



# บันทึกข้อความ

คณะกรรมการ  
รับเลขที่ ๑๑๕  
วันที่ ๑๓ ก.ย. ๒๕๖๕  
เวลา .....

ส่วนราชการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ที่ -/2565

วันที่ 13 มิถุนายน 2565

เรื่อง ขออนุญาตใช้ห้องประชุม

เรียน คณบดี

ด้วยหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้จัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน โดยโครงการได้รับงบประมาณสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) ในโครงการจัดแบ่งกิจกรรมออกเป็น 2 กิจกรรม คือ กิจกรรมบรรยายให้ความรู้กิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน และกิจกรรมปฏิบัติการกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน โดยมีกำหนดจัดขึ้นระหว่างวันที่ 16 กันยายน 2565 ถึงวันที่ 23 กันยายน 2565 ในส่วนกิจกรรมบรรยายกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนมีความจำเป็นต้องให้ห้องประชุม ชั้น 8 อาคาร 40 ในการจัดกิจกรรม

เพื่อให้การจัดกิจกรรมตามโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์ของโครงการ จึงขออนุญาตให้ให้ห้องประชุม ชั้น 8 อาคาร 40 ในการจัดกิจกรรม และขอเชิญท่านเป็นประธานในพิธีเปิดกิจกรรมบรรยายในวันที่ 16 กันยายน 2565 เวลา 13.00 น.

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุญาต

ปริญญ์ ปทุมมณี  
ลงชื่อ ปริญญ์ ปทุมมณี  
(ตำแหน่ง) อาจารย์

เรียน คณบดี

- เพื่อโปรดทราบ / ที่ทแน
- เห็นควรมอบ... จนนท. ๑๓๑๔ /
- จนนท. ๑๓๑๓๔ ๕๐

(นางสาวจิตรา ขุนไชยการ)  
นักวิชาการศึกษา ปฏิบัติการ

๑๓ ก.ย. ๒๕๖๕

1. ทนาย ๑๓๑๓๔ / ๑๓๑๓๔
2. มณฑล ๑๓๑๓๔
3. มณฑล ๑๓๑๓๔ มณฑล ๑๓๑๓๔

๑๓/๙/๖๕

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ชัยเรือง)  
คณบดีคณะครุศาสตร์

## โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ตำบลท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

### หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสภาพการทำงานและสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ประชาชนส่วนใหญ่ใช้ชีวิตประจำวันมีความสะดวกสบายมากขึ้น การเดินทางไปมาหาสู่กันง่ายขึ้นไม่ว่าจะเป็นการใช้รถส่วนตัว และการบริการรถสาธารณะที่ครอบคลุมมากขึ้น ทำให้ประชาชนกลุ่มดังกล่าวขาดการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอตามคำแนะนำขององค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) แนะนำ โดยเฉพาะเยาวชนในวัยที่อยู่ในโรงเรียนตั้งแต่ระดับโรงเรียนถึงระดับอุดมศึกษาที่ขาดการสนับสนุนให้มีกิจกรรมทางกาย และกลุ่มคนที่ต้องทำงานในสำนักงานหรือสถานประกอบการที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยจึงทำให้เกิดการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งติดต่อกันเป็นระยะเวลาานาน รวมไปถึงการมีพฤติกรรมการใช้สื่อโซเชียลมีเดียเป็นเวลานานเกินความเหมาะสมต่อวัน ส่งผลให้ประชาชนกลุ่มดังกล่าวมีความเสี่ยงในปัญหาสุขภาพ ที่เป็นบ่อเกิดของกลุ่มโรคภัยที่ไม่ติดต่อ Non-Communicable Diseases (NCDs) หรือโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ที่ส่งผลกระทบต่อค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของประเทศสูง และตั้งแต่ปี 2563 จนถึงปัจจุบันได้เกิดการระบาดของไวรัสโคโรนา 2019 หรือ Covid-19 ส่งผลกระทบต่อพฤติกรรมกรดำเนินชีวิตของประชาชนเป็นอย่างมาก ไม่ว่าจะเป็นการใช้มาตรการ Lockdown เพื่อจำกัดการเดินทางและการรวมกลุ่มของประชาชน ทำให้ประชาชนต้องใช้ชีวิตอยู่ในเคหะสถานของตนเอง ส่งผลให้ขาดการมีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น จากผลการสำรวจที่ สสส.ร่วมกับสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ประชาชนไทยมีแนวโน้มออกกำลังกายน้อยลงอย่างน่าเป็นห่วง ซึ่งอาจเนื่องมาจากการที่สังคมเปลี่ยนแปลงจากสภาพสังคม เพราะเด็ก ๆ ไม่ค่อยออกมาเล่น แต่ชอบดูทีวี เล่นโซเชียลมีเดีย โดยใช้เวลายู่นานจนเฉลี่ยวันละ 3 ชั่วโมงต่อวัน ยิ่งปัจจุบัน สถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ยิ่งทำให้หลายคน ลดกิจกรรมต่าง ๆ ที่เสี่ยงต่อการติดโรคระบาด หลายคนกักตัวอยู่แต่ในบ้าน ยิ่งทำให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งมากยิ่งขึ้น ซึ่งก็ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้ ด้วยเหตุนี้สาขาวิชาพลศึกษาคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จึงได้จัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนขึ้น จากการพัฒนาหลักสูตรระดับปริญญาบัณฑิต หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา โดยใช้รูปแบบกิจกรรมทางกายเป็นสื่อ ซึ่งเป็นกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่ทำให้ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายมีประโยชน์ถึง 10 ข้อ คือ 1. มีเพื่อน/สนุกสนาน 2. ทักษะทางสังคม การให้/แบ่งปัน 3. สร้างเสริมคุณธรรม/จริยธรรม 4. กระตุ้นการเรียนรู้และป้องกันความจำเสื่อม 5. หัวใจหลอดเลือดแข็งแรง 6. ลดน้ำตาลในเลือด และเบาหวาน 7. ช่วยลดการสะสมไขมันในร่างกาย 8. ป้องกันอาการภูมิแพ้ และหอบหืด 9. ลดความวิตกกังวล ซึมเศร้า เครียด และ 10. เพิ่มความเชื่อมั่นในตนเอง มีสมาธิ (ศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.)) นอกจากนั้น กิจกรรมทางกายสามารถปรับรูปแบบให้เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และสอดแทรกอยู่ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งนี้สมพันธ์นานาชาติด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แนะนำว่า ในผู้ใหญ่ควรมีกิจกรรมทางกายมากกว่า 30 นาทีต่อวัน ส่วนในเด็ก และวัยรุ่นควรมีมากกว่า 60 นาทีต่อวัน หากเรามีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมในแต่ละวัน ก็จะช่วยลดความเสี่ยงจากการป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อเรื้อรังได้

โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนนี้ จะนำหลักการด้านการออกกำลังกายมาประยุกต์ใช้ ผ่านกิจกรรมทางกาย กิจกรรมการออกกำลังกาย ตลอดจนการให้คำปรึกษาเรื่องกิจกรรมทางกายและบริการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนในชุมชนท่าจิว มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง อันจะส่งผลต่อการปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ทั้งนี้ กิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพที่จะก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด ไม่ก่อให้เกิดการบาดเจ็บนั้น จำเป็นต้องมีรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ถูกต้อง ปลอดภัย และน่าสนใจ ซึ่งผู้นำกิจกรรมเป็นบุคคลสำคัญที่ต้องมีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำได้อย่างถูกต้อง และเกิดประโยชน์แก่ผู้รับบริการ ด้วยเหตุนี้ จึงเป็นโอกาสอันดี ที่นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษาจะได้มีโอกาสนำความรู้สู่การปฏิบัติ โดยให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนนี้ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้นักศึกษามีประสบการณ์ตรงในการทำงาน การให้บริการส่งเสริมสุขภาพ และฝึกการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า ภายใต้คำแนะนำดูแลจากคณาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา ซึ่งจะทำให้ นักศึกษามีความพร้อมการทำงานในวิชาชีพเมื่อสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตต่อไป ดังนั้น โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชนนี้ จึงจะเป็นการเพิ่มศักยภาพทั้งด้านสุขภาพแก่ประชาชนในชุมชน และพัฒนาประสบการณ์ในการปฏิบัติงานให้แก่ นักศึกษาไปพร้อมกัน

#### วัตถุประสงค์:

1. เพื่อส่งเสริมสุขภาพให้กับเด็ก เยาวชน ในโรงเรียน และประชาชนทั่วไปในชุมชนท่าจิว โดยผ่านกิจกรรมทางกาย
2. เพื่อให้นักศึกษาของสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้มีประสบการณ์จริงในการจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ

#### หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

#### กลุ่มเป้าหมาย

1. เด็ก เยาวชน ในโรงเรียน และประชาชนในชุมชนท่าจิว จำนวน 100 คน
2. นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ชั้นปีที่ 3 จำนวน 50 คน

#### วิธีดำเนินการ:

1. ประชุมวางแผนเพื่อกำหนดรูปแบบโครงการ
2. จัดทำและเสนอขออนุมัติโครงการ
3. ติดต่อประสานงานพื้นที่เป้าหมาย โรงเรียน และชุมชนท่าจิว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ
4. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการปฏิบัติงานโครงการ
  - การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก เยาวชนในโรงเรียน และประชาชน ก่อนและหลัง เข้าร่วมโครงการ
  - จัดกิจกรรมทางกายสำหรับโรงเรียนและชุมชน สัปดาห์ละ 5 วัน (วันจันทร์-วันศุกร์) เป็นระยะเวลา 1 เดือน (ตลอดเดือนกรกฎาคม)
5. การประเมินและสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ

หมายเหตุ: หากสถานการณ์โรคระบาดโควิด 19 ไม่เอื้ออำนวยให้จัดกิจกรรมได้ในพื้นที่เป้าหมาย จะปรับรูปแบบกิจกรรมเป็นการแนะนำกิจกรรมทางกายในระบบออนไลน์ สำหรับชุมชนพื้นที่เป้าหมาย รวมถึงพื้นที่ใกล้เคียง เพื่อให้ครอบคลุมพื้นที่กว้างขึ้น

**ระยะเวลา และสถานที่ดำเนินการ:**

เดือนเมษายน – เดือนสิงหาคม พ.ศ.2565 ณ ชุมชนท่าจิว และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

**แผนการปฏิบัติงานของโครงการ**

แผนการดำเนินงาน	ระยะเวลาดำเนินงาน				
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. ประชุมวางแผนเพื่อกำหนดรูปแบบโครงการ	↔				
2. จัดทำและเสนอขออนุมัติโครงการ		↔			
3. ติดต่อประสานงานพื้นที่เป้าหมาย โรงเรียน และชุมชน เพื่อประชาสัมพันธ์โครงการ			↔		
4. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามแผนการปฏิบัติงานโครงการ				↔	
5. การประเมินและสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ					↔

**งบประมาณ**

หมวดเงิน / รายการ	สสส	แหล่งทุนอื่น	รวมจำนวนเงิน (บาท)
ค่าตอบแทน ค่าใช้สอย และวัสดุ			
(1) ค่าตอบแทน			
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 600 บาท	3,600	-	3,600
(2) ค่าใช้สอย			
- ค่าอาหารว่างและน้ำดื่มผู้เข้าร่วมกิจกรรม (12 บาท x 20 วัน x 150 คน)	36,000	-	3,6000
(3) ค่าวัสดุสำหรับจัดกิจกรรม			
- ค่าวัสดุและอุปกรณ์สำหรับจัดโครงการ	400	-	400
<b>รวมเงิน</b>	<b>40,000</b>	<b>-</b>	<b>40,000</b>

หมายเหตุ : ถัวจ่ายทุกรายการ

\* **ขอรับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) เป็นเงินจำนวน 40,000 บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน) \***

**ตัวชี้วัดความสำเร็จระดับกิจกรรม/โครงการ:**

เชิงปริมาณ: จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม และ จำนวนนักศึกษาที่เป็นผู้นำกิจกรรม

เชิงคุณภาพ: คะแนนความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ มีคะแนนไม่น้อยกว่า 3.51

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ:

1. ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม มีโอกาสในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหลากหลายรูปแบบ เพื่อเพิ่มโอกาสในการนำไปใช้ในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง และแนะนำให้กับผู้อื่นได้
2. ผู้เข้าร่วมโครงการ รับรู้สมรรถภาพทางกายของตนเอง และสามารถนำกิจกรรมทางกายไปประยุกต์ใช้ได้
3. นักศึกษาสาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มีประสบการณ์ในจัดกิจกรรมทางกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ

### การประเมินผลโครงการ:

การประเมิน	วิธีการประเมิน
1. เครื่องมือที่ใช้ประเมิน:	แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อน-หลัง แบบสังเกตพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการ
2. ผู้ประเมิน:	อาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา
3. ผู้รับการประเมิน:	ผู้เข้าร่วมโครงการ

## กำหนดการ

### โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ตำบลท่าจั่ว อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช

#### วันที่ 16 กันยายน 2565 กิจกรรมบรรยายและปฏิบัติการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา และชุมชน

- 12.30-12.45 น. ลงทะเบียน
- 13.00-13.15 น. พิธีเปิด โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน  
โดย ผศ.ดร.นพรัตน์ ชัยเรือง คณบดี คณะครุศาสตร์
- 13.15-15.30 น. การบรรยาย เรื่อง แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน  
โดย ดร.กิติมา เทียบพุ่ม สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
- 15.30-16.00 น. กิจกรรมสะท้อนผล การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน
- 16.00 น. เสร็จสิ้นกิจกรรมบรรยาย

#### วันที่ 17 - 23 กันยายน 2565 กิจกรรมปฏิบัติการกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน

- 16.00-16.30 น. ลงทะเบียน
- 16.30-18.30 น. ปฏิบัติการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาและชุมชน ให้แก่ผู้  
ร่วมโครงการ โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 3 สาขาวิชาพลศึกษา  
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช