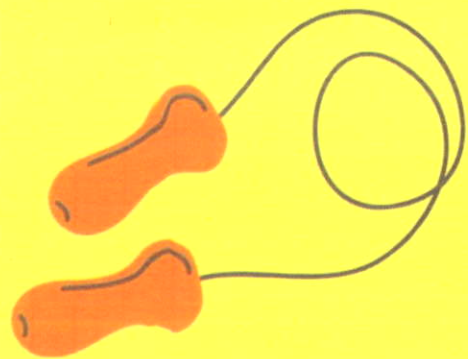


รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา
ในช่วงสถานการณ์ COVID-19



รุ่นที่ 1 และ รุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564



รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564



ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา
(แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM)



กองพัฒนานักศึกษา โดยงานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์

คำนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา โดยสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย ข้อ 2 และแผนพัฒนานักศึกษา ข้อ 1 ตลอดจนคุณลักษณะบัณฑิต ที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพดี คือ บัณฑิตมีสุขภาวะที่ดี ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และสุขภาวะปัญญา นั้น แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อ ไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทยในปัจจุบัน การเล่นกีฬานอกบ้าน การเล่นฟิตเนสในยิม รวมไปถึงการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ล้วนมีความเสี่ยงในการรับเชื้อและแพร่เชื้อเป็นอย่างมาก จึงทำให้ไม่สามารถจัดอบรมแบบรวมกลุ่มแบบเดิมได้

ทั้งนี้ กองพัฒนานักศึกษา ได้ได้ตั้งเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการเป็น เพียง 2 รุ่น ๆ ละ 300 คน เป็น 600 คน จากนักศึกษาทุกคณะ วิทยาลัย ทุกชั้นปี แต่มีนักศึกษาสนใจจำนวนมาก จึงได้จัดเพิ่มเติม อีก 1 รุ่น 300 คน รวมผู้เข้าอบรม จำนวน 900 คน ด้วยรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM

ขอขอบคุณ คณะผู้จัดทำ และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการให้ข้อมูลและแนะนำอันเป็นประโยชน์ อย่างยิ่งที่ช่วยให้เอกสารฉบับนี้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น



(นายสยาม กันหาลีลา)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
1. PL 09 แบบรายงานผลการดำเนินโครงการ	1-9
2. สรุปผลการประเมิน โครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19	10-19
3. รายชื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมฯ รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2	20 -33
4. รายชื่อนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมฯ รุ่นที่ 3	34 -40
ภาคผนวก	
1. โครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3	42-55
2. กำหนดการอบรม รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3	56-57
3. คำกล่าวเปิดการอบรม รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3	58-61
4. หนังสือเชิญวิทยากร และแบบตอบรับ รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3	62-65
5. หนังสือขออนุเคราะห์สนับสนุนอุปกรณ์พร้อมบุคลากรดูแลด้านเทคนิค รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3	66-67
6. หนังสือขอบคุณวิทยากร	68
7. ประวัติวิทยากร นายกฤษดา ยานวงศ์	70
8. เอกสารประกอบการบรรยายของวิทยากร	71-79

แบบรายงานผลการดำเนินโครงการ
ประเภท โครงการ () งานปกติ (✓) งานพัฒนา
หน่วยงาน กองพัฒนานักศึกษา
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2564

1. โครงการ อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
2. ลักษณะโครงการ ☒ โครงการต่อเนื่อง ☐ โครงการพัฒนางานเดิม ☐ โครงการใหม่
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ กองพัฒนานักศึกษา
4. ได้รับจัดสรรงบประมาณ กองทุนพัฒนานักศึกษา จำนวน 3,600 บาท
5. มีผลการดำเนินโครงการ ดังนี้
 - ☐ ยังไม่เริ่มดำเนินการเนื่องจาก
 - ☐ อยู่ระหว่างดำเนินการ โดยสิ่งที่ได้ดำเนินการแล้ว มีดังนี้
 - ☒ ดำเนินโครงการแล้วเสร็จ โดยมีผลการดำเนินงาน ดังนี้
 - 1) ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ เริ่มต้น16 มิถุนายน 2564... สิ้นสุด... 22 มิถุนายน 2564.....
 - 2) ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	หน่วยนับ	แผน	ผล	บรรลุ	ไม่บรรลุ
เชิงปริมาณ :					
- จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	คน	900	558		✓
เชิงคุณภาพ :					
- นักศึกษาได้รับความรู้ก่อน - หลังการเข้าร่วมอบรม	ไม่น้อยกว่า	80	90	✓	
เชิงเวลา :					
- โครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	วัน	2 วัน	2 วัน	✓	
เชิงต้นทุน :					
- ค่าใช้จ่ายของโครงการเป็นไปตามที่ได้รับอนุมัติ	บาท	3,600	3,600	✓	

3) ผลการดำเนินงานที่ได้รับ

ผลผลิต (Output)

1. นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
2. ศิษย์เก่าได้พบปะและถ่ายทอดความรู้ให้กับศิษย์ปัจจุบัน

ผลลัพธ์ (Outcome)

1. นักศึกษานำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ และดำรงชีวิตประจำวัน
2. นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนออนไลน์ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ผลกระทบ (Impact)

สุขภาพของนักศึกษาแข็งแรง ทำให้ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ COVID-19 เกิดประโยชน์ต่อสังคม

6. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบบุคลากร	งบดำเนินงาน	งบลงทุน	งบเงินอุดหนุน	งบรายจ่ายอื่น	รวม
	3,600				3,600

