

ภาคผนวก ค
แบบฟอร์มการเขียนรายงานโครงการ
คอมพิวเตอร์



รายงานโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง เว็บไซต์ Exercise learning

ผู้จัดทำ

- | | | |
|------------------|----------------------|-----------------|
| 1 ชื่อ-สกุล
1 | นายกัณตภณ ทองหล่อ | ชั้น 6/2 เลขที่ |
| 2 ชื่อ-สกุล
6 | นายธันชนิต จุลพรรค | ชั้น 6/2 เลขที่ |
| 3 ชื่อ-สกุล
7 | นายนราเทพ วิสานนิตย์ | ชั้น 6/2 เลขที่ |
| 4 ชื่อ-สกุล
8 | นายปรีศร เคลิ้ม | ชั้น 6/2 เลขที่ |
| 5 ชื่อ-สกุล
9 | นายวัชรพล บุญชื่น | ชั้น 6/2 เลขที่ |

วิชา โครงงานคอมพิวเตอร์ ง33231
โรงเรียนอุทัยวิทยาคม
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต
42

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
เกี่ยวกับ โครงงาน	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทคัดย่อ	ค
บทที่ 1 บทนำ	
- ที่มาและความสำคัญของ โครงงาน	
- วัตถุประสงค์	
- ขอบเขตการศึกษาครั้งนี้ว่า	
- ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	
บทที่ 2 เอกสารและ โครงงานที่เกี่ยวข้อง	
บทที่ 3 วิธีการจัดทำโครงงาน	
- วัสดุและอุปกรณ์	
- วิธีการจัดทำโครงงาน	
บทที่ 4 ผลการศึกษา	
บทที่ 5 สรุปผล และข้อเสนอแนะ	
- สรุปผลการศึกษา	
- ประโยชน์ที่ได้จากโครงงาน	
- ข้อเสนอแนะ	
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
ข้อมูลผู้จัดทำ	

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ผลกระทบด้านสุขภาพจากการไม่มีกิจกรรมทางกายเป็นปัญหาระดับโลกอย่างแท้จริง โดยการไม่มีกิจกรรมทางกายเป็นสาเหตุการเกิดโรคไม่ติดต่อถึง 8% ทัวโลกการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอเพิ่มความเสี่ยงในการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและการเป็นโรคไม่ติดต่อหลายโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหลอดเลือดสมองและมะเร็งหลายชนิดเป็นต้น การเคลื่อนไหวทางกายที่ลดลงหรือไม่มีเลย นั้นอาจเป็นผลมาจากจำนวนสิ่งอำนวยความสะดวกที่ผู้คนเข้าถึงได้

เพราะเหตุนี้เราจึงได้ตั้งใจที่จะชักชวนให้ผู้คนหันมาเห็นความสำคัญของสุขภาพและออกกำลังกายเนื่องจากประเทศไทยมีคนเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ หรือคิดเป็นสัดส่วนโดยประมาณ เพียงแค่ 26.1% ทั้งนี้การไม่ออกกำลังกายเลยนั้นจะก่อให้เกิดโรคและอาการต่างๆตามมาในภายหลัง เราจึงต้องหาแนวทางในการแก้ปัญหาและป้องกันที่จะเกิดปัญหาเหล่านี้ในหมู่ผู้ไม่ออกกำลังกายซึ่งจะเน้นไปที่การชี้ให้เห็นข้อดีของการดูแลสุขภาพและการออกกำลังกาย การจัดทำสื่อการสอนและแนะนำแนวทางในการดูแลสุขภาพอย่างหลากหลายและน่าสนใจพอที่จะให้ผู้อ่านเกิดแรงจูงใจที่จะทำซึ่งจะเป็นจุดเริ่มต้นในการแก้ไขปัญหานี้ การเผยแพร่ก็มีความสำคัญเพื่อที่จะให้เข้าถึงผู้คนได้ทุกช่องทางทำให้เกิดการเรียนรู้ได้หลากหลายช่องทางมากขึ้นเช่น การจัดทำคลิป video สื่อการสอนข้อความให้แรงบันดาลใจ

