

แบบฟอร์มรายงานผลโครงการปีงบประมาณ พ.ศ. 2566

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. ชื่อโครงการ

โครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี

2. ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง	ประธาน
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉริยะ เอนก	กรรมการ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตตม์ 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

3. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์คณะพลศึกษา

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พัฒนาคูณภาพการศึกษาสู่ระดับอาเซียน (ASEAN Class Education)

ประเด็นที่ 1.1 หลักสูตรที่มีคุณภาพและการสอนที่เป็นเลิศ (Excellent Curriculum & Teaching Expert)

ประเด็นที่ 1.2 การพัฒนาศักยภาพนิสิตและศิษย์เก่า (Student & Alumni)

ยุทธศาสตร์ที่ 2 พัฒนาความเป็นสากล (Internationalization)

ประเด็นที่ 2.1 เพื่อให้มีงานวิจัย/นวัตกรรมที่มีคุณภาพสูงและเป็นประโยชน์ต่อสังคม (High-quality research and innovation)

ประเด็นที่ 2.2 พัฒนาความเป็นสากล (Internationalization)

ยุทธศาสตร์ที่ 3 การบริการที่มีคุณภาพ (Quality Services)

ยุทธศาสตร์ที่ 4 องค์กรที่มีการบริหารงานอย่างประสิทธิภาพ (High Performance Organization)

4. ความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (ท่านสามารถเลือกได้หลายข้อ)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การเป็นผู้นำทางการศึกษา (Educational Leader)

ประเด็นที่ 1 ความเป็นเลิศด้านหลักสูตรและการสอน (Excellent Curriculum & Teaching Expert)

ประเด็นที่ 2 ความเป็นเลิศด้านการวิจัยและนวัตกรรม (Excellent Research & Innovation Expert)

ประเด็นที่ 3 การมุ่งสู่การเป็นมหาวิทยาลัยระดับโลก (World Class University)

ประเด็นที่ 4 การพัฒนานิสิตสำหรับการเป็นพลเมืองโลก (Students and Alumni Development for Global Citizen)

- ยุทธศาสตร์ที่ 2 การเป็นองค์กรที่มีสมรรถนะสูงและมีธรรมาภิบาล (High Performance and Good Governance Organization)
 - ประเด็นที่ 1 มหาวิทยาลัยบริหารงานโดยใช้หลักธรรมาภิบาล (Good Governance)
 - ประเด็นที่ 2 มหาวิทยาลัยมีการบริหารจัดการทางการเงินเพื่อพัฒนาอย่างยั่งยืน (Finance for Sustainable Development)
 - ประเด็นที่ 3 บุคลากรของมหาวิทยาลัยมีศักยภาพและสมรรถนะ (Human Capacity & Human Competency)
 - o ประเด็นที่ 4 มหาวิทยาลัยอัจฉริยะ (Smart University)
 - ประเด็นที่ 5 มหาวิทยาลัยยั่งยืนและเป็นมิตรต่อสิ่งแวดล้อม (Sustainable Green University)
- ยุทธศาสตร์ที่ 3 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อสังคม (Social Engagement)
 - ประเด็นที่ 1 การบริการเพื่อสังคมที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาตินโยบายและแผนที่เกี่ยวข้องและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)
 - ประเด็นที่ 2 การบริการเพื่อสังคมแบบบูรณาการ (Integrated social services)
 - ประเด็นที่ 3 วัฒนธรรมและศิลปะเพื่อชุมชน (Art and culture for community)

5. งบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ 100,000 บาท

แหล่งงบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายจากเงินรายได้

งบประมาณรายจ่ายจากเงินอุดหนุนจากรัฐบาล

งบประมาณที่ใช้จริง (ไตรมาสที่ 1 ต.ค. - ธ.ค.) บาท

งบประมาณที่ใช้จริง (ไตรมาสที่ 2 ม.ค. - มี.ค.) 99,157.40 บาท

งบประมาณที่ใช้จริง (ไตรมาสที่ 3 เม.ย. - มิ.ย.) บาท

งบประมาณที่ใช้จริง (ไตรมาสที่ 4 ก.ค. - ก.ย.) บาท

รวมงบประมาณที่ใช้จริง 99,157.40 บาท

งบประมาณคงเหลือ 842.60 บาท

6. หลักการและเหตุผล

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่มีค่า และมีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาประเทศทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง และการปกครอง การที่จะพัฒนาประเทศเพื่อให้มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ ทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่ การให้ทรัพยากรมนุษย์ดังกล่าว ได้มี “สุขภาพดีถ้วนหน้า” ซึ่งการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า หมายถึง สภาพที่ผู้สูงอายุ ฯลฯ มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีการใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่าทั้งในทางเศรษฐกิจ และสังคม สามารถศึกษาเล่าเรียน ประกอบกิจการงานอย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในการ

พัฒนาสถาบัน 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 ทำให้จำนวนและสัดส่วนประชากรสูงอายุของไทยเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วจากข้อมูลประชากรของประเทศไทยปี 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 ได้ร่วมกันดำเนินงานเพื่อคุ้มครองส่งเสริม 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 และอาจมีความวิตกกังวลต่างๆ เช่น กังวลว่าจะถูกลูกหลาน และญาติพี่น้องทอดทิ้ง กังวลในเรื่องความตาย ผู้สูงอายุมักมีอารมณ์เปลี่ยนแปลง เช่น เศร้า เฉยเมย เอาแต่ใจตนเอง จากปัญหาของผู้สูงอายุดังกล่าว คณะพลศึกษาได้ตระหนักและเล็งเห็นความสำคัญในการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ และเตรียมพร้อมรับกับการเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ ด้วยคณะพลศึกษามีหน้าที่ในการผลิตบัณฑิตในสาขาสุขภาพ พลศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาธารณสุขศาสตร์ ซึ่งมีนโยบายในการบูรณาการการบริการวิชาการแก่ชุมชนแบบองค์รวม มีการผสมผสานกับการเรียนการสอนทุกสาขาวิชาใน 5 ภาควิชา ระดับปริญญาตรีที่กล่าวมาข้างต้น ทั้งนี้ เพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ผู้สูงอายุในชุมชนโดยใช้การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย และเป็นโอกาสให้นักศึกษาได้นำความรู้จากการเรียนการสอนไปใช้ฝึกประสบการณ์ในการบริการวิชาการแก่สังคมและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

คณะพลศึกษาซึ่งเป็นสถาบันการศึกษาชั้นนำด้านกีฬาและสุขภาพ ได้ตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของคนในชุมชน จึงได้จัดทำโครงการสร้างเสริมกิจกรรมทางกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่ดี ให้แก่ผู้สูงอายุ โดยจะดำเนินการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในทุกมิติ ดังต่อไปนี้ เช่น การตรวจประเมินสมรรถภาพทางกาย การให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกายเบื้องต้น การฝึกอบรมโดยมีการผสมผสานกิจกรรมนันทนาการให้เข้ากับสังคมผู้สูงอายุ เนื่องจากที่จะดูแลสุขภาพทางกายให้ดีแล้ว การได้ทำกิจกรรมร่วมกันในผู้สูงอายุ สามารถทำให้ผู้สูงอายุ

ผ่อนคลายความเครียด เพลิดเพลิน มีสุขภาพจิตที่ดี ซึ่งจะช่วยลดปัญหาระหว่างวัย และอารมณ์ของผู้สูงอายุกับคนในครอบครัวได้

7. วัตถุประสงค์

- 7.1 เพื่อให้บริการวิชาการทางสุขภาพแบบบูรณาการแก่ผู้สูงอายุในชุมชน
- 7.2 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนโดยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษา สุขศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สันทนาการ และสาธารณสุขศาสตร์
- 7.3 เพื่อให้ผู้สูงอายุในชุมชน มีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตนในด้านสุขภาพจิต สุขภาพกาย การทำกิจกรรมสันทนาการ และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้
- 7.4 เพื่อเป็นโอกาสให้นักศึกษาได้นำความรู้จากการเรียนการสอนไปใช้ฝึกประสบการณ์ในการบริการวิชาการแก่สังคมและจัดกิจกรรมที่เป็นประโยชน์แก่ชุมชน

8. ตัวชี้วัดของโครงการ:ค่าเป้าหมาย

ตัวชี้วัดที่ 1 ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจในด้านสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย ร้อยละ 85

ตัวชี้วัดที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย ร้อยละ 85

ตัวชี้วัดที่ 3 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในภาพรวมของกิจกรรมโครงการ ร้อยละ 85

