Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

อาชัญวิชญ์ ชุมภณพงษ์ศักดิ์ วัชระ เพชรคล้าย สุชารัตน์ วงศ์ษา
พงศกร พรหมสวรรค์ และจักรพันธ์ ประกอบศรี
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง
Corresponding author: Pechkry.1983@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ 2) พัฒนาและตรวจสอบร่างหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และ 3) ทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ผู้ให้ข้อมูลหลัก ได้แก่ คนในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 12 คน ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีแนวปฏิบัติที่ดี จำนวน 7 คน ผู้ทรงคุณวุฒิสำหรับตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ จำนวน 5 คน และผู้นำกิจกรรมทางกาย จำนวน 20 คน เครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์ คำถามสนทนากลุ่ม แบบประเมินหลักสูตร ประเมินกิจกรรม และแบบประเมินศักยภาพผู้นำ สถิติที่ใช้ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลวิจัยพบว่า 1) ปัญหาและแนวทางการพัฒนาผู้นำ ได้แก่ ขาดความรู้ความเข้าใจ ขาดกิจกรรมส่งเสริม ขาดการนำกิจกรรม และขาดการสื่อสารกับผู้สูงอายุ แนวทางการพัฒนาผู้นำ ได้แก่ ตระหนักรู้ในตน นำกิจกรรมได้ดีกับชุมชน 2) หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น มุ่งให้เกิดศักยภาพของผู้นำ เน้นปฏิบัติจริงกับชุมชน หลักสูตรมี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย กลุ่มเป้าหมาย โครงสร้างกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลา สื่อและแหล่งเรียนรู้ และการวัด การประเมินผล หลักสูตรมีความเหมาะสมและความเป็นไปได้ โดยรวมอยู่ระดับมาก และ 3) ผลการใช้หลักสูตรฯ พบว่า ผู้นำกิจกรรมทางกายได้เรียนรู้จากการปฏิบัติจริง เกิดชิ้นงาน ได้แก่ ชุดกิจกรรมออกกำลังกายส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยประยุกต์ศิลปวัฒนธรรมท้องถิ่น และศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก

คำสำคัญ : หลักสูตร, ศักยภาพผู้นำ, กิจกรรมทางกาย, ผู้สูงอายุ

Received November, 18 2024 ; **Revised** April, 23 2026 ; **Accepted** April, 23 2026

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

Development of a Curriculum to Enhance the Capacity of Physical Activity Leaders in Elderly Health Care in Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province

Archanwit Choomponpongsak Watchara Petclai Sucharat Wongsa
Pongsakorn Promsawan and Jakapan Prakobsri
Faculty of Education, National Sports University Lampang Campus
Corresponding author: Pechkry.1983@gmail.com

Abstract

This research aims to: 1) examine the problems and approaches to enhancing the capacity of physical activity leaders in elderly health care, 2) develop and validate the curriculum to enhance the capacity of physical activity leaders in elderly health care, and 3) pilot the implementation of the curriculum to enhance the capacity of physical activity leaders in elderly health care. The key informants included 12 community members from Pong Saen Thong Subdistrict, Mueang District, Lampang Province; 7 experts recognized for their best practices; 5 experts for assessing the appropriateness and feasibility of the study; and 20 physical activity leaders. The research tools comprised interviews, focus group discussion questions, curriculum evaluation, activity evaluation, and leader capacity evaluation forms. The statistical methods used included percentage, mean, and standard deviation.

The research findings revealed that: 1) Issues and Development Approaches for Leaders: The key problems include a lack of knowledge and understanding, insufficient promotion of activities, lack of activity implementation, and poor communication with the elderly. Development approaches for leaders emphasize self-awareness, effective activity facilitation, and strong community engagement. 2) The Developed Curriculum: The curriculum aims to enhance the potential of leaders, focusing on practical implementation and community involvement. It consists of eight components: principles, objectives, target groups, activity structure, activity implementation, duration, media and learning resources, and assessment/evaluation. The curriculum was found to be highly appropriate and feasible overall. 3) Results of Curriculum Implementation: Physical activity leaders gained practical experience, leading to the creation of exercise programs that promote elderly health by integrating local arts and cultural elements. The overall potential of the physical activity leaders was rated at a high level overall.

Keywords: 1. Curriculum 2. Leader Capacity 3. Physical Activity 4. Elderly

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

บทนำ

จังหวัดลำปางได้เข้าสู่สังคมสูงวัยโดยสมบูรณ์และมีแนวโน้มสัดส่วนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น โดยในปี พ.ศ. 2563 จังหวัดลำปางอยู่อันดับหนึ่งของประเทศที่มีสัดส่วนร้อยละของผู้สูงอายุในจังหวัดสูงที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.40 องค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ในจังหวัดลำปาง จึงเร่งหาแนวทางส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาผู้สูงอายุทั้งด้านสังคม สุขภาพ และความปลอดภัย แผนพัฒนาจังหวัดลำปางระบุแผนพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและการเชื่อมต่อภูมิปัญญาและฐานคิดจากรุ่นสู่รุ่นสูงวัยอย่างมีคุณภาพ เชื่อมโยงสังคมอย่างยั่งยืน (Aging well: Aging connected) ซึ่งเป็นแผนงานที่ให้ความสำคัญเป็นพิเศษ (สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดลำปาง, 2563) จากข้อมูลด้านสุขภาพและสาธารณสุขของจังหวัดลำปาง พบปัญหาสุขภาพที่อัตราการเจ็บป่วยของโรคไม่ติดต่อ มีแนวโน้มความรุนแรงของอาการโรคปวดข้อเข่า และปวดหลังเรื้อรัง (กระทรวงสาธารณสุข, 2565) มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง เป็นสถาบันการศึกษาหนึ่งที่มีแนวทางดำเนินการตามพันธกิจ การสร้างเสริมสุขภาพ บริการวิชาการแก่สังคม รวมถึงสุขอนามัยในการใช้ชีวิตด้านต่าง ๆ ซึ่งประเด็นปัญหาทั้งหมดเป็นสิ่งสำคัญต่อการนำมาบูรณาการในการแก้ไขปัญหาผู้สูงอายุของคนในจังหวัดลำปาง

ผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นอีกชุมชนหนึ่งที่พบปัญหาทางด้านสุขภาพและมีผู้สูงอายุจำนวน 4,776 คน (สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร, 2567) จากการเปิดเวทีประชุมเรื่อง ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ณ ห้องปฏิบัติการโครงการสร้างเสริมสุขภาพชุมชน ในวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2565 พบว่า ผู้สูงอายุขาดการออกกำลังกาย ขาดกิจกรรมในการพัฒนาและเสริมสร้างสุขภาพ ไม่มีตารางในการบริหารร่างกาย หรือการดูแลสุขภาพทางกายอย่างเป็นระบบ ขาดผู้นำในการสร้างเสริมทางด้านสุขภาพ (การสนทนากลุ่ม, 2565) ยังพบว่า ชุมชนมีผู้นำที่เข้มแข็ง มีการรวมกลุ่มต่าง ๆ ดำเนินกิจกรรมในตำบลอย่างต่อเนื่อง ได้แก่ สหกรณ์เครดิตยูเนี่ยนวังแคว้ง - หมอสม กลุ่ม ณ ห้องปฏิบัติการ กลุ่มรักสุขภาพ และกลุ่มชมรมตะกร้อ จากข้อมูลชี้ให้เห็นว่า ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ควรได้รับการสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นกระบวนการและมีการปฏิบัติกิจกรรมของผู้สูงอายุ ลดการเจ็บป่วยเรื้อรัง โดยเอื้อให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข

การสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุนั้น กิจกรรมทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะลดการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง สามารถจัดกลุ่มได้ 3 กลุ่มหลัก โดยองค์การอนามัยโลก ได้แก่ 1) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือการประกอบอาชีพ (Activity at work) เช่น การทำงานบ้าน อิริยาบถต่าง ๆ ที่ใช้ในการทำงาน เช่น การยืน การนั่ง การเดิน 2) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวข้องกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Transportation) รวมถึงการเดินทางท่องเที่ยว เช่น การเดิน หรือปั่นจักรยาน และ 3) กิจกรรมนันทนาการหรืองานอดิเรกต่าง ๆ (Recreational activities) อาทิ การเล่นกีฬา ออกกำลังกาย การเต้นรำ การเพาะปลูกทำสวน เมื่อผู้สูงอายุในชุมชนมีตัวอย่างมีแนวทางในการทำกิจกรรมทางกาย จะส่งผลดีต่อสุขภาพ จากการออกแรงและเคลื่อนไหวร่างกาย ลดปัญหาสุขภาพ ลดน้ำหนักตัวที่เกินมาตรฐาน ด้วยการมีกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ยิ่งมีต้นแบบผู้นำกิจกรรมทางกาย ยิ่งมีบุคคลตัวอย่างที่ดี ยิ่งส่งผลต่อบุคคลทั่วไปในชุมชน โดยให้ผู้นำถ่ายทอดความรู้แก่ผู้สูงอายุเพื่อให้เกิดกิจกรรมทางกาย และส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

แนวทางและวิธีการหนึ่งในการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ นั่นคือ การพัฒนาผู้นำในชุมชนให้มีศักยภาพในการถ่ายทอดความรู้และทักษะแก่ผู้สูงอายุในชุมชน มีแนวทางการพัฒนาแก่ผู้นำกิจกรรมทางกายให้เกิดความสามารถในการดูแลผู้สูงอายุ โดยผู้นำกิจกรรมทางกายเป็นคนในชุมชน ที่จะเป็นกำลังสำคัญในการนำทิศทางและพัฒนาถ่ายทอดความรู้และดำเนินกิจกรรมในชุมชน (สุเวศ กลับศรี, 2556) ผู้นำจะเป็นสื่อกลางและผู้กระตุ้นขับเคลื่อนในชุมชน เป็นผู้ที่สามารถพัฒนาทักษะของความเป็นผู้นำโดยการเรียนรู้ สั่งสมประสบการณ์ ฝึกฝนพัฒนาตนเองให้เป็นผู้นำที่ดีได้ (วิเชียร วิทยอุดม, 2558) ประกอบกับ โดยการมีส่วนร่วมของชุมชนเพื่อชุมชนร่วมกันสร้างเสริมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพ โดยปฏิบัติกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่องแก่ผู้สูงอายุกลายเป็นแบบแผนการดำเนินชีวิตและนิสัยสุขภาพ (Lifestyle and Health Habits) การสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผลในงานวิจัยได้นั้น จำเป็นที่จะต้องสร้างความร่วมมือกับคนในชุมชน รวมทั้งนำแนวคิดการเสริมพลังอำนาจชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ ให้เกิดกระบวนการกลุ่มที่มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เสริมพลังอำนาจทั้งระดับบุคคล ระดับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของครอบครัว กลุ่ม ชุมชน และระดับการเมือง (นุชนาฎ ยูฮันเงาะ, 2562; อภิญญา เวชยชัย, 2555; Whitmore, 1988; Judith A.B. Lee, 1996) จนนำไปสู่คุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน

จากความสำคัญและปัญหาดังกล่าว การพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย ซึ่งเป็นคนในชุมชนจะเป็นโอกาสที่เหมาะสมที่จะได้รับการกระตุ้นให้เกิดการมองเห็นศักยภาพและความสามารถที่มีอยู่ในตนเอง นำความสามารถไปสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ ให้ผู้สูงอายุสามารถชะลอความเสื่อมสภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม มีคุณภาพชีวิตที่ดียืนยาว ซึ่งผู้สูงอายุเป็นผู้ที่มีประสบการณ์และการเรียนรู้มาตลอดชีวิตมีคุณค่าต่อชุมชนสังคม จึงจำเป็นที่ผู้สูงอายุควรได้รับการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
2. เพื่อพัฒนาและตรวจสอบร่างหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง
3. เพื่อทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and development) ดำเนินการวิจัยดังนี้

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

ระยะที่ 1 การศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) เป็นตัวแทนหรืออาสาสมัครของคนในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 12 คน ได้มาโดยการเลือกแบบอาสาสมัคร (Volunteer sampling) แบ่งเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย กลุ่มที่ 1 ผู้นำชุมชนในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 4 คน กลุ่มที่ 2 ผู้นำกิจกรรมทางกาย เป็นเจ้าหน้าที่สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 4 คน และกลุ่มที่ 3 ผู้สูงอายุในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง จำนวน 4 คน

