

ภาคผนวก ก

รายละเอียดข้อมูลระดับไขมันของกลุ่มทดลอง

ร.น.	ระดับไขมันต่างๆในเลือด									
	CHO_1	CHO_2	TG_1	TG_2	HDL_1	HDL_2	LDL_1	LDL_2	FAT_1	FAT_2
1	327	302	243	240	44	48	234	213	26.5	25
2	246	234	95	87	65	60	162	163	24.7	23.8
3	270	254	209	216	54	48	174	165	22	19.6
4	261	276	130	124	48	50	187	168	23.2	23.2
5	242	236	116	103	70	76	149	158	26.5	25.6
6	277	271	76	78	67	60	195	184	30.35	30
7	249	250	283	273	37	39	158	144	24.1	24.5
8	244	253	158	143	35	42	177	182	18	17.7
9	279	263	202	192	34	32	205	190	22.02	21.1
10	253	256	216	200	30	32	180	179	19.1	17.4
11	253	256	125	104	77	79	151	138	26.9	29.6
12	266	254	128	133	39	30	205	181	23.7	23.7
13	268	249	278	255	40	40	189	173	22.2	22
14	290	275	184	172	43	40	210	203	36.1	35.3
15	245	233	204	191	18	23	186	177	29.4	25.6
16	253	250	96	104	45	46	189	183	23.7	22.5
17	328	293	191	168	41	49	240	250	18.8	17.3
18	251	240	197	148	58	51	154	159	26.7	23.4
19	246	228	125	137	72	44	149	157	25	23.1
20	320	241	415	282	34	43	203	142	39.7	33.3

ภาคผนวก ข

แบบฟอร์มการเข้าร่วมกิจกรรม

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย
 ที่ วันที่ 31 มกราคม 2546
 เรื่อง เรียนเชิญเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เรียน

จากผลการตรวจสุขภาพของบุคลากร ในวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย ประจำปี 2545 จำนวน 74 คน ปรากฏว่าผลการตรวจพบว่ามีโรคภัยไข้เจ็บจำนวน 19 คน และผลการตรวจพบว่ามีภาวะพร่องทางสุขภาพจำนวน 55 คน ในสภาวะพร่องทางสุขภาพจำนวน 55 คน มีสาเหตุเนื่องมาจากภาวะไขมันสูงเกินกว่า 240 มิลลิกรัม/เดซิลิตร ถึง 41 คน ภาวะเช่นนี้เป็นสาเหตุของการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและโรคอัมพาต

จากสาเหตุดังกล่าว ข้าพเจ้านายพิชิตพล อุทัยกุล อาจารย์ 2 ระดับ 7 สังกัดวิทยาลัยเทคนิคเชียงราย มีความประสงค์เรียนเชิญท่านเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยการวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อศึกษาถึง ผลการออกกำลังกายต่อการเปลี่ยนแปลงระดับไขมันในเลือดซึ่งจะเป็นการป้องกันการเกิดโรคหัวใจขาดเลือดและรักษาสุขภาพของท่านให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรง และแนวทางสำหรับการเลือกออกกำลังกาย เพื่อลดระดับไขมันต่าง ๆ ในเลือดต่อไป

จึงเรียนเชิญมาเพื่อทราบ และขอทราบความประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ โปรดกรอก ข้อมูลแบบฟอร์มด้านล่าง ส่งกลับคืนที่ นางสาวรัตนา จันทะแปง เจ้าหน้าที่ห้องพยาบาล ในวันจันทร์ ที่ 3 กุมภาพันธ์ 2546 ณ ห้องพยาบาลด้วย

ขอแสดงความนับถือ



(นายพิชิตพล อุทัยกุล)

อาจารย์ 2 ระดับ 7

โปรดกรอกแบบข้างล่างนี้ แล้วส่งกลับ นางสาวรัตนา จันทะแปง ณ ห้องพยาบาล

ข้าพเจ้า

- มีความประสงค์ในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้
 ไม่สะดวกในการเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

หมายเหตุ 1. โปรดขีดเครื่องหมาย / ในช่องที่ประสงค์

2. คณะครู-อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ ท่านที่มีความประสงค์จะเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้

เชิญเข้าร่วมกิจกรรมในครั้งนี้ เชิญเข้ารับการตรวจสุขภาพและตรวจระดับไขมัน ณ ห้องพยาบาล วันอังคาร ที่ 4 กุมภาพันธ์ 2546 เวลา 08.30 น. (งดรับประทานอาหารหลังเที่ยงคืนก่อนตรวจระดับไขมัน)

ภาคผนวก ค

แบบฟอร์มการตรวจสอบสุขภาพ

การตรวจร่างกายโดยทั่วไป (Physical Examination)

ชื่อ.....สกุล.....อาชีพ.....
 วัน/เดือน/ปีเกิด.....อายุ.....ปี เชื้อชาติ.....สัญชาติ.....เพศ.....
 น้ำหนัก.....ก.ก. ส่วนสูง.....ซ.ม. เปรอร์เซ็นต์ไขมัน.....%
 ความดันโลหิต.....มิลลิเมตรปรอท อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก.....ครั้ง/นาที
 อัตราการเต้นชีพจรสูงสุด (Maximum heart rate).....ครั้ง/นาที
 อัตราการเต้นชีพจร 50 – 60 % MHR..... ครั้ง/นาที
 โรคประจำตัว.....
 ยาที่ใช้ประจำ.....

การตรวจระดับไขมันในเลือด

1. ตรวจ Cholesterol.....
2. ตรวจ Triglyceride.....
3. ตรวจ Low density lipoprotein Cholesterol (LDL_C).....
4. ตรวจ High density lipoprotein Cholesterol (HDL_C).....

ภาคผนวก ง

โปรแกรมการวิ่งเหยาะ ๆ 6 สัปดาห์

ระยะเวลาในการปฏิบัติกิจกรรม 6 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 10 ก.พ. 46 – 21 มี.ค. 46

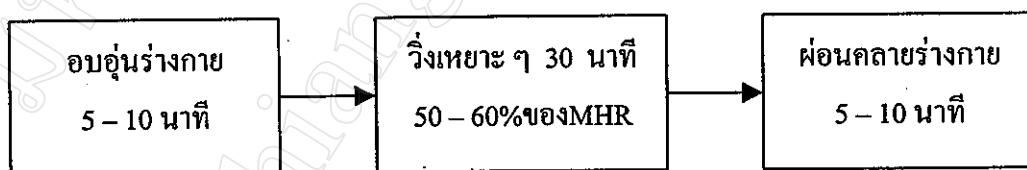
แต่ละสัปดาห์โปรแกรมการวิ่งมีอยู่ 5 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วันเสาร์ และวันอาทิตย์ อาจารย์ท่านใดมีความสะดวกในวันไหนที่เข้าร่วมปฏิบัติกิจกรรม ขอให้อาจารย์ที่เข้าร่วมกิจกรรมพบกัน ที่นัดหมาย เวลา 17.30 น. ของทุกวันตามวันเวลาที่กำหนด (ขอความกรุณามาให้ตรงเวลาเพื่อความสะดวกในการปฏิบัติกิจกรรม)

สถานที่วิ่ง

สนามบิณเก่าทางด้านทิศใต้

	สถานที่วิ่ง
--	-------------

ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรม



หมายเหตุ

1. ขอความกรุณาในกลุ่มตัวอย่างทุกท่านมาพร้อมเหรียญกันในวันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2546 เวลา 17.00 น. ณ ที่นัดหมายเพื่อการสาริตให้เกิดความเรียบร้อยและความสะดวกของท่านในการปฏิบัติครั้งต่อไป
2. วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2546 เวลา 17.30 น. ขอความอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างถ่ายรูปร่วมกัน
3. กลุ่มตัวอย่างท่านใดหากมีข้อสงสัยประการใดสอบถามรายละเอียดได้จาก อาจารย์พิชิตพล อุทัยกุล Tel. 0-1595-7985

