลังให้ตึงมากเกินไป ควรหายใจออกในขณะที่ยกตัวขึ้น และหายใจเข้าขณะที่ย่อแขนเพื่อลดระดับลำตัวให้ลงสู่พื้น

2.1 Lunge

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ : ไม่มี



วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนตรง เท้าแยกออกจากกันเล็กน้อยหรือให้อยู่ขนานกับหัวไหล่ ปล่อยมือไว้ข้างลำตัว
2. ก้าวเท้าข้างหนึ่งออกไปด้านหน้า ให้ส้นเท้าที่ก้าวลงสู่พื้นก่อนแล้วตามด้วยปลายเท้า
3. ลำตัวตรง ย่อเข่าลงตรง ๆ ให้หัวเข่าทำมุม 90 องศา
4. กลับมาท่าเตรียม นับเป็น 1 ครั้ง

ข้อแนะนำ: พยายามให้ลำตัวต้องตรง ในขณะที่ย่อเข่าลง ก้าวให้พอดี

2.2 Plank Jump-Ins

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ : ไม่มี



วิธีปฏิบัติ :

1. เริ่มต้นในท่านอนคว่ำลงกับพื้น คว่ำฝ่ามือลงบนพื้นให้ฝ่ามืออยู่ห่างระดับช่วงหัวไหล่
2. กระโดดเท้าเข้าหามือของคุณจากนั้นกระโดดเท้าของคุณกลับไปที่ทำเริ่มต้นแล้วทำซ้ำ

ข้อแนะนำ: ไม่ควรกระโดดเลยจากมือ ตอนกระโดดหุบเข้า ไม่ควรให้หัวเข่าเลยแขนไปด้านหน้ามากเกินไป

2.3 Climbers

อุปกรณ์ : 1.เบาะรอง

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา



วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นในท่านอนคว่ำลงกับพื้น คว่ำฝ่ามือลงบนพื้นให้ฝ่ามืออยู่ห่างกันประมาณช่วงหัวไหล่
2. ดึงเข่าขวาเข้ามาที่หน้าอกให้มากที่สุด
3. สลับขาดึงเข่าข้างหนึ่งออกแล้วนำเข่าอีกข้างเข้า ดึงเข่าเข้าออกให้เร็วที่สุดเท่าที่จะทำได้

หายใจเข้าและหายใจออกตามการเปลี่ยนขาแต่ละครั้ง

ข้อแนะนำ : ทำเริ่มต้นให้หลังตรง ควรให้หน้าขาแตะหลังศอกพอดี ๆ ไม่กระแทกแรงเกินไป

2.4 High Knees

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

อุปกรณ์ : ไม่มี



วิธีปฏิบัติ :

1. ยืนในท่าเริ่มต้นโดยให้เท้าของคุณแยกออกจากกันอยู่ห่างระดับช่วงหัวไหล่ ยกเข่าซ้ายขึ้นมาที่หน้าอก สลับยกเข่าขวาขึ้นมาที่หน้าอกแล้วกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ทำสลับขาด้วยความเร็วในเสมือนการวิ่งอยู่กับที่

ข้อแนะนำ : ควรลงด้วยปลายเท้า

3.1 Crunch

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ :

1. ทำเริ่มต้นนอนหงาย วางเท้าของคุณบนพื้นห่างกันประมาณช่วงสะโพก งอเข่าและประสานมือวางที่ท้ายทอย เกร็งหน้าท้อง

2. ยกลำตัวส่วนบนพร้อมกับหายใจออก ทำให้ศีรษะและคอผ่อนคลาย

3. กลับสู่ตำแหน่งเริ่มต้นพร้อมกับหายใจเข้า

ข้อแนะนำ: ไม่เกร็งศีรษะและคอควรปล่อยให้ผ่อนคลาย

3.2 Heel Touch

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนลงโดยให้หลังของคุณอยู่บนพื้นและงอเข่าและชี้ไปที่เพดาน

2. วางแขนไว้ข้างตัวยกไหล่ขึ้นจากพื้นเล็กน้อย

3. ใช้หน้าท้องของคุณหมุนมือขวาไปที่เท้าขวาแล้วกลับขึ้น จากนั้นทำสลับกันด้วยมือซ้าย
4. สลับไปมาสำหรับจำนวนการทำซ้ำที่ต้องการ

ข้อแนะนำ: ไม่เกร็งศีรษะและคอควรปล่อยให้ผ่อนคลาย

3.3 Leg Raises

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ : 1.เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ :

- 1.นอนหงายเหยียดขาตรงและชิดกัน
2. เหยียดขาตรงและยกขึ้นไปจนสุดเขต่านจนก้นหลุดจากพื้น
3. ค่อย ๆ ลดขาลงจนอยู่เหนือพื้นและค้างไว้สักครู่ แล้วยกขาของคุณกลับขึ้น ทำซ้ำ

ข้อแนะนำ: จังหวะที่กลับมาทำเริ่มต้นโดยพยายามอย่าให้ขาแตะพื้น

3.4 Spiderman Plank

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง



วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นในท่านอนคว่ำลงกับพื้น วางมืออยู่ห่างระดับช่วงหัวไหล่ เขยียดแขนตรง
2. นำเข่าขวาไปที่ข้างข้อศอกและเขยียดขาไปด้านหลังและกลับไปตำแหน่งเริ่มต้น ทำซ้ำที่

ด้านซ้าย

ข้อแนะนำ: ควรให้หัวเข่าออกไปด้านข้างลำตัวให้มากที่สุด

4.1 Superman Kicks

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำลงกับพื้นแขนและขาเหยียดตรง
 2. เกร็งหลัง ยกแขนเหยียดไปด้านหน้าและยกขาข้างตรงข้ามเหยียดไปด้านหลัง ให้ลอยจากพื้นและลงมาอยู่ในท่าปกติ นับเป็น 1 ครั้ง ทำสลับกัน ซ้าย-ขวา
- ข้อแนะนำ: ไม่ควรขึ้นจนตัวอ่อนจนเกินไป

4.2 Superman

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำลงกับพื้นแขนและขาเหยียดตรง
 2. เกร็งหลังและก้น ยกแขนและขาให้ลอยขึ้นจากพื้นและลงมาอยู่ในท่าปกติ นับเป็น 1 ครั้ง
- ข้อแนะนำ: ไม่ควรขึ้นจนตัวอ่อนจนเกินไป

4.3 Bird-Dog High Planks

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. ทำเริ่มต้น นอนคว่ำลงแขนเหยียดแขนตรงพร้อมกับชันเข่า
2. ยกแขนข้างหนึ่งและยกขาข้างตรงข้ามขึ้นจากพื้นแล้วเหยียดตรงออกจากกัน
3. ดึงข้อศอกและเข่าของคุณมาแตะกัน ทำซ้ำจนกว่าจะครบจำนวนครั้งที่ต้องการ

ข้อแนะนำ: ไม่ควรยกขามากเกินไป ให้เหยียดตรงกับลำตัว

4.4 Star Plank

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง

อุปกรณ์ : 1.เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ :

1. เริ่มต้นในท่านอนคว่ำลงกับพื้น คว่ำฝ่ามือลงบนพื้นแล้วยกตัวขึ้นพร้อมให้กางแขนและปลายเท้าออกเป็นลักษณะตัว X

2. ทำท่านี้ค้างไว้ตามระยะเวลาที่กำหนด

ข้อควรระวัง: เมื่อทำงานครบตามเวลาที่กำหนดแล้ว ในขณะที่จะลดระดับลงกลับไปสู่ท่าเริ่มต้น แนะนำให้ชันเข่าลงก่อน แล้วค่อยเก็บมือ

5.1 Bicep Leg Curls

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์ : ม้านั่งหรือเก้าอี้



วิธีปฏิบัติ

1. เริ่มต้นด้วยการนั่งบนเก้าอี้ให้ชิดขอบมากที่สุด
2. จากนั้นวางมือซ้ายไว้ใต้ต้นขาขวาตรงรอยพับระหว่างเอ็นร้อยหวายและน่อง แล้วใช้มือ

ค่อย ๆ ยกขาให้สูงที่สุดและผ่อนลดตัวลง ทำให้ครบจำนวนที่ต้องการ

ข้อแนะนำ: ควรนั่งครึ่งเก้าอี้ ห้ามออกแรงที่ขา ควรออกแรงที่แขนอย่างเดียว พยายามให้หลังตรง

5.2 Triceps Dips

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์: เก้าอี้



วิธีปฏิบัติ

1. เอาแขนสองข้างเท้าบนเก้าอี้ เหยียดขา สะโพกลอยออกจากเก้าอี้
2. ยุบศอกลง และดันขึ้น นับเป็น 1 ครั้ง

ข้อแนะนำ: ในกรณีผู้ปฏิบัติมีน้ำหนักมาก อาจจะทำให้ปฏิบัติโดยชันเข่าเพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ

5.3 Get-Up

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์ : 1.เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนคว่ำลงกับพื้น
2. คว่ำฝ่ามือลงบนพื้นให้ฝ่ามืออยู่ระดับหัวไหล่
3. ยกตัวขึ้นให้แขนเหยียดตึงแล้วปลายเท้าแตะพื้น เท้าชิดกันหรือห่างกันเล็กน้อย
4. งอแขนเพื่อลดระดับลำตัวให้ลงสู่พื้น แล้วกลับมาสู่ท่าเดิม นับเป็น 1 ครั้ง