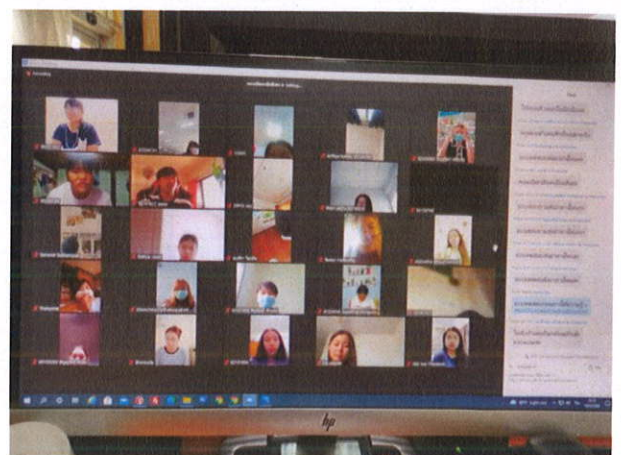
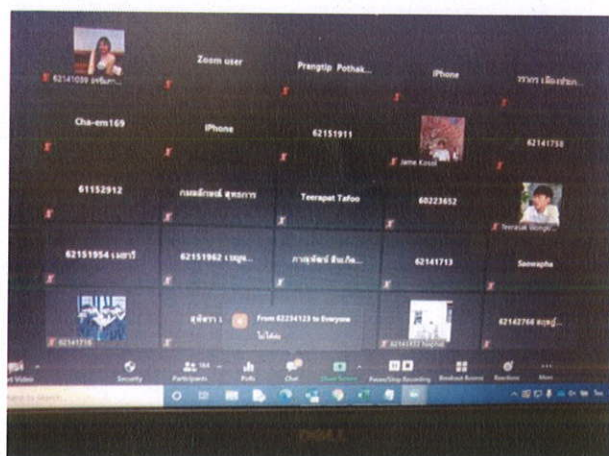
7. ปัญหา / อุปสรรค และแนวทางแก้ไข

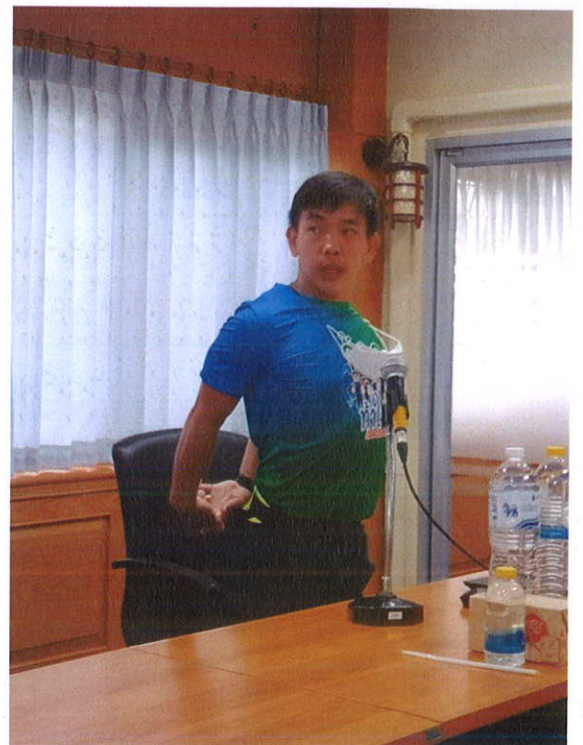
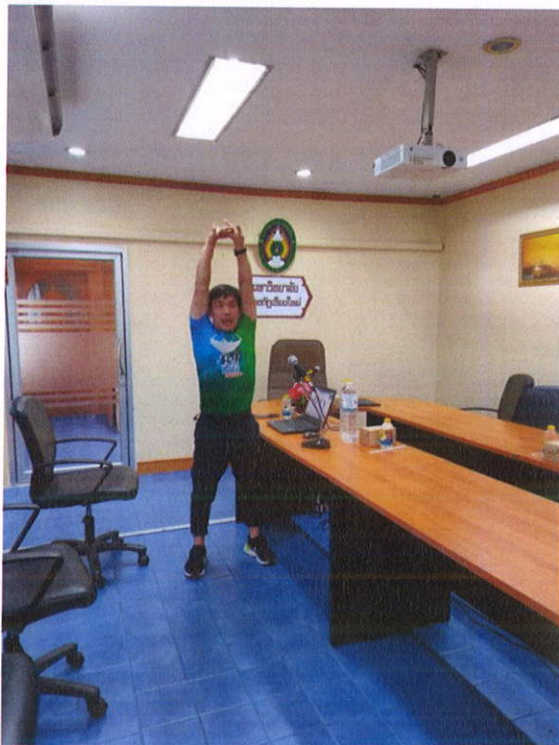
7.1 ปัญหา / อุปสรรค ขาดการวางแผนการทำงาน ทำให้งานเกิดความล่าช้า