ภาคผนวก จ

ขั้นตอนการฝึก

1. Warm up มี 3 ขั้นตอน
 - 1.1 General Stretching 5 นาที
(เพิ่มระยะ ช่วงหรือพิสัยของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ)
 - 1.2 กิจกรรมแอโรบิค (Aerobic) 10 นาที
(เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ เตะฟุตบอล)
 - 1.3 Specific Stretching 10 นาที
(ให้ทุกส่วนของร่างกายทำงานประสานกันเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกและแข่งขัน)
2. การปฏิบัติกิจกรรมคือ การวิ่งเหยาะๆ ด้วยความหนัก 50 - 60 %MHR เป็นเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที
3. Cool down มี 2 ขั้นตอน
 - 3.1 กิจกรรมแอโรบิค (Aerobic) 10 นาที
(เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ เตะฟุตบอล)
 - 3.2 General Stretching 10 นาที
(เพิ่มระยะ ช่วงหรือพิสัยของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ)

ภาคผนวก ฉ

ภาพแสดงการยืดกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องก่อนการวิ่งเหยาะ ๆ

Before Jogging

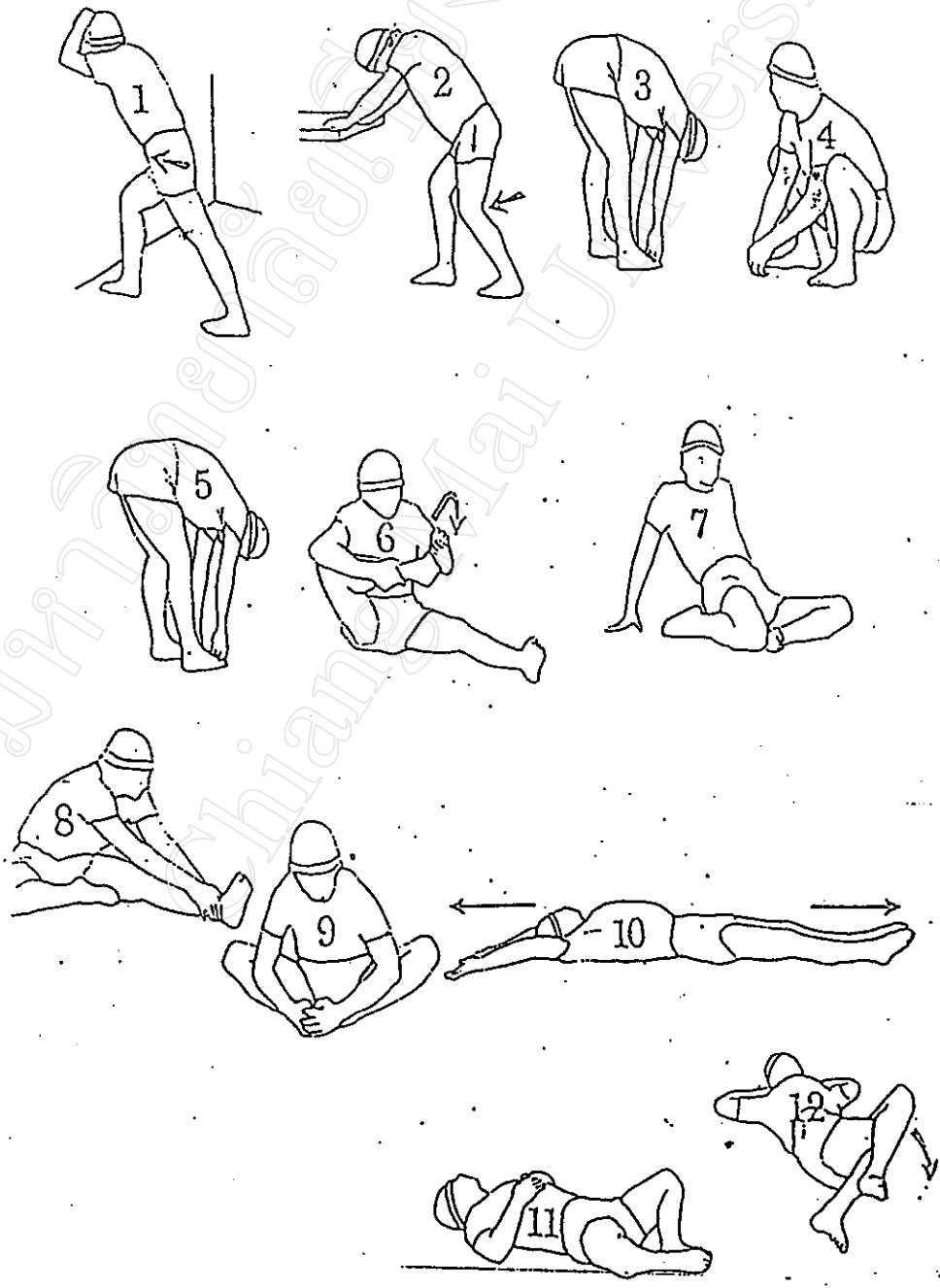
Approximately 9 Minutes



ภาพแสดงการยืดกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่มกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องหลังการวิ่งเหยาะ ๆ

