



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ที่ สธ ๐๒๐๓.๐๙๑๒/

วันที่ ๒๕ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติลงนามโครงการ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

### ความเป็นมา

สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมีเป้าหมายในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ของสาขาวิชาสามารถเรียนรู้สร้างและประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและสามารถใช้ความรู้ในการปฏิบัติงานสร้างงานและพัฒนางานเพื่อพัฒนาสังคมให้สามารถแข่งขันในระดับสากลได้รวมทั้งบัณฑิตต้องมีจิตสำนึกในการดำรงชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมสุดท้ายบัณฑิตต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถดูแลเอาใจใส่รักษาสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมได้

การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกายเป็นการเชื่อมโยงศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ เนื้อหาสาขาวิชาศึกษาและการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความรู้ที่มีความหลากหลายและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพมุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้จริงและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม และสนับสนุนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการที่มุ่งจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เรียนรู้เชื่อมโยงความรู้ความคิดทักษะและประสบการณ์ที่มีความหลากหลายและสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมเพื่อให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้แจ้งรู้จริงในสิ่งที่ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

ดังนั้น กลุ่มงานวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย ขึ้น ในวันที่ ๒๕ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ และวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ ชั้น ๔ อาคารเรียนและหอนอน ๑๑ ชั้น โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๔๕ คน ทั้งนี้จะมีการเพิ่มพูนความรู้แนวคิดพื้นฐานเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพในกิจกรรมประจำวัน การประเมินภาวะโภชนาการ การประเมินสมรรถภาพทางร่างกาย พาสปอร์ตสุขภาพประจำตัวนักศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพด้านทันตสุขภาพเกิดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนสืบต่อไป

### ข้อพิจารณา

ในการนี้ กลุ่มงานวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ จึงเห็นควรเสนออนุมัติจัดโครงการประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย ตามวัน เวลา และสถานที่ ดังที่ระบุข้างต้น

### ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรดอนุมัติ

๓๖๖๐/๒๕๖๐

ลงชื่อ.....

(นายสืบตระกูล ตันตลานุกุล)

พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์

ที่ สธ ๐๒๐๓.๐๙๑๒/

วันที่ ๒๕ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการ

เรียน ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์

## ความเป็นมา

สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมีเป้าหมายในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ของสาขาวิชาสามารถเรียนรู้สร้างและประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อพัฒนาตนเองและสามารถใช้ความรู้ในการปฏิบัติงานสร้างงานและพัฒนางานเพื่อพัฒนาสังคมให้สามารถแข่งขันในระดับสากลได้รวมทั้งบัณฑิตต้องมีจิตสำนึกในการดำรงชีวิตและปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรมสุดท้ายบัณฑิตต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ สามารถดูแลเอาใจใส่รักษาสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมได้

การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกายเป็นการเชื่อมโยงศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ เนื้อหาสาขาวิชาศึกษาและการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกันเพื่อให้เกิดความรู้ที่มีความหลากหลายและสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวันวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพมุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้จริงและเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม และสนับสนุนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการที่มุ่งจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เรียนรู้เชื่อมโยงความรู้ความคิดทักษะและประสบการณ์ที่มีความหลากหลายและสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมเพื่อให้นักศึกษาเกิดการรู้แจ้งรู้จริงในสิ่งที่ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้

ดังนั้น กลุ่มงานวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี อุตรดิตถ์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย ขึ้น ในวันที่ ๒๕ เดือนธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ และวันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑ ณ ชั้น ๔ อาคารเรียนและหอนอน ๑๑ ชั้น โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ๙๕ คน ทั้งนี้จะมีการเพิ่มพูนความรู้แนวคิดพื้นฐานเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพในกิจวัตรประจำวัน การประเมินภาวะโภชนาการ การประเมินสมรรถภาพทางร่างกาย พาสปอร์ตสุขภาพประจำตัวนักศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพด้านทันตสุขภาพเกิดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนสืบต่อไป

