

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖

ผู้รับผิดชอบ กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อมเป็นอย่างมาก ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคอ้วน โรคมะเร็ง และความเครียด ฯลฯ และจากการเปลี่ยนแปลงภายใต้ทรัพยากรจำกัด มีผลทำให้หน่วยงานภาครัฐและเอกชนต้องเร่งรัดพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยงาน ปัจจัยสำคัญต่อการบริหารหรือจัดการหน่วยงานคือ ทรัพยากรบุคคล ซึ่งคนเป็นผู้ใช้เครื่องมือในการบริหารจัดการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๑ “ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” ที่มุ่งเน้นสังคมอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข ด้วยความเสมอภาคเป็นธรรม และมีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลงทั้งในระดับปัจเจก ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ และให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมในกระบวนการพัฒนาประเทศ โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ประกอบกับจังหวัดยะลามีนโยบายในการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยการจัดกิจกรรมเดินรณรงค์แอร์โรบิคให้กับหน่วยงาน สถานศึกษาต่าง ๆ ในจังหวัดยะลา ร่วมรณรงค์ส่งเสริมกิจกรรมดังกล่าว ดังนั้น เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนเกิดความตระหนัก ตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เป็นสถาบันการศึกษาสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข มีภารกิจหลักในการผลิตกำลังคนด้านสุขภาพ พัฒนาสมรรถนะกำลังคนด้านสุขภาพ และบริการวิชาการด้านสุขภาพแก่สังคม จากภารกิจดังกล่าวมีความเชื่อว่าการบริการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้นั้น บุคลากรสาธารณสุขจะต้องเป็นต้นแบบ (Model) ของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม กระบวนการเสริมสร้าง/ปรับพฤติกรรมของบุคลากรสาธารณสุขจึงเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญ (อารี วัลยะเสวี และคณะ, ๒๕๔๒ : ๒๔) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้นักศึกษา และบุคลากรของวิทยาลัยในทุกระดับให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ อีกทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย และนอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่งเหยาะ เดินเร็ว เต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ หรือการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที ทำติดต่อกันอย่างน้อย ๖ สัปดาห์ ก็จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมาก โดยเฉพาะจะลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ลดความอ้วนพร้อมทั้งทำให้อารมณ์แจ่มใส มีความเชื่อมั่นในตนเองส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดีด้วย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา จึงเห็นความสำคัญ และประโยชน์ดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อให้สอดคล้อง กับยุทธศาสตร์การผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพตอบสนองความต้องการระบบสุขภาพและชุมชน อีกทั้งกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรของวิทยาลัยทุกระดับได้มาร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรได้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๒. เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาและบุคลากรของวิทยาลัยฯ ทุกระดับได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่วมกัน

สัปดาห์ละ ๓ วัน

๓. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างนักศึกษากับบุคลากร
๔. เพื่อสร้างวิทยากรนำเดินแอโรบิค
๕. เพื่อบูรณาการกับการเรียนการสอนรายวิชาการกีฬาเพื่อสุขภาพ และการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกหลักสูตร และบุคลากร ของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
จำนวน ๓๐๐ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕ - สิงหาคม ๒๕๕๖

สถานที่ดำเนินการ

๑. ลานวัฒนธรรม หอประชุมอเนกประสงค์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
๒. สถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ ของจังหวัดยะลา

กิจกรรมที่ทำ

๑. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๒. กิจกรรมการเดินแอโรบิค จัดสัปดาห์ละ ๓ วัน ทุกวันอังคาร พุธ และพฤหัสบดี
เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น. จำนวน ๘๕ ครั้ง ณ ลานวัฒนธรรม อาคารอเนกประสงค์ วสส.ยะลา
๓. ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกหลักสูตร และบุคลากร ของวิทยาลัย ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ และทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการออกกำลังกายในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๖
๔. นักศึกษา และบุคลากรทุกระดับที่ออกกำลังกายทุกชนิดบันทึกในสมุดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการและขออนุมัติ
๒. จัดตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ
๓. ประชุมวางแผนการดำเนินงานโครงการ
๔. ประสานวิทยากร
๕. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๖. ดำเนินโครงการ
๗. ประเมินผลโครงการ
๘. สรุปผลโครงการ พร้อมทำจัดรายงานผลสรุปโครงการ

