



สรุปผลการดำเนินงาน

โครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1

วันที่ 10-11, 17-18 และ 24-25 ธันวาคม 2559

ณ สระว่ายน้ำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ก

คำนำ

รายงานการประเมินโครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 ซึ่งได้จัดทำขึ้นเพื่อรายงานผลการประเมินโครงการ เมื่อวันที่ 10 - 11, 17 - 18 และ 24 - 25 ธันวาคม 2559 ณ สระวายน้ำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยได้จัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจศาสตร์แห่งโยคะในระดับเบื้องต้น นอกจากนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำศาสตร์ของโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการประเมินผลเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านในโอกาสต่อไป

คณะผู้จัดทำโครงการ
มกราคม 2560

สารบัญ

| เรื่อง | หน้า |
|---|------|
| คำนำ | ก |
| สารบัญ | ข |
| รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ | 1 |
| คำสั่ง มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑ | 5 |
| บันทึกข้อความ ขออนุมัติโครงการ | 8 |
| โครงการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำราชภัฏสงขลา ชิงแชมป์ภาคใต้ ครั้งที่ ๒ | 9 |
| สรุปผลการประเมินโครงการ | 15 |
| ภาคผนวก | 16 |
| รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ | 17 |
| ภาพกิจกรรม | 18 |

รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการ

โครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1
 ผลผลิตที่ สนับสนุนการเรียนการสอน
 ลักษณะโครงการ โครงการใหม่
 การสำรวจความต้องการรับบริการของโครงการ มี ไม่มี

1. ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

1.1 ประเภทประมาณโครงการที่ได้รับการจัดสรร

- ตามพันธกิจของหน่วยงาน

1.2 ประเภทโครงการ

- สนับสนุนการเรียนการสอน

1.3 ลักษณะการให้บริการ

- แบบให้เปล่า

1.4 ความสัมพันธ์การบูรณาการโครงการกับการเรียนการสอน และ/หรือการบริหารวิชาการ และ/หรือ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและ/หรือการวิจัย

- องค์ความรู้ในเรื่อง หลักการและทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะ

- หลักสูตร/รายวิชา หลักสูตร.....-..... รายวิชา.....-..... รหัสวิชา.....-.....

- การวิจัย เรื่อง-.....

- การทำนุศิลปวัฒนธรรม เรื่อง-.....

1.5 ความร่วมมือกับหน่วยงานอื่น

หน่วยงานภายใน

- หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

หน่วยงานภายนอก

-

1.6 ความสอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้อง

| ความสอดคล้อง | รายละเอียด |
|--|--|
| 1. ความสอดคล้องตาม ยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย และยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน | <p>1.1 ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ยุทธศาสตร์ที่ 3 องค์การเข้มแข็ง เป้าประสงค์ที่ 7 มหาวิทยาลัยมีโครงสร้างพื้นฐานรองรับการพัฒนาตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ</p> <p>1.2 ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์ของกองพัฒนานักศึกษา ยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมนักศึกษาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และสอดคล้องตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย เป้าประสงค์ นักศึกษาได้รับการพัฒนาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และเป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ</p> |

1.6 ความสอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้อง (ต่อ)

| ความสอดคล้อง | รายละเอียด |
|--|--|
| 1. ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยและยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน | ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริม สนับสนุนด้านการกีฬาและนันทนาการ เป้าประสงค์ นักศึกษาได้รับการพัฒนามุ่งสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาและมีกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย ยุทธศาสตร์ที่ 4 การบริหารงานกองพัฒนานักศึกษา เป้าประสงค์ พัฒนาระบบการบริหารจัดการภายในองค์กรอย่างต่อเนื่อง |

1.7 ความสอดคล้องกับระบบประกันคุณภาพ

| ระดับ | ประเภท | ข้อที่ | เรื่อง |
|--|------------|--------|--------------------------|
| ระบบการประกันคุณภาพการศึกษาภายในของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา (สกอ.) | องค์ประกอบ | 3 | การบริการวิชาการ |
| | ตัวบ่งชี้ | 3.1 | การบริการวิชาการแก่สังคม |
| เป้าหมายมี 6 ข้อ ได้ 4 ข้อดังนี้ | | | |
| 1. กำหนดชุมชนหรือองค์การเป้าหมายของการให้บริการทางวิชาการแก่สังคมโดยมีความร่วมมือระหว่างคณะหรือหน่วยงานเทียบเท่า | | | |
| 3. ชุมชนหรือองค์การเป้าหมายได้รับการพัฒนาและมีความเข้มแข็งที่มีหลักฐานที่ปรากฏชัดเจน | | | |
| 4. ชุมชนหรือองค์การเป้าหมายดำเนินการพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง | | | |
| 5. สถาบันสามารถสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกในการพัฒนาชุมชนหรือองค์การเป้าหมาย | | | |