ลำดับ	งบประมาณ	
	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)
๑.	ค่าตอบแทนวิทยากรการอภิปรายกลุ่ม จำนวน ๓ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x จำนวน ๕ กลุ่ม x จำนวน ๒ ครั้ง	๑๘,๐๐๐
<b>รวมงบประมาณทั้งหมด</b>		<b>๑๘,๐๐๐</b> (หนึ่งหมื่นแปดพันบาทถ้วน)

ข้อเสนอ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา หากเห็นชอบขอได้โปรดอนุมัติจัดโครงการตามวัน เวลา ดังกล่าว โดยเบิกค่าใช้จ่ายในการดำเนินโครงการตามระเบียบฯ จากงบ.....ฉุกเฉินทั่วไป.....  
วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ปีงบประมาณ ๒๕๖๑

ลงชื่อ.....เสนาทศ อภินันท์.....

(นายสีบตระกูล ต้นตลานุกูล)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
ผู้รับผิดชอบโครงการ

๓๓๖-๐๑๑๑๐๔

เสนาทศ อภินันท์

นางสาววาสนา มั่งคั่ง

(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์



ชื่อโครงการ ประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย

ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์สีบตระกูล ต้นตลานกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ  
อาจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ เนตรซัง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ  
อาจารย์ ดร.อนัญญา คูอาริยะกุล พยาบาลวิชาชีพชำนาญการพิเศษ  
กลุ่มวิชาการพยาบาล ๑ กลุ่มงานวิชาการ

### หลักการและเหตุผล

สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่งมีเป้าหมายในการผลิตบัณฑิตที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญในศาสตร์ของสาขาวิชา สามารถเรียนรู้ สร้างและประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อพัฒนาตนเอง และสามารถใช้ความรู้ในการปฏิบัติงาน สร้างงาน และพัฒนางาน เพื่อพัฒนาสังคมให้สามารถแข่งขันในระดับสากลได้ รวมทั้งบัณฑิตต้องมีจิตสำนึกในการดำรงชีวิต และปฏิบัติหน้าที่ตามความรับผิดชอบโดยยึดหลักคุณธรรมจริยธรรม สุดท้ายบัณฑิตต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ สามารถดูแลเอาใจใส่ รักษาสุขภาพของตนเองอย่างถูกต้องเหมาะสมได้

การจัดการศึกษาของสถาบันอุดมศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญ มิใช่เป็นเพียงการจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียน หรือจัดประสบการณ์ให้มีความรู้และทักษะในวิชาชีพเท่านั้น แต่สถาบันอุดมศึกษาต้องพัฒนานักศึกษาทุกด้าน ไปพร้อมๆกัน ตั้งแต่เริ่มต้นเข้ารับการศึกษาและพัฒนาอย่างต่อเนื่องจนสำเร็จการศึกษา โดยมีเป้าหมายเพื่อให้ บัณฑิตที่สำเร็จการศึกษาออกไปเป็นคนดี มีความรู้คู่คุณธรรม และมีทักษะการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ดังพระบรม ราชโองการของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของ มหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร วันจันทร์ที่ ๒๒ ตุลาคม ๒๕๒๒ ที่ว่า “...การรักษาความสมบูรณ์ แข็งแรงของร่างกายเป็นปัจจัยของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงนั้น โดยปกติ จะ อำนวยผลให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ด้วย และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ดี พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำ ประโยชน์ สร้างสรรค์เศรษฐกิจและสังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่ ทั้งไม่เป็นภาระแก่สังคมด้วย คือเป็นแต่ผู้สร้าง มิใช่ผู้ถ่วงความเจริญ และทำให้การพัฒนาสังคมและเศรษฐกิจของประเทศบรรลุถึงความสำเร็จมั่นคง และ เจริญก้าวหน้า ประกอบพร้อมไปด้วยความเป็นอิสระ ยุติธรรม และความผาสุก”