ข้อแนะนำ: หลีกเลี่ยงการเหยียดกระดูกไขสันหลังให้ตึงมากเกินไป

5.4 Doorframe rows

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน

อุปกรณ์ : ไม่มี



วิธีปฏิบัติ

1. ยืนในท่าตรง ยืนมือจับเสาหรือขอบประตูที่มีฐานมั่นคง
 2. โดยให้ผู้ปฏิบัติค่อยออกจากเสา 1 ก้าว และมือที่จับเสานั้นต้องอยู่ที่ระดับเอวหรือหน้าท้องส่วนบน
 3. เขยียดแขนตึง แล้วค่อยๆย่อเข่าลงและกลับมาสู่ท่าเริ่มต้น ทำที่ละข้าง จนครบกำหนด
- ข้อแนะนำ: เสาหรือขอบประตูต้องแข็งแรงพอที่จะรับน้ำหนักผู้ออกกำลังกายนั้นได้

6.1 Squats

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ : ไม่มี



วิธีปฏิบัติ

1. ยืนตรงแยกขาเท่าช่วงไหล่แขนทั้งสองข้างยืดตรงไปด้านหน้า
 2. ยุบเข่าย่อตัวลง หลังตรงน้ำหนักอยู่ที่ส้นเท้าเป็นหลัก
 3. ยืนขึ้นขาตรงกลับมาอยู่ท่าเดิมนับเป็น 1 ครั้ง
- ข้อแนะนำ: พยายามอย่าให้หัวเข่าเลยไปปลายเท้ามากเกินไป

6.2 Bridges

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ : 1.เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. นอนหงายไว้มือข้าง ๆ งอเข่าและเท้าราบกับพื้น
2. เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้องและสะโพก ยกสะโพกขึ้น โดยให้หัวไหล่และมือยังคงติดอยู่กับพื้น จากนั้นกลับไปท่าเริ่มต้น นับเป็น 1 ครั้ง

ข้อแนะนำ: ในขณะที่ปฏิบัติ พยายามให้แผ่นหลังเป็นแนวตรง

6.3 Donkey kicks

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ : 1. เบาะรอง



วิธีปฏิบัติ

1. ท่าเริ่มต้น นอนคว่ำลงแขนเหยียดตั้งแขนอยู่ห่างระดับช่วงหัวไหล่ ชันเข่า
2. ยกเข่าขึ้นไปด้านหลัง จนอยู่ในระดับเดียวกับสะโพกหรือองศา 90 องศา ลดเข่าลงโดยไม่ต้องแตะพื้น

ข้อแนะนำ: ไม่ควรยกเข่ามากเกินไป หลังตรง

6.4 Fly Steps

วัตถุประสงค์ : สร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

อุปกรณ์ : ไม่มี



วิธีปฏิบัติ

1. ท่าเริ่มต้น ให้อยู่ในท่าออกตัววิ่ง หลังจากนั้นลุกขึ้นพร้อมกับกางแขนออกไปด้านหลัง
 เสมือนปีกผีเสื้อและพร้อมยกขา 1 ข้างไปด้านหลัง

ข้อแนะนำ

ควรให้ยกแขนกับขาพร้อม ๆ กัน

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาคผนวก ค

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

**แบบบันทึกผลการทดสอบสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย
ในจังหวัดปัตตานี**

ชื่อ-สกุล..... เพศ ชาย หญิง

วัน-เดือน-ปีเกิด/...../..... อายุ.....ปี

ชั้นประถมศึกษาปีที่.....

โรคประจำตัว ไม่มี มี (โปรดระบุ).....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ผลสัดส่วนของร่างกายเทียบจากน้ำหนักกับส่วนสูง

ผอม สมส่วน อ้วน

วันที่ทำการทดสอบ...../...../.....

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบ	หน่วย	ค่าระดับสมรรถภาพ ทางกาย
1. แรงแบบบีบมือ		กิโลกรัม	
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า		เซนติเมตร	
3. ลูกนั่ง 30 วินาที		ครั้ง	
4. ดันพื้นประยুক্ত 30 วินาที		ครั้ง	
5. วิ่งเร็ว 50 เมตร		วินาที	
6. ยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที		ครั้ง	
รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย			
ค่าเฉลี่ยระดับสมรรถภาพทางกาย (รวมค่าระดับสมรรถภาพทางกาย/ 6)			

ลงชื่อ.....