After Jogging

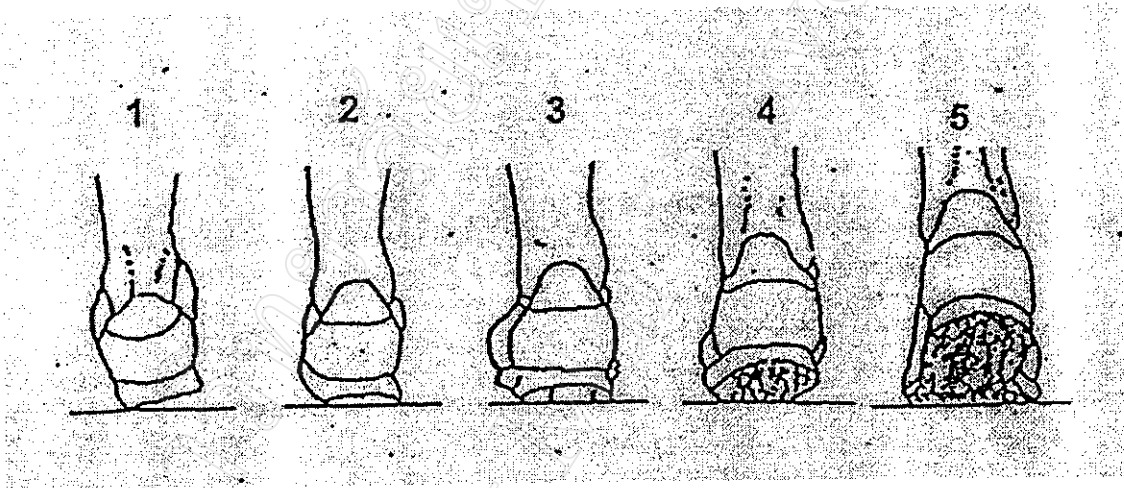
Approximately 9 Minutes



ภาคผนวก ข

เทคนิคการวางเท้า

1. บริเวณด้านนอกของส้นเท้าจะสัมผัสพื้นก่อน
2. บริเวณส่วนกลางของเท้าจะสัมผัสพื้นในช่วงเวลาสั้น ๆ อย่างรวดเร็ว
3. ตำแหน่งของปลายเท้าจะช่วยถีบส่งไปข้างหน้า



ตำแหน่งของการวางเท้า

โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการสร้างประสิทธิภาพในการวิ่งให้ดีที่สุด

เลขหมู่.....

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ภาคผนวก ข

เทคนิคในการวัดอัตราการเต้นของชีพจร

1. ชีพจรที่วัดจะอยู่ในตำแหน่งบริเวณข้อมือหรือลำคอด้านข้าง
2. ใช้นิ้วชี้หรือนิ้วกลางเท่านั้นในการวัดอัตราการเต้นของชีพจร
3. นับอัตราการเต้นของชีพจรเป็นจำนวนครั้งภายในเวลา 10 วินาที แล้วคูณด้วย 6 จะได้จำนวน อัตราการเต้น ของชีพจรเป็นจำนวนครั้งใน 1 นาที หรือใช้วิธีการจับเวลาจากการนับการเต้นของชีพจร จำนวน 30 ครั้ง นำเวลาที่ได้ไปเทียบค่ากับตารางของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย (กทท.) เพื่อหาจำนวนอัตรา การเต้นของชีพจรใน 1 นาที
4. การวัดอัตราการเต้นของชีพจรควรวัดหลังจากสิ้นสุดการฝึกในแต่ละครั้งภายในระยะเวลา 15 นาที