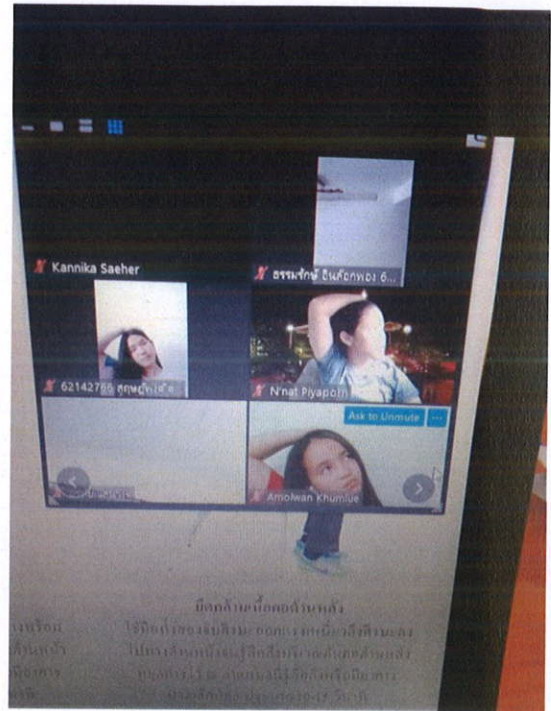
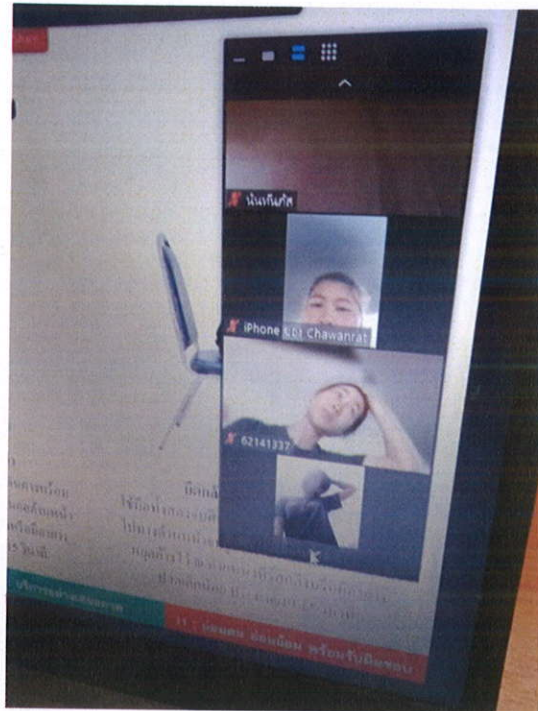
7.2 แนวทางการแก้ไข วางแผนการทำงานตามที่กำหนดในแผนงบประมาณไว้ล่วงหน้า โดยจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาในช่วงไตรมาส ที่ 1 ของปีงบประมาณ

6) ภาพกิจกรรม

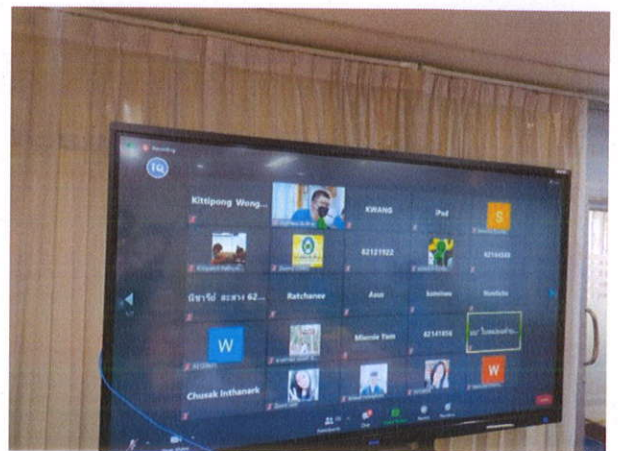
อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2563 วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564 ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา โดยใช้วิธีการอบรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM

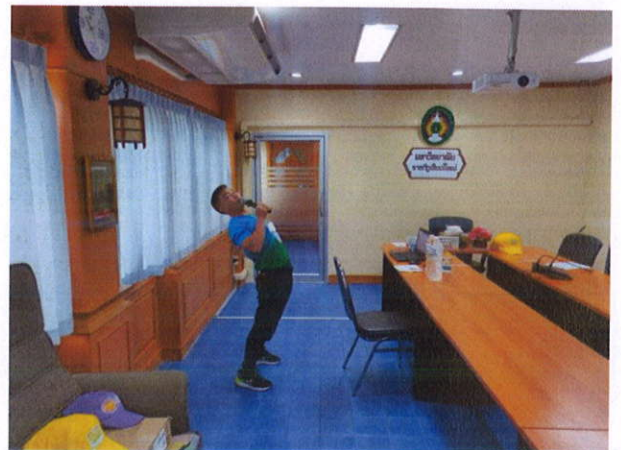
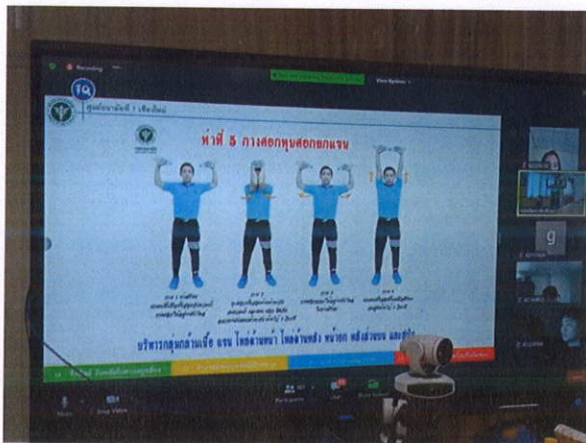
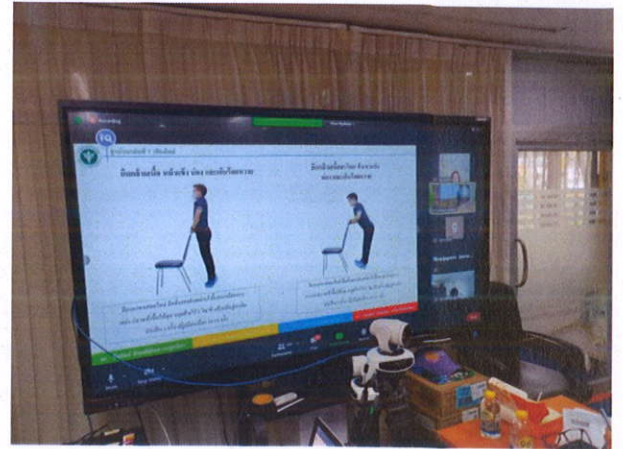