การสร้างเสริมสุขภาพ หมายถึง กระบวนการเพิ่มความสามารถของปัจเจกบุคคล หรือกลุ่มบุคคลที่จะ เรียนรู้ เพื่อลดปัจจัยคุกคามสุขภาพและสร้างปัจจัยที่เอื้อต่อสุขภาพะ เกิดการรับรู้และตระหนักเกี่ยวกับสุขภาพ สามารถดูแลตนเองหรือแสวงหาบริการสุขภาพที่มีคุณภาพมีทัศนคติที่ถูกต้องในการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิต และ พฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวัน การสร้างเสริมสุขภาพที่ดีจะทำให้บุคคลหรือกลุ่มบุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพ ที่ดี ส่งผลให้เกิดสุขภาพที่สมบูรณ์ การสร้างเสริมสุขภาพเป็นยุทธศาสตร์สำคัญที่ทำให้สถาบันอุดมศึกษาผลิต บัณฑิตให้มีคุณลักษณะที่พึงประสงค์ได้ดีขึ้น ซึ่งบัณฑิตเหล่านี้ต้องเป็นต้นแบบด้านสุขภาพแก่สังคมต่อไปใน

(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

อนาคต โดยเป้าหมายการสร้างเสริมสุขภาพ คือ การสร้างสังคมที่มีจิตสำนึกหรือจินตนาการใหม่ในเรื่องสุขภาพ และทำให้เกิดพฤติกรรมสร้างเสริมสุขภาพในระดับปัจเจกบุคคลครอบครัว ชุมชน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ระบบบริการสังคม สื่อมวลชน ตลอดจนนโยบายสุขภาพ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพสำหรับคนทั้งมวล (Health Promotion for All) ส่งผลให้คนทั้งมวลสร้างเสริมสุขภาพ (All for Health Promotion) และคนทั้งมวลมีสุขภาพดี (Good Health for All) (ประเวศ วะสี, ๒๕๔๘)

การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย เป็นการเชื่อมโยงศาสตร์การสร้างเสริมสุขภาพ เนื้อหาสาขาวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย ที่มีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันมาผสมผสานเข้าด้วยกัน เพื่อให้เกิดความรู้ที่มีความหลากหลาย และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่จัดการเรียนการสอนอย่างมีประสิทธิภาพ มุ่งพัฒนานักศึกษาให้มีความสามารถนำความรู้ไปใช้ในการดำรงชีวิตประจำวันได้จริง และเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม และสนับสนุนการจัดการเรียนรู้แบบบูรณาการที่มุ่งจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้เรียนรู้เชื่อมโยงความรู้ ความคิด ทักษะ และประสบการณ์ที่มีความหลากหลาย และสัมพันธ์กันเป็นองค์รวมเพื่อให้นักศึกษาเกิดการรู้แจ้งรู้จริงในสิ่งที่ศึกษาสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตจริงได้ ดังนั้น การสร้างเสริมสุขภาพนักศึกษาจึงควรใช้การเรียนรู้แบบบูรณาการที่ให้นักศึกษาเรียนรู้จากสภาพจริง (Authentic Learning) ร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning: PL) เพราะทำให้นักศึกษาได้ทดลองประยุกต์ใช้ความรู้ก่อนที่จะนำความรู้เกี่ยวกับการสร้างเสริมสุขภาพไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของตนเองในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างเหมาะสม

ดังนั้น กลุ่มงานวิชาการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าวจึงได้จัดทำโครงการประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกายขึ้น ทั้งนี้จะมีการเพิ่มพูนความรู้แนวคิดพื้นฐานเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพในกิจวัตรประจำวัน การประเมินภาวะโภชนาการ การประเมินสมรรถภาพทางร่างกาย พาสปอร์ตสุขภาพประจำตัวนักศึกษา และการส่งเสริมสุขภาพด้านทันตสุขภาพเกิดเป็นการสร้างเสริมสุขภาพอย่างยั่งยืนสืบต่อไป

#### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อการบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษาและการออกกำลังกาย ส่งเสริมให้นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ ได้รับการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ และพัฒนาทักษะการสร้างเสริมสุขภาพในกิจวัตรประจำวัน

๓. เพื่อพัฒนาทักษะความรับผิดชอบปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีสุขภาพที่ดี และเป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพที่ดีให้กับบุคคลอื่น ครอบครัว และสังคมต่อไป



(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)  
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