ตัวชี้วัดที่ 4 มีการบูรณาการรายวิชาร่วมกับการบริการวิชาการทางด้านกีฬาและสุขภาพแก่สังคม ไม่น้อยกว่า 2 รายวิชา

ตัวชี้วัดที่ 5 มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการอย่างน้อย ร้อยละ 85

9. ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ครั้งที่ 1 วันที่ 1 มิถุนายน 2566

ครั้งที่ 2 วันที่ 2 มิถุนายน 2566

ครั้งที่ 3 วันที่ 30 มิถุนายน 2566

10. สถานที่ดำเนินการ

ครั้งที่ 1 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุงเข้ ต.หนองแสง อ.ปากพลี จ.นครนายก

ครั้งที่ 2 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านคลองเหมือง ต.วังกระโจม อ.เมือง จ.นครนายก

ครั้งที่ 3 ณ อาคารกีฬา 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

11. โครงการของท่านสามารถนำไปบูรณาการร่วมกับเรื่องใดบ้าง

บูรณาการร่วมกับการเรียนการสอน วิชา PE201 หลักสูตรและการจัดการเรียนรู้พลศึกษา CURRICULUM AND LEARNING MANAGEMENT IN PHYSICAL EDUCATION

12. วิธีการดำเนินการ (บรรยาย)

ขั้นเตรียมการ (ก่อนลงมือทำ)

- ลงพื้นที่ชุมชนเพื่อสำรวจความต้องการของกลุ่มเป้าหมายเพื่อนำมากำหนดหัวข้อในการจัดบริการวิชาการ
- จัดทำร่างและรายละเอียดโครงการ
- ติดต่อประสานงานกับวิทยากร

ขั้นดำเนินการ

- ขออนุมัติโครงการต่ออธิการบดี
- ดำเนินการประสานงานกับหน่วยงานทั้งภายในและภายนอกเพื่อเตรียมการดำเนินงาน
- ดำเนินกิจกรรมโครงการครั้งที่ 1-3

ขั้นประเมินผล (วิธีการประเมินผล)

- ประเมินผลโครงการด้วยแบบสอบถาม
- จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงาน

13. ผลการดำเนินโครงการ (ผลลัพธ์ที่ได้จากการดำเนินโครงการตามตัวชี้วัด)

ผลลัพธ์ที่ 1 ผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจในด้านสมรรถภาพทางกายและการออกกำลังกาย ร้อยละ 91

ผลลัพธ์ที่ 2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย ร้อยละ 92

ผลลัพธ์ที่ 3 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในภาพรวมของกิจกรรมโครงการ ร้อยละ 93

ผลลัพธ์ที่ 4 มีการบูรณาการรายวิชาร่วมกับการบริการวิชาการทางด้านกีฬาและสุขภาพแก่สังคม 1 รายวิชา

ผลลัพธ์ที่ 5 มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 100

14. โครงการของท่านสามารถดำเนินการตามเป้าหมายที่กำหนดไว้หรือไม่

- เป็นไปตามเป้าหมาย
- ไม่เป็นไปตามเป้าหมาย เพราะ

15. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

- นิสิต
- อาจารย์
- บุคลากร
- ศิษย์เก่า
- บุคคลทั่วไป

16. จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ

- เป้าหมาย จำนวน 60 คน
- เข้าร่วมจริง จำนวน 62 คน

17. สรุปบรรยายกิจกรรมที่จัดโดยภาพรวม

ดำเนินการให้ความรู้และส่งเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุในทุกมิติ ดังต่อไปนี้ เช่น การตรวจประเมินสมรรถภาพทางกาย การให้ความรู้ การฝึกปฏิบัติเกี่ยวกับการบริหารกายเบื้องต้น การฝึกอบรมโดยมีการผสมผสานกิจกรรมสั้นๆ การให้เข้ากับสังคมผู้สูงอายุ ฝึกปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมอย่างยั่งยืน เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้วยกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ

18. ปัญหา-อุปสรรค

.....
.....
.....

19. ข้อเสนอแนะ

.....
.....
.....
.....

20. รูปภาพ

ครั้งที่ 1 วันที่ 1 มิถุนายน 2566

ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านบุงเข้ 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 อาคารกีฬา 1 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์

















21. เอกสารแนบ โครงการที่ขออนุมัติแล้ว