งบประมาณ

ใช้เงินงบประมาณของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ตามแผนปฏิบัติการประจำปี งบประมาณ ๒๕๕๖ ลำดับที่ ๕ - ๐๑, ๕ - ๐๔ จำนวน ๒๓,๓๐๐.-บาท ตามรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

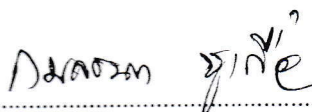
๑. ค่าวิทยากรบรรยาย ๒ ชม. X ๖๐๐ บาท X ๑ คน เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
 ๒. ค่าวิทยากรทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย จำนวน ๒ ชม. X ๓๐๐ บาท x ๕ คน x ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
 ๓. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มกิจกรรมฟังการบรรยายนักศึกษาและบุคลากร จำนวน ๓๐๐ คน x ๒๐ บาท เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
 ๔. ค่าสมุดบันทึกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเอกสารโครงการฯ จำนวน ๓๐๐ เล่ม x ๑๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
 ๕. ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท
 ๖. ค่าแผ่นซีดีเพลงเต้นแอโรบิคตลอดโครงการ จำนวน ๑๐ แผ่น x ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
 ๗. ค่าคีย์ข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และประมวลผลข้อมูล จำนวน ๑,๒๐๐ ชุด x ๓ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
- หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายถ้วนเฉลี่ยได้ตามที่จ่ายจริง

ประเมินผล /ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑. นักศึกษาเข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ ๗๐
๒. บุคลากรเข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ ๕๐
๓. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิคสัปดาห์ละ ๓ วัน คิดเป็นร้อยละ ๘๐ จำนวน ๘๕ ครั้ง
๔. สร้างวิทยากรนำเต้นแอโรบิคให้ได้อย่างน้อย ๑๕ คน
๕. ระดับความพึงพอใจต่อโครงการโดยรวมเฉลี่ยมากกว่า ๓.๕๐
๖. นักศึกษาเข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการออกกำลังกายร้อยละ ๗๐
๗. บุคลากรเข้าร่วมทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการออกกำลังกายร้อยละ ๕๐
๘. มีการบูรณาการกับการเรียนการสอนรายวิชาการกีฬาเพื่อสุขภาพ และการเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพอย่างน้อย ๑ รายวิชา

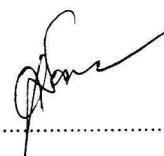
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

นักศึกษา และบุคลากร ของวิทยาลัยที่เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และได้ออกกำลังกายร่วมกันสัปดาห์ละ ๓ วัน ทำให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษา และบุคลากร ตลอดจนสร้างวิทยากรนำเต้นแอโรบิคเพิ่มขึ้น และเกิดนิสัยรักการออกกำลังกาย

ลงชื่อ..........ผู้จัดทำโครงการ
(นางสาวมอลชนก ชูเกื้อ)
วิทยากรชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางวรรณิ นาคะโร)
หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากร

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายไพสิฐ จิรตันโสภะ)
รักษาการในตำแหน่ง
รองผู้อำนวยการกลุ่มยุทธศาสตร์ และพัฒนาคุณภาพ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวรุจา รอดเข็ม)
ผู้อำนวยการ
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นางเพ็ญพิศ เพ็งศิริ วาสุ)
นักวิชาการสาธารณสุข ระดับ ๕ มุ่งเสริมใจ
รักษาราชการแทน นายก อบจ. สาธารณสุขจังหวัดยะลา

สรุปโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

.....

๑. กิจกรรมบรรยายให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “การออกกำลังกายอย่างไรให้ถูกวิธี” โดย อ.นรินทร์ แดงอ่อน วิทยากร
 - ๑.๑ จากผลการประเมิน พบว่า ปฏิภิรียาของผู้เข้าร่วมประชุมฟังบรรยายในโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖ มีความพึงพอใจต่อวิทยากรบรรยายในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ค่าเฉลี่ย ๔.๒๙
 - ๑.๒ นักศึกษาเข้าร่วมฟังบรรยายความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกาย จำนวน ๒๑๙ คน จากจำนวนนักศึกษา ๒๒๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๙๘.๖๕
 - ๑.๓ บุคลากรเข้าร่วมฟังบรรยายความรู้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกาย จำนวน ๕๐ คน จากจำนวนบุคลากร คิดเป็นร้อยละ ๕๓.๗๖
 - ๑.๔ กิจกรรมการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ตั้งแต่เดือน พฤศจิกายน ๒๕๕๕ – ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๖ ดำเนินการจำนวน ๒๓ ครั้ง

สรุปผลการดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖ มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ/กิจกรรม จำนวน ๒๖๙ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๙.๖๗

.....