2. หลักการและเหตุผล

โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่ได้รับการยอมรับมาจนถึงปัจจุบันว่าช่วยให้บุคคลบรรลุสู่ภาวะสุขภาพสมบูรณ์พร้อม ซึ่งโยคะ เป็นทั้งแนวคิด และวิถีชีวิตที่ครอบคลุมทุกแง่มุมของชีวิต ปัญหา อารมณ์ สมองและกายภาพ โยคะมีวิวัฒนาการมาจากจิตสำนึกของมนุษย์หรือการพัฒนาตนเองของมนุษย์ซึ่งเป็นประเด็นสำคัญตลอดประวัติศาสตร์มนุษย์มานับพันปี การเรียนรู้โยคะนำมนุษย์ไปสู่สมาธิ ลดการปรุงแต่งของจิต ลดการปรุงแต่งของพฤติกรรม และเกิดการตระหนักรู้ถึงเป้าหมายและกระบวนการของชีวิตนั้น จะต้องยึดวิธีแบบองค์รวมของโยคะ ที่จะนำไปสู่สุขภาพที่ดีขึ้นและขจัดปัญหาทั้งทางกายและทางใจ โดยโยคะจะครอบคลุมทั้งกาย จิตสังคัมและจิตวิญญาณ และมีเทคนิคการฝึกฝนร่างกายเพื่อเป็นพื้นฐานควบคุมจิต โดยจะพัฒนาร่างกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะมุ่งเสริมประโยชน์ของการฝึกทางจิตและจิตวิญญาณ ซึ่งจากการศึกษาผลของโยคะต่อสุขภาพกายพบว่าผู้ฝึกโยคะส่วนใหญ่รับรู้ว่าคุณภาพร่างกาย ภาวะสุขภาพกาย และคุณภาพชีวิตดีขึ้นหลังฝึกโยคะ โดยโยคะช่วยให้ร่างกายยืดหยุ่น ระบบหายใจทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ด้านสุขภาพจิตพบว่าการฝึกโยคะช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล ด้านสังคมพบว่าผู้ฝึกโยคะจะมีการพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างตนกับบุคคลอื่นดีขึ้น และด้านจิตวิญญาณนั้นโยคะเป็นการฝึกจิตให้รู้เท่าทันกับสิ่งที่มีารบกวนนำมาซึ่งการตระหนักรู้และเข้าใจตนเอง เกิดการพัฒนาด้านคุณธรรมและจิตวิญญาณ

การฝึกโยคะสามารถปฏิบัติได้ในคนปกติทุกเพศทุกวัย มีผลดีช่วยป้องกันปัญหาทางกายภาพได้ เช่น ปัญหาข้อติด เสริมความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเนื้อเยื่อรอบข้อ เสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อได้ตลอดจนผลดีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การขยายของหลอดเลือด ระบบฮอร์โมนในร่างกาย ระบบประสาท ระบบการหายใจ ระบบย่อยอาหาร และการถ่ายเทของเสีย เป็นต้น

ในการนี้ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เห็นถึงประโยชน์ความสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพทุกระดับด้วยการนำศาสตร์ของการฝึกโยคะ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ จึงกำหนดจัดโครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 เพื่อให้ นำความรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติไปปฏิบัติต่อตนเองตลอดจนแนะนำผู้อื่นต่อไปได้

3. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 3.1 เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจศาสตร์แห่งโยคะในระดับเบื้องต้น
- 3.2 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 3.3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำศาสตร์ของโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ตัวชี้วัดค่าเป้าหมายของวัตถุประสงค์โครงการ

เชิงปริมาณ : มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

- เชิงคุณภาพ :
- 4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ของโยคะ และมีทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง
 - 4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ ไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51
 - 4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการคาดว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ ไม่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 3.51

5. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ บุคลากร และผู้สนใจ จำนวน 10 คน

6. คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ (กรณีอบรม,สัมมนา)

คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ บุคลากร และผู้สนใจ

7. วัน เวลา สถานที่ และระยะเวลาในการดำเนินงาน

จัดโครงการ วันที่ 10-11 , 17-18 และ 24-25 ธันวาคม 2559 (เฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์) เวลา 16.00 -18.00 น. ณ สระว่ายน้ำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยมีแผนการดำเนินงานดังนี้

1. ประชุมขั้นตอนการดำเนินงาน
2. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ
3. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
4. ดำเนินการจัดโครงการตามขั้นตอน
5. สรุปโครงการ

8. วิทยากร (กรณีอบรม, สัมมนา, ประชุม) จำนวน 1 คน ภายใน ภายนอก

นางสาวพัชรินทร์ ดวงภักดี

9. วิธีการจัดโครงการ (บรรยาย, สัมมนา, ประชุม)

- บรรยาย จำนวน.....1.....หัวข้อ ๆ ละ1..... ชม. รวมเวลา1..... ชม.
 สัมมนา จำนวน.....หัวข้อ ๆ ละ ชม. รวมเวลา ชม.
 ฝึกปฏิบัติการ (Workshops) จำนวน.....1.....หัวข้อ ๆ ละ10..... ชม. รวมเวลา10..... ชม.

10. งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ

เบิกจ่ายจากงบประมาณค่าสมัครเข้าร่วมโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 คิดเป็นร้อยละ 80 ของค่าสมัครเข้าร่วมโครงการ

11. ตัวชี้วัด

| ผลผลิต | แผน | ผล | หมายเหตุ |
|------------|--|---|----------|
| เชิงปริมาณ | 10 คน | 8 คน | |
| เชิงคุณภาพ | เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจศาสตร์แห่งโยคะในระดับเบื้องต้น และได้นำศาสตร์ของโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้ | ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ของโยคะ และมีทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง | |



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ที่ ๕๓๐๘/๒๕๕๙

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑

ด้วยกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดจัดโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๐-๑๑, ๑๗-๑๘ และ ๒๔-๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ ณ สระว่ายน้ำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจศาสตร์แห่งโยคะในระดับเบื้องต้น นอกจากนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำศาสตร์ของโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามมาตรา ๓๑ (๑) แห่งพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ และคำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่ ๗๘๘/๒๕๕๘ เรื่อง มอบหมายงานและอำนาจให้รองอธิการบดีปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี สั่ง ณ วันที่ ๓ มีนาคม ๒๕๕๘ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จึงแต่งตั้งกรรมการดำเนินงานดำเนินการ ดังนี้

๑. กรรมการอำนวยการ

- | | |
|--|---------------------|
| ๑.๑ รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา (ผศ.อ้อยทิพย์ พลศรี) | ประธานกรรมการ |
| ๑.๒ ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา (นายธภัทร ชัยชูโชค) | กรรมการ |
| ๑.๓ ผู้ช่วยรองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา (นายพลากร นัคราบัณฑิต) | กรรมการ |
| ๑.๔ ประธานกรรมการที่ปรึกษางานบริหารทั่วไป (ผศ.จำเป็น สังข์มุสิกานนท์) | กรรมการ |
| ๑.๕ ประธานกรรมการที่ปรึกษางานบริการและสวัสดิการนักศึกษา (ผศ.ดร.ประภาพร ยางประยงค์) | กรรมการ |
| ๑.๖ ประธานกรรมการที่ปรึกษางานกีฬาและนันทนาการ (นายอิทธิพร อิมิ) | กรรมการ |
| ๑.๗ ประธานกรรมการที่ปรึกษางานกิจกรรม (นายกมลนาวิณ อินทนูจิตร) | กรรมการ |
| ๑.๘ ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา (นายศุภกร หนูสม) | กรรมการและเลขานุการ |
- หน้าที่ ให้คำปรึกษา แนะนำ และอำนวยความสะดวก เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และมีประสิทธิภาพ

๒. กรรมการดำเนินงาน

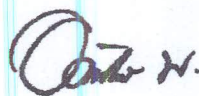
๒.๑ กรรมการฝ่ายประสานงาน

- | | | |
|------------------------|-------------|---------------------|
| ๒.๑.๑ นายพลากร | นัคราบัณฑิต | ประธานกรรมการ |
| ๒.๑.๒ นายธภัทร | ชัยชูโชค | กรรมการ |
| ๒.๑.๓ ว่าที่ ร.ต.สุภาศ | โปเกเลี้ยง | กรรมการ |
| ๒.๑.๔ นางสาวพัชรี | สุวรรณสอาด | กรรมการ |
| ๒.๑.๕ นางสาวสุภาพร | ขุนทอง | กรรมการ |
| ๒.๑.๖ นางสาวกนกพร | พุทธาโร | กรรมการ |
| ๒.๑.๖ นายศุภกร | หนูสม | กรรมการและเลขานุการ |