ทั้ง 3 กลุ่ม เกณฑ์คัดเข้า คือ 1) อายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป 2) มีภูมิลำเนาและอาศัยอยู่ในหมู่บ้านที่ศึกษาตั้งแต่ 1 ปีขึ้นไป 3) สามารถพูดคุยสื่อสารได้รู้เรื่อง 4) สามารถเดินหรือเคลื่อนไหวได้ปกติ 5) คะแนนจากแบบสอบถามสุขภาพโดยทั่วไป ฉบับภาษาไทย (Thai GHQ-12) น้อยกว่าหรือเท่ากับ 1 คะแนน และ 6) สมัครใจเข้าร่วมโครงการวิจัย เกณฑ์คัดออก คือ 1) ต้องการออกจากการวิจัยในระหว่างการเก็บรวบรวมข้อมูล 2) มีอาการไม่สบายหรือเจ็บป่วยกะทันหัน เช่น เกิดอาการหน้ามืด เวียนศีรษะ เป็นลม

2. การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

ประเด็นการสัมภาษณ์และสนทนากลุ่ม สำหรับศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ผู้ให้ข้อมูลทั้ง 3 กลุ่ม มีจำนวน 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ปัญหาผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ส่วนที่ 2 แนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง และส่วนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม เครื่องมือผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2565) ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00

3. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

3.1 ผู้วิจัยขอหนังสือจากมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตลำปาง เพื่อขอเก็บข้อมูลในชุมชนตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

3.2 ผู้วิจัยชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยกับผู้นำและกรรมการหมู่บ้านในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง เพื่อขอความอนุเคราะห์ให้ประชาสัมพันธ์แก่คนในชุมชนและผู้สูงอายุเข้าร่วมในกระบวนการวิจัย

3.3 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลจากการสนทนากลุ่ม (Focus Group) นำข้อมูลจากการสนทนากลุ่มมารวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล นำเสนอผลการวิจัย

การพิจารณาจริยธรรมและการพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการวิจัยนี้ ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เลขที่ SCPHYLIRB-2566/321 วันที่รับรอง วันที่ 12 มิถุนายน 2567 วันหมดอายุ วันที่ 12 มิถุนายน 2568 ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่าง

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

ลงนามในใบยินยอมแล้ว ระหว่างการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างสามารถถอนตัวจากการวิจัยได้ตลอด โดยไม่ต้องชี้แจงเหตุผลและไม่มีผลกระทบใด ๆ ทั้งสิ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และการสนทนากลุ่ม (Focus Group) ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอโดยการบรรยาย

ระยะที่ 2 การพัฒนาและตรวจสอบร่างหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

นำข้อมูลที่ได้จากระยะที่ 1 มาประกอบการพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ด้วยการสร้างและตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้หลักสูตรโดยผู้ทรงคุณวุฒิ ดำเนินการดังนี้

1. ผู้ให้ข้อมูลหลัก (Key informants) จำนวน 12 ท่าน ประกอบด้วย

กลุ่มที่ 1 ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีแนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) จำนวน 7 ท่าน สำหรับสร้างหลักสูตร ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) มีคุณสมบัติ ดังนี้ 1) ปฏิบัติหน้าที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุด้านสุขภาพ และ 2) เป็นผู้ที่มีประสบการณ์ที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุด้านสุขภาพ ไม่น้อยกว่า 5 ปี

กลุ่มที่ 2 ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน สำหรับตรวจสอบความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของร่างหลักสูตร ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตรและการสอน จำนวน 2 คน ด้านพลศึกษา จำนวน 2 คน ด้านการวัดและประเมินผลการศึกษา จำนวน 1 คน และด้านจิตวิทยาทางการศึกษา จำนวน 1 คน

2. การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 แบบสัมภาษณ์เพื่อการสร้างองค์ประกอบของหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง แบ่งเป็น 2 ตอน ได้แก่ ตอนที่ 1 การสร้างหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม สร้างแบบสัมภาษณ์โดยศึกษาทฤษฎี เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ แล้วกำหนดประเด็นที่ต้องการและสร้างแบบสัมภาษณ์ เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index: IOC) (ไพศาล วรคำ, 2559) ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 แล้วปรับปรุงแก้ไขและเพิ่มเติม

2.2 ประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของร่างหลักสูตรที่ผู้วิจัยได้ร่างขึ้น มีลักษณะเป็นมาตรประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ความเหมาะสมและความเป็นไปได้ และส่วนที่ 2 ความคิดเห็น/และเสนอแนะเพิ่มเติม แล้วนำไปตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือจำนวน 5 ท่าน ชุดเดิม โดยการพิจารณาความสอดคล้องระหว่างประเด็นข้อคำถามในแบบประเมินกับวัตถุประสงค์หรือข้อมูลที่ต้องการ ในขั้นตอนนี้ได้ประยุกต์ใช้การวิเคราะห์ความสอดคล้อง (IOC : Index of Item Objective

Congruence) ของ Povinelli และ Hambleton (1977) พบว่า มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ ระหว่าง 0.80 ถึง 1.00 นำแบบประเมินไปปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญให้สมบูรณ์

3. การเก็บและรวบรวมข้อมูล

3.1 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยส่งหนังสือขอเก็บข้อมูลวิจัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการให้การสัมภาษณ์ โดยติดต่อประสานงานทางโทรศัพท์เบื้องต้นอย่างน้อย 1 สัปดาห์ เพื่ออธิบายวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย พร้อมทั้งนัดหมายวันที่และเวลา หลังจากนั้นดำเนินการสัมภาษณ์แล้วรวบรวมแบบสัมภาษณ์

3.2 การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบประเมินสำหรับผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้วิจัยประสานผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อขอความอนุเคราะห์เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ โดยใช้วิธีการประสานด้วยการติดต่อทางโทรศัพท์ หนังสือขอเก็บข้อมูลวิจัยถึงผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน แล้วส่งหนังสือขอเก็บข้อมูลวิจัย ร่างหลักสูตร และแบบประเมินความเหมาะสมความเป็นไปได้ เพื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิดำเนินการพิจารณาตัดสินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ประมาณ 1 สัปดาห์ แล้วรวบรวมแบบประเมิน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การวิเคราะห์ข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำเสนอผลการวิเคราะห์โดยการบรรยาย

4.2 การวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของร่างหลักสูตรด้วยค่าเฉลี่ย โดยประยุกต์การแปลความหมายจากบุญชม ศรีสะอาด มีเกณฑ์ดังนี้ (บุญชม ศรีสะอาด, 2553)

