

**ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์** รูปแบบการสอนของครูสอนออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์  
ในจังหวัดเชียงใหม่

**ผู้เขียน** นายธีรยุทธ เหล่าจำรูญ

**ปริญญา** ศีษศาสตรมหาบัณฑิต (อาชีวศึกษา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์**

รองศาสตราจารย์ ดร. กัญญา กำศิริพิมาน

ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ ธนกร ช้างน้อย กรรมการ

### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการสอนของครูสอนออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์ในจังหวัดเชียงใหม่ และเพื่อสร้างรูปแบบการสอนการออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์ และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของสมาชิกที่ออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์เกี่ยวกับรูปแบบการสอนการออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์

กลุ่มศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้เชี่ยวชาญและครูผู้สอนด้านการออกกำลังกาย

แอโรบิคคานซ์ในจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 8 คน และสมาชิกที่มาออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์ที่

ศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เขตการศึกษา 8 อำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 30 คน เครื่องมือ

ที่ใช้ประกอบด้วย แบบสังเกตแบบมีส่วนร่วม แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง รูปแบบการสอน

ออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น และแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับรูปแบบการ

สอนออกกำลังกายแอโรบิคคานซ์ วิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลที่ได้

ได้นำมาแปลผลและนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง และสรุปผลการวิจัยโดยการ

บรรยาย

จากการวิจัยพบว่า รูปแบบการสอนของครูสอนออกกำลังกายในจังหวัดเชียงใหม่ ก่อนจัดกิจกรรมครูผู้สอนมีการเตรียมการสอนก่อนล่วงหน้าทุกครั้ง การจัดกิจกรรม ครูผู้สอนดำเนินตามขั้นตอนการออกกำลังกายแอโรบิคดานซ์ 3 ขั้นตอนคือ ขั้นการอบอุ่นร่างกาย ขั้นการออกกำลังกาย และขั้นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยใช้เวลา 45- 60 นาที โดยใช้เพลงที่มีจังหวะชัดเจน เร้าใจ และทันสมัย ส่วนรูปแบบการสอนที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้นแบ่งเป็น 3 ขั้นตอนหลักคือ ขั้นการเตรียมการสอนโดยการแต่งกายที่ถูกต้องเหมาะสม เตรียมสื่อ ทำเดินให้พร้อม ก่อนการสอนเดิน 15 – 20 นาที ขั้นการจัดกิจกรรม โดยสอนตามหลักการออกกำลังกายแอโรบิคดานซ์ 3 ขั้นตอน เน้นให้เกิดทักษะปฏิบัติ มีความหลากหลายของท่า สนุกสนาน ปลอดภัย โดยเลือกใช้สื่อการสอนคือใช้เพลงที่มีจังหวะชัดเจน ต่อเนื่อง สนุกสนาน เร้าใจ ทันสมัยอยู่ตลอดเวลาและขั้นการประเมินการสอนโดยใช้วิธีการสังเกตพฤติกรรมและสัมภาษณ์สมาชิก จากการนำรูปแบบการสอนไปใช้พบว่าสมาชิกที่มาออกกำลังกายแอโรบิคดานซ์มีความคิดเห็นและความพึงพอใจต่อรูปแบบการสอนออกกำลังกายแอโรบิคดานซ์อยู่ในระดับดี โดยเฉพาะในด้านการจัดกิจกรรม ที่มีความสนุกสนาน เร้าใจ ซึ่งส่งผลทางด้านจิตใจสามารถผ่อนคลายความตึงเครียด และด้านร่างกายทำให้ร่างกาย แข็งแรง สามารถนำรูปแบบไปใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาอาชีพครูสอนออกกำลังกายแอโรบิคดานซ์ได้

<b>Thesis Title</b>	Teaching Models of Aerobic Dance Exercise Teachers in Chiang Mai Province	
<b>Author</b>	Mr.Teerayuth Laojumroon	
<b>Degree</b>	Master of Education (Vocational Education)	
<b>Thesis Advisory Committee</b>	Assoc. Prof. Dr.Kanya Kumsiripiman	Chairperson
	Assoc. Prof. Tanakorn Changnoi	Member

### ABSTRACT

The objectives of this research were to study the training models of aerobic exercise trainers in Chiang Mai, to create the aerobics training models and to determine opinions of the aerobic dance members about the training models.

The study groups were 8 specialists and aerobic trainers and 30 aerobic members at Exercise for Health Center, Education Service Area 8, Muang, Chiang Mai. The study tools consisted of participant observation form, structural interview form, aerobic training models created by the author and questionnaire asking for the opinions about the training models. The collected data was analyzed by means and standard deviation and interpreted and presented in table form with narrative sentences. The conclusion was written in descriptive form.

The study revealed that for the training models of the aerobic trainers in Chiang Mai, the trainers always prepared the activity before the aerobic dance took place. During 45-60 minutes of the aerobic exercise, the trainers followed 3 disciplines which were warming up, working out and cooling down. They selected the songs which had clear and stimulating rhythms, and were up to date. In addition, the created model by the author was composed of 3 steps i.e. first, 15-20

minutes of training preparation with proper dressing, postures and media preparation; second, aerobic activity with 3 disciplines of aerobics, emphasizing practice, various postures, fun, safety and selecting songs which contained clear and continuing rhythms, and were fun, stimulating and up to date and the third step of evaluation process by observation and interview member . With such model, it was found that the opinions and satisfaction of the members who exercised aerobics was in good level, especially in term of fun and stimulating activity which affected their mind; for instance they relaxed, and their healthy body. It could be applied to be a guideline for aerobic exercise trainers.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved