

โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๕

ผู้รับผิดชอบ กลุ่มงานพัฒนาบุคลากร วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

หลักการและเหตุผล

จากสภาพสังคมไทยปัจจุบันได้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ได้ส่งผลกระทบต่อทางด้านต่าง ๆ เช่น ด้านเศรษฐกิจ สังคม การเมือง รวมทั้งด้านสาธารณสุข สิ่งเหล่านี้ส่งผลกระทบต่อสภาพแวดล้อม และวิถีชีวิตของคนไทย ประกอบกับสังคมปัจจุบันที่ต้องมีการแข่งขันกันทุกด้าน โดยเฉพาะทางด้านเศรษฐกิจ จนทำให้ผู้คนไม่มีเวลาในการดูแลสุขภาพ และออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดโรคต่าง ๆ มากมาย และส่งผลกระทบต่อปัญหาสิ่งแวดล้อมและปัญหาสุขภาพเป็นอย่างมาก สืบเนื่องจากปัญหาสุขภาพของประชาชนในอดีตส่วนใหญ่เกิดจากปัญหาความยากจน การขาดความรู้ ขาดความเข้าใจที่ถูกต้อง ความเชื่อที่ผิดตามวัฒนธรรมดั้งเดิม ปัญหาสุขภาพส่วนใหญ่เกิดจากการเป็นโรคติดต่อ แต่ในปัจจุบันกลับพบว่า ปัญหาสุขภาพมีผลมาจากกลุ่มปัญหาโรคไม่ติดต่อ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเสี่ยงต่าง ๆ และปัญหาที่เกิดจากการบริโภคที่ไม่ถูกต้องของประชาชนมากขึ้นตามลำดับ และจากการเปลี่ยนแปลงภายใต้ทรัพยากรจำกัด มีผลทำให้หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนต้องเร่งรัดพัฒนาคุณภาพและประสิทธิภาพการดำเนินงานของหน่วยงาน ปัจจัยสำคัญต่อการบริหารหรือการจัดการหน่วยงานคือ ทรัพยากรบุคคล ซึ่งคนเป็นผู้ใช้เครื่องมือในการบริหารจัดการ โดยเฉพาะอย่างยิ่งแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๐ “ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา ที่มุ่งเน้นสังคมอยู่เย็นเป็นสุขร่วมกัน” โดยใช้หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง คือการพัฒนาที่ตั้งอยู่บนพื้นฐานทางสายกลางและความไม่ประมาท คำนึงถึงความพอประมาณ ความมีเหตุผล การสร้างภูมิคุ้มกันที่ดี ยุทธศาสตร์การพัฒนาคูณภาพคน และสังคมไทยสู่สังคมแห่งภูมิปัญญาและการเรียนรู้ โดยการเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกาย และใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่ เน้นการพัฒนาระบบสุขภาพอย่างครบวงจร มุ่งการดูแลสุขภาพเชิงป้องกัน การฟื้นฟูสภาพร่างกายและจิตใจ เสริมสร้างคนไทยให้มีความมั่นคงทางอาหาร และการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย ลด ละ เลิกพฤติกรรมเสี่ยงต่อสุขภาพ

วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา เป็นสถาบันการศึกษาสังกัดสถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข มีภารกิจหลักในการผลิตกำลังคนด้านสุขภาพ พัฒนาสมรรถนะกำลังคนด้านสุขภาพ และบริการวิชาการด้านสุขภาพแก่สังคม จากภารกิจดังกล่าวมีความเชื่อว่าการบริการเพื่อการส่งเสริมสุขภาพจะเกิดขึ้นได้นั้น บุคลากรสาธารณสุขจะต้องเป็นต้นแบบ (Model) ของการมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม กระบวนการเสริมสร้าง/ปรับพฤติกรรมของบุคลากรสาธารณสุขจึงเป็นการเริ่มต้นที่สำคัญ (อารี วัลยะเสวี และคณะ, ๒๕๔๒ : ๒๔) จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมให้นักศึกษา และบุคลากรของวิทยาลัยในทุกระดับ

ให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ อีกทั้งบุคลากรทางด้านสาธารณสุข ควรเป็นตัวอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย และนอกจากนี้การออกกำลังกายสม่ำเสมอด้วยการวิ่งเหยาะ เดินเร็ว เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ หรือการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละ ๓๐ นาที ทำติดต่อกันอย่างน้อย ๖ สัปดาห์ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพมาก โดยเฉพาะจะลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน และความดันโลหิตสูง ลดความอ้วนพร้อมทั้งทำให้อารมณ์แจ่มใส มีความเชื่อมั่นในตนเอง ส่งผลให้มีบุคลิกภาพที่ดีด้วย วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา จึงเห็นความสำคัญ และประโยชน์ดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้น เพื่อให้สอดคล้อง กับยุทธศาสตร์การผลิตบุคลากรที่มีคุณภาพ ตอบสนองความต้องการระบบสุขภาพและชุมชน อีกทั้งกระตุ้นให้นักศึกษาและบุคลากรของวิทยาลัยทุกระดับได้มาร่วมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง และเป็นแบบอย่างที่ดีต่อไป

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรได้มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
๒. เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรของวิทยาลัยฯ ทุกระดับได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่วมกัน

สัปดาห์ละ ๓ วัน

๓. เพื่อสร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีต่อกัน และทำกิจกรรมร่วมกันระหว่างนักศึกษากับบุคลากร ?
๔. เพื่อสร้างวิทยากรนำเต้นแอโรบิก

กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกหลักสูตร และบุคลากรของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา
จำนวน ๓๐๐ คน

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๔ - สิงหาคม ๒๕๕๕

สถานที่ดำเนินการ

๑. 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 อาคารอเนกประสงค์ วสส.ยะลา

๓. ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษาชั้นปีที่ ๑ ทุกหลักสูตร และบุคลากร ของวิทยาลัย ในเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๕ และทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการออกกำลังกายในเดือนสิงหาคม ๒๕๕๕

๔. จัดกิจกรรมการประกวดการเดินแอโรบิคเพื่อสุขภาพ จำนวน ๑ ครั้ง
๕. นักศึกษา และบุคลากรทุกระดับที่ออกกำลังกายทุกชนิดบันทึกในสมุดการออกกำลังกาย

เพื่อสุขภาพ

วิธีดำเนินการ

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

งบประมาณ

ใช้เงินงบประมาณของวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา ตามแผนปฏิบัติการประจำปี งบประมาณ ๒๕๕๕ ลำดับที่ ๕ - ๐๑ จำนวน ๓๓,๘๕๐.-บาท ตามรายละเอียดค่าใช้จ่ายดังนี้

๑. ค่าวิทยากรบรรยาย ๓ ชม. X ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ 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 ๒๕ บาท เป็นเงิน ๗,๕๐๐ 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 เป็นเงิน ๒,๙๐๐ บาท

๘. ค่าจัดพิมพ์และเข้าเล่มรายงานผลสรุปโครงการ เป็นเงิน (๖๕๐ บาท)

๙. ค่าตอบแทนคณะกรรมการประกวดการเต้นแอโรบิค จำนวน ๕ คน x ๒ ชม. X ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๑๐. ค่าใช้จ่ายวัสดุสำนักงานในการจัดเวทีประกวด บอร์ดกิจกรรมโครงการ และรางวัลทางบัตรงาน ประกวดการเต้นแอโรบิค เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๑๑. เงินรางวัลการประกวดแอโรบิค จำนวน ๓ รางวัล เป็นเงิน ๑,๕๐๐ บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายถัวเฉลี่ยได้ตามที่จ่ายจริง

ประเมินผล / ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑. นักศึกษาเข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ ๗๐ $\frac{80}{100} = 56$ คน และมีความรู้ในระดับดี

๒. บุคลากรเข้าร่วมฟังการบรรยายเรื่อง ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร้อยละ ๕๐ $\frac{50}{100} = 40$ คน และมีความรู้ในระดับดี

๓. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิคสัปดาห์ละ ๓ วัน จำนวน ๘๕ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๘๐ $\frac{80}{100} = 68$ คน

๔. สร้างวิทยากรนำเต้นแอโรบิคให้ได้อย่างน้อย ๑๕ คน = 12 คน

๕. ระดับความพึงพอใจต่อโครงการระดับมากขึ้นไปร้อยละ ๘๐ = 64 %

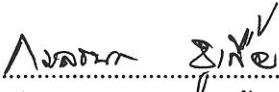
๖. นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายได้ตามเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ ๗๐ 56 %

๗. บุคลากรมีสมรรถภาพทางกายได้ตามเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ ๖๐ 48 %

$$\begin{array}{r} 85 \\ 8 \\ \hline 1200 \end{array} \quad \begin{array}{r} 15 \\ 120 \\ \hline 1200 \end{array}$$

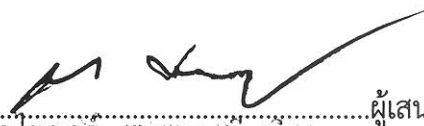
ผลที่คาดว่าจะได้รับ

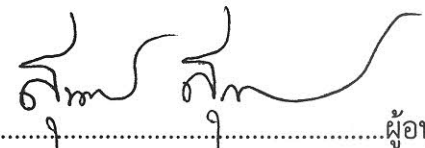
นักศึกษา และบุคลากร ของวิทยาลัยที่เข้าร่วมโครงการได้ออกกำลังกายร่วมกันสัปดาห์ละ ๓ วัน
เกิดสัมพันธภาพที่ดีระหว่างนักศึกษา และบุคลากร ตลอดจนมีวิทยากรนำเต้นแอโรบิคเพิ่มขึ้น และเกิดนิสัยรัก
การออกกำลังกาย

ลงชื่อ..........ผู้จัดทำโครงการ
(นางสาวมลชนก ชูเกื้อ)
วิทยากรชำนาญการพิเศษ

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นางวรรณิ์ นาคะโร)
หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนาบุคลากร

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสมพงศ์ เพ็ชรบริสุทธิ์)
รองผู้อำนวยการกลุ่มยุทธศาสตร์ และพัฒนาคุณภาพ

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นายไพบูลย์ ชาวสวนศิริเจริญ)
วิทยากรชำนาญการพิเศษ รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการวิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดขอนแก่น

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายสุนทร สุริยพงสกร)
นายแพทย์เชี่ยวชาญ ด้านเวชกรรมป้องกัน
รักษาราชการแทน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดยะลา

ตรวจสอบแล้ว มีงบประมาณเพียงพอสามารถเบิกจ่ายเงินได้

ลงชื่อ..........เจ้าหน้าที่การเงิน
(นางสาวนุชน้อย บินกาเข็ม)
เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน