

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

โครงการการพัฒนาและการให้บริการ  
ด้านสมรรถภาพทางกายประชาชน  
ในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร

นายอมรทัตต์ อัครกะพู่

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา  
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
กรมพลศึกษา  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม  
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๘  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล  
(Individual Study)

โครงการการพัฒนาและการให้บริการ  
ด้านสมรรถภาพทางกายประชาชน  
ในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร

นายอมรทัตต์ อัครกะพ  
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา  
สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา  
กรมพลศึกษา  
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับกลาง รุ่นที่ ๑๘  
สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร  
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๙

รายงานนี้เป็นความคิดเห็นเฉพาะบุคคลของผู้ศึกษา

ลงชื่อ



อาจารย์ที่ปรึกษา

(ดร.ชาญวิทย์ ผลชีวิน)

สมาชิกสภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ลำดับที่ ๑๗

คณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ

ด้านกีฬา ศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนา คุณธรรมและจริยธรรม

สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ

โฆษกกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

วันที่ ๒ พฤษภาคม ๒๕๕๙

## บทสรุปสำหรับผู้บริหาร

การที่จะนำพาเยาวชนชนประชาชนสู่สุขภาพที่ดี ลดการเจ็บป่วยที่ป้องกันได้ วิธีการที่สำคัญของการป้องกันคือการออกกำลังกาย ซึ่งหากรัฐและกรุงเทพมหานครสามารถสร้างความตระหนักให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ประชากรในกรุงเทพมหานครทุกคนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ จากการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาลและกรุงเทพมหานครอย่างจริงจัง ทำให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายมีจำนวนมากขึ้นเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การว่ายน้ำ การรำมวยจีน รวมทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้น้ำ อย่างไรก็ตามประชาชนผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยว่าปริมาณเท่าไร จึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย หากขาดความพอดีหรือไม่ถูกวิธีจะส่งผลทำให้เกิดการบาดเจ็บ ดังที่พบเห็นกันบ่อยๆ เช่น บางคนหมอนรองกระดูกหัวเข่าอักเสบ เอ็นไขว้เข้าฉีกขาด ข้อต่อสะโพกอักเสบ เป็นต้น

การปฏิบัติงานด้วยการมีส่วนร่วมรับผิดชอบระหว่าง สำนักสิ่งแวดล้อม และสำนักการกีฬา กรุงเทพมหานคร ร่วมกับ กลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ดำเนินการให้บริการและส่งเสริมสนับสนุน ให้เยาวชน ประชาชนได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้วยการให้ความรู้แก่เยาวชน ประชาชนให้รู้จักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกหลักวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งรูปแบบ วิธีการ ปริมาณ ตลอดจนการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย แก่เยาวชน ประชาชนที่มามีสุขภาพดีในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร ได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและได้รับประโยชน์ รวมทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์ สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานภาครัฐ ร่วมกันรณรงค์ให้เยาวชน ประชาชน ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการมีสุขภาพดี และคุณภาพชีวิตที่ดี ผลที่ได้เปรียบเสมือนการยิงกระสุนนัดเดียวแต่ได้นกถึงสองตัว คือเยาวชนและประชาชนมีสุขภาพดี และการประหยัดงบประมาณของประชาชน และรัฐในด้านการใช้บริการด้านสาธารณสุข เพื่อสามารถนำงบประมาณไปส่งเสริมด้านการศึกษา หรือการพัฒนาประเทศด้านอื่นๆ

-----

## กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้จะสำเร็จลุล่วงลงมิได้ถ้าไม่ได้รับความกรุณาจาก ดร.ชาญวิทย์ ผลชีวิน สมาชิกสภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ลำดับที่ ๑๗ คณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ด้านกีฬา ศิลปะ วัฒนธรรม ศาสนา คุณธรรมและจริยธรรม สภาขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ และโฆษกกระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา อาจารย์ที่ปรึกษา ที่ให้คำแนะนำในการทำงานวิจัยขึ้นนี้ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นสุดท้าย

นอกจากนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ คุณวัชรินทร์ ปราชญ์ศิลป์ ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อน และคณะทำงานกลุ่มพัฒนาสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ที่กรุณาให้ข้อมูล และความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งช่วยทำให้งานวิจัยฉบับนี้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้นที่ได้เสียสละทั้ง เวลา และ กำลังความคิด

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอขอบคุณ ดร.กิตติพงษ์ โพรธิมุ อธิบดีกรมพลศึกษา คุณดารณี ลิขิตวรศักดิ์ ผู้อำนวยการสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ให้โอกาสและเป็นกำลังใจที่ติดลอดมา และผู้ที่มีส่วนร่วมในการทำวิจัยฉบับ ที่ไม่ได้เอ่ยมา ณ ที่นี้

อมรทัตต์ อัครกะพู่

พฤษภาคม ๒๕๕๙

## สารบัญ

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร	
กิตติกรรมประกาศ	
สารบัญ	
หลักการและเหตุผล	๑
วัตถุประสงค์	๑
เป้าหมาย	๒
ปัจจัยความสำเร็จ	๒
ขั้นตอนการวางแผนปฏิบัติการและผู้รับผิดชอบ	๒
ผู้รับผิดชอบ	๓
งบประมาณ	๓
ระยะเวลาดำเนินการ	๓
ขอบเขตการศึกษา	๓
ประโยชน์ที่จะได้รับ	๓
วิธีการศึกษาและวิเคราะห์	๔
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	๔
การประเมินผล	๑๔
ข้อเสนอแนะ	๑๔
บรรณานุกรม	๑๕
ประวัติผู้เขียนเอกสารรายงานการศึกษาส่วนบุคคล	๑๗

## โครงการ การพัฒนาและการให้บริการด้านสมรรถภาพทางกายประชาชนในสวนสาธารณะ ของกรุงเทพมหานคร

### หลักการและเหตุผล

การที่จะนำพาเยาวชนประชาชนสู่สุขภาพที่ดี ลดการเจ็บป่วยที่ป้องกันได้ วิธีการที่สำคัญของการป้องกันคือการออกกำลังกาย ซึ่งหากรัฐและกรุงเทพมหานครสามารถสร้างความตระหนักให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และส่งเสริมให้ประชากรในกรุงเทพมหานครทุกคนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และโรคมะเร็งในลำไส้ใหญ่ จากการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายของรัฐบาลและกรุงเทพมหานครอย่างจริงจัง ทำให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายมีจำนวนมากขึ้นเมื่อเทียบกับในอดีตที่ผ่านมา การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ การว่ายน้ำ การรำมวยจีน รวมทั้งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต้านซ์ อย่างไรก็ตามประชาชนผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยว่าปริมาณเท่าไร จึงจะเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย หากขาดความพอดีหรือไม่ถูกวิธีจะส่งผลทำให้เกิดการบาดเจ็บ ดังที่พบเห็นกันบ่อยๆ เช่น บางคนหมอนรองกระดูกหัวเข่าอักเสบ เอ็นไขว้เข่าฉีกขาด ข้อต่อสะโพกอักเสบ เป็นต้น