| | | |
|---|---------------|---------------------|
| ๒.๕ กรรมการฝ่ายพิธีการ | | |
| ๒.๕.๑ นายศุภกร | ทนุสม | ประธานกรรมการ |
| ๒.๕.๒ ว่าที่ ร.ต.สุภาศ | โปเกลี้ยง | กรรมการ |
| ๒.๕.๓ นางสาวสุภาพร | ขุนทอง | กรรมการและเลขานุการ |
| หน้าที่ ดำเนินการตามกำหนดการ | | |
| ๒.๖ กรรมการฝ่ายประชาสัมพันธ์ | | |
| ๒.๖.๑ นายศุภฤกษ์ | เวศยาสิรินทร์ | ประธานกรรมการ |
| ๒.๖.๒ นางสาวปริญญาภรณ์ | ขุมณี | กรรมการ |
| ๒.๖.๓ นางสาวอภิญา | สุธาประดิษฐ์ | กรรมการ |
| ๒.๖.๔ นางสาวลัดดา | เอ็งเดี่ยว | กรรมการ |
| ๒.๖.๕ นายธวัชชัย | รุ่งสว่าง | กรรมการ |
| ๒.๖.๖ นายสุทัศน์ | สุวรรณโณ | กรรมการ |
| ๒.๖.๗ ว่าที่ ร.ต.ฐานันดร | ไพโรจน์ | กรรมการ |
| ๒.๖.๘ นางสาวกัญญาพัชร | เกตุจุฬา | กรรมการ |
| ๒.๖.๙ นางสาววนภรณ์ | จักรมานนท์ | กรรมการ |
| ๒.๖.๑๐ นายชวฤทธิ์ | ทองเพชรจันทร์ | กรรมการและเลขานุการ |
| หน้าที่ ๑. ประชาสัมพันธ์ข่าวสารผ่านเว็บไซต์ สารประชาสัมพันธ์ และสถานีวิทยุเพื่อการศึกษา | | |
| ๒. บันทึกภาพ | | |
| ๒.๗ กรรมการฝ่ายการเงิน | | |
| ๒.๗.๑ นางสาวเปรมภรณ์ | ด้วงทอง | ประธานกรรมการ |
| ๒.๗.๒ นางสาวสุภาพร | ขุนทอง | กรรมการ |
| ๒.๗.๓ นางสาวภาวิดา | ตุลาชน | กรรมการและเลขานุการ |
| หน้าที่ สรุปการเบิกจ่ายตามโครงการ | | |
| ๒.๘ กรรมการฝ่ายประเมินผล | | |
| ๒.๘.๑ นางสาวภาวิดา | ตุลาชน | ประธานกรรมการ |
| ๒.๘.๒ นางสาวพัชรี | สุวรรณสอาด | กรรมการ |
| ๒.๘.๓ นางสาวกนกพร | พุทธาโร | กรรมการและเลขานุการ |
| หน้าที่ ประเมินและสรุปผลการดำเนินงาน | | |

ให้กรรมการที่ได้รับแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายให้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์ โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณค่าสมัครเข้าร่วมโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑ และให้รองอธิการบดี ฝ่ายพัฒนานักศึกษาดูแลรักษาการให้เป็นไปตามคำสั่งนี้

สั่ง ณ วันที่ ๖ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๙



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ้อยทิพย์ พลศรี)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา



บันทึกข้อความ

| |
|------------------------|
| มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา |
| รับที่ 13341 |
| วันที่ 1 ต.ค. 69 |
| เวลา 10.10 |

ส่วนราชการ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ที่ 1163/59

วันที่ ๑ ธันวาคม ๒๕๕๙

เรื่อง ขออนุมัติโครงการและงบประมาณโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑

เรียน อธิการบดี

ด้วยกองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา กำหนดจัดโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๐-๑๑, ๑๗-๑๘ และ ๒๔-๒๕ ธันวาคม ๒๕๕๙ เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ณ สระว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจศาสตร์แห่งโยคะในระดับเบื้องต้น นอกจากนี้เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี และส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำศาสตร์ของโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

ในการนี้ กองพัฒนานักศึกษา จึงขออนุมัติโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑ จากค่าสมัครเข้าร่วมโครงการ โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ ๑ ดังเอกสารโครงการที่แนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายภัทร ชัยชูโชค)

พนักงานมหาวิทยาลัย รักษาการแทน

ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

เรียน อธิการบดี

11/10/59

10/10/59

- ทราบ
- จัดตามเสนอ
- อนุญาต
- อนุมัติ/ดำเนินการตามระเบียบ
- ถ้ามายัง

06 ธ.ค. 2559

โครงการ/กิจกรรม โยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1
 ผลผลิต สนับสนุนการจัดการเรียนการสอน
 ลักษณะโครงการ/กิจกรรม กิจกรรมใหม่
 การสำรวจความต้องการรับบริการของโครงการ / กิจกรรม

มี ไม่มี

1. ข้อมูลพื้นฐานของโครงการ

1.1 ประเภทงบประมาณโครงการที่ได้รับการจัดสรร

- ตามพันธกิจของหน่วยงาน

1.2 ประเภทโครงการ

- สนับสนุนการเรียนการสอน

1.3 ลักษณะการให้บริการ

- แบบให้เปล่า

1.4 ความสัมพันธ์การบูรณาการโครงการกับการเรียนการสอน และ/หรือการบริการวิชาการ และ/หรือการทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และ/หรือการวิจัย

- องค์ความรู้ในเรื่อง หลักการและทักษะเบื้องต้นเกี่ยวกับโยคะ
- หลักสูตร/รายวิชา หลักสูตร.....-..... รายวิชา.....-..... รหัสวิชา.....-.....
- การวิจัย เรื่อง
- การทำนุศิลปวัฒนธรรม เรื่อง

1.5 ความร่วมมือกับหน่วยงานอื่น

- หน่วยงานภายนอก (ระบุ)
- หน่วยงานภายใน (ระบุ)
 - หน่วยงานภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

1.6 ความสอดคล้องกับบริบทที่เกี่ยวข้อง

| ความสอดคล้อง | รายละเอียด |
|--|--|
| 1. ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยและยุทธศาสตร์ของหน่วยงาน | 1.1 ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย ยุทธศาสตร์ที่ 3 องค์กรเข้มแข็ง เป้าประสงค์ที่ 7 มหาวิทยาลัยมีโครงสร้างพื้นฐานรองรับการพัฒนาตามพันธกิจของมหาวิทยาลัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ 1.2 ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์ของกองพัฒนานักศึกษา ยุทธศาสตร์ที่ 1 ส่งเสริมนักศึกษาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และสอดคล้องตามอัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย เป้าประสงค์ นักศึกษาได้รับการพัฒนาให้มีคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา และเป็นคนดี มีทักษะชีวิต มีจิตสาธารณะ ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริม สนับสนุนด้านการกีฬาและนันทนาการ เป้าประสงค์ นักศึกษาได้รับการพัฒนามุ่งสู่ความเป็นเลิศทางด้านกีฬาและมีกิจกรรมนันทนาการที่หลากหลาย ยุทธศาสตร์ที่ 4 การบริหารงานกองพัฒนานักศึกษา เป้าประสงค์ พัฒนาระบบการบริหารจัดการภายในองค์กรอย่างต่อเนื่อง |

3. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 3.1 เพื่อสร้างความรู้ความเข้าใจศาสตร์แห่งโยคะในระดับเบื้องต้น
- 3.2 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- 3.3 เพื่อส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้นำศาสตร์ของโยคะมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันได้

4. ตัวชี้วัดค่าเป้าหมายของวัตถุประสงค์โครงการ

- เชิงปริมาณ : มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
- เชิงคุณภาพ :
- 4.1 ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับความรู้เกี่ยวกับศาสตร์ของโยคะ และมีทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง
 - 4.2 ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ ไม่น้อยกว่า ค่าเฉลี่ย 3.51
 - 4.3 ผู้เข้าร่วมโครงการคาดว่าจะสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ได้ ไม่น้อยกว่าค่าเฉลี่ย 3.51

5. กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ บุคลากร และผู้สนใจ จำนวน 10 คน

6. คุณสมบัติผู้เข้าร่วมโครงการ (กรณีอบรม,สัมมนา)

คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ บุคลากร และผู้สนใจ

7. วัน เวลา สถานที่ และระยะเวลาในการดำเนินงาน

จัดโครงการ วันที่ 10-11 , 17-18 และ 24-25 ธันวาคม 2559 (เฉพาะวันเสาร์และวันอาทิตย์)
เวลา 16.00 -18.00 น. ณ สระว่ายน้ำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยมีแผนการดำเนินงาน ดังนี้