4.51-5.00 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับมาก

2.51-3.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับน้อย

1.00-1.50 หมายถึง มีความเหมาะสมและความเป็นไปได้อยู่ในระดับน้อยที่สุด

ระยะที่ 3 การทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

ในระยะนี้เป็นการศึกษาผลการทดลองการใช้หลักสูตรที่พัฒนาขึ้น เพื่อประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรม และประเมินศักยภาพของผู้นำ ดำเนินการดังนี้

1. กลุ่มทดลองใช้

ผู้นำกิจกรรมทางกาย จำนวน 20 คน ซึ่งเป็นตัวแทนคนในชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ในชุมชนที่เกี่ยวกับสุขภาพผู้สูงอายุ ในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ได้มาโดยการเลือกแบบอาสาสมัคร (Volunteer sampling)

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

2. การสร้างและพัฒนาคุณภาพเครื่องมือ

2.1 แบบบันทึกผลการใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

2.2 แบบประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรม เป็นการประเมินระหว่างดำเนินกิจกรรม ลักษณะของแบบประเมิน โดยใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบ Rubric Score มีประเด็นการประเมิน จำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านความคิด สร้างสรรค์ และด้านการนำเสนอ มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการประเมินพฤติกรรมและผลงานเพื่อสร้างแบบประเมินพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมและผลงาน โดยประยุกต์ใช้เกณฑ์การให้คะแนนแบบรูบริค Rubric Score

2.2.2 กำหนดประเด็นการประเมินให้ครอบคลุมการจัดกิจกรรมตามหลักสูตร มีจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านเนื้อหา ด้านความคิดสร้างสรรค์ และด้านการนำเสนอ

2.2.3 นำเสนอผู้เชี่ยวชาญพิจารณาความสอดคล้องและความครอบคลุมของแบบประเมินพฤติกรรมระหว่างร่วมกิจกรรมและผลงาน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2565) ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00 แล้วนำแบบประเมินมาปรับปรุงแก้ไขเกี่ยวกับความชัดเจนของการใช้ภาษา และความครอบคลุมสิ่งที่จะประเมิน แล้วนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

2.3 แบบประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกาย เพื่อประเมินศักยภาพภายหลังจากการใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง โดยประยุกต์จากแนวคิดผู้นำทรงภูมิปัญญา (The Wise Leadership) ของ Ikujiro Nonaka and Hirotaka Takeuchi (2011) เป็นแบบมาตรประมาณค่า (Rating Scales) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด จำนวน 6 ด้าน จำนวน 34 ข้อ มีดังนี้ 1) ด้านการคิดและตัดสินใจเพื่อสร้างสิ่งที่ดีแก่องค์กรและชุมชนตน 6 ข้อ 2) ด้านความเข้าใจสาระสำคัญของสถานการณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น 6 ข้อ 3) ด้านการสร้างพื้นที่และความร่วมมือที่เอื้อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้ 5 ข้อ 4) ด้านความสามารถในการสื่อสารสาระสำคัญของสถานการณ์และสิ่งต่าง ๆ 6 ข้อ 5) ด้านความสามารถบริหารจัดการอำนาจเพื่อขับเคลื่อนให้การทำงานร่วมกัน จำนวน 5 ข้อ และ 6) ด้านความสามารถในการสร้างผู้นำรุ่นใหม่ที่มีปัญญาเชิงปฏิบัติ จำนวน 6 ข้อ ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายเพื่อสร้างแบบประเมิน หลังจากนั้นนำเครื่องมือไปตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Congruence) (ปิยะธิดา ปัญญา, 2565) ระหว่าง 0.60 ถึง 1.00

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยประสานผู้ทดลองใช้หลักสูตร โดยใช้วิธีการประสานด้วยการติดต่อทางโทรศัพท์หรือการเข้าพบด้วยตนเอง แล้วดำเนินการประเมินศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายก่อนทดลองใช้หลักสูตรฯ แล้วดำเนินการตามกิจกรรมของหลักสูตรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

4.1 การประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรม โดยหาร้อยละ ผู้วิจัยกำหนดเกณฑ์ผ่านการประเมินไว้ร้อยละ 80

4.2 การประเมินศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้เกณฑ์และการแปลความหมาย (บุญชม ศรีสะอาด, 2553: 121) มีดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.51-5.00 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย 3.51-4.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับมาก ค่าเฉลี่ย 2.51-3.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ย 1.51-2.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00-1.50 หมายถึง ศักยภาพความเป็นผู้นำอยู่ในระดับน้อยที่สุด

สรุปผลการวิจัย

จากการวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง นำเสนอผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์ดังนี้

1. ปัญหาและแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ มีดังนี้

1.1 ปัญหาของผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการสร้างกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ขาดกิจกรรมส่งเสริมและการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ขาดแนวทางการประเมินผลกิจกรรมทางกาย รวมทั้งเครื่องมือในการวัดและประเมินผลของกิจกรรมทางกายต่อผู้สูงอายุ ขาดทักษะการเป็นผู้นำกิจกรรม การริเริ่มสร้างสรรค์ รวมทั้งการแสดงออกในการดำเนินกิจกรรม และขาดแนวทางการสื่อสารเพื่อส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ เพื่อกระตุ้นผู้สูงอายุให้มีส่วนร่วมในกิจกรรม

1.2 แนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายส่งเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ พบว่า ควรพัฒนาความสามารถในการนำเสนอข้อมูลเกี่ยวกับหลักกิจกรรมทางกาย ควรเสริมสร้างความเข้าใจในรูปแบบของกิจกรรมที่เหมาะสมและความต้องการของผู้สูงอายุ พัฒนาความสามารถในการดำเนินกิจกรรมเสริมสร้างทักษะการวางแผน การดำเนินกิจกรรม พัฒนาความเป็นผู้นำการส่งเสริมกิจกรรมเพื่อสุขภาพทางกาย กระตุ้นสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้อื่น และพัฒนาทักษะการสื่อสาร การทำงานร่วมกับผู้อื่น ความสามารถในการทำงานชุมชน การแลกเปลี่ยนข้อมูล ความคิดเห็นกับผู้อื่น

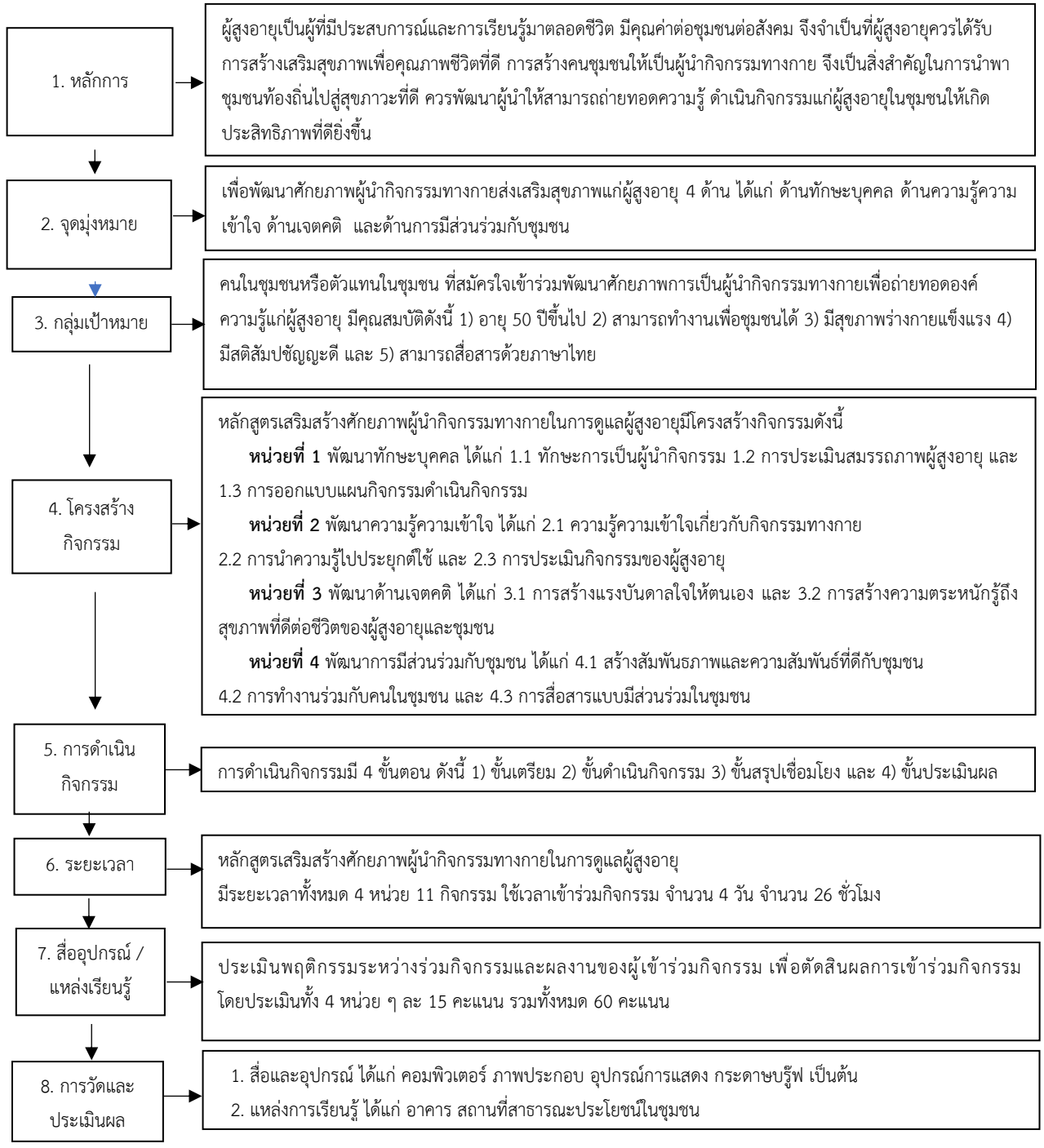
2. ผลการพัฒนาและตรวจสอบร่างหลักสูตรเสริมสร้าง พบว่า

2.1 หลักสูตรควรออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่มุ่งให้เกิดประสบการณ์การเรียนรู้ ปฏิบัติจริง และมีส่วนร่วมกับชุมชน ควรยึดแนวคิดการเสริมพลังอำนาจที่มุ่งให้เกิดศักยภาพในการเปลี่ยนแปลงความคิดของบุคคลให้ถ่ายทอดไปยังการสร้างเสริมสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ควรตระหนักรู้และเห็นคุณค่าในตนเอง เช่น ความสามารถของตน ความสามารถทางสังคม และความสามารถทางอารมณ์ เพื่อสร้างความสำเร็จในชีวิตของตนเองได้อย่างเหมาะสม พัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายและประยุกต์ใช้

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

2.2 ผลการประเมินความเหมาะสมของหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก และความเป็นไปได้ของหลักสูตร ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก

รูปแบบหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง ดังภาพที่ 2



ภาพที่ 2 รูปแบบของหลักสูตร

3. ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า

3.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการประชุมถอดบทเรียนโดยใช้เทคนิคการทบทวนหลังปฏิบัติงาน (After Action Review: AAR) พบว่า มีความรู้และความเข้าใจถึงการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น กิจกรรมในหลักสูตรมีความผ่อนคลาย สนุกสนาน สร้างกระตุ้นให้เกิดการเป็นผู้นำในการพัฒนากิจกรรมในชุมชนขึ้น กิจกรรมน่าสนใจ ไม่เบื่อหน่าย และมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกับผู้อื่นได้ดี ผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นว่า ถ้าครอบครัว ชุมชน และคนในชุมชน มีความตระหนักรู้และให้ความสำคัญต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดี แสดงออกถึงความรู้สึก ให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด จะทำให้ชุมชนเป็นชุมชนที่มีความสุข ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพร้อมที่จะเรียนรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางร่างกาย การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุให้สามารถช่วยเหลือและดูแลตนเอง แต่ยังขาดความมั่นใจเกี่ยวกับการนำกิจกรรม และสร้างกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพที่ก่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สูงอายุ ผลจากผู้นำกิจกรรมทางกายที่ได้เข้าร่วมทดลองใช้หลักสูตร ได้ปฏิบัติในกิจกรรมในหลักสูตรจึงทำให้ได้ชุดความรู้ จำนวน 3 ชุดกิจกรรมดังนี้ ชุดความรู้ที่ 1 ศิลปะการแสดงการตีกลองปู่จา (ลำปาง) ชุดความรู้ที่ 2 ศิลปะการแสดงพื้นบ้านการฟ้อนเล็บ และชุดความรู้ที่ 3 ศิลปะการฟ้อนเจิงผสมผสานศิลปะป้องกันตัว

