



บันทึกข้อความ

ส่วนการคลัง
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
เลขที่ 3105
วันที่ 29 พ.ค. 2566
เวลา 09.56 น.

เลขที่ 3056
วันที่ 29 พ.ค. 2566
เวลา 18:00 น.

ส่วนงาน คณะพลศึกษา งานวิจัยและวิเทศสัมพันธ์ โทร. 27011

ที่ อว 8707.1/607

วันที่ 18 พฤษภาคม 2566

เรื่อง ขออนุมัติจัดโครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดีและงบประมาณ

เรียน อธิการบดี

หน้าห้องอธิการบดี
เลขรับ 140.1/19
วันที่ 31 พ.ค. 2566
เวลา 9:09 น.

31 พ.ค. 2566 /วท / 3092

ด้วยคณะพลศึกษา จะดำเนินการจัดโครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้แก่ผู้สูงอายุในกลุ่มเป้าหมาย และให้เกิดความตระหนักของความสำเร็จในการออกกำลังกาย เพื่อบริการวิชาการทางด้านกีฬาและสุขภาพ และเป็นโอกาสให้บัณฑิตนำความรู้จากการเรียนการสอนไปใช้ฝึกประสบการณ์ในการบริการวิชาการแก่สังคมและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

ในการนี้ คณะพลศึกษา จึงขออนุมัติ ดังต่อไปนี้

1. จัดโครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี ตามวันและสถานที่ ดังต่อไปนี้

- วันที่ 1 มิถุนายน 2566 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบึงเข้ ต.หนองแสง อ.ปากพลี

จ.นครนายก

- วันที่ 2 มิถุนายน 2566 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลคลองเหมือง ต.วังกระโจม

อ.เมือง จ.นครนายก

- วันที่ 30 มิถุนายน 2566 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

2. งบประมาณในการจัดโครงการ งบประมาณรายจ่ายจากเงินรายได้คณะพลศึกษา ประจำปี

งบประมาณ พ.ศ. 2566 งบเงินอุดหนุน แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผลงานการให้บริการวิชาการ จำนวนเงิน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน)

3. บุคคลภายนอกเข้าร่วมโครงการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จะขอขอบคุณยิ่ง

ตรวจเสนอ

(รองศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาด)

คณบดีคณะพลศึกษา

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ รายการที่ 1 - 3 เนื่องจากมีบุคคลภายนอกเข้าร่วมโครงการฯ

26 พ.ค. 66

29 พ.ค. 66

29 พ.ค. 66

29 พ.ค. 66

อนุมัติ

รักษาการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

21 พ.ค. 2566



โครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

1. ชื่อโครงการ โครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบ งานบริการวิชาการ คณะพลศึกษา

3. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง	ประธาน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัฉริยะ เอนก	กรรมการ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตม์ สหนาวิน	กรรมการ
4. อาจารย์ ดร.ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์	กรรมการ
5. อาจารย์ ดร.เกริกวิทย์ พงศ์ศรี	กรรมการ
6. อาจารย์ ดร.อนุศักดิ์ สุขคง	กรรมการ
7. อาจารย์ ดร.พงศธร สุกิจญาณ	กรรมการ
8. อาจารย์ ดร.ธเนตร ตัญญวงษ์	กรรมการ
9. นางจิราภรณ์ เทพสาธ	กรรมการ
10. นายวรงค์ สุพร	กรรมการ
11. นางสาวกนิษฐา หอมจันทร์	กรรมการและเลขานุการ

4. หลักการและเหตุผล

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่า และมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการปกครอง การที่จะพัฒนาประเทศเพื่อให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ ทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่ การให้ทรัพยากรมนุษย์ดังกล่าว ได้มี "สุขภาพดีถ้วนหน้า" ซึ่งการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า หมายถึง สภาพที่ผู้สูงอายุ ฯลฯ มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งในทางเศรษฐกิจ และสังคม สามารถศึกษาเล่าเรียน ประกอบกิจการงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาสถาบัน องค์กร ตลอดจนชุมชนและประเทศชาติ ซึ่งสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพกลุ่มคนดังกล่าว คือ การเสริมสร้างสุขภาพทางกายและการออกกำลังกาย