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ซึ่งมีพันธกิจสำคัญในการให้บริการและส่งเสริมสนับสนุน ให้เยาวชน ประชาชนได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เล็งเห็นความสำคัญของการให้ความรู้แก่เยาวชน ประชาชนให้รู้จักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกหลักวิชาทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งรูปแบบ วิธีการ ปริมาณ ตลอดจนการตรวจเช็คสมรรถภาพทางกาย จึงได้จัดดำเนินโครงการพัฒนาและให้บริการด้านสมรรถภาพทางกาย เพื่อให้เยาวชน ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร ได้รับความรู้ความเข้าใจในหลักวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและได้รับประโยชน์ รวมทั้งเป็นการประชาสัมพันธ์ สร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการรณรงค์ให้เยาวชน ประชาชน ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการมีสุขภาพและคุณภาพชีวิตที่ดี และเป็นการประหยัดงบประมาณของประชาชนและรัฐในด้านการให้บริการด้านสาธารณสุข เพื่อสามารถนำงบประมาณไปส่งเสริมด้านการศึกษาหรือการพัฒนาประเทศด้านอื่นๆ

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับเยาวชนและประชาชนทั่วไป
๒. เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ ในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกหลักวิชาการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาให้กับเยาวชน และประชาชน



### ผู้รับผิดชอบ

๑. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา
๒. สำนักการกีฬา กรุงเทพมหานคร
๓. สำนักสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร

### งบประมาณ

- งบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐  
จำนวน ๑๒๐,๐๐๐.๐๐ บาท (หนึ่งแสนสองหมื่นบาทถ้วน)

### ระยะเวลาดำเนินงาน

- ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๐

### ขอบเขตการศึกษา

การให้ความรู้และการให้บริการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายประชาชนที่มามากกำลังภายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๔ แห่ง ได้แก่

- |                                     |                                  |
|-------------------------------------|----------------------------------|
| ๑. สวนหลวง ร.๙                      | ๒. สวนสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ฯ |
| ๓. สวน ๖๐ พรรษา สมเด็จพระนางเจ้าฯ   | ๔. สวนลุมพินี                    |
| ๕. สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบฯ | ๖. สวน ๕๐ พรรษา มหาจักรีสิรินธร  |
| ๗. สวนจตุจักร                       | ๘. สวนรมณีนาถ                    |
| ๙. สวนวชิรเบญจทัศ                   | ๑๐. สวนสันติภาพ                  |
| ๑๑. สวนสราญรมย์                     | ๑๒. อุทยานเบญจศิริ               |
| ๑๓. สวนวนธรรม                       | ๑๔. สวนหลวงพระราม ๘              |
| ๑๕. สวนธนบุรีรมย์                   | ๑๖. สวนรมณีย์ ทุ่งสีกัน          |
| ๑๗. สวนเบญจกิติ                     | ๑๘. สวนหนองจอก                   |
| ๑๙. สวนพระนคร                       | ๒๐. สวนกีฬารามอินทรา             |
| ๒๑. สวนเกียกกาย                     | ๒๒. สวนพรรณภิรมย์                |
| ๒๓. สวนทิวinarมย์                   | ๒๔. สวนเสรีไทย                   |

### ประโยชน์ที่จะได้รับ

๑. เยาวชนและประชาชนมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้วยหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา
๒. เยาวชน และประชาชน ได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องโภชนาการการกีฬา สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน
๓. ข้าราชการ และเจ้าหน้าที่สำนักการกีฬา และสำนักสิ่งแวดล้อมได้ทราบแนวทางในการให้บริการด้านการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ถูกหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

## วิธีการศึกษาและวิเคราะห์

เพื่อให้การพัฒนาทักษะของบุคลากรสายงานการกีฬา โดยวิธีการสอนงาน (Coaching) ในการให้บริการด้านการให้ความรู้และการให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่ประชาชนสามารถปฏิบัติงานประสบผลสำเร็จ เป็นไปตามวัตถุประสงค์และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้จัดทำขอ นำปัจจัยแห่งความสำเร็จมาใช้ในการวิเคราะห์ปัญหาและกำหนดแนวทางในการดำเนินการโดยการให้ความรู้ด้านการใช้เครื่องมือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย การตรวจสอบเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนให้บริการ เพื่อให้พร้อมในการนำมาใช้ในการวิเคราะห์สมรรถภาพทางกายด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป การสรุปสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่มาใช้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้รับฟังผลของสมรรถภาพตนเอง และการให้ความรู้ความเข้าใจในการปรับปรุงตนเอง ในด้านการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย อาหารที่ไม่จำเป็นต่อร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย ขั้นตอนการวางแผน ขั้นตอนการปฏิบัติ ขั้นตอนการตรวจสอบ และขั้นตอนการดำเนินการ และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง แต่ถึงแม้ว่าจะมีการวางแผนที่ดี แต่หากมีการบริหารจัดการไม่ดี หรือขาดความร่วมมือในการปฏิบัติงานของบุคลากรในทีม ก็ส่งผลให้แผนที่วางไว้ไม่บรรลุเป้าหมายได้ ดังนั้นหากต้องการให้แผนที่กำหนดไว้บรรลุเป้าหมายได้ตามวัตถุประสงค์ จึงจำเป็นต้องให้ความรู้ด้านการบริการสาธารณะ จิตสำนึกที่ดีในการให้บริการ สร้างแรงจูงใจในการให้บริการ ผลของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

## แนวคิด/ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

เพื่อให้การพัฒนาและการให้บริการด้านสมรรถภาพทางกายประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานครสามารถประสบผลสำเร็จ เป็นไปตามวัตถุประสงค์และบรรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยขอ นำทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมาเป็นแนวคิดในการดำเนินการ คือ

๑. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้บริการ
๒. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจ
๓. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม
๔. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการ
๕. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์
๖. แนวคิดเกี่ยวกับจิตสาธารณะหรือจิตสำนึกสาธารณะ
๗. แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

## แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการให้บริการ

### การบริการสาธารณะคืออะไร

เป็นภารกิจที่รัฐบาลต้องรับผิดชอบต่อประชาชน มีทางเลือกหลายทางไม่ใช่เพียงการออกกฎระเบียบหรือให้งบประมาณไปดำเนินการ แต่เป็นบริการเพื่อคนจำนวนมาก เป็นการสร้างความรับผิดชอบต่อสังคมและสร้างความไว้วางใจให้กับประชาชน

ภาครัฐมีการให้บริการแก่ประชาชนทั้งที่เป็นรายบุคคลและทั้งชุมชน โดยรัฐบาลกลางให้บริการแก่ประชาชนในวงกว้าง ขณะที่ท้องถิ่นให้บริการเฉพาะประชาชนในท้องถิ่นของตน

คุณภาพของการบริการเป็นสิ่งสำคัญ ทำอย่างไรรัฐจึงจะประกันได้ว่าประชาชนได้รับบริการที่ดี การเน้นที่คุณภาพจะมีความหมายมากกว่าการเน้นปริมาณ การดำเนินการศึกษาความต้องการของประชาชนเป็นสิ่งจำเป็น และการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมจะเป็นการเพิ่มคุณค่าให้กับบริการนั้น เพราะประชาชนถือว่าพวกเขามีส่วนในการบริการนั้น มิใช่เพียงผู้รับบริการฝ่ายเดียว