3.2 ผลการประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรมของผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า คะแนนประเมินผลงานระหว่างร่วมกิจกรรมผ่านเกณฑ์ทั้งหมด จำนวน 20 คน กำหนดเกณฑ์ที่ตั้งไว้ร้อยละ 80

3.2 ผลการประเมินศักยภาพของผู้นำกิจกรรมทางกายในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ผู้สูงอายุ โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน เรียงจากมากไปหาน้อย 3 อันดับแรก ดังนี้ ด้านความสามารถสร้างพื้นที่และความร่วมมือที่เอื้อให้ทุกคนได้แลกเปลี่ยนเรียนรู้อยู่ในระดับมาก รองลงมา คือ ด้านความสามารถในการสร้างผู้นำรุ่นใหม่ที่มีปัญญาเชิงปฏิบัติอยู่ในระดับมาก และด้านความสามารถในการสื่อสารสาระสำคัญของสถานการณ์และสิ่งต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาหลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง มีประเด็นสำคัญที่นำมาอภิปรายผลดังนี้

1. ปัญหาและแนวทางการพัฒนาศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบประเด็นสำคัญว่า ผู้นำกิจกรรมทางกายยังขาดความรู้และความเข้าใจเกี่ยวกับกิจกรรมการส่งเสริมและวิธีการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมกับความต้องการและความสามารถของผู้สูงอายุ ทั้งนี้เนื่องจากการพัฒนาศักยภาพความเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายจำเป็นต่อการเป็นผู้นำในการถ่ายทอดความรู้สู่ผู้สูงอายุ ได้แก่ ความรู้และการประยุกต์ใช้เกี่ยวกับกิจกรรมทางกายที่สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะกับความต้องการ การสร้างแรงบันดาลใจและนำผู้เข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมการสื่อสารอย่างมีประสิทธิภาพ

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ครรชิต พุทธโกษา (2554) ที่ระบุว่า การพัฒนาผู้นำชุมชนให้มีความรู้ความเข้าใจ มีคุณลักษณะด้านทักษะและเจตคติ สามารถจัดกิจกรรม โครงการเพื่อพัฒนาชุมชน ได้ เป็นการสร้างชุมชนเข้มแข็ง มีความจำเป็นต้องพัฒนาคน พัฒนาผู้นำชุมชน เพื่อเป็นแกนนำในการพัฒนาชุมชนของตนเอง

2. หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า มี 8 องค์ประกอบ ได้แก่ หลักการ จุดมุ่งหมาย กลุ่มเป้าหมาย โครงสร้างกิจกรรม การดำเนินกิจกรรม ระยะเวลา สื่ออุปกรณ์/แหล่งเรียนรู้ และการวัด/ประเมินผล จากองค์ประกอบที่กล่าวมาที่พบว่ามี 8 องค์ประกอบนั้น อันเนื่องจากการพัฒนาหลักสูตรจำเป็นต้องมีองค์ประกอบหลักปรากฏในหลักสูตร ได้แก่ 1) จุดมุ่งหมาย เป็นตัวกำหนดทิศทางของการจัดกิจกรรม 2) เนื้อหากิจกรรม เป็นสาระสำคัญที่กำหนดไว้ในหลักสูตร 3) การนำหลักสูตรไปใช้ เป็นการนำหลักสูตรไปใช้ใน และ 4) การประเมินผล เป็นการวัดความก้าวหน้าทางการศึกษาตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ดังแนวคิดของ Taba (1962) ที่ระบุถึงส่วนประกอบของหลักสูตรต้องประกอบด้วย 1) จุดมุ่งหมายทั่วไปและจุดมุ่งหมายเฉพาะ 2) เนื้อหาสาระและประสบการณ์เรียนรู้ และ 3) การประเมินผล และสอดคล้องกับ Tyler (1986) ที่เสนอข้อคิดเห็นไว้ 4 ประการในการจัดทำหลักสูตร ได้แก่ 1) ความมุ่งหมายทางการศึกษาที่สถาบันต้องการให้บรรลุมีอะไรบ้าง 2) เพื่อให้บรรลุความมุ่งหมาย จะต้องจัดประสบการณ์อะไรบ้าง 3) ประสบการณ์ที่กำหนดไว้สามารถจัดให้มีประสิทธิภาพได้อย่างไร และ 4) ทราบได้อย่างไรว่าบรรลุความประสงค์แล้ว โครงสร้างกิจกรรมมี 4 หน่วย 11 กิจกรรม ที่สร้างขึ้น ยังเป็นความเชื่อมโยงที่มีประสิทธิภาพของหลักสูตรที่จะส่งผลต่อการให้บริการด้านการดูแลผู้สูงอายุ ผ่านผู้นำกิจกรรมทางกายที่จะถ่ายทอดความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลผู้สูงอายุทั้งด้านกายภาพและจิตใจ รวมถึงความรู้และทักษะการให้บริการแก่ผู้สูงอายุด้วยความเข้าใจและเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดการสร้างกระบวนการเสริมพลังอำนาจชุมชนของ Keiffer (1984) ว่าต้องทำงานเป็นกระบวนการแบบมีส่วนร่วมที่ขับเคลื่อนให้บุคคลเข้าสู่การเปลี่ยนแปลงใน 4 ระยะ คือ 1) ระยะการเข้าถึงตนเองและสังคม (Era of entry) คือการรู้จักตนเอง บุคลิกภาพ ความสามารถและรู้จักสภาพแวดล้อม และสังคม 2) ระยะความก้าวหน้า (Era of advancement) คือ เริ่มมีและเห็นความสัมพันธ์ของตนเองกับสังคมในเชิงวิเคราะห์ 3) ระยะการเชื่อมต่อ (Era of incorporate) คือ เริ่มมีกลยุทธ์ และวิธีการในการอยู่ร่วมกับสังคม และ 4) ระยะความมุ่งมั่น (Era of commitment) คือ เริ่มมีการผสมผสานวิถีชีวิตของตนเข้ากับสังคมอย่างมีจุดมุ่งหมาย สอดคล้องกับแนวคิดของนุชนาฎ ยูฮันเงาะ (2562) ที่ระบุว่า การเสริมสร้างพลังอำนาจจะทำให้มนุษย์เกิดการเปลี่ยนแปลงภายในตนเอง จนสามารถค้นหาพลังอำนาจ และกำหนดสร้างการเปลี่ยนแปลงด้วยตนเองได้ โดยการเสริมสร้างพลังอำนาจเป็นแนวคิดที่ครอบคลุมการเสริมสร้างพลังทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว กลุ่ม และชุมชน (นุชนาฎ ยูฮันเงาะ, 2562) และสอดคล้องกับ (อภิญญา เวชยชัย, 2555; Whitmore, 1988; Judith A.B. Lee, 1996) ที่เห็นสอดคล้องกันว่า ความสามารถมีอยู่ในตัวบุคคล แต่ต้องได้รับโอกาสในการเข้าถึงความรู้ ทักษะ และความสามารถในการสร้างเสริมสุขภาพ โอกาสในการสร้างเสริมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อบุคคลเหล่านี้ได้รับรู้ถึงพลังอำนาจที่มีอยู่ในตนเอง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มิ่งขวัญ คงเจริญ (2555) ที่ศึกษาการพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชน เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองดีในวิถีชีวิตประชาธิปไตย ที่พบว่า ด้านการมีส่วนร่วมชุมชนเป็นองค์ประกอบหลัก