ประกอบกับประเทศไทยกำลังอยู่ในช่วงการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aging Society) โดยจากข้อมูลของ United Nations World Population Ageing พบว่า หลังจากปี 2552 ประชากรที่อยู่ในวัยพึ่งพิงได้แก่ เด็กและผู้สูงอายุ จะมีจำนวนมากกว่าประชากรในวัยแรงงาน และในปี 2560 จะเป็นครั้งแรกในประวัติศาสตร์ที่ประชากรเด็กน้อยกว่าผู้สูงอายุ สถานการณ์นี้เป็นผลมาจากการลดภาวะเจริญพันธ์อย่างรวดเร็ว และการลดลงอย่างต่อเนื่องของระดับการตายของประชากร ทำให้จำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุของไทย เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี 2556 ประชากรไทยมีจำนวน 64.6 ล้านคน เป็นผู้สูงอายุมากถึง 9.6 ล้านคน คาดว่าในปี 2573 จะมีจำนวนผู้สูงอายุ 17.6 ล้านคน (ร้อยละ 26.3) และปี 2583 จะมีจำนวนถึง 20.5 ล้านคน (ร้อยละ 32.1) ซึ่งมีหน่วยงานทั้งภาครัฐ และเอกชน

ได้ร่วมกันดำเนินงานเพื่อคุ้มครอง ส่งเสริม และสนับสนุนสถานภาพ บทบาท และกิจกรรมของผู้สูงอายุ ประกอบกับนโยบายของรัฐบาลด้านผู้สูงอายุ ข้อ 3 การลดความเหลื่อมล้ำของสังคม และการสร้างโอกาสการเข้าถึงบริการของรัฐ ข้อ 3.4 เตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต และการมีงานหรือกิจกรรมที่เหมาะสม เพื่อสร้างสรรค์และไม่ก่อภาระต่อสังคมในอนาคต ซึ่งเชื่อมโยงกับโมเดลขับเคลื่อนประเทศไทยสู่ความมั่งคั่ง มั่นคง และยั่งยืน ประเทศไทย 4.0 สิ่งที่คนไทยคาดว่าจะได้รับจาก ประเทศไทย 4.0 ข้อ 1 อยู่ใน “สังคมไทย 4.0” ที่เป็นสังคมที่มีความหวัง เป็นสังคมที่เปี่ยมสุข และเป็นสังคมที่สมานฉันท์ เป็นสังคมที่มีความพอเพียง โดยมีคนชนชั้นกลางเป็นคนส่วนใหญ่ของประเทศ เกิดความเท่าเทียมในสังคม ความเหลื่อมล้ำอยู่ในระดับต่ำ มีสิ่งแวดล้อมและสุขภาพที่ดี เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ สิ่งก็ตามมาก็คือ ปัญหาต่างๆ ที่พบในผู้สูงอายุ และปัญหาที่สำคัญ เช่น ปัญหาทางด้านสุขภาพกาย ผู้สูงอายุมักจะมีปัญหาด้านสุขภาพเสื่อมโทรม มีโรคภัยต่างๆ เบียดเบียน ทั้งโรคทางกาย โรคประจำตัว เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน และทางสมอง ผู้มีอายุเกิน 65 ปี มักมีการเปลี่ยนแปลงทางสมองคือ โรคสมองเสื่อม โรคหลงลืม โรคซึมเศร้า อีกทั้งปัญหาทางด้านจิตใจ ผู้สูงอายุจะไม่ได้ได้รับความเอาใจใส่ และความอบอุ่นจากลูกหลานอย่างเพียงพอ ทำให้รู้สึกท้อแท้ อ่างว้าง และอาจจะมีควมวิตกกังวลต่างๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน และญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง จากปัญหาของผู้สูงอายุ ดังกล่าว คณะพลศึกษาได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเตรียมพร้อมรับกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยคณะพลศึกษามีหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตในสาขาสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาธารณสุขศาสตร์ ซึ่งมีนโยบายในการบูรณาการบริการวิชาการแก่ชุมชนแบบองค์รวม มีการผสมผสานกับการเรียนการสอนทุกสาขาวิชาใน 5 ภาควิชา ระดับปริญญาตรีที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งนี้ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนโดยใช้การสร้างเสริมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย และเป็นโอกาสให้นิสิตได้นำความรู้จากการเรียนการสอนไปใช้ฝึกประสบการณ์ในการบริการวิชาการแก่สังคม และจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

คณะพลศึกษาซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาชั้นนำด้านกีฬาและสุขภาพ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน จึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยจะดำเนินการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในทุกมิติ ดังต่อไปนี้ เช่น การตรวจประเมินสมรรถภาพทางกาย การให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกายเบื้องต้น การฝึกอบรมโดยมีการผสมผสานกิจกรรมนันทนาการให้เข้ากับสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากที่จะดูแลสุขภาพทางกายให้ดีแล้ว การได้ทำกิจกรรมร่วมกันในผู้สูงอายุ สามารถทำให้ผู้สูงอายุ ผ่อนคลายความเครียด เพลิดเพลิน มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะช่วยลดปัญหาระหว่างวัย และอารมณ์ของผู้สูงอายุกับคนในครอบครัวได้

5. วัตถุประสงค์

- 5.1 เพื่อให้บริการวิชาการทางสุขภาพแบบบูรณาการแก่ผู้สูงอายุในชุมชน
- 5.2 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนโดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา นันทนาการ และสาธารณสุขศาสตร์
- 5.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย การทำกิจกรรมนันทนาการ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 5.4 เพื่อเป็นโอกาสให้นิสิตได้นำความรู้จากการเรียนการสอนไปใช้ฝึกประสบการณ์ในการบริการวิชาการแก่สังคมและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 6.1 ประชาชนในชุมชนได้รับบริการวิชาการทางสุขภาพแบบบูรณาการ
- 6.2 ประชาชนในชุมชนได้รับการพัฒนาทางด้านสุขภาพผ่านการใช้กิจกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สันทนาการ และสาธารณสุขศาสตร์
- 6.3 ผู้สูงอายุในชุมชน มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย การทำกิจกรรม สันทนาการ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง ส่งผลทำให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดี
- 6.4 นิสิตได้นำความรู้จากการเรียนการสอนไปใช้ฝึกประสบการณ์ในการบริการวิชาการแก่สังคมและสามารถจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

7. ตัวชี้วัด

- 7.1 ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจในด้านสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย ร้อยละ 85
- 7.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย ร้อยละ 85
- 7.3 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในภาพรวมของกิจกรรมโครงการ ร้อยละ 85
- 7.4 มีการบูรณาการรายวิชาร่วมกับการบริการวิชาการทางด้านกีฬาและสุขภาพแก่สังคม ไม่น้อยกว่า 2 รายวิชา
- 7.5 มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการอย่างน้อย ร้อยละ 85

8. ระยะเวลาดำเนินการและสถานที่

- ครั้งที่ 1 วันที่ 1 มิถุนายน 2566 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านปungเซ่ ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก
- ครั้งที่ 2 วันที่ 2 มิถุนายน 2566 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองเหมือง ต.วังกระโจม อ.เมือง จ.นครนายก
- ครั้งที่ 3 วันที่ 30 มิถุนายน 2566 ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

9. กลุ่มเป้าหมายและจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 60 คน

- | | |
|---------------------------|-------|
| 9.1 ผู้สูงอายุ | 40 คน |
| 9.2 นิสิต | 12 คน |
| 9.3 วิทยากร | 4 คน |
| 9.4 อาจารย์และเจ้าหน้าที่ | 4 คน |