1. ประชุมขั้นตอนการดำเนินงาน
2. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ
3. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน
4. ดำเนินการจัดโครงการตามขั้นตอน
5. สรุปโครงการ

8. วิทยากร (กรณีอบรม, สัมมนา, ประชุม) จำนวน คน ภายใน ภายนอก

นางสาวพัชรินทร์ ดวงภักดี

9. วิธีการจัดโครงการ (บรรยาย, สัมมนา, ประชุม)

- บรรยาย จำนวน.....1.....หัวข้อ ๆ ละ1..... ชม. รวมเวลา1..... ชม.
- สัมมนา จำนวน.....หัวข้อ ๆ ละ ชม. รวมเวลา ชม.
- ฝึกปฏิบัติการ (Workshops) จำนวน.....1.....หัวข้อ ๆ ละ10..... ชม. รวมเวลา10..... ชม.

10. ค่าใช้จ่ายในการจัดโครงการ

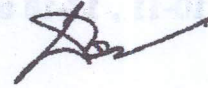
ชำระเงินค่าสมัครคนละ 800 บาท ทั้งนี้ ขอเบิกเพียง 80% (10 คน x 800 บาท) ของค่าสมัครเข้าร่วมโครงการ เป็นเงินทั้งสิ้น 6,400 บาท (หกพันสี่ร้อยบาทถ้วน)

14. หน่วยงาน/ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองพัฒนานักศึกษา / นางสาวกนกพร พุทธาโร

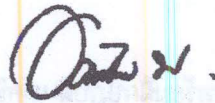
กนกพร

(นางสาวกนกพร พุทธาโร)
เจ้าหน้าที่ธุรการสรวายน้ำ
ผู้เสนอโครงการ



(นายฉกัทร ชัยชูโชค)

พนักงานมหาวิทยาลัย รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา
ผู้เห็นชอบโครงการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อ้อยทิพย์ พลศรี)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ผู้อนุมัติโครงการ

โครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1
วันที่ 10 - 11, 17 - 18 และ 24 - 25 ธันวาคม 2559
ณ สระว่ายน้ำมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

จากผลการประเมินมีผู้เข้าร่วมโครงการโยคะเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 100

ตารางแสดงร้อยละ และค่าเฉลี่ยความพึงพอใจในการจัดโครงการ

| ที่ | หัวข้อ | ระดับความพึงพอใจ | | | | | \bar{x} |
|-----|--|------------------|-------|---------|------|------------|-----------|
| | | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด | |
| ๑ | สถานที่มีความเหมาะสม | 64.00 | 30.67 | 5.33 | 0.00 | 0.00 | 4.59 |
| ๒ | ความพร้อมในการจัดกิจกรรม | 49.33 | 32.00 | 14.67 | 1.33 | 2.67 | 4.24 |
| ๓ | ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม | 21.33 | 34.67 | 44.00 | 0.00 | 0.00 | 3.77 |
| ๔ | ความเหมาะสมของวัตถุประสงค์การจัดการแข่งขัน | 76.00 | 19.67 | 4.33 | 0.00 | 0.00 | 4.72 |
| ๕ | ความพึงพอใจโดยรวมของกิจกรรม | 56.00 | 20.00 | 21.33 | 2.67 | 0.00 | 4.29 |
| ๖ | ประโยชน์ที่ได้รับจากกิจกรรม | 72.00 | 21.34 | 4.00 | 1.33 | 1.33 | 4.61 |
| | | | | | | ค่าเฉลี่ย | 4.37 |
| | | | | | | ร้อยละ | 98.50 |

ข้อเสนอแนะ

- อยากให้จัดอย่างต่อเนื่อง
- ควรเพิ่มระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

மாகდმუვა

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการพิเศษเพื่อสุขภาพ ครั้งที่ 1
วันที่ 10 - 11, 17 - 18 และ 24 - 25 ธันวาคม 2559

1. น.ส.อรวรรณ ชูท้าว
2. น.ส.นุสรรา หนูเกิด
3. น.ส.ฐิติมา ชูจิตร
4. น.ส.พิมพ์พา ยอดพุด
5. น.ส.มะลิษา ลิ่นเนี่ยว
6. น.ส.ปริยากร ปราบไพร่
7. น.ส.วิยาดา แก้วมรกต
8. น.ส.สร้อยสุดา เหมยม

ภาพกิจกรรม