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation
ISSN: 3027-8406 (Online)
Vol. 52 No. 1 January - April, 2026.

ที่ประกอบด้วยองค์ประกอบรอง ได้แก่ 1) สามารถร่วมทำงานกับผู้อื่น 2) มีความรับผิดชอบต่อตนและสังคม 3) มีวิถีชีวิตที่ไม่ส่งผลร้ายต่อชุมชนหรือสิ่งแวดล้อม และ 4) แก้ปัญหาด้วยวิธีการที่สันติสุข

ผลการประเมินความเหมาะสมและความเป็นไปได้ของหลักสูตรโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า มีความเหมาะสมโดยรวมอยู่ในระดับมาก และความเป็นไปได้ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าองค์ประกอบและโครงสร้างของกิจกรรมมีการกำหนดขั้นตอนอย่างเป็นระบบและครอบคลุมในหลาย ๆ ประเด็นที่ชัดเจน โดยเฉพาะในการประเมินและตรวจสอบพฤติกรรมที่ต้องการให้เกิดการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากองค์ประกอบของหลักสูตรได้รับการพัฒนาอย่างเป็นขั้นตอน มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กัน โดยเริ่มจากการศึกษาสภาพปัญหาและแนวทางการเสริมสร้าง จึงถือได้ว่าการพัฒนาหลักสูตรอย่างเป็นระบบ มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดังแนวคิดของทิศนา แขมมณี (2553) ที่ได้สรุปไว้ว่า การพัฒนาการจัดการเรียนรู้จะต้องผ่านการจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้เป็นระบบ โดยคำนึงถึงทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งต้องจัดองค์ประกอบต่าง ๆ ให้มีความสัมพันธ์กัน เพื่อนำผู้เรียนไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ และสอดคล้องกับแนวคิดของไทเลอร์ Tyler (1986) ที่มี 4 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การกำหนดวัตถุประสงค์ทางการศึกษา เป็นการพิจารณาจากความต้องการและความสนใจของผู้เรียน 2) การคัดสรรประสบการณ์การเรียนรู้ ที่สามารถทำให้ผู้ร่วมกิจกรรมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ 3) การจัดประสบการณ์การเรียนรู้มีระเบียบแบบแผน 4) การประเมินผลการเรียนรู้ ว่าสามารถบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ตั้งไว้หรือไม่ โดยพิจารณาจากการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของผู้ร่วมกิจกรรม

3. ผลการทดลองใช้หลักสูตรเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พบว่า ผู้เข้าร่วมกิจกรรมดำเนินการประชุมถอดบทเรียนโดยใช้เทคนิคการทบทวนหลังปฏิบัติงาน (After Action Review: AAR) พบว่า มีความรู้และความเข้าใจถึงการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายของผู้สูงอายุมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก หลักสูตรได้มุ่งเน้นกระบวนการเรียนรู้จากประสบการณ์จริงในการลงมือปฏิบัติ ทำให้เกิดความตระหนักถึงความสำคัญของกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ประโยชน์ของการออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวร่างกาย จึงถือได้ว่า กระบวนการเรียนรู้ในกิจกรรมหลักสูตรจึงมีความสำคัญ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอาพัทธ์ เตียวตระกูล (2560) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ผลการศึกษาพบว่า กระบวนการจัดการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษานิสิตเกิดการเรียนรู้การเป็นผู้นำกิจกรรมทางกายแก่ผู้สูงอายุ โดยมีผลการเรียนรู้ด้านความรู้ พบว่านิสิตเข้าใจเนื้อหาและเชื่อมโยงไปสู่การตระหนักรู้ภายในด้วยตนเองจนเกิดปัญญา และสอดคล้องกับงานวิจัยของอัศวิน หนูจ้อย ชไมพร ดิสถาพร และสนอง โลหิตวิเศษ (2560) ได้วิจัยเรื่อง การพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ ผลการวิจัยพบว่า 1) ประเมินผลการวัดความรู้ความเข้าใจการพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ พบว่าความรู้ความเข้าใจหลังการฝึกอบรมสูงกว่าก่อนการฝึกอบรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ 0.05 แสดงว่าหลักสูตรการพัฒนาผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ทำให้ผู้นำชุมชนมีความรู้ความเข้าใจมากขึ้น ประเมินผล

ด้านทักษะการพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้ โดยการประเมินหลังการฝึกอบรมตามหลักสูตร พบว่าผลการประเมินอยู่ในระดับมาก

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

1.1.1 ในการนำกิจกรรมไปใช้ ในระยะเริ่มแรก ควรฝึกท่าทางประกอบจังหวะดนตรี และให้ความสำคัญกับการยืดเหยียดแขนขาเพื่อให้เป็นไปตามท่าทางที่กำหนด เพื่อให้เกิดผลดีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ควรคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วง อายุ เพศ และปัจจัยทางชีวภาพ ได้แก่ ระบบร่างกาย หรือโครงสร้างร่างกายของผู้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