มีวิธีการมากมายที่นำมาสู่การปรับปรุงการให้บริการสาธารณะโดยเน้นที่การบริการที่มีคุณภาพในรูปแบบของความคุ้มค่าของเงินที่ลงทุนไปมุ่งที่ประสิทธิภาพของการบริการกับเรื่องของการเพิ่มการมีส่วนร่วมของประชาชนและการมีทางเลือกให้กับประชาชนที่เป็นลูกค้าของการให้บริการสาธารณะนั้นๆ เพราะการบริการสาธารณะเป็นการทำงานของรัฐที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ของสาธารณชนโดยเฉพาะเป็นการไม่มุ่งหวังกำไรแต่อย่างใด

ในการดำเนินการยกระดับการให้บริการสาธารณะด้วยกระบวนการมีส่วนร่วมของประชาชน ผู้ดำเนินการต้องยึดหลักการเพื่อให้สามารถดำเนินการได้สำเร็จ คือ

๑. การผูกมัดที่จะทำและกำหนดไว้เป็นนโยบายสำคัญของหน่วยงาน
๒. ความชัดเจน ความเข้าใจตรงกันในวัตถุประสงค์เป้าหมาย
๓. การเข้าถึงเพื่อแน่ใจว่าคนพื้นฐานต่างกัน สามารถเข้าถึงกิจกรรมนี้ได้
๔. เคารพซึ่งกันและกัน และรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น
๕. ความรับผิดชอบ
๖. การร่วมมือกัน
๗. ความไว้วางใจกัน
๘. การบูรณาการ การคิดเป็นองค์รวม

บริการสาธารณะเป็นกิจการที่ดำเนินการเพื่อส่วนรวมเป็นหลัก การดำเนินการหากไม่ใช่รัฐเป็นผู้ดำเนินการก็อาจเป็นนิติบุคคลอื่นที่ได้รับไปดำเนินการโดยการมอบหมายให้นิติบุคคลอื่นเป็นผู้จัดทำบริการสาธารณะมีรูปแบบสำคัญ ๔ รูปแบบ คือ

๑. สัมปทานเป็นรูปแบบที่ผู้รับสัมปทานได้รับมอบหมายให้เป็นผู้จัดทำมีบริการสาธารณะ
๒. การมอบหมายให้เอกชนบริหารจัดการทรัพย์สินของรัฐเป็นเรื่องที่หน่วยงานของรัฐมอบหมายให้เอกชนรับไปดำเนินการในสิ่งที่มีอยู่แล้วโดยให้เอกชนบริหารทรัพย์สินโดยได้รับค่าตอบแทน
๓. การว่าจ้างให้เอกชนเป็นผู้บริหารกิจการบริการสาธารณะแทนรัฐเป็นรูปแบบที่รัฐมอบหมายให้เอกชนเข้ามาจัดทำบริการสาธารณะโดยได้รับค่าตอบแทนที่กำหนดไว้ชัดเจนตายตัวและบวกกับแรงจูงใจซึ่งเป็นผลกำไรที่ได้จากผลงานของกิจการนั้น
๔. การจ้างผู้จัดการบริหารงานแทนมีรูปแบบคล้ายกับรูปแบบข้างต้น แต่ผู้จัดการจะ

ได้รับค่าตอบแทนแบบเหมาจ่ายเหมือนกับลูกจ้างในฐานะผู้บริหารโครงการ

ดังนั้น ในการดำเนินการรัฐต้องพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และการจะให้นิติบุคคลใดรับไปจัดการบริการสาธารณะรัฐย่อมพิจารณาแล้วว่า นิติบุคคลนั้นต้องมีศักยภาพ และมีประสิทธิภาพในการดำเนินการ

### บริการสาธารณะกับบทบาทองค์กรส่วนท้องถิ่น

บริการสาธารณะที่รัฐและท้องถิ่นร่วมกันดูแล เนื่องจากมีบริการสาธารณะบางประเภทเป็นเรื่องที่กระทบต่อผลประโยชน์ส่วนรวมทั้งระดับชาติ และระดับท้องถิ่น โดยไม่อาจแยกประโยชน์ของมหาชนทั้งสองให้ออกจากกันได้เด็ดขาด การจัดทำบริการสาธารณะที่รัฐและท้องถิ่นร่วมกันดูแลนี้อาจแบ่งแยกได้เป็นลำดับขั้นของกิจการ โดยอาศัยหลักเกณฑ์เช่นเดียวกันกับการแบ่งแยกการจัดทำบริการสาธารณะระหว่างรัฐกับท้องถิ่น โดยอาศัยหลักทั่วไป คือ หลักประโยชน์มหาชน และหลักประสิทธิภาพ

หลักสำคัญในการจัดบริการสาธารณะ ได้แก่

๑. หลักผลประโยชน์มหาชนของรัฐ (Public Interest)
๒. หลักความรับผิดชอบของท้องถิ่นในการจัดบริการ (Local Accountability)
๓. ความสามารถของท้องถิ่น (Local Capability)
๔. หลักประสิทธิภาพในการจัดบริการ (Management Efficiency)

พระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ได้จัดแบ่งกรอบการให้บริการสาธารณะออกเป็น ๖ ด้าน ได้แก่

๑. ด้านโครงสร้างพื้นฐาน
๒. ด้านงานส่งเสริมคุณภาพชีวิต
๓. ด้านการจัดระเบียบชุมชน สังคม และการรักษาความสงบเรียบร้อย
๔. ด้านการวางแผน การส่งเสริมการลงทุน พาณิชยกรรมและการท่องเที่ยว
๕. ด้านการบริหารจัดการ และการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม
๖. ด้านศิลปวัฒนธรรม จารีตประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่น

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย

๑. หาสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน
๒. ออกกำลังกายในแบบที่ชอบ
๓. ตั้งเป้าหมายในการออกกำลังกาย
๔. บันทึกสถิติ
๕. ชวนเพื่อนไปร่วมออกกำลังกาย
๖. จัดตารางเวลาให้ลงตัว

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความรับผิดชอบต่อสังคม

Kotler et al, (๒๐๑๒) ผู้เขียนหนังสือชื่อ Good Works!: Marketing and Corporate Initiatives that Build a Better World ...And the Bottom Line กล่าวในหนังสือว่า ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแนวคิดและมีการยอมรับแนวคิดขององค์กรธุรกิจกับความรับผิดชอบต่อสังคมมากขึ้น กฎหมายและแรงผลักดันจากกระแสสังคม ทำให้มีการเคลื่อนไหวเรื่องความรับผิดชอบต่อสังคมว่าไม่จำเป็นต้องรอให้เกิดปัญหาขึ้นแล้วจึงลงมือทำการแก้ไข (Reactive) กลายมาเป็นการเริ่มเรียนรู้ปัญหาและทำด้านความรับผิดชอบต่อสังคมทำในสิ่งควรก่อนในเชิงป้องกัน (Proactive)

องค์กรประกอบความรับผิดชอบต่อสังคม ควรประกอบด้วย

๑. จะต้องคำนึงถึงสังคมมากกว่าองค์กร เพื่อให้เกิดประโยชน์มากที่สุดจากการทำกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคม

๒. จะต้องไม่เป็นการบังคับตามข้อบังคับของกฎหมาย ไม่ใช่การทำตามหน้าที่ในสังคม แต่ต้องเกิดจากจิตอาสาหรือความสมัครใจ