คำสั่งวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

ที่ ๒๑ /๒๕๕๖

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖

ด้วยวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ได้ดำเนินการจัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๖ ให้แก่นักศึกษา และบุคลากรของวิทยาลัยทุกระดับ ระหว่างเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๕ - สิงหาคม ๒๕๕๖ ณ ลานวัฒนธรรม หอประชุมอเนกประสงค์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ วิทยาลัยจึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินโครงการ ดังนี้

๑. คณะที่ปรึกษาโครงการ ประกอบด้วย

- | | | | |
|-----|-------------------------|--|-----------------|
| ๑.๑ | ดร.รุจา รอดเข็ม | ผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา | ประธานที่ปรึกษา |
| ๑.๒ | นายสมพงษ์ เพ็ชรบริสุทธ์ | รองผู้อำนวยการกลุ่มยุทธศาสตร์และพัฒนาคุณภาพ | ที่ปรึกษา |
| ๑.๓ | นางสุจิตรา ศรีประสิทธิ์ | รองผู้อำนวยการกลุ่มกิจการนักศึกษา | ที่ปรึกษา |
| ๑.๔ | นางวรรณิ์ นาคะโร | หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากร | ที่ปรึกษา |
- ให้คณะกรรมการชุดนี้ มีหน้าที่ให้คำปรึกษาและสนับสนุนการดำเนินงานตามโครงการ

๒. คณะกรรมการดำเนินโครงการ ประกอบด้วย

- | | | | |
|------|------------------------------|---|---------------|
| ๒.๑ | นางสาวกมลชนก ชูเกื้อ | วิทยากรชำนาญการพิเศษ | ประธานกรรมการ |
| ๒.๒ | นายไพสิฐ จิรรัตนโสภา | หัวหน้ากลุ่มงานฐานข้อมูลสารสนเทศ และวิทยบริการ | กรรมการ |
| ๒.๓ | นายสฤกษ์ดี ผาอาจ | หัวหน้ากลุ่มงานสวัสดิการนักศึกษาทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม | กรรมการ |
| ๒.๔ | นายฟาริห์ มะหมัด | หัวหน้ากลุ่มงานยุทธศาสตร์และแผนงาน | กรรมการ |
| ๒.๕ | นางเอมอร แก้วพวง | นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ | กรรมการ |
| ๒.๖ | นางนิรัชรา สาและ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | กรรมการ |
| ๒.๗ | นางวรรณภา คงยัง | เจ้าพนักงานสถิติชำนาญการ | กรรมการ |
| ๒.๘ | นางสาววลัยกร ตันพานิชรัตนกุล | เจ้าพนักงานการเงินและบัญชีชำนาญงาน | กรรมการ |
| ๒.๙ | นายบัลลังก์ ศรีทัน | นายช่างศิลป์ชำนาญงาน | กรรมการ |
| ๒.๑๐ | นายมานพพร เพชรเมธา | เภสัชกรปฏิบัติการ | กรรมการ |
| ๒.๑๑ | นายไพศอล มาหะมะ | วิทยากร | กรรมการ |
| ๒.๑๒ | นายสุริยัน ยูโษะ | เจ้าหน้าที่บริหารงานธุรการ | กรรมการ |
| ๒.๑๓ | นายธนกร สิริกุล | วิทยากร | กรรมการ |
| ๒.๑๔ | นางละเอียด สุวรรณ | พนักงานพิมพ์ ระดับส ๓ | กรรมการ |
| ๒.๑๕ | นางปาณิสดา บำรุงชู | พนักงานพิมพ์ ระดับส ๓ | กรรมการ |
| ๒.๑๖ | นางละมัย บัวน้อย | แม่บ้าน ระดับบ ๑ | กรรมการ |
| ๒.๑๗ | นางสาวปรียา กระสายสินธ์ | เจ้าหน้าที่พิมพ์ดีด | กรรมการ |
| ๒.๑๘ | นางสาวกัลยา ชูเกื้อ | เจ้าพนักงานธุรการ | กรรมการ |
| ๒.๑๙ | นายปราโมทย์ พันธเดช | เจ้าหน้าที่งานโสต | กรรมการ |