วิธีที่ 1



วิธีที่ 2



การวัดอัตราการเต้นของชีพจร

โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อวัดอัตราการเต้นของชีพจร

เพื่อควบคุมความหนักในการฝึกให้เหมาะสมในการฝึกแบบการใช้ออกซิเจน

ภาคผนวก ฉ

รูปแสดงภาพของกลุ่มตัวอย่าง



วัดร้อยละของไขมัน



ตรวจระดับไขมัน



ชี้แจงรายละเอียดการปฏิบัติกิจกรรม



กลุ่มทดลอง คณะครู – อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย



การอบอุ่นร่างกาย



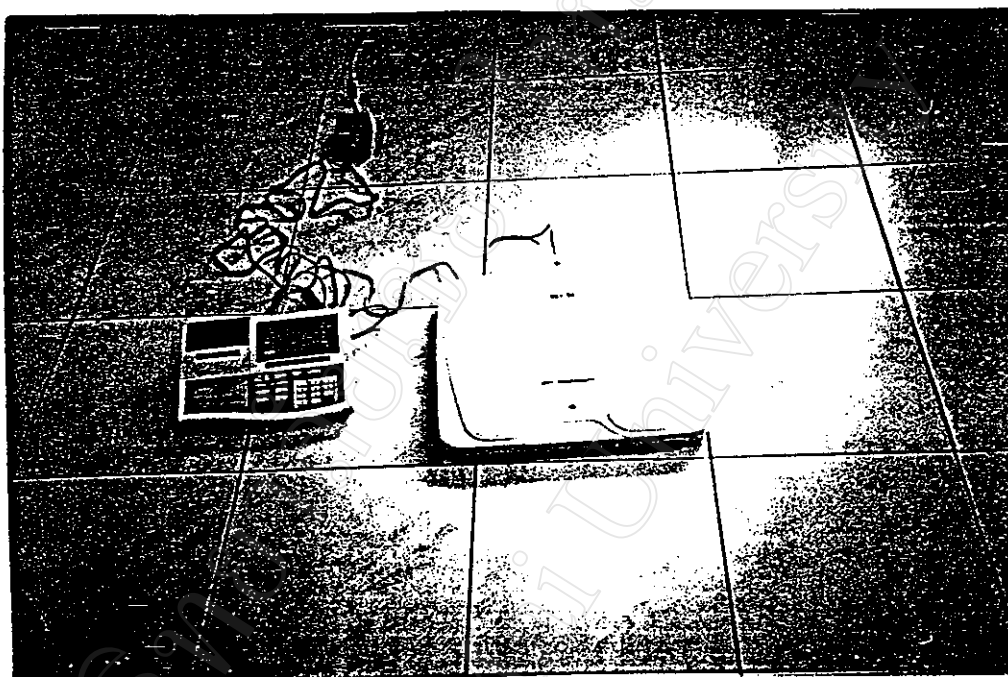
การยืดกล้ามเนื้อ



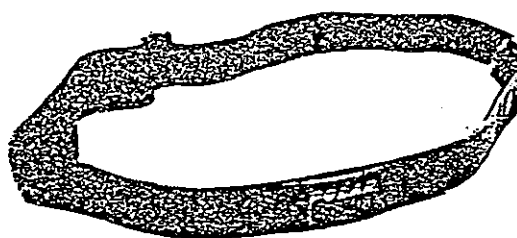
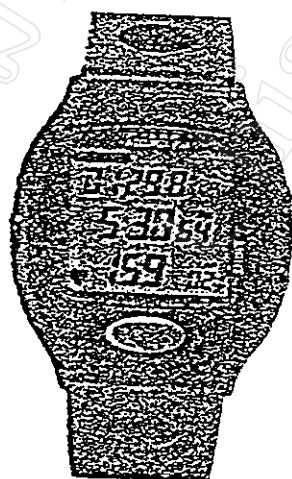
การจับชีพจร

ภาคผนวก ฎ

รูปแสดงเครื่องมือในการวิจัย



เครื่องวัดไขมันในร่างกายชนิด Bioelectrical Impedence Analysis
ยี่ห้อ (TANITA BODY COMPOSITION ANALYZER TBF-310)



เครื่องตรวจนับอัตราการเต้นของหัวใจแบบคาดอก (Heart rate monitor)

ยี่ห้อ Polar accurex plus

ภาคผนวก ก

รายนามของกลุ่มทดลอง

- 1 นายสมชาย สมณะ
- 2 นางพัฒนา ทองเกต
- 3 นายภาสกร ปัญญาวิชา
- 4 นายพิชิต โสคใส
- 5 นายไตรภพ ปิมปา
- 6 นางเพลินจิต เชื้อเมืองพาน
- 7 นายจรัญ เหลี่ยมแก้ว
- 8 นายสมฤทธิ์ แก้วสูงเนิน
- 9 นายเลอศักดิ์ ทนไชย
- 10 นายทองพูน หน่อแก้วมูล
- 11 นางชลาลัย หน่อแก้วมูล
- 12 นายวุฒิ กล้วยศรี
- 13 นายมานพ บุญสูง
- 14 นางบรรจง แก้วมณี
- 15 นายอวยชัย ใจบุญ
- 16 นายสุชิน เจริญพร
- 17 นายมนตรี อำไพพงษ์
- 18 นางฉวีวรรณ ปรีคผล
- 19 นางสาวนวลศรี สิงห์ปิ่น
- 20 นางวรรณุช พัทธยากร

ภาคผนวก ฐ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	ประธานกรรมการบริหารหลักสูตร สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บัณฑิตศึกษาศาน มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ	ประธานที่ปรึกษา คณะกรรมการคั่นคว่ำแบบอิสระ
รองผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพนธ์ สัมมา	ประธานที่ปรึกษา คณะกรรมการคั่นคว่ำแบบอิสระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เพ็ชรชัย คำวงษ์	อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
นายวีระชัย สุขบุญชูเทพ	อาจารย์ 2 ระดับ 7 รองผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายปกครอง โรงเรียนดำรงราษฎร์สงเคราะห์ จังหวัดเชียงราย
คุณชัย นิมากร	MANAGING DIRECTOR Grand Marketing Co.,Ltd. (บริษัท แกรนด์มาร์เก็ตติ้ง จำกัด)

ประวัติผู้เขียน

ชื่อ - สกุล นายพิชิตพล อุทัยกุล
 วัน เดือน ปี เกิด 15 มกราคม พ.ศ. 2499
 ที่อยู่ปัจจุบัน 108/4 บ้านเกาะลอย อำเภอเมือง จังหวัดเชียงราย
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน วิทยาลัยเทคนิคเชียงราย
 การศึกษา 2521 สำเร็จการศึกษา การศึกษาระดับมัธยมศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา

เกียรติคุณและผลงานด้านกีฬา

- ปี 2522 ได้รับรางวัลเหรียญทองแดงในการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 13 ณ จังหวัดลำปาง
- ปี 2525 ได้รับรางวัลเหรียญเงินในการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 16 ณ จังหวัดภูเก็ต
- ปี 2528 ได้รับรางวัลเหรียญทองในการแข่งขันกีฬาเขตครั้งที่ 19 ณ จังหวัดจันทบุรี
- ปี 2526 ได้รับรางวัลเหรียญทองการแข่งขันฟุตบอลพระราชทานถ้วย ก ปี (สังกัด ทีมสโมสรการทำเรือแห่งประเทศไทย)
- ปี 2526 ได้รับเหรียญทองการแข่งขันฟุตบอลถ้วยพระราชทาน โอโรสธาราชสยามมงกุฎราชกุมาร
- ปี 2526 คัดทีมชาติครั้งแรกในการแข่งขันเพรสซิเดนคัพ ณ ประเทศเกาหลีใต้
- ปี 2528 ได้รับรางวัลเหรียญทองการแข่งขันฟุตบอลซีเกมส์ครั้งที่ 13 ณ กรุงเทพมหานคร