๓. กิจกรรมที่ทำด้านความรับผิดชอบต่อสังคมควรการใช้ทรัพยากรภายในองค์กร (Corporate-Driven CSR) ก่อน และใช้ทรัพยากรภายนอกองค์กร (Social-Driven CSR) ให้น้อยหรือเท่าที่จำเป็น

Mallen Baker (๒๐๑๒) ได้อธิบายใน Four Emerging Trends in Corporate Social Responsibility ว่ารูปแบบธุรกิจกับความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร (Corporate Social Responsibility: CSR) นั้นเป็นแนวทางการบริหารทางธุรกิจที่สรรสร้างผลให้เกิดแก่สังคมในเชิงบวก ไม่ใช่การทำตามกระแสสังคม แต่ต้องเป็นการทำเพื่อให้เกิดประโยชน์สุขแก่มนุษย์ ไม่ทำลายสิ่งแวดล้อมในสังคม และยังต้องการเสริมสร้างความยั่งยืนให้องค์กรและสังคมอีกด้วย

Baker, M. (๒๐๑๒) เน้นความรับผิดชอบต่อสังคมในทางจิตอาสา และตอบโจทย์ความต้องการของสังคมปัจจุบัน มิใช่การทำด้านความรับผิดชอบต่อสังคมขององค์กร (Corporate Social Responsibility: CSR) เพื่อหวังผลให้อยู่ในกระแสสังคมและหวังผลทางการตลาด

### แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับการจัดการ

Sanaghan & Hinton (๒๐๑๓) กล่าวใน Be Strategic on Strategic Planning ของ Inside HigherEd ว่าเป็นหัวใจหลักของการจัดการในระบบการศึกษาชั้นสูง ที่ในอดีตและปัจจุบันยังคงยึดหลัก ๔ ประการคือ

๑. การวางแผน คือต้องมีเป้าหมายที่ชัดเจนว่าต้องการทำอะไร ใครเป็นผู้ร่วมทำบ้าง โดยกำหนดแผนระยะแรก แผนระยะกลาง และแผนระยะยาวที่ชัดเจน เพื่อเชื่อมโยงประเด็นปัญหาทางแก้ไขปัญหา ในงบประมาณและระยะเวลาที่กำหนด

๒. การจัดการองค์กร จำเป็นต้องมีการออกแบบที่ชัดเจนว่าต้องการจัดการในรูปแบบใด กำหนดความรับผิดชอบต่อแต่ละหน่วยงานอย่างชัดเจน ผู้ร่วมโครงการเป็นใคร ใครเป็นคนกำหนดนโยบาย ใครเป็นผู้มีส่วนร่วม

๓. การนำ ในการทำโครงการจำเป็นต้องมีการสรรหาผู้นำที่รับผิดชอบโดยตรงและต้องเป็นผู้ที่เข้าใจโครงการเป็นอย่างดี เพราะต้องเป็นผู้ที่ออกแบบ และชักชวนคนมาร่วมโครงการ ในขณะเดียวกันต้องทำให้โครงการมีการขับเคลื่อนในทิศทางตามแผน อีกทั้งต้องเป็นผู้ที่สามารถจะรับรู้ประเด็นปัญหาและแก้ปัญหาได้อีกด้วย

๔. การควบคุม เมื่อทุกอย่างเรียบร้อยจะต้องมีการดูแลควบคุมให้เป็นไปตามแผน ควบคุมด้านงบประมาณ ทั้งด้านรายรับและรายจ่าย มีการออกแบบการทำบัญชีที่เหมาะสมและตรวจสอบได้ ท้ายสุดต้องมีการตรวจเช็คผลที่ได้ของโครงการว่าตรงตามแผนที่ตั้งไว้หรือไม่

## ทฤษฎีความต้องการพื้นฐาน

ทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs) โดย Maslow กล่าวไว้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการเหมือนกัน แต่ความต้องการนั้นเป็นลำดับขั้น ทฤษฎีสามารถนำองค์ประกอบมาพิจารณาด้านความรับผิดชอบต่อนายจ้าง งานและลูกค้า โดยมาสโลว์ได้ตั้งสมมติฐานเกี่ยวกับความต้องการของมนุษย์ไว้ ดังนี้

๑. มนุษย์มีความต้องการอยู่เสมอและไม่มีที่สิ้นสุด ขณะที่ความต้องการสิ่งใดได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการอย่างอื่นก็จะเกิดขึ้นอีกไม่มีวันจบสิ้น

๒. ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองแล้วจะไม่ใช่สิ่งจูงใจสำหรับพฤติกรรมอื่นต่อไป ความต้องการที่ได้รับการตอบสนองเท่านั้นที่เป็นสิ่งจูงใจของพฤติกรรม

๓. ความต้องการของมนุษย์จะเรียงตามลำดับความสำคัญ กล่าวคือ เมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการระดับสูงก็จะเรียกร้องให้มีการตอบสนอง ตามลำดับชั้น ความต้องการของมนุษย์ที่มี ๕ ชั้น ดังนี้

๓.๑ ความต้องการด้านร่างกาย (Physiological Needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นเพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ความต้องการในเรื่องของอาหาร น้ำ อากาศ เครื่องนุ่งห่ม ยารักษาโรคที่อยู่อาศัย และความต้องการทางเพศ ความต้องการทางร่างกายจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนก็เมื่อความต้องการทั้งหมดของคนยังไม่ได้มีการตอบสนอง

๓.๒ ความต้องการด้านความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Security or Safety Needs) เมื่อความต้องการเบื้องต้นได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์จะมีความต้องการในขั้นสูงต่อไป คือ ความรู้สึกที่ต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคงทั้งในปัจจุบันและอนาคต รวมถึงความก้าวหน้าและความอบอุ่นใจ

๓.๓ ความต้องการทางด้านสังคม (Social or Belonging Needs) เมื่อมนุษย์ได้รับการตอบสนองในสองขั้นที่กล่าวมาแล้วก็จะมีความต้องการสูงขึ้น คือต้องการสถานะทางสังคม ต้องการเข้าไปมีส่วนร่วมและได้รับการยอมรับในสังคม ความต้องการมิตรและการได้รับความรักจากเพื่อนหรือคนรอบข้าง

๓.๔ ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับนับถือ (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากคนอื่น ให้เกียรติ และเห็นความสำคัญ อยากเป็นที่รู้จักในสังคม ต้องการความสำเร็จ การมีความรู้มีความสามารถ รวมถึงการมีอิสระและมีเสรีภาพ

๓.๕ ความต้องการความสำเร็จในชีวิต (Self-Actualization) เป็นความต้องการในระดับสูงสุดของมนุษย์ เป็นความต้องการอยากจะเป็น อยากจะได้ตามความคิดของตน หรือต้องการจะเป็นมากกว่าที่ตนเองเป็นอยู่ในปัจจุบัน

จากทฤษฎีของมาสโลว์ สรุปได้ว่า มนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้นตอน จากความต้องการพื้นฐานพัฒนาเป็นความต้องการที่สูงขึ้นเรื่อยๆ เมื่อความต้องการแต่ละขั้นได้รับการตอบสนอง (Maslow, A. ๑๙๕๔) จากทฤษฎีความต้องการพื้นฐานของมาสโลว์นี้ สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้พนักงานในองค์กร ตั้งแต่ระดับพื้นฐาน (Basic) จนถึงระดับซับซ้อน (Complex)