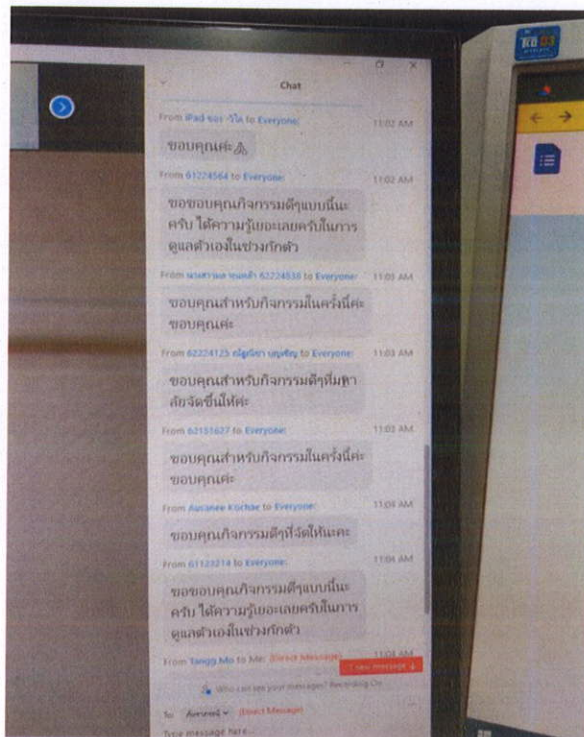




การอบรมส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2563 วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564 ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา โดยใช้วิธีการอบรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM



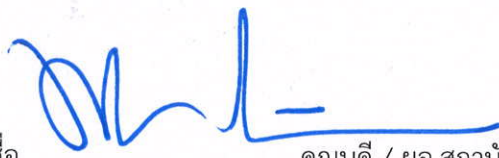




ขอรับรองว่าข้อความดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ/ผู้รายงาน
(นายรัชชัย สร้อยฟ้า)
วันที่ 28 มี.ย. 2564
โทรศัพท์ 09 00295578

ลงชื่อ  หัวหน้าสาขา / หัวหน้างาน
(นายคมสันต์ บังคมเนตร)
หัวหน้างานกิจกรรมและพัฒนานักศึกษา
วันที่ 28 มี.ย. 2564

ลงชื่อ  คณบดี / ผอ.สถาบัน สำนัก กอง
(นายสยาม กันหาลีลา)
ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา
วันที่ 29 มี.ย. 64

สรุปผลการวิเคราะห์แบบประเมิน
โครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
รุ่นที่ 1 - 2 และรุ่นที่ 3 จำนวน 900 คน
วันที่ 16 และ 22 มิถุนายน 2564
ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษา โดยสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย ข้อ 2 และแผนพัฒนานักศึกษา ข้อ 1 ตลอดจนคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพดี คือ บัณฑิตมีสุขภาวะที่ดี ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และสุขภาวะปัญญา นั้น แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ของประเทศไทยในปัจจุบัน การเล่นกีฬานอกบ้าน การเล่นฟิตเนสในยิม รวมไปถึงการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ล้วนมีความเสี่ยงในการรับเชื้อและแพร่เชื้อเป็นอย่างมาก จึงทำให้ไม่สามารถจัดอบรมแบบรวมกลุ่มแบบเดิมได้

ทั้งนี้ กองพัฒนานักศึกษา ได้ได้ตั้งเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 2 รุ่น ๆ ละ 300 คน รวมเป็น 600 คน จากนักศึกษาทุกคณะ วิทยาลัย ทุกชั้นปี แต่มีนักศึกษาสนใจจำนวนมาก จึงได้จัดเพิ่มเติมอีก 1 รุ่น จำนวน 300 คน รวมผู้เข้าอบรม จำนวน 900 คน

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 และสามารถนำไปปฏิบัติได้
2. เพื่อเปิดโอกาสให้ศิษย์เก่าที่มีความรู้ ความสามารถ ด้านการดูแลสุขภาพได้ถ่ายทอดความรู้แก่ศิษย์ปัจจุบัน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลผลิต (Output)

- 1.1 นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
- 1.2 ศิษย์เก่าได้พบปะและถ่ายทอดความรู้ให้กับศิษย์ปัจจุบัน

2. ผลลัพธ์ (Outcome)

- 2.1 นักศึกษานำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ และดำรงชีวิตประจำวัน
- 2.2 นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนออนไลน์ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. ผลกระทบ (Impact)

สุขภาพของนักศึกษาแข็งแรง ทำให้ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ COVID-19 เกิดประโยชน์ต่อสังคม

ขั้นตอนการดำเนินงาน

1. การประเมินผลโครงการครั้งนี้ จากวิธีการสร้างแบบสอบถามและใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จากผู้เข้าร่วมโครงการ
2. ระดับความรู้ที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับและได้รับความรู้ความเข้าใจในการเข้ารับการอบรม มีเกณฑ์การ ให้คะแนน 1 – 10