ดังนั้นคณะผู้จัดทำจึงได้จัดทำเว็บไซต์ที่มีชื่อว่า **Exercise learning** ที่เป็นเว็บไซต์เพื่อให้ความรู้และแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายของคนไทยและปรับปรุงนิสัยในการออกกำลังกายเพื่อการดูแลสุขภาพที่ดียิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชักชวนคนมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ
2. เพื่อสอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. เพื่อศึกษา Anatomy ของร่างกายเบื้องต้น

ขอบเขตการของโครงการ

ในการศึกษาค้างนี้ผู้จัดทำได้กำหนดขอบเขตของการวิจัย
ดังนี้

มีขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับแนะนำการออกกำลังกายแก่บุคคลทั่วไป
ผ่านเว็บไซต์ software ที่เกี่ยวข้อง มีดังนี้ (โปรแกรมที่ใช้ในการ
พัฒนาไซต์ทั้งหมด)

นิยามศัพท์เฉพาะ

- 1) Exercise = ออกกำลังกาย
- 2) learning = การเรียนรู้
- 3) Anatomy = ร่างกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

- 1) สุขภาพร่างกายที่ดีขึ้นและเพิ่มความมั่นใจในตนเอง
- 2) ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม
- 3) แบ่งปันความรู้ในการดูแลสุขภาพแก่บุคคลทั่วไป

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ในการจัดทำโครงงานคอมพิวเตอร์ เรื่อง Exercise learning

ผู้จัดทำได้ศึกษาเอกสารและจากเว็บไซต์ต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง
ดังต่อไปนี้

2.1 หนังสือ ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. (2018). In American College of Sports Medicine (ACSM) (10th ed.). Lippincott Williams & Wilkins (แนวคิดที่ว่าทำไมต้องออกกำลังกาย)

2.2 เว็บไซต์ ท่าออกกำลังกาย
<https://www.homefittools.com/news/16-Basic-Exercise.html>
|
(ท่าออกกำลังกาย)

2.3 คลิปการออกกำลังกายต่างทาง youtube
(คลิปประกอบท่าออกกำลังกาย)

2.4 บทความวิจัย Thompson, P. D., Arena, R., Riebe, D., & Pescatello, L. S. (2013). American College of Sports Medicine: New recommendations for exercise in the management of hypertension. Circulation
(ออกกำลังกายแล้วดียังไง)

บทที่ 3

วิธีดำเนินงานโครงการ

ในการจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง *Exercise learning* นี้ผู้จัดทำโครงการมีวิธีดำเนินงานโครงการ ตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

3.1 วัสดุ อุปกรณ์ เครื่องมือหรือโปรแกรมหรือที่ใช้ในการพัฒนา

3.1.1 กล้องถ่ายวิดีโอ

3.1.2 canva หรือ โปรแกรมตัดต่อภาพ เช่น Photoshop
Cap cut

3.1.3 เว็บไซต์ที่ทางคุณครูจัดให้

3.2 ขั้นตอนการดำเนินงาน

3.2.1 คิดหัวข้อโครงการเพื่อนำเสนอครูที่ปรึกษาโครงการ

3.2.2 ศึกษาและค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับเรื่อง
การออกกำลังกาย

ศึกษาการสร้างเว็บไซต์ *Exercise learning* จาก
kruchat-learning.com และ Youtube

3.2.3 จัดทำเค้าโครงงานคอมพิวเตอร์เสนอครูที่ปรึกษา

3.2.4 ปฏิบัติการจัดทำโครงงานคอมพิวเตอร์ เป็นแบบเว็บไซต์นำเสนอสื่อการออกกำลังกายที่มีชื่อว่า *Exercise learning*