1.1.2 ควรเพิ่มกิจกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้แก่ผู้นำที่จะเข้าร่วมกิจกรรม เพื่อเป็นให้เข้าใจภาพรวมของสมรรถภาพทางกาย และเกิดการทำกิจกรรมร่วมกันก่อนเข้าสู่การทำกิจกรรมทางด้านวิชาการ

1.1.3 ผู้วิจัยหรือผู้สนใจทั่วไป สามารถนำโครงสร้างกิจกรรมในองค์ประกอบของหลักสูตรที่เกิดจากผลการวิจัยครั้งนี้ นำไปออกแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาเสริมสร้างศักยภาพผู้นำกิจกรรมทางกายในการดูแลผู้สูงอายุ

1.1.4 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องระดับตำบลและเทศบาลเมือง ควรให้ความสำคัญและสนับสนุนส่งเสริมการเรียนรู้ของผู้นำกิจกรรมทางกาย โดยกำหนดเป้าหมาย แผนงาน โครงการเพื่อการดำเนินงานการพัฒนาไว้ในแผนชุมชนและแผนพัฒนาตำบลหรือแผนปฏิบัติการอย่างชัดเจน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยและพัฒนา เพื่อเสริมสร้างศักยภาพในการดำเนินงานของบุคลากรในองค์กรชุมชนกลุ่มต่าง ๆ เช่น กลุ่มสตรี กลุ่มเกษตรกร กลุ่มอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่บ้าน เป็นต้น เพื่อให้บุคลากรเหล่านั้นมีการพัฒนาศักยภาพของตนเองสูงขึ้นตามความต้องการและความจำเป็นในการปฏิบัติงานเพื่อนำไปสู่การจัดการแบบบูรณาการสุขภาพชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงสาธารณสุข. (2565). *การประเมินสมรรถภาพทางกายเพื่อลดความเสี่ยงต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กรมอนามัย.

การสนทนากลุ่ม. (2565). *ปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในตำบลปงแสนทอง อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง*. สนทนากลุ่มเมื่อวันที่ 7 สิงหาคม พ.ศ. 2565.

กำจร หลุยยะพงศ์. (2553). *การสื่อสารกับวาทกรรมอัตลักษณ์ผู้สูงอายุในสังคมไทย*. ปริญญานิพนธ์ดุษฎีบัณฑิต, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ครรชิต พุทธโกษา. (2554). *คู่มือการพัฒนาชุมชนแห่งการเรียนรู้ ฉบับสมบูรณ์*. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

ทิศนา แขมมณี. (2553). *ศาสตร์การสอน: องค์ความรู้เพื่อการจัดกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

นุชนาฏ ยูฮันเงาะ. (2562). การเสริมพลังอำนาจชุมชนเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้ต้องขังหลังพ้นโทษ. *วารสารสังคมภิวัฒน์, 10*(2), 101–116.

บุญชม ศรีสะอาด. (2553). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 8). กรุงเทพฯ: สุวีริยสาสน์.

ปิยะธิดา ปัญญา. (2565). *สถิติสำหรับการวิจัย*. มหาสารคาม: ตักสิลาการพิมพ์.

พินทุสร โพธิ์อุไร. (2562). แนวคิดว่าด้วยการเสริมพลังชุมชนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ. *วารสารพัฒนาสังคม, 21*(2), 64–77.

มิ่งขวัญ คงเจริญ. (2555). *การพัฒนารูปแบบการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชนเพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกของความเป็นพลเมืองดีในวิถีชีวิตประชาธิปไตย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานเลขาธิการสภาผู้แทนราษฎร.

วิเชียร วิทยอุดม. (2558). *ภาวะผู้นำ (ฉบับแนวใหม่)* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: ธนธัชการพิมพ์.

วีณา เที่ยงธรรม และคณะ. (2558). *การพัฒนาศักยภาพชุมชน: แนวคิดและการประยุกต์ใช้* (พิมพ์ครั้งที่ 4). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานเทศบาลเมืองเขลางค์นคร. (2567). ข้อมูลศูนย์ผู้สูงวัย. สืบค้นเมื่อ จากhttps://www.kelang nakorn.go.th/kelang/?cat=193

สำนักงานพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์จังหวัดลำปาง. (2563). *รายงานสถานการณ์ทางสังคมจังหวัดลำปาง ประจำปี 2563*. ลำปาง: หน่วยงานผู้จัดทำ.

สุเวศ กลับศรี. (2556). *การพัฒนากิจกรรมลูกเสือเพื่อสร้างภาวะผู้นำของเยาวชนไทย*. ดุษฎีนิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต, มหาวิทยาลัยวงษ์ชวลิตกุล.

อภิญญา เวชยชัย. (2555). *การเสริมพลังอำนาจในการปฏิบัติงานสังคมสงเคราะห์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

อัศวิน หนูจ้อย, ชไมพร ดิสถาพร และสนอง โลหิตวิเศษ. (2560). การพัฒนาศักยภาพผู้นำชุมชนให้เป็นผู้นำชุมชนแห่งการเรียนรู้. *วารสารวิชาการอุตสาหกรรมศึกษา, 11*(1), 119–130.

อาพัทธ์ เตียวตระกูล. (2560). *การพัฒนาผู้นำกิจกรรมทางกายโดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบจิตตปัญญาศึกษาเพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ*. รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยนเรศวร.

Kieffer, C. H. (1984). Citizen empowerment: A developmental perspective. In J. Rappaport, C. Swift, & R. Hess (Eds.), *Studies in empowerment: Steps toward understanding and action* (pp. 9–36). Binghamton, NY: Haworth Press.

Lee, J. A. B. (1996). The empowerment approach to social work practice. In F. J. Turner (Ed.), *Social work practice: Interlocking theoretical approaches* (pp. 192–208). New York: Free Press.

Nonaka, I., & Takeuchi, H. (2011). The wise leader. *Harvard Business Review, 89*(5), 50–58.

Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1977). On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity. *Journal of Educational Research, 71*(1), 49–60.

Taba, H. (1962). *Curriculum development: Theory and practice*. New York: Harcourt, Brace & World.

Tyler, R. W. (1950). *Basic principles of curriculum and instruction*. Chicago: University of Chicago Press.

Tyler, R. W. (1986). *Educational evaluation: New roles, new means*. Chicago: University of Chicago Press.

Whitmore, E. (1988). Participation, empowerment, and welfare. *Canadian Review of Social Policy, 22*, 51–60.