## แนวคิดเกี่ยวกับจิตสาธารณะหรือจิตสำนึกสาธารณะ

จิตสาธารณะ หรือจิตสำนึกสาธารณะ คือ การตระหนักรู้และคำนึงถึงส่วนรวมร่วมกัน หรือการคำนึงถึงผู้อื่นที่ร่วมสัมพันธ์เป็นกลุ่มเดียวกัน (พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๒) การรู้จักเอาใจใส่เป็นธุระและเข้าร่วมในเรื่องของส่วนรวมที่เป็นประโยชน์ต่อ ประเทศชาติ มีความสำนึกและยึดมั่นในระบบคุณธรรม และจริยธรรมที่ดีงาม ละอายต่อสิ่งผิด เน้นความเรียบร้อย ประหยัดและมีความสมดุลระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติ

จิตสาธารณะ หรือจิตสำนึกสาธารณะ (Public Consciousness) เป็นศัพท์ใหม่ในทาง สังคมศาสตร์ ที่ได้รับความสนใจจากนักวิชาการด้านการพัฒนาอย่างกว้างขวาง เมื่อกล่าวถึงคำว่า จิตสำนึกสาธารณะ จิตอาสา จิตสำนึกเพื่อสังคม จิตสำนึกเพื่อส่วนรวม จิตสำนึกเพื่อมวลชน ฯลฯ คำ เหล่านี้ล้วนแต่มีความหมายที่ใกล้เคียงกันมากขึ้นอยู่กับผู้ใช้ว่าเป็นคนกลุ่มไหน อาจแยกย่อยออกไป ตามความสนใจเฉพาะกลุ่ม

ฉะนั้น คำว่าจิตสาธารณะจึงเสมือนเป็นความรู้สึกนึกคิดในการเป็นเจ้าของสิ่งที่เป็นสาธารณะ ร่วมกัน มีสิทธิและหน้าที่ที่จะดูแล บำรุงรักษาสิ่งของที่เป็นของส่วนรวมร่วมกัน เช่น การช่วยกันดูแล รักษาสิ่งแวดล้อมโดยไม่ทิ้งขยะ ไม่ทิ้งขยะลงในแม่น้ำลำคลอง การดูแลรักษาสาธารณะสมบัติ การใช้ น้ำประปาอย่างประหยัด การช่วยเหลือดูแลผู้ตกทุกข์ได้ยาก การให้โอกาสกับผู้ด้อยโอกาส แต่สิ่งที่ทำ นั้นต้องไม่ทำให้ตนเองและครอบครัวเดือดร้อน และต้องไม่ขัดต่อกฎหมาย หากคนในสังคมขาดจิต สาธารณะแล้วก็จะเกิดผลกระทบมากมาย ทำให้เกิดความเดือดร้อนแก่ตนเองและผู้อื่น ความเป็นน้ำ หนึ่งใจเดียวกันน้อยลง แก่งแย่ง ทะเลาะเบาะแว้ง เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก เห็นแก่ตัว ชิงดีชิงเด่น เบียดเบียนสมบัติขององค์กรเพื่อมาเป็นสมบัติของตนเอง องค์กรไม่ก้าวหน้า ประสิทธิภาพและ คุณภาพของงานลดลง ทำให้ชุมชนเกิดความอ่อนแอ เพราะต่างคนต่างอยู่ ไม่มีการพัฒนา เกิด อาชญากรรม ขาดศูนย์รวมจิตใจ แต่ละคนมองเห็นเรื่องของตนเองเป็นใหญ่เกิดวิกฤตการณ์ ภายในประเทศบ่อย มีการเบียดเบียน ทำลายทรัพยากรและสมบัติของส่วนรวม ประเทศชาติล้าหลัง ขาดพลังของคนในสังคม ไม่ได้ได้รับความร่วมมือ เกิดการแบ่งพรรคแบ่งพวก แก่งแย่งแข่งขัน ทุจริต คอรัปชั่น ทำให้เกิดการเอารัดเอาเปรียบระหว่างประเทศ (อารีนา เลิศแสนพร, ๒๕๕๔)

การสร้างและปลูกฝังจิตสำนึก ที่ดีนั้น ต้องเริ่มที่เด็กและเยาวชน เพราะเด็กสามารถรับรู้ในสิ่ง ที่ดีงามจากพ่อแม่ จากผู้ใหญ่ จากผู้นำชุมชน จากพระสงฆ์ และจากสถาบันการศึกษาที่นอกจากจะ อบรมสั่งสอนทั้งด้านวิชาการ ยังจะต้อง อบรมคุณธรรม จริยธรรม ปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนรู้จักการ เสียสละ การให้มากกว่าการรับอย่างเดียวยังจะทำให้เด็กและเยาวชน พัฒนาจิตใจในการช่วยเหลือผู้อื่น มีความอ่อนน้อมถ่อมตน เตรียมเข้าสู่การพัฒนา จิตใจตนเองสู่จิตสำนึกสาธารณะต่อไปในอนาคต (ระเบียบคุณธรรม, ๒๕๕๕)

ลักษณะที่ผู้มีจิตสาธารณะ ควรมี

๑. Useful เป็นประโยชน์ต่อสาธารณะ ต่อสังคม ต่อผู้อื่น อะไรที่ทำได้ แม้เพียงเล็กน้อยก็จะทำ
๒. Unselfish ไม่เห็นแก่ตัว ไม่คอร์รัปชัน ไม่เอาเปรียบผู้อื่น ไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อน และเคารพสิทธิเสรีภาพผู้อื่น
๓. Understand เข้าใจผู้อื่น (Empathy) ไม่ซ้ำเติมผู้อื่น ไม่ทับถมผู้อื่น
๔. Broad Mind มีใจที่เปิดกว้าง ไม่คับแคบ รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รับฟังข้อมูลข่าวสารที่แตกต่างจากคนที่เคยเรียนรู้ แสวงหาความรู้ใหม่อยู่เสมอ
๕. Be Proactive คาดการณ์ถึงปัญหาที่อาจจะเกิดขึ้น และหาทางป้องกันปัญหาเหล่านั้น ไม่ให้เกิดขึ้นหรือลดความรุนแรงของปัญหานั้นๆ

แนวคิดด้านการเสริมสร้างและปลูกฝังจิตสำนึกสามารถสังเคราะห์มาเป็นองค์ประกอบด้านความรับผิดชอบต่อสังคมได้ ซึ่งเนื้อหาของทุกๆ แนวคิดสามารถครอบคลุมและบรรจุอยู่ในเนื้อหาของความรับผิดชอบต่อสังคมได้โดยตรง

### แนวคิดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

กลุ่มสมรรถภาพทางกาย สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา (๒๕๕๘) ให้ความหมายไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างราบรื่นสามารถประกอบกิจกรรม เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยปราศจากความเหนื่อยล้าและกลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีและได้รับการฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและถูกวิธี ทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้นหรือเหนือกว่าคนอื่น สามารถก้าวขึ้นสู่จุดสูงสุดของตนเอง

สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบ (Physical Fitness Component) ที่สำคัญ ดังนี้

๑. สมรรถภาพในเชิงสุขภาพ (Health Related Physical Fitness)

