

สรุปผลจากการทำ Focus Group
ผลการชี้แนะ ป้องกัน หรือแก้ปัญหาสังคม
ของโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๕
เมื่อวันที่ ๑๙ ตุลาคม ๒๕๕๕ ณ ลานใต้เขี้ยว อาคารอำนวยการ
วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดยะลา

.....

ผลการชี้แนะ ป้องกัน หรือแก้ปัญหาของสังคมในด้านการส่งเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกาย
จากโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปี ๒๕๕๕ ดังนี้

๑. ประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อตนเอง

- ๑.๑ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ได้บริหารร่างกายได้ทุกส่วน
- ๑.๒ ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ๑.๓ คลายเครียด
- ๑.๔ ลดน้ำหนัก
- ๑.๕ ได้ทำกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกัน และได้พบปะกันระหว่างนักศึกษา อาจารย์

และบุคลากร

- ๑.๖ มีทักษะการออกกำลังกายเดินแอโรบิค
- ๑.๗ เป็นวิทยากรนำเดินแอโรบิค
- ๑.๘ มีบุคลิกภาพที่ดี รูปร่างมีสัดส่วนมากขึ้น
- ๑.๙ ทำให้อ่อนหลับ และมีสมาธิมากขึ้น
- ๑.๑๐ กล้ามเนื้อแข็งแรง
- ๑.๑๑ ทำให้ระบบการขับถ่ายทำงานดีขึ้น
- ๑.๑๒ ระบบการเผาผลาญของร่างกายทำงานดีขึ้น
- ๑.๑๓ สร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย
- ๑.๑๔ ระบบการไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
- ๑.๑๕ สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
- ๑.๑๖ ทำให้บรรเทาอาการโรคภูมิแพ้
- ๑.๑๗ เกิดความสามัคคีระหว่างนักศึกษา อาจารย์ และบุคลากร
- ๑.๑๘ นักศึกษาได้นำความรู้ และทักษะการเดินแอโรบิคไปใช้จริงในชีวิตประจำวันและช่วงออกฝึก

ปฏิบัติงานภาคสนาม เช่น เป็นผู้นำออกกำลังกายเดินแอโรบิคของรพ.สต.บ้านโคกทราย อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง
และรพ.สต.ดอนประดู่ อำเภอบางปะกง จ.พัทลุง เป็นต้น

๒. ประโยชน์และสร้างคุณค่าต่อคนภายในสถาบัน

- ๒.๑ เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย
- ๒.๒ มีปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างนักศึกษาแต่ละหลักสูตร อาจารย์ และบุคลากร หลังจากการ
ออกกำลังกายร่วมกัน
- ๒.๓ นักศึกษามีสุขภาพดี สมรรถภาพทางกาย จิต และอารมณ์ดี ส่งผลต่อการเรียนการสอน
- ๒.๔ เกิดการมีส่วนร่วมระหว่างนักศึกษา อาจารย์และบุคลากร
- ๒.๕ บุคลากรมีสุขภาพจิตดี ส่งผลต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ
- ๒.๖ เป็นสวัสดิการด้านการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่จัดให้กับบุคลากรของวิทยาลัย
ได้ร่วมออกกำลังกาย

- ๒.๗ นักศึกษาได้นำโครงการไปปฏิบัติจริงตอนออกฝึกงานภาคสนาม
- ๒.๘ นักศึกษาได้ริเริ่มเผยแพร่โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิค ทำให้องค์กรได้รู้จักภาระงานของวิทยาลัยมากขึ้น
- ๒.๙ เกิดเครือข่าย”ชุมชนคนรักสุขภาพ “

๓. ผลกระทบที่เกิดประโยชน์ และสร้างคุณค่าต่อสถาบัน

- ๓.๑ เป็นแบบอย่างที่ดีด้านการออกกำลังกาย
- ๓.๒ สร้างเครือข่ายด้านการออกกำลังกาย เช่น การสนับสนุนแผ่นซีดีเพลงเต้นแอโรบิคให้แก่หน่วยงานต่าง ๆ เช่น รพ.ควนเนียง รพ.บันนังสตา เป็นต้น
- ๓.๓ ได้ให้ความรู้ทางวิชาการ ด้านการส่งเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- ๓.๔ สร้างวิทยากรนำเต้นแอโรบิค ด้วยการสอนเทคนิค ทักษะการเป็นวิทยากรนำเต้น
- ๓.๕ ประชาชนได้ออกกำลังกายร่วมกัน และมีสุขภาพดี
- ๓.๖ เกิดเครือข่ายสาธารณสุขระหว่าง รพ.สต.กำบัสส.ยะลา เช่น รพ.สต.บ้านโคกทราย
อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง รพ.สต.ดอนประดู่ อ.ปากพะยูน จ.พัทลุง และรพ.ควนเนียง เป็นต้น
- ๓.๗ สร้างกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้กับชุมชน ประชาชนในชุมชนมีความภาคภูมิใจ
- ๓.๘ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายนอกเหนือจากได้ออกกำลังกายร่วมกันแล้วยังได้พบปะพูดคุยถึงประเด็นอื่น ๆ เช่น ประเด็นความเป็นอยู่ สังคม เศรษฐกิจ การเมือง เป็นต้น
- ๓.๙ สร้างจิตสำนึกให้เยาวชนรุ่นใหม่เห็นความสำคัญการส่งเสริมสุขภาพ และการออกกำลังกายมากขึ้น
- ๓.๑๐ สร้างชื่อเสียงให้กับวิทยาลัยฯ ทำให้องค์กร หน่วยงานภายนอกรู้จักวิทยาลัยมากขึ้น