เจ้าหน้าที่ผู้ทดสอบ

Prince of Songkla University
Pattani Campus
ภาคผนวก ง
การวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือ (IOC)

ตารางสรุปผลการวิเคราะห์คุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

โดยผู้เชี่ยวชาญ เรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริม
 สุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี

คำชี้แจง :

- คะแนน +1 เมื่อรายการประเมินนั้นมีความเหมาะสมและถูกต้อง
 คะแนน 0 เมื่อรายการประเมินนั้นมีความสมบูรณ์ถูกต้อง
 คะแนน -1 เมื่อรายการประเมินนั้นไม่มีความสมบูรณ์ถูกต้อง

ข้อ	ประเด็นคำถาม	คะแนน ความคิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่า IOC	สรุปผลการ วิเคราะห์ ค่า IOC
		1	2	3		
1	ความเหมาะสมของโปรแกรมการฝึก					
	1.1 ความถี่ในการฝึก/สัปดาห์	+1	+1	0	0.66	ใช้ได้
	1.2 จำนวนรอบที่ใช้ในการฝึก	0	+1	+1	0.66	ใช้ได้
	1.3 ความหนักที่ใช้ในการฝึก	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	1.4 ระยะเวลาในการฝึก/ครั้ง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	1.5 ระยะเวลาในการพักระหว่างเซต	0	0	+1	0.33	ใช้ไม่ได้

ข้อ	ประเด็นคำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่า IOC	สรุปผลการ วิเคราะห์ ค่า IOC
		1	2	3		
2	ความเหมาะสมของเนื้อหาในโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว เพื่อสร้างเสริม สุขสมรรถนะ สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดปัตตานี					
	2.1 ภาพประกอบมีความชัดเจน	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	2.2 คำอธิบายเข้าใจง่ายและนักเรียน สามารถปฏิบัติตามได้	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	2.3 ท่าที่เลือกใช้สามารถพัฒนากลุ่ม กล้ามเนื้อได้อย่างถูกต้อง	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
3	ท่าการออกกำลังกายที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว มีความเหมาะสมกับเรียนชั้นประถม ศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี					
	3.1 กลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก					
	3.1.1 Push-Ups (ภาพ 1.1)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.1.2 Plank Rotations (ภาพ 1.2)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.1.3 Chest Squeezes (ภาพ 1.3)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.1.4 Shoulder Taps (ภาพ 1.4)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.2 กลุ่มกล้ามเนื้อขา					
	3.2.1 Lunge (ภาพ 2.1)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.2.2 Plank Jump-Ins (ภาพ 2.2)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.2.3 Climbers (ภาพ 2.3)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.2.4 High Knees (ภาพ 2.4)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.3 กลุ่มกล้ามเนื้อหน้าท้อง					
	3.3.1 Crunch (ภาพ 3.1)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.3.2 Leg Raises (ภาพ 3.2)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.3.3 Heel Touch (ภาพ 3.3)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.3.4 Spiderman Planks (ภาพ 3.4)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้

ข้อ	ประเด็นคำถาม	คะแนนความ คิดเห็นของ ผู้เชี่ยวชาญคนที่			ค่า IOC	สรุปผลการ วิเคราะห์ ค่า IOC
		1	2	3		
3 (ต่อ)	3.4 กลุ่มกล้ามเนื้อหลัง					
	3.4.1 Superman (ภาพ 4.1)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.4.2 Superman Kicks (ภาพ 4.2)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.4.3 Bird-Dog High Planks (ภาพ 4.3)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.4.4 Star Plank (ภาพ 4.4)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.5 กลุ่มกล้ามเนื้อแขน					
	3.5.1 Bicep Leg Curls (ภาพ 5.1)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.5.2 Body Rows (ภาพ 5.2)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.5.3 Triceps Dips (ภาพ 5.3)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.5.4 Get-Up (ภาพ 5.4)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.6 กลุ่มกล้ามเนื้อก้น					
	3.6.1 Squats (ภาพ 6.1)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.6.2 Bridges (ภาพ 6.2)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.6.3 Donkey Kicks (ภาพ 6.3)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	3.6.4 Fly Steps (ภาพ 6.4)	+1	+1	+1	1.00	ใช้ได้
	เฉลี่ยรวม					0.80

ค่าดัชนีความสอดคล้องโดยรวมเท่ากับ 0.80 มีความเหมาะสมสามารถใช้ได้ตรงตามเนื้อหา

ภาคผนวก จ

ภาพประมวลผลการดำเนินการเก็บข้อมูลงานวิจัย

Prince of Songkla University
Pattani Campus

ภาพประมวลผลการดำเนินการเก็บข้อมูลงานวิจัย

ประมวลภาพการทดลองใช้โปรแกรมการฝึกฯ



ประมวณภาพระหว่างการใช้โปรแกรมการฝึกฯ



ประมวลภาพระหว่างการใช้โปรแกรมการฝึกฯ (ต่อ)



ประมวลภาพทดสอบสุขสมรรถนะ