สมรรถภาพทางกายในเชิงสุขภาพ เป็นสมรรถภาพพื้นฐานของสุขภาพที่ดีในการดำรงชีวิต ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ และช่วยในการสร้างภูมิคุ้มกัน ประกอบด้วย

๑.๑ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อซึ่งทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยก หรือดึงสิ่งของต่างๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ หรือที่เรียกว่าความแข็งแรงเพื่อรักษาทรงตัวตรง ซึ่งเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวต้านกับแรงโน้มถ่วงของโลกได้โดยอ้อม เป็นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การกระโจน การเขย่ง เป็นต้น ความแข็งแรงอีกชนิดหนึ่งของกล้ามเนื้อเรียกว่า ความแข็งแรงเพื่อการเคลื่อนไหวในมุมต่างๆ เพื่อเล่นเกม กีฬา หรือใช้ในการขว้าง การปา การตี เป็นต้น ความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อในการเกร็ง เป็นความสามารถของร่างกาย หรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายในการต้านทานแรงที่มากระทำจากภายนอก โดยไม่ล้าหรือสูญเสียการทรงตัว

๑.๒ ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงทำให้วัตถุเคลื่อนที่ติดต่อกันเป็นเวลานาน หรือหลายครั้งติดต่อกันได้ ความอดทนของกล้ามเนื้อสามารถเพิ่มได้มากขึ้นโดยการเพิ่มจำนวนครั้งในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งจะขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง เช่น อายุ เพศ ระดับสมรรถภาพทางกาย และชนิดของการออกกำลังกาย

๑.๓ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardio-respiratory Endurance) หมายถึง ความสามารถของหัวใจ ปอด และหลอดเลือด ในการลำเลียงออกซิเจน และสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อ ออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกแรง ในการพัฒนาหรือการเสริมสร้างนั้นจะต้องมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ เช่น การกระโดด การวิ่ง โดยใช้เวลาติดต่อกันครั้งละประมาณ ๓๐ นาที

๑.๔ ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้นๆ การพัฒนาด้านความอ่อนตัวทำได้โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและเอ็น หรือการใช้แรงต้านทานในกล้ามเนื้อและเอ็นต้องทำงานมากขึ้น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อทำได้ทั้งแบบอยู่กับที่และแบบเคลื่อนที่ เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดควรใช้การยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะอยู่กับที่ นั่นก็คือ อวัยวะส่วนแขนและขาหรือลำตัวจะต้องเหยียดจนกว่ากล้ามเนื้อจะรู้สึกตึง และจะต้องอยู่ในท่าเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะนี้ประมาณ ๑๐ - ๑๕ วินาที

๑.๕ องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) จะเป็นดัชนีประมวลที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ อวัยวะต่างๆ การรักษาร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้ไม่เกิดโรคอ้วน ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงอันตราย เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ หัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น การหาองค์ประกอบร่างกายนั้น ทำได้โดยการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skin Fold Thickness) โดยใช้เครื่องมือ Skin Fold Caliper

## ๒. สมรรถภาพในเชิงกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Physical Related Fitness)

สมรรถภาพทางกายในเชิงกลไกการเคลื่อนไหว เป็นสมรรถภาพที่ช่วยในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา ซึ่งจะทำให้การเล่นกีฬามีประสิทธิภาพมากที่สุด โดยจะมีสมรรถภาพในเชิงสุขภาพควบคู่กับองค์ประกอบอื่นๆ ดังนี้

๒.๑ ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวไปสู่เป้าหมายที่ต้องการโดยใช้ระยะเวลาสั้นที่สุด ซึ่งกล้ามเนื้อจะต้องออกแรงและหดตัวด้วยความเร็วสูงสุด

๒.๒ กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานโดยการออกแรงสูงสุดในช่วงเวลาสั้นที่สุด ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความเร็วเป็นองค์ประกอบหลัก

๒.๓ ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางและตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับทักษะกีฬาประเภทต่างๆ ให้มีประสิทธิภาพ

๒.๔ การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการควบคุมรักษาตำแหน่งและท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะตามที่ต้องการได้ ทั้งขณะอยู่กับที่หรือขณะมีการเคลื่อนไหว

๒.๕ เวลาปฏิกิริยา (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่เร็วที่สุดที่ร่างกายมีการตอบสนองหลังจากที่ได้รับการกระตุ้น ซึ่งเป็นความสามารถของระบบประสาท เมื่อรับรู้การกระตุ้นแล้วสามารถสั่งการให้อวัยวะที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวให้มีการตอบสนองอย่างรวดเร็ว

๒.๖ การประสานสัมพันธ์กัน (Coordination) หมายถึง ความสัมพันธ์ระหว่างการทำงานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมทางกลไกที่สลับซับซ้อนในเวลาเดียวกันอย่างราบรื่นและแม่นยำ

สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถของร่างกายในการทำงาน การเคลื่อนไหวและการแสดงทักษะการเคลื่อนไหว เพราะทักษะและความสามารถทางการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดีจะนำไปสู่ความสามารถในการเคลื่อนไหวมีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้ คือ

๑. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อมัดต่างๆ ที่จะออกแรงได้อย่างเต็มที่

๒. พลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกแรงได้อย่างแรงและเร็วที่สุด

๓. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะออกแรงได้อย่างต่อเนื่องให้นานที่สุดหรือกระทำได้มากที่สุด

๔. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (Cardio Respiratory Endurance) เป็นความสามารถของระบบไหลเวียนและหายใจที่จะทำงานได้อย่างต่อเนื่อง ยาวนานที่สุด

๕. ความเร็วในการวิ่ง (Running Speed) เป็นความสามารถในการเคลื่อนที่หรือการวิ่งอย่างรวดเร็วที่สุด

๖. ความคล่องแคล่วว่องไวในการวิ่ง (Running Agility) เป็นความสามารถในการเคลื่อนที่หรือการวิ่งเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วที่สุด

๗. ความสามารถในการกระโดด (Jumping Ability) เป็นความสามารถในการใช้แรงสูงสุดในการกระโดด

๘. ความสามารถในการขว้าง (Throwing Ability) เป็นความสามารถในการขว้างวัตถุให้ได้ความไกลที่สุด

๙. ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อต่างๆ ให้ได้ช่วงกว้างที่สุด

๑๐. ความสมดุล (Balance) เป็นความสามารถในการรักษาท่าทาง การทรงตัวของร่างกายให้มั่นคงที่สุด

๑๑. ปฏิกริยาตอบสนอง (Reaction and Respond) เป็นความสามารถของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อทำงานประสานสัมพันธ์อย่างรวดเร็วที่สุด

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญในกระบวนการเรียน การสอนวิชาพลศึกษาและการฝึกซ้อมกีฬาของนักกีฬา เป็นเครื่องมือที่บ่งชี้ให้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี และสามารถทราบสภาวะร่างกายของตนเองว่ามีความพร้อมหรือมีข้อบกพร่องที่ต้องแก้ไขปรับปรุงด้านใด ผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายสามารถทราบระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว ความสามารถในการประสานงานระหว่างประสาทกับกล้ามเนื้อ

**แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ** (International Committee for the Standardization of the Physical Fitness Test: ICSPFT)

เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติ เพื่อจัดทำมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย ประกอบด้วยรายการทดสอบ ๘ รายการ คือ

๑. วิ่ง ๕๐ เมตร

๒. ยืนกระโดดไกล

๓. แร้งบีบมือด้วยมือที่ถนัด

๔. ลูก - นั่ง ๓๐ วินาที

๕. ดึงข้อ สำหรับ ชายอายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป

งอแขนห้อยตัว สำหรับชายและหญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี

๖. วิ่งเก็บของ

๗. วิ่งทางไกล

ระยะ ๖๐๐ เมตร สำหรับชาย - หญิง อายุต่ำกว่า ๑๒ ปี

ระยะ ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิง อายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป

ระยะ ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับชาย อายุ ๑๒ ปี ขึ้นไป

๘. งอตัวข้างหน้า

### แผนการดำเนินงาน

#### ๑. ลักษณะการดำเนินงาน

ดำเนินการโดยประสานงานกับสำนักสิ่งแวดล้อม ที่รับผิดชอบสวนสาธารณะและสำนักการกีฬา  
ของกรุงเทพมหานคร

#### ๒. ขั้นตอนการดำเนินงาน

##### ๒.๑ ขั้นการวางแผน

๑) ศึกษาข้อมูล

๒) ขออนุมัติโครงการ

##### ๒.๒ ขั้นดำเนินการ

๑) แต่งตั้งคณะทำงาน

๒) ประสานงาน

๓) ประชุมคณะทำงาน

๔) ตรวจสอบเครื่องมือ

๕) ดำเนินการพัฒนาและทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนและประชาชน

#### ๓. ขั้นการตรวจสอบ

ประเมินผลการดำเนินงาน

#### ๔. ขั้นการปรับปรุง

สรุปผลการดำเนินงาน

### การประเมินผล

เปรียบเทียบเกณฑ์สมรรถภาพทางกายประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะกับเกณฑ์  
สมรรถภาพทางกายมาตรฐาน

### ข้อเสนอแนะ

เพื่อเป็นการส่งเสริมให้เยาวชน และประชาชน มีสุขภาพร่างกายที่ดี และตรงกับวิสัยทัศน์ของ  
กรุงเทพมหานครเป็นเมืองแห่งความปลอดภัย เป็นเมืองสุขภาพดี เป็นเมืองน่าอยู่ กรุงเทพมหานครควร  
จัดทำเป็นนโยบายในการส่งเสริมการมีสุขภาพดี ได้แก่

๑. การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายโดยไม่ต้องมีงบประมาณหรือค่าใช้จ่ายในการออก  
กำลังกาย

๒. การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายด้วยการถีบจักรยาน มีเลนสำหรับจักรยาน
  ๓. จัดตั้งหน่วยงานที่ดูแลในเรื่องของสมรรถภาพทางกายเยาวชนและประชาชน
  ๔. จัดตั้งศูนย์บริการให้คำแนะนำและคำปรึกษาในเรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในสนามกีฬา และสวนสาธารณะของกรุงเทพมหานคร
  ๕. ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งเวลาเช้าและเวลาเย็น
  ๖. ให้บริการด้านไฟแสงสว่าง จัดเจ้าหน้าที่ให้บริการในสนามกีฬาและสวนสาธารณะ
  ๗. ส่งเสริมให้เยาวชน ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
-

## บรรณานุกรม

- คณะกรรมการกลุ่มความร่วมมือทางวิชาการเพื่อพัฒนามาตรฐานการเรียนการสอนและการวิจัยด้านบริหารธุรกิจแห่งประเทศไทย. (๒๕๕๕). *แนวทางความรับผิดชอบต่อสังคมของกิจการ*, สถาบันธุรกิจเพื่อสังคม: ตลาดหลักทรัพย์แห่งประเทศไทย, กรุงเทพฯ: หน้า ๑๑, โรงพิมพ์ เมจิกเพรส.
- ณัฐนนท ทวีสิน. (๒๕๕๓). *จิตสำนึกของบุคคล เป็นเรื่องต้องสร้างให้เกิด* Brand Age พศจิกายน ๒๕๕๓ สืบค้นเมื่อ ๑๓ เมษายน ๒๕๕๙.  
<http://www.brandage.com/Modules/DesktopModules/Article/ArticleDetail.aspx?tabID=7&ArticleID=6243&ModuleID=701&GroupID=1483>
- ถวัลย์รัฐ วรเทพพุฒิพงษ์. (๒๕๕๐). *การกำหนดและวิเคราะห์นโยบายสาธารณะ: ทฤษฎีและการประยุกต์ใช้* กรุงเทพฯ: เสมาธรรม.
- ธนากรณ ใจสมานมิตร. (๒๕๕๒). *วิธีการทำงานร่วมกันอย่างมีสุนทรียภาพ* สถาบันซันมิท หน้า ๑ – ๓ นักกิจกรรมด้านความรับผิดชอบต่อสังคมจากกลุ่มรักดี ที่ทำงานกับนักศึกษาและชุมชนในประเทศไทย สัมภาษณ์เดือน เมษายน ๒๕๕๖.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. พ.ศ. ๒๕๔๒.
- พิมพ์ลดา นนทะภา. (๒๕๕๔). *แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการมีส่วนร่วม* การพัฒนาระบบบริหาร ศูนย์การจัดการความรู้ สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- ศิริชัย สาครรัตนกุล. (๒๕๕๓). *การพัฒนาที่ยั่งยืน กับ CSR: CSR กับ SRI คืออะไร?* Corporate Social Responsibility Thailand: Good Thai Corporate Citizen.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทร์ไทย. (๒๕๔๒). *จิตวิทยาการศึกษา แนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาชิต. (๒๕๔๙). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (๒๕๕๒). *จิตวิทยาการศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อารีนา เลิศแสนพร (๒๕๕๔) *จิตสาธารณะ: มิติการปลูกฝังจิตสำนึกให้นักสวัสดิการสังคมรุ่นใหม่* สืบค้นเมื่อ ๑๔ เมษายน ๒๕๕๙.  
<http://swhcu.net/km/mk-articles/sw-km/184-public-mind.html>
- อนิวัช แก้วจาง (๒๕๕๖) *หลักการจัดการ* มหาวิทยาลัยทักษิณ, นำศิลปโฆษณา, สงขลา.