3.2.5 จัดทำรายงานโครงงานคอมพิวเตอร์ โดย
Google Docs และ Canva

3.2.6 นำเสนอโครงการคอมพิวเตอร์ โดยเว็บไซต์

Exercise learning

3.2.7 ประเมินผลงาน ที่ชื่อ โดยนายฉัตรชัย นาคทอง

3.2.8 ทบทวนโครงการ โดยนายฉัตรชัย นาคทอง

3.2.9 เผยแพร่โครงการ โดย 1.นายกัณตภณ ทองหล่อ

2.นายฉันทนิต จุลพรรค 3.นายนราเทพ วิสานนิตย์

4.นายปรีศร บุญเคลิ้ม 5.นายวัชรพล บุญชื่น

บทที่ 4

ผลการดำเนินงานโครงการ

การจัดทำโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง **Exercise learning** นี้

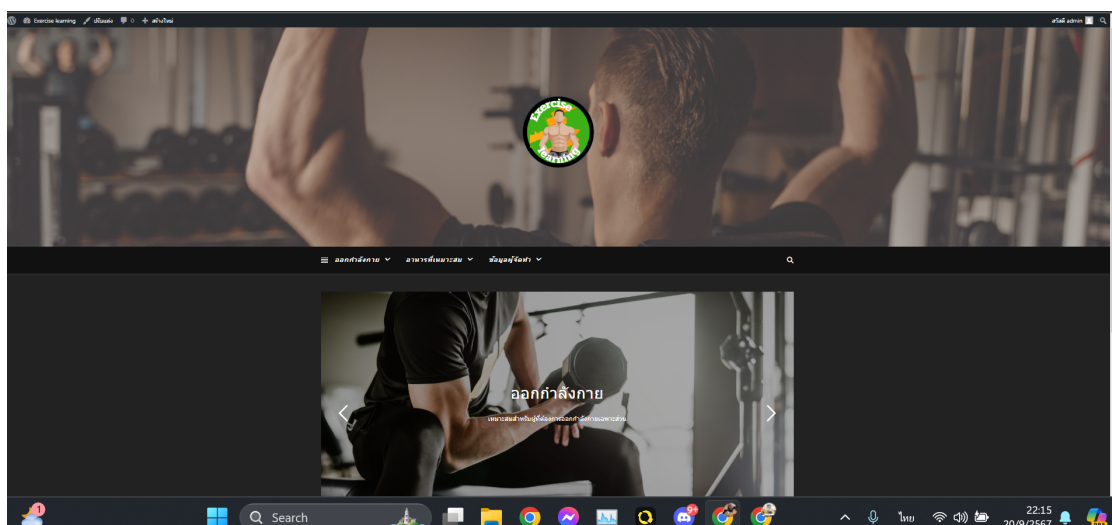
มีวัตถุประสงค์เพื่อชักชวนคนมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ
เพื่อสอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเพื่อศึกษา Anatomy
ของร่างกายเบื้องต้น ซึ่งมีผลการดำเนินงานโครงการ ดังนี้

4.1 ผลการพัฒนา

การพัฒนาโครงการคอมพิวเตอร์ เรื่อง **Exercise learning** นี้

ผู้จัดทำได้เริ่มดำเนินงานตามขั้นตอนการดำเนินงานที่เสนอในบท
ที่ 3 ดำเนินการไปด้วยความราบรื่น ถึงแม้จะติดปัญหา ช่วงการ
ทำเว็บไซต์นิดหน่อยแต่ก็สามารถแก้ไขและดำเนินงานต่อจน
เสร็จสิ้น

4.2 รูปภาพของผลงาน และภาพขั้นตอนต่างๆ ของการดำเนินงาน



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การสรุปผลการวิจัย เรื่อง *Exercise learning* ประกอบด้วย
สาระที่สำคัญ ดังนี้

จุดประสงค์

1. เพื่อชักชวนคนมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ
2. เพื่อสอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
3. เพื่อศึกษา Anatomy ของร่างกายเบื้องต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมเครื่องมือ 1.กล้องถ่ายวิดีโอ

2.canva หรือ โปรแกรมตัดต่อภาพ เช่น Photoshop Cap cut

3.เว็บไซต์ที่ทางคุณครูจัดให้

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เป็นไปตามจุดประสงค์ข้อที่1คือเพื่อชักชวนคนมาออกกำลังกายและดูแลสุขภาพ เป็นผลงานในรูปแบบเว็บไซต์*Exercise learning*