๒.๒๐ นายพรรษา ขวัญอ่อน เจ้าหน้าที่บริหารงานธุรการ	กรรมการ
๒.๒๑ นางสาวนุชิตา સાမ્మ นักวิชาการคอมพิวเตอร์	กรรมการ
๒.๒๒ นายเขมราช สุรการากุล นายกสโมสรนักศึกษา	กรรมการ
๒.๒๓ นายมนตรี ละหมัด เลขานุการนายกสโมสรนักศึกษา	กรรมการ
๒.๒๔ นายกฤติน ฤทธิมนตรี อุปนายกหลักสูตรการแพทย์แผนไทยบัณฑิต	กรรมการ
๒.๒๕ นายยะหย้า ดอเลาะ ประธานฝ่ายกีฬา	กรรมการ
๒.๒๖ นายเสกสิทธิ์ บุญพร้อม นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขชุมชน) ชั้นปีที่ ๓	กรรมการ
๒.๒๗ นางสาวสรัญดา นามทอง นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขชุมชน) ชั้นปีที่ ๓	กรรมการ
๒.๒๘ นางสาวนันทศร คำกอง นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขชุมชน) ชั้นปีที่ ๓	กรรมการ
๒.๒๙ นางสาวลลิตา น้อยคำ นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขชุมชน) ชั้นปีที่ ๒	กรรมการ
๒.๓๐ นางสาวธำปณี ดำรงค์ นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขชุมชน) ชั้นปีที่ ๒	กรรมการ
๒.๓๑ นางสาวชญาณีศ ชมบุญ นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ ๑	กรรมการ
๒.๓๒ นางสาวศิริพร ยิ่งคำนึ่ง นักศึกษาหลักสูตรวท.บ. (สาธารณสุขศาสตร์) ชั้นปีที่ ๑	กรรมการ
๒.๓๓ นางสาวนุชนันท์ พันธุ์มณี นักพัฒนาทรัพยากรบุคคล	กรรมการและเลขานุการ

ให้คณะกรรมการชุดนี้ มีหน้าที่ดังนี้

๑. จัดทำโครงการ และขออนุมัติ
๒. จัดทำคำสั่งแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
๓. จัดทำหนังสือส่งสำเนาคำสั่งแจ้งกรรมการ
๔. ประชุมกรรมการ
๕. ประชาสัมพันธ์โครงการ
๖. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์โสต – สื่อ
๗. ประสานวิทยากร เชิญวิทยากรบรรยาย และทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน-หลังการออกกำลังกาย
๘. จัดทำป้ายชื่อวิทยากร และเตรียมข้อมูลวิทยากร
๙. จัดทำทะเบียนผู้เข้าร่วมฟังบรรยาย และรับลงทะเบียน
๑๐. จัดตารางการออกกำลังกาย /พิธีกรประจำวัน /วิทยากรนำเต้นแอโรบิคประจำวัน
๑๑. จัดทำสมุดบันทึกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๑๒. จัดเตรียมยาและเวชภัณฑ์ พร้อมกระเป๋ายาใช้ในวันทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน-หลัง
๑๓. ทำหนังสือตอบขอบคุณผู้สนับสนุนทุนการศึกษา

๑๔. จัดเตรียมรายชื่อผู้เข้าร่วมออกกำลังกายประจำวัน
๑๕. จัดเตรียมน้ำดื่มหลังการออกกำลังกาย
๑๖. จัดเตรียมอาหารว่าง และเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมฟังบรรยายในโครงการ
๑๗. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการออกกำลังกาย
๑๘. เป็นวิทยากร และประสานวิทยากรนำเดินแอโรบิค
๑๙. จัดเตรียมเงินค่าตอบแทนวิทยากรบรรยาย และวิทยากรทดสอบสมรรถภาพทางกาย
๒๐. ดำเนินโครงการ และบริหารจัดการเบิก - จ่ายเงินตามโครงการ
๒๑. จัดทำแบบประเมินผลวิทยากร /โครงการ/วิเคราะห์และประมวลผลโครงการ
๒๒. สรุปค่าใช้จ่ายเมื่อเสร็จสิ้นโครงการ
๒๓. สรุปผลโครงการ
๒๔. งานอื่น ๆ ที่ได้รับมอบหมาย

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นไป

สั่ง ณ วันที่ ๑๘ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๖



(นายสมพงษ์ เพ็ชรบริสุทธิ์)

วิทยากรชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการกองฝึกอบรมและสวัสดิการ จังหวัดยะลา