- Ablander, Michael S. (2011) *Corporate Social Responsibility as Subsidiary Co-Responsibility: A Macroeconomic Perspective*, Journal of Business Ethic, vol. 99, no. 1, March 2011 , pp. 115-128
- Albareda, L. (2008) Corporate Responsibility, *Governance and Accountability: From Self-Regulation to Co-Regulation*, Corporate Governance, vol. 8, no. 4, pp. 430-439.
- Baker, M. (2012) **Four Emerging Trends in Corporate Social Responsibility**. from <http://www.aseminfoboard.org/2011-12-22-05-57-34/event/348-4th-asem-education-ministers-meeting.html>
- Dess, G.G.; Lumpkin, G.T., & Eisner, A.B. (2007) *Strategic Management from Improving its Competitive Position Reference*,
- Eslami, Nooshin (2011) *Effects of Human Resource Management Activities*, IPEDR vol.12, IACSIT Press, Singapore
- Enevoldson, Naomi (2013) *What is Social Responsibility?* How to Become a Social Entrepreneur?, Retrieved May 30, 2013 from <http://www.imasocialentrepreneur.com/social-responsibility/>
- Hopkins M. (2005) *Measurement of Corporate Social Responsibility*. International Journal of Management and Decision Making, Vol.6 No.3-4, pp.213-231
- Kotler, P. and Lee, N. (2011) **Six Options for Doing Good, Corporate Social Responsibility**, John Wiley & Sons, Inc., Hoboken, New Jersey
- Maslow, Abraham H. 1970. Motivation and Personality. 2nd ed. New York:
- Mescon, Michael. H.; Albert, Michael & Khedouri, Franklin (1988) *Management*, Harpercollins College, Harper & Row
- Porter, Michael E. (2008) *On Competition, Updated and Expanded Edition*. Harvard Business Press Books, Massachusetts
- Riley, Jim (2012) *Motivation Theory - Maslow*. Retrieved on 7 May 2013 from [http://www.tutor2u.net/business/people/motivation\\_theory\\_maslow.asp](http://www.tutor2u.net/business/people/motivation_theory_maslow.asp)
-

## ตัวอย่างประวัติผู้เขียนเอกสารรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

ชื่อ .....

วันเดือนปีเกิด .....

ตำแหน่งหน้าที่การงาน .....

สถานที่ทำงานปัจจุบัน พิมพ์สถานที่ทำงาน อำเภอ.....

จังหวัด..... พิมพ์รหัสไปรษณีย์

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ. .... ระดับ..... (ใส่ชื่อปริญญา และสาขาวิชาด้วย)จากมหาวิทยาลัย

.....

พ.ศ. .... ระดับ..... (ใส่ชื่อปริญญา และสาขาวิชาด้วย)จากมหาวิทยาลัย

.....

พ.ศ. .... ระดับ..... (ใส่ชื่อปริญญา และสาขาวิชาด้วย)จากมหาวิทยาลัย

.....

## ประวัติรับราชการ

พ.ศ. .... ตำแหน่ง..... หน่วยงาน

.....

พ.ศ. .... ตำแหน่ง.....หน่วยงาน

.....

พ.ศ. .... ตำแหน่ง.....หน่วยงาน

.....

รางวัลหรือผลงาน (เฉพาะที่สำคัญ)



## ประวัติผู้เขียนรายงานการศึกษาส่วนบุคคล

ชื่อ - สกุล	นายอมรทัตต์ อัครกะพู่
วันเดือนปีเกิด	๓ พฤษภาคม ๒๕๐๒
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เลขที่ ๑๕๔ ถนนพระราม ๑ แขวงวังใหม่ เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร รหัสไปรษณีย์ ๑๐๓๓๐

## วุฒิการศึกษา

## (ระดับปริญญา)

- ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต วิทยาลัยครุจันทระเกษม พ.ศ. ๒๕๒๔
- ปริญญาโท วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พ.ศ. ๒๕๕๑
- ปริญญาเอก บริหารธุรกิจดุษฎีบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีปทุม พ.ศ. ๒๕๕๔

## (ระดับประกาศนียบัตร)

- ประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนกีฬานานาชาติ United States Sports Academy ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๗
- ประกาศนียบัตรผู้บริหารการกีฬานานาชาติ United States Sports Academy ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๔๘
- ประกาศนียบัตรผู้ตัดสินกีฬายูโด สมาคมยูโดแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ พ.ศ. ๒๕๔๙
- ประกาศนียบัตรการอบรมต่อเนื่องผู้บริหารการกีฬานานาชาติ ประเทศสหรัฐอเมริกา โดย United States Sports Academy ร่วมกับการกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. ๒๕๕๐
- ประกาศนียบัตร Match Commissioner สถาบันตะกร้อนานาชาติ พ.ศ. ๒๕๕๑
- ประกาศนียบัตรผู้ฝึกสอนกีฬายูโด ชั้นสูง Olympic Solidarity พ.ศ. ๒๕๕๔

- ประวัติการทำงาน**
- อาจารย์พลศึกษา โรงเรียนสตรีวัดระฆัง พ.ศ. ๒๕๒๔ – ๒๕๕๒
  - นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. ๒๕๕๒ – ๒๕๕๓
  - นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. ๒๕๕๓ – ๒๕๕๗
  - นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการพิเศษ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. ๒๕๕๗
  - ผู้อำนวยการกลุ่มพัฒนาเทคโนโลยีทางการกีฬา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๕๘
  - ผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงปัจจุบัน
  - ผู้ช่วยผู้อำนวยการฝึกอบรม สำนักงานคณะกรรมการบริหารลูกเสือแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๔๔ ถึงปัจจุบัน
- กิจกรรมอื่น ๆ**
- พ.ศ. ๒๕๔๖ – ปัจจุบัน กรรมการบริหารสมาคมกีฬา 유도แห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์
  - พ.ศ. ๒๕๕๗ – ๒๕๕๘ อนุกรรมการและนักวิชาการ ประจำ คณะกรรมการปฏิรูปประเทศด้านการกีฬา
  - พ.ศ. ๒๕๕๘ ถึงปัจจุบัน อนุกรรมการและนักวิชาการ ประจำ คณะกรรมการขับเคลื่อนการปฏิรูปประเทศ ด้านการกีฬา ศิลปะ วัฒนธรรม การศาสนา คุณธรรมและจริยธรรม
  - พ.ศ. ๒๕๕๙ คณะทำงานจัดตั้งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งประเทศไทย
- ผลงานวิจัย**
- พ.ศ. ๒๕๕๑ “ปัญหาการฝึกซ้อมกีฬา 유도ของนักกีฬาโรงเรียนกีฬา สำนักพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา” วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
  - พ.ศ. ๒๕๕๔ “กลยุทธ์การพัฒนายุทธศาสตร์สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา” วิทยานิพนธ์ บริหารธุรกิจดุซฐิปบัณฑิต สาขาธุรกิจการกีฬาและการบันเทิง มหาวิทยาลัยศรีปทุม

- พ.ศ. ๒๕๕๖ การศึกษาสมรรถภาพทางกายนักกีฬานักเรียนไทย อายุไม่เกิน ๑๘ ปี ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬานักเรียนชิงชนะเลิศระหว่างประเทศอาเซียน/เอเชีย ประจำปี ๒๕๕๕ สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา

## Publication

Amorntat Akkapoo (2010), “**Football as a tool to enhance the health and unity of the nation**” The Ninth Annual Hawaii International Conference on Social Sciences, Hawaii, USA.

Amorntat Akkapoo (2010), **Muay Thai: A Perception Analysis to sustainable Soul for Thai Youths.** The Ninth Annual Hawaii International Conference on Social Sciences, Hawaii, USA.

Amorntat Akkapoo (2010), “**Thai Youth’s Perception on Sustainable Development: A Case study of Muay Thai**” 27<sup>th</sup> International Congress of Applied Psychology 2010, Melbourne, Australia.

Amorntat Akkapoo, et.,al. (2016), **Thai Orchid Export Barriers: A Review of the literature.** The 2<sup>nd</sup> International Conference on Management, Business, and Economics (ICMBE) & The 4<sup>th</sup> International Conference on Tourism, Transport, and Logistics (ICTTL) 2016 in San Francisco, California, USA.

-----