

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
สารบัญรูปภาพ	ฉ
<b>บทที่ 1 บทนำ</b>	<b>1</b>
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์	2
1.3 ขอบเขตของโครงการ	2
1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
<b>บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง</b>	<b>4</b>
2.1 โรคอ้วนลงพุง	4
2.2 แนวความคิดเกี่ยวกับสื่อมัลติมีเดีย	11
2.3 ขั้นตอนการสร้างสื่อมัลติมีเดีย	16
2.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	21
<b>บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย</b>	<b>23</b>
3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	23
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	23
3.3 ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ	25
3.4 การรวบรวมข้อมูล	104
3.5 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ผล	104
<b>บทที่ 4 การพัฒนาระบบ/ผลวิจัย</b>	<b>105</b>
4.1 ผลการพัฒนาสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.	105
4.2 ผลการประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.	138

## สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	144
5.1 สรุปผลการวิจัย	144
5.2 อภิปรายผลการวิจัย	144
5.3 ข้อเสนอแนะจากการวิจัย	145
บรรณานุกรม	146
ภาคผนวก	148
ภาคผนวก ก แบบประเมินโครงการพิเศษ	149
ประวัติผู้วิจัย	153

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

## สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
3.1 การออกแบบปุ่มควบคุมการทำงาน	28
3.1 การออกแบบปุ่มควบคุมการทำงาน (ต่อ)	29
3.1 การออกแบบปุ่มควบคุมการทำงาน (ต่อ)	30
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.	31
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. (ต่อ)	32
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. (ต่อ)	33
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. (ต่อ)	34
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. (ต่อ)	35
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. (ต่อ)	36
3.2 บทบันทึกเสียง ไร้พุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ. (ต่อ)	37
4.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านเนื้อหา	139
4.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านการนำเสนอข้อมูล	139
4.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านตัวอักษรและข้อความ	140
4.4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านภาพนิ่ง	140
4.5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านเสียงและภาษา	141
4.6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านภาพเคลื่อนไหว	142
4.7 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านปฏิสัมพันธ์	142
4.8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นด้านเนื้อหา ด้านการนำเสนอ ข้อมูล ด้านตัวอักษรและข้อความ ด้านภาพนิ่ง ด้านเสียงและภาษา ด้านภาพเคลื่อนไหว และด้านปฏิสัมพันธ์	143

## สารบัญภาพ

ภาพที่	หน้า
3.1 แผนภูมิระดมสมอง (Brain Storm Chart Creation) สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง ไร้ฟุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.	25
3.2 พังงานการนำเสนอ สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง ไร้ฟุง ไร้โรค ด้วยหลัก 3 อ.	26
3.3 หน้าแรก	38
3.4 หน้าเมนูหลัก	39
3.5 โรคอ้วนลงพุง	40
3.6 สาเหตุของโรคเรื้อรังต่าง	41
3.7 สาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ (ต่อ)	42
3.8 หน้าเมนูเกณฑ์การวินิจฉัยและพลังงานที่ควรได้รับ	43
3.9 หน้าเมนูเกณฑ์การวินิจฉัย	44
3.10 ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน	45
3.11 ตัวอย่างการคำนวณภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน	46
3.12 ภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง	47
3.13 ตัวอย่างการคำนวณภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง	48
3.14 พลังงานที่ควรได้รับ	49
3.15 หน้าเมนูปฏิบัติการฝ่าวิกฤติพิชิตอ้วนพิชิตพุงด้วยหลัก 3 อ.	50
3.16 หน้าเมนู อ.อาหาร	51
3.17 อาหารโซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	52
3.18 ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด	53
3.19 ผักสด ผักตระกูลกระหล่ำ	54
3.20 แดงโม แอปเปิ้ล	55
3.21 เนื้อปลา ปู ถั่วแดง	56
3.22 นมปราศจากไขมัน นมถั่วเหลืองรสจืด	57
3.23 น้ำสลัดไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้ไขมัน	58
3.24 น้ำเปล่า ชาหรือสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล	59
3.25 อาหารประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ยำ ลวก อบ	60
3.26 อาหารโซนสีเหลืองกินแต่พอควร	61

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3.27 ข้าวเหนียว ผีอก	62
3.28 ฝักทอง แครอท	63
3.29 กล้วย สับปะรด	64
3.30 น่องไก่ ไช้ทั้งฟอง ปลากระป๋อง	65
3.31 นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ	66
3.32 น้ำสลัดไขมันต่ำ ถั่วลิสง	67
3.33 กาแฟร้อนเติมน้ำตาลหรือครีมเทียมเล็กน้อย	68
3.34 อาหารประเภทปัง ย่าง	69
3.35 อาหารไขมันสีแดง กินให้น้อยที่สุด	70
3.36 ข้าวมันไก่ เค้ก ท็อปปี้	71
3.37 ผัดผัก	72
3.38 ทูเรียน มะขามหวาน	73
3.39 ไช้เจียว ไข่กรอก	74
3.40 ไอศกรีม ช็อกโกแลต	75
3.41 เนย น้ำมันหมู	76
3.42 เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม	77
3.43 อาหารประเภท ผัด ทอด ใช้กะทิ	78
3.44 หน้าเมนู อ.ออกกำลังกาย	79
3.45 การออกกำลังกายช่วยเผาผลาญไขมัน	80
3.46 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ	81
3.47 การแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน	82
3.48 การเดินขึ้นลงบันได	83
3.49 การเดิน	84
3.50 การปั่นจักรยาน	85
3.51 การทำงานบ้าน	86
3.52 หน้าเมนู อ.อารมณ์ความรู้สึก	87
3.53 สกัด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว	88

## สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
3.54 สกัด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว (ต่อ)	89
3.55 สกัด ใจไม่ให้บริโภคนอกเกิน	90
3.56 สกัด ใจไม่ให้บริโภคนอกเกิน (ต่อ)	91
3.57 สกัด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ	92
3.58 สกัด ให้คนรอบข้างช่วยเหลือ (ต่อ)	93
3.59 ลดอ้วนอย่างยั่งยืนมี 6 ประการ	94
3.60 ประการที่ 1 จดบันทึก	95
3.61 ประการที่ 2 ให้รางวัลตัวเอง	96
3.62 ประการที่ 3 หาเพื่อนร่วมอุดมการณ์	97
3.63 ประการที่ 4 เปลี่ยนบรรยากาศ	98
3.64 ประการที่ 5 ปรับชีวิตประจำวัน	99
3.65 ประการที่ 6 หาแรงจูงใจ	100
3.66 ประวัติผู้จัดทำ	101
3.67 ประวัติผู้จัดทำคนที่ 1	102
3.68 ประวัติผู้จัดทำคนที่ 2	103
4.1 หน้าแรก	105
4.2 หน้าเมนูหลัก	106
4.3 โรคอ้วนลงพุง	106
4.4 สาเหตุของโรคเรื้อรังต่าง	107
4.5 สาเหตุของโรคเรื้อรังต่างๆ (ต่อ)	107
4.6 หน้าเมนูเกณฑ์การวินิจฉัยและพลังงานที่ควรได้รับ	108
4.7 หน้าเมนูเกณฑ์การวินิจฉัย	108
4.8 ภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน	109
4.9 ตัวอย่างการคำนวณภาวะอ้วนและน้ำหนักเกิน	109
4.10 ภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง	110
4.11 ตัวอย่างการคำนวณภาวะอ้วนลงพุงเมื่อวัดเส้นรอบพุง	110
4.12 พลังงานที่ควรได้รับ	111

## สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.13 หน้าเมนูปฏิบัติการฝ่าวิกฤติพิชิตอ้วนพิชิตพุงด้วยหลัก 3 อ.	111
4.14 หน้าเมนู อ.อาหาร	112
4.15 อาหารโซนสีเขียว เลือกกินให้มาก	112
4.16 ข้าวกล้อง ข้าวโอ๊ต ข้าวโพด	113
4.17 ผักสด ผักตระกูลกระหล่ำ	113
4.18 แดงโม แอปเปิ้ล	114
4.19 เนื้อปลา ปู ถั่วแดง	114
4.20 นมปราศจากไขมัน นมถั่วเหลืองรสจืด	115
4.21 น้ำสลัดไม่มีน้ำมัน มายองเนสไร้ไขมัน	115
4.22 น้ำเปล่า ชาหรือสมุนไพรไม่เติมน้ำตาล	116
4.23 อาหารประเภทต้ม ตุ่น นึ่ง ยำ ลวก อบ	116
4.24 อาหารโซนสีเหลืองกินแต่พอควร	117
4.25 ข้าวเหนียว เผือก	117
4.26 ผักทอง แครอท	118
4.27 กล้วย สับปะรด	118
4.28 น่องไก่ ไช้ทั้งฟอง ปลากระป๋อง	119
4.29 นมเปรี้ยวไขมันต่ำ โยเกิร์ตไขมันต่ำ	119
4.30 น้ำสลัดไขมันต่ำ ถั่วลิสง	120
4.31 กาแฟร้อนเติมน้ำตาลหรือครีมเทียมเล็กน้อย	120
4.32 อาหารประเภทปิ้งย่าง	121
4.33 อาหารโซนสีแดง กินให้น้อยที่สุด	121
4.34 ข้าวมันไก่ เค้ก ท็อฟฟี่	122
4.35 ผัดผัก	122
4.36 ทูเรียน มะขามหวาน	123
4.37 ไข่เจียว ไข่กรอก	123
4.38 ไอศกรีม ช็อกโกแลต	124
4.39 เนย น้ำมันหมู	124

สารบัญภาพ(ต่อ)

ภาพที่	หน้า
4.40 เบียร์ ไวน์ น้ำอัดลม	125
4.41 อาหารประเภท ผัด ทอด ใช้กะทิ	125
4.42 หน้าเมนู อ.ออกกำลังกาย	126
4.43 การออกกำลังกายช่วยเผาผลาญไขมัน	126
4.44 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ	127
4.45 การแทรกรูปแบบการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวัน	127
4.46 การเดินขึ้นลงบันได	128
4.47 การเดิน	128
4.48 การปั่นจักรยาน	129
4.49 การทำงานบ้าน	129
4.50 หน้าเมนู อ.อารมณ์ความรู้สึก	130
4.51 สกัด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว	130
4.52 สกัด สิ่งกระตุ้นที่ทำให้หิว (ต่อ)	131
4.53 สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน	131
4.54 สะกดใจไม่ให้บริโภคเกิน (ต่อ)	132
4.55 สะกดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ	132
4.56 สะกดให้คนรอบข้างช่วยเหลือ (ต่อ)	133
4.57 ลดอ้วนอย่างยั่งยืนมี 6 ประการ	133
4.58 ประการที่ 1 จดบันทึก	134
4.59 ประการที่ 2 ให้รางวัลตัวเอง	134
4.60 ประการที่ 3 หาเพื่อนร่วมอุดมการณ์	135
4.61 ประการที่ 4 เปลี่ยนบรรยากาศ	135
4.62 ประการที่ 5 ปรับชีวิตประจำวัน	136
4.63 ประการที่ 6 หาแรงจูงใจ	136
4.64 ประวัติผู้จัดทำ	137
4.65 ประวัติผู้จัดทำคนที่ 1	137
4.66 ประวัติผู้จัดทำคนที่ 2	138