### ตัวชี้วัดโครงการ

๑. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่าได้รับการสร้างเสริมสุขภาพกายและใจในระดับดีขึ้น (๓.๕๑)
๒. ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเห็นได้ว่าได้รับการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ และพัฒนาทักษะการสร้างเสริมสุขภาพในกิจวัตรประจำวัน ในระดับดีขึ้น (๓.๕๑)
๓. เมื่อสิ้นสุดโครงการ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเพื่อป้องกันโรคจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมมีสุขภาวะที่ดี เป็นต้นแบบการดูแลสุขภาพที่ดีให้กับบุคคลอื่น ครอบครัว และสังคม โดยผลการประเมินภาวะโภชนาการ ผลการประเมินสมรรถภาพทางร่างกาย และผลการประเมินด้านทันตสุขภาพ ในพาสปอร์ตสุขภาพประจำตัวนักศึกษาเสี่ยงต่อการเกิดโรคจากพฤติกรรมที่ไม่เหมาะสมลดลง

### กลุ่มเป้าหมาย

๑. นักศึกษาชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๙๕ คน

### ระยะเวลาดำเนินโครงการ

แผนการดำเนินงาน	พ.ศ. ๒๕๖๐						พ.ศ. ๒๕๖๑					
	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	
๑. วางแผนการดำเนินการ (P_Plan)	←—————→											
๒. การดำเนินการจัดโครงการ (D_Do)							←—————→					
๓. ติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน (C_Check)							←—————→					
๔. ปรับปรุง/พัฒนา/แก้ไขจากผลการติดตามและประเมินผล (A_Act)							←—————→					

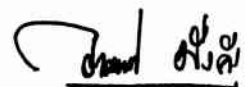
### สถานที่ดำเนินการ

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์  
Fitness Center มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

### วิธีดำเนินการตามวงจรคุณภาพ (PDCA)

#### ๑. ขั้นเตรียมการ (Plan)

๑. ทบทวนและนำเสนอการดำเนินกิจกรรม“การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาศึกษา และการออกกำลังกาย” กับคณะกรรมการบริหารหลักสูตร กลุ่มงานวิชาการ
๒. แต่งตั้งคณะทำงานและประชุมเพื่อวางแผนดำเนินการ
๓. เขียนโครงการเสนอและขออนุมัติจัดทำโครงการจากผู้อำนวยการวิทยาลัยฯ
๔. ประชุมชี้แจงรายละเอียดโครงการและมอบหมายงานตามหน้าที่ของแต่ละฝ่าย



(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

## ๒. ขั้นตอนการดำเนินงาน (Do)

ดำเนินงานตามแผนการจัดกิจกรรมที่วางไว้

๑. ประชาสัมพันธ์โครงการกิจกรรม “การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชากีฬาและการออกกำลังกาย” ให้กับนักศึกษาได้รับทราบ

๒. จัดทำโครงการแต่ละกิจกรรม

## ๓. การติดตามและประเมินผลการดำเนินงาน (Check)

๑. สรุปผลการประเมินพร้อมทั้งดำเนินการตรวจสอบผลการประเมินหากพบข้อผิดพลาดเพื่อนำมาปรับปรุงต่อไป

๒. รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ

## ๔. ขั้นนำผลการประเมินไปใช้พัฒนา (Act)

นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ว่ามีโครงสร้าง หรือขั้นตอนการปฏิบัติงานใดที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนาสิ่งที่ได้อยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นไปอีก และสังเคราะห์รูปแบบ การดำเนินการใหม่ที่เหมาะสม

## ขั้นตอนการดำเนินงานตามวงจรคุณภาพ (PDCA)

ขั้นตอน	กิจกรรม/งานที่ทำ	วัน/เดือน/ปีที่ทำ	ผู้ดำเนินการ
วางแผน (P)	๑. ทบทวนและนำเสนอการดำเนินกิจกรรม “ประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชากีฬาและการออกกำลังกาย” กับคณะกรรมการบริหารหลักสูตร กลุ่มงานวิชาการ ๒. แต่งตั้งคณะทำงานและประชุมเพื่อวางแผนดำเนินการ ๓. เขียนโครงการเสนอและขออนุมัติจัดทำโครงการจากผู้อำนวยการวิทยาลัยฯ ๔. ประชุมชี้แจงรายละเอียดโครงการและมอบหมายงานตามหน้าที่ของแต่ละฝ่าย	๑ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ถึง ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๖๐	อ.สีปตระกูล อ.ดร.เสาวลักษณ์ อ.ดร.อนัญญา
ดำเนินงาน (D)	๑. ประชาสัมพันธ์โครงการกิจกรรม “ประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชากีฬาและการออกกำลังกาย” ให้กับนักศึกษาได้รับทราบ ๒. จัดทำโครงการแต่ละกิจกรรม	๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ ถึง ๒๘ ธันวาคม ๒๕๖๐  ๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๐ ถึง ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	อ.สีปตระกูล อ.ดร.เสาวลักษณ์ อ.ดร.อนัญญา
ตรวจสอบ (C)	๑. สรุปผลการประเมินพร้อมทั้งดำเนินการตรวจสอบผลการประเมินหากพบข้อผิดพลาดเพื่อนำมาปรับปรุงต่อไป ๒. รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการ	๒๙ ธันวาคม ๒๕๖๐ ถึง ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	อ.สีปตระกูล อ.ดร.เสาวลักษณ์ อ.ดร.อนัญญา



(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรดิต

ขั้นตอน	กิจกรรม/งานที่ทำ	วัน/เดือน/ปีที่ทำ	ผู้ดำเนินการ
ปรับปรุงและพัฒนา (A)	นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ว่ามีโครงสร้าง หรือขั้นตอนการปฏิบัติงานใด ที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนาสิ่งที่ดีอยู่แล้วให้ดียิ่งขึ้นไปอีก และสังเคราะห์รูปแบบ ผลการดำเนินการใหม่ที่เหมาะสม	๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๑	อ.สืบทระกูล อ.ดร.เสาวลักษณ์ อ.ดร.อนัญญา

## งบประมาณ

ประชุมเชิงวิชาการ : “การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชากีฬาและการออกกำลังกาย”

ลำดับ	งบประมาณ	
	รายการ	จำนวนเงิน (บาท)
๑.	ค่าตอบแทนวิทยากรการอภิปรายกลุ่ม จำนวน ๓ ชม. x ชม. ละ ๖๐๐ บาท x จำนวน ๕ กลุ่ม x จำนวน ๒ ครั้ง	๑๘,๐๐๐
รวมงบประมาณทั้งหมด		๑๘,๐๐๐

(หนึ่งหมื่นแปดพันบาทถ้วน)

หมายเหตุ: ทุกรายการถ้วนเฉลี่ยจ่าย

## ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- มีการบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชากีฬาและการออกกำลังกาย
- นักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ การสร้างเสริมสุขภาพร่างกายและจิตใจ และพัฒนาทักษะการสร้างเสริมสุขภาพในกิจกรรมประจำวัน
- นักศึกษาได้รับการพัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์

ผู้จัดทำโครงการ.....*สืบทระกูล อนัญญา*.....

(นายสืบทระกูล ต้นตลานุกุล)  
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ผู้ขออนุมัติโครงการ.....*จิตติมา ใจดี*.....

(นางสาวจิตติมา ใจดี)  
รองผู้อำนวยการกลุ่มงานวิชาการ

ผู้อนุมัติโครงการ.....*จิตติมา ใจดี*.....

(นางสาววาสนา มั่งคั่ง)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

ตรวจสอบแล้ว งบประมาณสามารถเบิกจ่ายได้จากหมวด.....*งบอุดหนุน/อุดหนุน/อุดหนุน/อุดหนุน/อุดหนุน*.....

จำนวน.....*18,000*.....

ลงชื่อ.....*จิตติมา ใจดี*.....ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นางนงคราญ เขาวรัตน์)

ตำแหน่ง เจ้าพนักงานการเงินและบัญชี ชำนาญงาน

ลงชื่อ.....*จิตติมา ใจดี*.....ผู้ตรวจสอบโครงการ

(นางสาวนิตดา กอบแก้ว)

ตำแหน่ง นักจัดการงานทั่วไป ชำนาญการ





อุตรดิตถ์

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

กำหนดการ โครงการ “ประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการสร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชาที่พาและการออกกำลังกาย”

วันที่ ๒๙ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐ และ วันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

ณ ชั้น ๔ อาคารเรียนและหอนอน ๑๑ ชั้น วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุตรดิตถ์

◆ วันที่ ๒๙ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖๐

เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๓.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๖.๐๐ น. อภิปรายกลุ่มย่อย

กลุ่มที่ ๑ แนวคิดพื้นฐานเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพในกิจวัตรประจำวัน

วิทยากรประจำกลุ่ม อาจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๒ Healthy Canteen ปรับเปลี่ยนการบริโภค ท่างไกลโรคร้าย

วิทยากรประจำกลุ่ม นายคณาธิป สอดจันทร์

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๓ Healthy lifestyles วัยอิสระ

วิทยากรประจำกลุ่ม นายคณินัย สุขแสงสุวรรณ

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๔ การส่งเสริมทันตสุขภาพ

วิทยากรประจำกลุ่ม อาจารย์ ทพ.อุเทน กล้าอ่อน

แผนกทันตกรรม โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๕ โรคในช่องปากที่สำคัญและการป้องกัน ย้อมสีฟัน ฝึกรแปรงฟัน การเลือกผลิตภัณฑ์

ในการทำความสะอาดช่องปาก

วิทยากรประจำกลุ่ม นางสาวสินีนารถ เกตุกัน

แผนกทันตกรรม โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๖.๓๐ น. ชี้แจงและมอบพาสปอร์ตสุขภาพประจำตัวนักศึกษา

โดย อาจารย์สืบทระกูล ตันตลานุกุล

อาจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ เนตรซัง

อาจารย์ ดร.อนัญญา คูอาริยะกุล

◆ ระหว่างวันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๐ - ๓๐ เมษายน ๒๕๖๑

นักศึกษาออกกำลังกายด้วยตนเอง/ กับโค้ชนักวิทยาศาสตร์การกีฬา Fitness Center มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์ โดยมีการบันทึกในพาสปอร์ตสุขภาพประจำตัวนักศึกษา

◆ วันที่ ๑ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๑

เวลา ๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ลงทะเบียน

เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. อภิปรายกลุ่มย่อย

กลุ่มที่ ๑ แนวคิดพื้นฐานเรื่องการทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างง่าย (น้ำหนัก, รอบพุง, อายุร่างกาย, %ไขมัน, %กล้ามเนื้อ, ระดับไขมันในช่องท้อง, ความอ่อนตัว, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา)

วิทยากรประจำกลุ่ม อาจารย์ ดร.ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๒ การฝึกปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างง่าย

วิทยากรประจำกลุ่ม นายคณาธิป สอดจันทร์  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๓ การฝึกแปลผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างง่าย และวางแผนจัดการสมรรถภาพร่างกายปัญหาด้วยหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

วิทยากรประจำกลุ่ม นายदनัย สุขแสงสุวรรณ  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๔ หลักการตรวจช่องปากด้วยตนเอง การประเมินกลุ่มเสียง และปัจจัยแวดล้อมที่มีผลต่อสุขภาพช่องปากเพื่อเฝ้าระวังและป้องกัน

วิทยากรประจำกลุ่ม อาจารย์ ทพ.อุเทน กล้าอ่อน  
แผนกทันตกรรม โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

กลุ่มที่ ๕ ฝึกปฏิบัติตรวจช่องปากด้วยตนเอง

วิทยากรประจำกลุ่ม นางสาวสินีนาด เกตุกัน  
แผนกทันตกรรม โรงพยาบาลอุตรดิตถ์

เวลา ๑๙.๐๐ - ๑๙.๓๐ น.

ถอดบทเรียนจากการดำเนินโครงการ ประชุมเชิงวิชาการ : การบูรณาการ  
สร้างเสริมสุขภาพสู่รายวิชากีฬาและการออกกำลังกาย

โดย อาจารย์สืบตระกูล ต้นตลานุกุล

อาจารย์ ดร.เสาวลักษณ์ เนตรซัง

อาจารย์ ดร.อนัญญา คูอาริยะกุล