10. แผนการปฏิบัติงาน

กิจกรรม	ปี 2565			ปี 2566								
	ไตรมาสที่ 1			ไตรมาสที่ 2			ไตรมาสที่ 3			ไตรมาสที่ 4		
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
10.1 จัดทำร่างและรายละเอียดโครงการ	↔											
10.2 ประชุมคณะกรรมการบริการวิชาการคณะพลศึกษา		↔										
10.3 ขออนุมัติโครงการ						↔						
10.4 ประชุมคณะกรรมการดำเนินงานเพื่อกำหนดรายละเอียดกิจกรรมในโครงการ						↔						
10.5 ดำเนินการประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ในพื้นที่				↔								
10.6 ดำเนินกิจกรรมโครงการ								↔				
10.7 ติดตาม ประเมินผลโครงการ และรายงานผลการดำเนินโครงการ								↔				

11. งบประมาณค่าใช้จ่าย

จากงบประมาณรายจ่ายจากเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 งบเงินอุดหนุน แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิต ผลผลิตผลงานการให้บริการวิชาการ จำนวนเงิน 100,000 บาท (หนึ่งแสนบาทถ้วน) ดังนี้

11.1 ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 10 คน (จำนวน 60 ชั่วโมง x 600 บาท)	เป็นเงิน	36,000 บาท
11.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (ผู้เข้าร่วมโครงการ) (จำนวน 60 คน จำนวน 2 มื้อๆ ละ 50 บาท 3 ครั้ง)	เป็นเงิน	18,000 บาท
11.3 ค่าอาหารกลางวัน (จำนวน 60 คน มื้อละ 100 บาท 3 ครั้ง)	เป็นเงิน	18,000 บาท
11.4 ค่าเช่ารถตู้ (จำนวน 2 คันๆ ละ 2,500 บาท 2 ครั้ง และ จำนวน 4 คันๆ ละ 2,500 บาท 1 ครั้ง)	เป็นเงิน	20,000 บาท
11.5 ค่าวัสดุอุปกรณ์	เป็นเงิน	6,000 บาท
11.6 ค่าป้ายประชาสัมพันธ์	เป็นเงิน	2,000 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 100,000 บาท

(5700)

กำหนดการโครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี

ครั้งที่ 3 วันที่ 30 มิถุนายน 2566

ณ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักซ์

- 07.45 – 08.45 น. ผู้เข้าร่วมโครงการออกเดินทางจาก รพ.สต.บ้านบึงเข้ และรพ.สต.บ้านคลองเหมือง
มายังมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักซ์
- 08.45 – 09.00 น. ลงทะเบียน
- 09.00 – 12.00 น. ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมการอย่างยั่งยืน
กลุ่มที่ 1 สมรรถภาพทางกายที่ดีคือความภูมิใจในตนเอง
โดยวิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง
โดยวิทยากร อาจารย์ ดร.เทเวศน์ จันทร์หอม ๘
- กลุ่มที่ 2 กีฬาสร้างสรรค์ นำสู่ความมั่นใจในวัยสูงอายุ
โดยวิทยากร อาจารย์ ดร.ชาญกิจ คำพวง ๙
- โดยวิทยากร อาจารย์ ดร.อนุศักดิ์ สุขคง ๑๐
- 12.00 – 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- 13.00 – 15.30 น. ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมการอย่างยั่งยืน (ต่อ)
กลุ่มที่ 1 สมรรถภาพทางกายที่ดีคือความภูมิใจในตนเอง
โดยวิทยากร ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง
โดยวิทยากร อาจารย์ ดร.เทเวศน์ จันทร์หอม
- กลุ่มที่ 2 กีฬาสร้างสรรค์ นำสู่ความมั่นใจในวัยสูงอายุ
โดยวิทยากร อาจารย์ ดร.ชาญกิจ คำพวง
โดยวิทยากร อาจารย์ ดร.อนุศักดิ์ สุขคง
- 15.30 – 16.00 น. สรุบบันทึกการดำเนินกิจกรรม แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- 16.00 น. ผู้เข้าร่วมโครงการเดินทางกลับไปยัง รพ.สต.บ้านบึงเข้ และรพ.สต.บ้านคลองเหมือง

หมายเหตุ : รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา 10.30-10.45 น. และ 14.15-14.30 น.

5 ๐๖ ๕๐๖ ๑๐