เป็นไปตามจุดประสงค์ข้อที่2คือเพื่อสอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คณะผู้จัดทำได้ศึกษาการออกกำลังกายที่เน้นเป็นจุดๆได้

เป็นไปตามจุดประสงค์ข้อที่3คือเพื่อศึกษา Anatomy ของร่างกายเบื้องต้น ซึ่งสอดคล้องกับข้อที่2 การที่จะออกกำลังกายให้ถูกต้องต้องศึกษาว่า Anatomy ส่วนนั้นทำงานอย่างไร

อภิปรายผล

จากการที่ได้ลองสร้างเว็บไซต์ที่ให้ความรู้การออกกำลังกาย กลุ่มพวกเราสร้างเว็บไซต์ Exercise Learning นี้มีเป้าหมายหลัก เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและสุขภาพที่ดีในสังคม โดยเว็บไซต์นี้ให้ความรู้และคำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามเป้าหมายและระดับความชำนาญของผู้ใช้ ไม่ว่าจะเป็นผู้เริ่มต้นหรือผู้ที่มีประสบการณ์แล้ว

จากผลการวิจัยพบว่า

พบว่า หลังจากการทำเว็บไซต์เชิญชวนการออกกำลังกาย มีการออกกำลังกายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

อยากปรับปรุง Design ของ website ข้อมูลและ ฟังก์ชันที่มีความหลากหลายมากขึ้น

บรรณานุกรม

วุฒิพงษ์ปรมัตถากร. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์ สมภพ ชุนรัตน์, วาสนา ศรีเมฆ, สิริประภา สุขจันทร์, ศิริไพโรจน์กริพันธ์และคณะ. (2549). ทศนคติและ พฤติกรรม การออกกำลังกายฟิตเนสของคนกรุงเทพมหานคร ศึกษาเฉพาะผู้เล่น ฟิตเนสในเขต ลาดพร้าว-บางกะปิ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2555). รายงานประจำปี 2555 สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)

ชาติรีประชาพิพัฒน์, และนฤพนธ์วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.

Positioning. (2016). 7 เหตุผลที่ทำให้ธุรกิจออกกำลังกาย มีโอกาสมหาศาล. สืบค้นเมื่อ 8 สิงหาคม 2562,

มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาลัยวิทยาศาสตร์การกีฬา
จาก<https://positioningmag.com/1101434> on

สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ. (2551). รายงานประจำปี 2551 สพก. สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ.

วรศักดิ์เพียรชอบ. (2525). หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

ภาคผนวก



ภาพที่ 1 สมาชิก

ข้อมูลผู้จัดทำ

ชื่อ นายกัณตภณ นามสกุล ทองหล่อ

ชั้น 6/2 เลขที่ 1

โรงเรียนนุทยวิทยาาคม



ชื่อ นายธันชนิต นามสกุล จุลพรรค

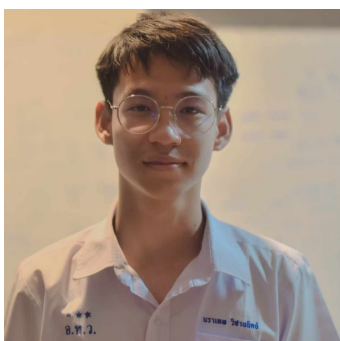
ชั้น 6/2 เลขที่ 6

โรงเรียนนุทยวิทยาาคม



ชื่อ นายนราเทพ นามสกุล วิสานนิตย์

ชั้น 6/2 เลขที่ 7



โรงเรียนนุทยวิทยาาคม



ชื่อ นายปวิศร นามสกุล บุญเคลิ้ม

ชั้น 6/2 เลขที่ 8

โรงเรียนนุทยวิทยาาคม



ชื่อ นายวัชรพล นามสกุล บุญชื่น

ชั้น 6/2 เลขที่ 9

โรงเรียนนุทยวิทยาาคม