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การประเมินผลการสำรวจครั้งนี้ มีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด 3 รุ่น จำนวน 558 คน และตอบแบบสอบถามทั้งหมดจำนวน 558 คน โดยมีรายละเอียดและผลสรุปในแต่ละประเด็นคำถามต่างกันซึ่งได้สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมโครงการ
2. ความคิดเห็น ก่อน – หลังเข้าร่วมโครงการ, ความรู้ความเข้าใจในการเข้ารับการอบรม
3. ระดับความรู้ที่ผู้เข้าร่วมโครงการได้รับและระดับความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้
 - 5 คะแนน หมายถึง มากที่สุด
 - 4 คะแนน หมายถึง มาก
 - 3 คะแนน หมายถึง ปานกลาง
 - 2 คะแนน หมายถึง น้อย
 - 1 คะแนน หมายถึง น้อยที่สุด
4. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้เข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ 1.1 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามเพศ รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	92	25.21
หญิง	273	74.79
รวม	365	100.00

จากตารางที่ 1.1 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิงร้อยละ 74.79 และเพศชาย ร้อยละ 25.21

ตารางที่ 1.2 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามเพศ รุ่นที่ 3

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	60	31.09
หญิง	133	68.91
รวม	193	100.00

จากตารางที่ 1.2 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 3 เป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิง ร้อยละ 68.91 และเพศชาย ร้อยละ 31.09

ตารางที่ 1.3 รวมจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามเพศ รุ่นที่ 1, รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	152	27.24
หญิง	406	72.76
รวม	558	100.00

จากตารางที่ 1.3 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการเป็นเพศหญิง มากกว่าเพศชาย โดยเป็นเพศหญิง ร้อยละ 72.76 และเพศชาย ร้อยละ 27.24

ตารางที่ 1.4 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามชั้นปี รุ่นที่ 1, รุ่นที่ 2

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
รหัส 62	28	7.67
รหัส 61	234	64.11
รหัส 60	89	24.38
รหัส 59	5	1.37
รหัส 58	9	2.47
รวม	365	100.00

จากตารางที่ 1.4 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 เป็นนักศึกษารหัส 61 ร้อยละ 64.11 , รหัส 60 ร้อยละ 24.38 , รหัส 62 ร้อยละ 7.67 , รหัส 58 ร้อยละ 2.47 , และรหัส 59 ร้อยละ 1.37

ตารางที่ 1.5 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามชั้นปี รุ่นที่ 3

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
รหัส 62	121	62.69
รหัส 61	52	26.94
รหัส 60	13	6.74
รหัส 59	2	1.04
รหัส 58	5	2.59
รวม	193	100.00

จากตารางที่ 1.5 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 3 เป็นนักศึกษารหัส 62 ร้อยละ 62.69 , รหัส 61 ร้อยละ 26.94 , รหัส 60 ร้อยละ 6.74 , รหัส 58 ร้อยละ 2.59 , และรหัส 59 ร้อยละ 1.04

ตารางที่ 1.6 รวมจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามชั้นปี รุ่นที่ 1 ,รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3

สถานภาพ	จำนวน	ร้อยละ
รหัส 62	149	26.70
รหัส 61	286	51.25
รหัส 60	102	18.28
รหัส 59	7	1.25
รหัส 58	14	2.51
รวม	558	100.00

จากตารางที่ 1.6 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการเป็นนักศึกษารหัส 61 ร้อยละ 51.25, รหัส 62 ร้อยละ 26.70, รหัส 60 ร้อยละ 18.25, รหัส 58 ร้อยละ 2.51, และรหัส 59 ร้อยละ 1.25

ตารางที่ 1.7 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามคณะ รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2

คณะ	จำนวน	ร้อยละ
คณะครุศาสตร์	171	46.85
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	89	24.38
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	26	7.12
คณะวิทยาการจัดการ	73	20.00
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	-	-
วิทยาลัยนานาชาติ	6	1.64
วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน	-	-
รวม	365	100.00

จากตารางที่ 1.7 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 เป็นคณะครุศาสตร์ มากกว่าคณะอื่นๆ โดยเป็น คณะครุศาสตร์ ร้อยละ 46.85 , คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 24.38 , คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 20.00, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 7.12 ,และวิทยาลัยแม่ฮ่องสอน ร้อยละ 1.64

ตารางที่ 1.8 จำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามคณะ รุ่นที่ 3

คณะ	จำนวน	ร้อยละ
คณะครุศาสตร์	76	39.38
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	60	31.09
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	20	10.36
คณะวิทยาการจัดการ	31	16.06
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	1	0.52
วิทยาลัยนานาชาติ	5	2.59
วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน	-	-
รวม	193	100.00

จากตารางที่ 1.8 พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 3 เป็นคณะครุศาสตร์ มากกว่าคณะอื่นๆ โดยเป็นคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 39.38 , คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 31.09 , คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 16.06, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 10.36 ,วิทยาลัยนานาชาติ ร้อยละ 2.59 และคณะเทคโนโลยีการเกษตร ร้อยละ 0.52

ตารางที่ 1.9 รวมจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการจำแนกตามคณะ รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3

คณะ	จำนวน	ร้อยละ
คณะครุศาสตร์	247	44.27
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	149	26.70
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	46	8.24
คณะวิทยาการจัดการ	104	18.64
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	1	0.18
วิทยาลัยนานาชาติ	11	1.97
วิทยาลัยแม่ฮ่องสอน	-	-
รวม	558	100.00

จากตารางที่ 1.9 พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมเป็นคณะครุศาสตร์ มากกว่าคณะอื่นๆ โดยเป็นคณะครุศาสตร์ ร้อยละ 44.27 , คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ร้อยละ 26.70 , คณะวิทยาการจัดการ ร้อยละ 18.64, คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ร้อยละ 8.24 ,วิทยาลัยนานาชาติ ร้อยละ 1.97 และคณะเทคโนโลยีการเกษตร ร้อยละ 0.18

2. ความรู้ก่อน-หลังการเข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ 2.1 ความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีต่อการเข้าร่วมโครงการ รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2

ความคิดเห็น		ระดับการประเมิน										ค่า คะแนน เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ความรู้ความเข้าใจ ก่อน เข้าร่วมโครงการ	จำนวน	-	-	1	3	8	29	85	115	85	39	80
	ร้อยละ	-	-	0.27	0.82	2.19	7.95	23.3	31.5	23.3	10.7	
ความรู้ความเข้าใจ หลัง เข้าร่วมโครงการ	จำนวน	-	-	-	-	1	12	50	95	143	64	90
	ร้อยละ	-	-	-	-	0.27	3.29	13.7	26	39.2	17.5	

จากตารางที่ 2.1 การประเมินผลความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 สรุปได้ดังนี้ (จากค่าคะแนนเฉลี่ยเต็ม 10)

1. ความรู้ความเข้าใจ ก่อน เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจก่อนเข้าร่วมโครงการ
ดังนี้ ก่อน การเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับ 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ย 80
2. ความรู้ความเข้าใจ หลัง เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจหลังเข้าร่วมโครงการ
ดังนี้ หลัง การเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับ 9 มีค่าคะแนนเฉลี่ย 90

ตารางที่ 2.2 ความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีต่อการเข้าร่วมโครงการ รุ่นที่ 3

ความคิดเห็น		ระดับการประเมิน										ค่า คะแนน เฉลี่ย
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ความรู้ความเข้าใจ ก่อน เข้าร่วมโครงการ	จำนวน	-	-	1	1	4	18	42	61	47	19	80
	ร้อยละ	-	-	0.52	0.52	2.07	9.33	21.8	31.6	24.4	9.84	
ความรู้ความเข้าใจ หลัง เข้าร่วมโครงการ	จำนวน	-	-	-	2	2	5	27	53	65	39	90
	ร้อยละ	-	-	-	1.04	1.04	2.59	14	27.5	33.7	20.2	

จากตารางที่ 2.2 การประเมินผลความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการรุ่นที่ 3 สรุปได้ดังนี้ (จากค่าคะแนนเฉลี่ยเต็ม 10)

1. ความรู้ความเข้าใจ ก่อน เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจก่อนเข้าร่วมโครงการ
ดังนี้ ก่อน การเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับ 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ย 80
2. ความรู้ความเข้าใจ หลัง เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจหลังเข้าร่วมโครงการ
ดังนี้ หลัง การเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับ 9 มีค่าคะแนนเฉลี่ย 90

ตารางที่ 2.3 รวมความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการที่มีต่อการเข้าร่วมโครงการ รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3

ความคิดเห็น		ระดับการประเมิน										ค่าคะแนนเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
ความรู้ความเข้าใจ ก่อนเข้าร่วมโครงการ	จำนวน	-	-	2	4	12	47	127	176	132	58	80
	ร้อยละ	-	-	0.36	0.72	2.15	8.42	22.76	31.54	23.66	10.39	
ความรู้ความเข้าใจ หลังเข้าร่วมโครงการ	จำนวน	-	-	0	2	3	17	77	148	208	103	90
	ร้อยละ	-	-	-	0.36	0.54	3.05	13.8	26.52	37.28	18.46	

จากตารางที่ 2.3 การประเมินผลความรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการสรุปได้ดังนี้ (จากค่าคะแนนเฉลี่ยเต็ม 10)

1. ความรู้ความเข้าใจ ก่อน เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจก่อนเข้าร่วมโครงการ ดังนี้ ก่อน การเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับ 8 มีค่าคะแนนเฉลี่ย 80
2. ความรู้ความเข้าใจ หลัง เข้าร่วมโครงการ ผู้เข้าร่วมโครงการ มีความรู้ความเข้าใจหลังเข้าร่วมโครงการ ดังนี้ หลัง การเข้าร่วมโครงการ อยู่ในระดับ 9 มีค่าคะแนนเฉลี่ย 90

3. ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโดยรวม

ตารางที่ 3.1 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโดยรวม รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

หัวข้อ		ระดับการประเมิน					ค่าคะแนนเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1. มีการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง เช่น เพจ เฟสบุ๊ก เป็นต้น	จำนวน	-	1	36	129	199	4.44
	ร้อยละ	-	0.27	9.86	35.34	54.52	
2. วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ	จำนวน	-	-	17	126	222	4.56
	ร้อยละ	-	-	4.66	34.52	60.82	
3. นักศึกษาสามารถนำความรู้ ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	จำนวน	-	-	16	101	248	4.64
	ร้อยละ	-	-	4.38	27.67	67.95	
4. เทคโนโลยีที่ใช้ในการอบรม มีความทันสมัย	จำนวน	-	1	23	134	207	4.50
	ร้อยละ	-	0.27	6.30	36.71	56.71	
5. ภาพรวมของการอบรม	จำนวน	-	-	20	142	203	4.50
	ร้อยละ	-	-	5.48	38.90	55.62	

ผลจากตารางที่ 3.1 พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมรุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด คือ นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.64 , วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.56 ,เทคโนโลยีที่ใช้ในการอบรมมีความทันสมัย และภาพรวมของการอบรม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.50 ส่วนประเด็นคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ มีการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง เช่น เพจเฟสบุ๊ก เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.44

ตารางที่ 3.2 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโดยรวม รุ่นที่ 3

หัวข้อ		ระดับการประเมิน					ค่าคะแนนเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1. มีการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง เช่น เพจเฟสบุ๊ก เป็นต้น	จำนวน	-	2	13	68	110	4.48
	ร้อยละ	-	1.04	6.74	35.23	56.99	
2. วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ	จำนวน	-	-	5	64	124	4.62
	ร้อยละ	-	-	2.59	33.16	64.25	
3. นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	จำนวน	-	-	6	53	134	4.66
	ร้อยละ	-	-	3.11	27.46	69.43	
4. เทคโนโลยีที่ใช้ในการอบรมมีความทันสมัย	จำนวน	-	-	7	61	125	4.61
	ร้อยละ	-	-	3.63	31.61	64.77	
5. ภาพรวมของการอบรม	จำนวน	-	-	6	67	120	4.59
	ร้อยละ	-	-	3.11	34.72	62.18	

ผลจากตารางที่ 3.2 พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมรุ่นที่ 3 มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด คือนักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.66 ,วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.62 , เทคโนโลยีที่ใช้ในการอบรมมีความทันสมัย มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.61 ,ภาพรวมของการอบรม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.59 ส่วนประเด็นคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ มีการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง เช่น เพจเฟสบุ๊ก เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.48

ตารางที่ 3.3 ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมโดยรวม รุ่นที่ 1 , รุ่นที่ 2 และรุ่นที่ 3

หัวข้อ		ระดับการประเมิน					ค่าคะแนนเฉลี่ย
		1	2	3	4	5	
1. มีการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง เช่น เพจเฟสบุ๊ก เป็นต้น	จำนวน	-	3	49	197	309	4.46
	ร้อยละ	-	0.54	8.78	35.30	55.38	
2. วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ	จำนวน	-	-	22	190	346	4.58
	ร้อยละ	-	-	3.94	34.05	62.01	
3. นักศึกษาสามารถนำความรู้ ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	จำนวน	-	-	22	154	382	4.65
	ร้อยละ	-	-	3.94	27.60	68.46	
4. เทคโนโลยีที่ใช้ในการอบรมมีความทันสมัย	จำนวน	-	1	30	195	332	4.54
	ร้อยละ	-	0.18	5.38	34.95	59.50	
5. ภาพรวมของการอบรม	จำนวน	-	0	26	209	323	4.53
	ร้อยละ	-	0.00	4.66	37.46	57.89	

ผลจากตารางที่ 3.3 พบว่าผู้เข้าร่วมอบรมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด คือ นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้รับไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.65 ,วิทยากรนำเสนอเนื้อหาสาระครบถ้วนและน่าสนใจ มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.58 , เทคโนโลยีที่ใช้ในการอบรมมีความทันสมัยกับภาพรวมของการอบรม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.54 ,ภาพรวมของการอบรม มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.53 ส่วนประเด็นคำถามที่มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด คือ มีการประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมกิจกรรมอย่างทั่วถึง เช่น เพจเฟสบุ๊ก เป็นต้น มีค่าเฉลี่ยร้อยละ 4.46

3. ข้อเสนอแนะในการปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อไป

ลำดับที่	ข้อเสนอแนะ	แนวทางการแก้ไข
1	ควรจัดอบรมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษาอย่างสม่ำเสมอ โดยเน้นไปที่นักศึกษาทุกสาขาวิชา คณะ วิทยาลัย	วางแผน กำหนดเวลาให้เหมาะสม
2	ระบบเสียงในการอบรมขาดหายเป็นบางช่วง เช่น เสียงไมโครโฟนไม่ดัง	ตรวจเช็คระบบและสัญญาณอินเทอร์เน็ต
3	วิทยากรควรมีผู้ช่วยในการบรรยายอย่างน้อย 1 คน	ประสานวิทยากรกำหนดรายละเอียดร่วมกัน
4	ควรจัดหาแอปพลิเคชันใหม่ๆ ที่รองรับการอบรมที่มีผู้เข้าร่วมจำนวนมากๆ	ประสานผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาระบบการอบรมที่สามารถรับผู้เข้าอบรมได้จำนวนมาก
5	การประชาสัมพันธ์การรับสมัครผู้เข้าอบรมควรมีความหลากหลาย	วางแผนล่วงหน้า และเพิ่มช่องทางการประชาสัมพันธ์การรับผู้เข้าอบรม เช่น เพจต่างๆ เว็บไซต์มหาวิทยาลัย
6	ควรจัดกิจกรรมในพื้นที่กลางแจ้ง	วางแผนการจัดกิจกรรมหลังจากสถานการณ์การแพร่ของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 คลี่คลาย
ข้อชื่นชม		
7	ได้รับความรู้ เรื่อง การออกกำลังกาย ทำให้เกิดความคิดอยากดูแลสุขภาพตัวเองมากขึ้น	
8	ได้รู้เทคนิคการออกกำลังกายในช่วงสถานการณ์ COVID -19 และสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้	
9	วิทยากรพูดและแสดงท่าทางประกอบได้ดีทำให้เข้าใจง่าย และสามารถปฏิบัติตามได้	
10	เป็นกิจกรรมที่ดีมาก เวลาออกกำลังกายทำให้มีความปลอดภัย และความสบายใจขึ้น	

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
1	62151932	นางสาว ฐิตาพร ศรีวิชัย	ครุศาสตร์	7	5
2	62141853	นาย อัครศักดิ์ วงศ์กรด	ครุศาสตร์	6	6
3	62141832	นาย พุฒิพงษ์ สุขป้อม	ครุศาสตร์	8	6
4	62151630	นางสาว ธิติรัตน์ แสนเรืองเดช	ครุศาสตร์	7	6
5	62121967	นางสาว นิษฐารัตนา นิไธยะ	ครุศาสตร์	8	6
6	62242066	นางสาว ธัญญารัตน์ มณีแดง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	6
7	61222793	นาย วันเฉลิม ศรีเพชร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	6
8	61152956	นาย ฐิติวัฒน์ อินใจ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	5	6
9	62123306	นาย อภิวัฒน์ ชัยวรรณ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	6
10	61224268	นางสาว ภัทธานันท์ เพชรดำดี	วิทยาการจัดการ	6	6
11	61224563	นาย นพพร ชัยชาญ	วิทยาการจัดการ	6	6
12	62234054	นางสาว กัญญาลักษณ์ ไทวรณ	วิทยาการจัดการ	8	6
13	62234140	นางสาว ภัทรานิษฐ์ ศรีคำเรือง	วิทยาการจัดการ	7	6
14	61121024	นางสาว วริศรา โพธิ์	ครุศาสตร์	7	7
15	62151626	นางสาว กาญจนา ศรีสะอาด	ครุศาสตร์	7	7
16	62151941	นางสาว อาทิตยา ปริงฤทธิ์	ครุศาสตร์	7	7
17	62141828	นาย ธรรมรักษ์ อินลือกฟอง	ครุศาสตร์	6	7
18	62151613	นางสาว สุธิดา ยอดยิ่งพิทยกุล	ครุศาสตร์	7	7
19	62151636	นางสาว อรทัย พรศรีสว่าง	ครุศาสตร์	7	7
20	62141865	นาย นายศราวุธ สุคำปัน	ครุศาสตร์	8	7
21	62151629	นางสาว ธนาพร กนกนาวากุล	ครุศาสตร์	7	7
22	62151651	นางสาว กมลชนก คำมา	ครุศาสตร์	7	7
23	62141439	นางสาว จิระภา ครองละเอียด	ครุศาสตร์	6	7
24	62141711	นางสาว ปณิดา ใบป้อ	ครุศาสตร์	7	7
25	62141822	นาย ชัยวัชร แก้วบุรี	ครุศาสตร์	7	7
26	62151610	นางสาว พิชยา แซ่ย่าง	ครุศาสตร์	7	7
27	62151943	นาย นิธิ ศิริบุญมา	ครุศาสตร์	7	7
28	62161052	นางสาว ปาณิสรา ป้องแก้ว	ครุศาสตร์	6	7

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
29	62161017	นางสาว อภิญญาใหม่เหลือง	ครุศาสตร์	7	7
30	61141711	นาย ณัฐชานนท์ เรือนอิน	ครุศาสตร์	10	7
31	62151933	นางสาว ณัฐริดา สอนแก้ว	ครุศาสตร์	7	7
32	62141807	นางสาว ปภาณัน พิชัยศิริ	ครุศาสตร์	10	7
33	62141804	นางสาว ชวัลรัตน์ ทิพย์สุภา	ครุศาสตร์	7	7
34	61222156	นางสาว วราภรณ์ กุลวงศ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	5	7
35	62152301	นางสาว ณัฐริดา สถาอ่อน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	7
36	61152934	นางสาว ศรีนยา สารทอง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
37	62222045	นางสาว ศิรประภา ทศฤทธิ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	7
38	60142675	นาย อาทิตย์ พิมมะสอน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
39	60222158	นาย รัตนัญญ์ ปัญญามงคล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
40	62242082	นางสาว จิณห์นิภา ศรีคำลือ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	7
41	62152018	นางสาว นภัสกร คำตื้อ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
42	62122422	นาย กรกฎ ประวัง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
43	61222749	นาย เกียรติศักดิ์ บุญเรือง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
44	61222370	ด.ต. ภูติศ สอนดี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
45	62122010	นางสาว อัมภา จะตา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
46	61222721	นางสาว นามิ จะลา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
47	61152017	นาย ภูมิธาดา สายรัตน์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
48	60122746	นาย ยุทธภูมิ คมคาย	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
49	60152950	นางสาว ศรีนวล บุญแสง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
50	60222417	นางสาว วิภาสรา สุวรรณศรี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	7
51	61123470	นางสาว ธนนันท์ อินกำ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	7
52	61123629	นางสาว สุจิตคุณ สุขหล้า	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	7
53	62234138	นางสาว แสงหล้า ลุงหลู่	วิทยาการจัดการ	8	7
54	61154425	นาย นทีธร ยาวนา	วิทยาการจัดการ	8	7
55	62144632	นางสาว มุติดา สาระไชย	วิทยาการจัดการ	6	7
56	62144297	นาย อัฐพล กันทะโล	วิทยาการจัดการ	8	7

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
57	61144353	นางสาว สุวิมล ศิริวนารักษ์	วิทยาการจัดการ	8	7
58	62124305	นางสาว สุมินตรา ขาวฟอง	วิทยาการจัดการ	9	7
59	62144278	นาย ปิยวัฒน์ ยิ้มคง	วิทยาการจัดการ	6	7
60	62144637	นาย ณัฐนันท์ ปัญญา	วิทยาการจัดการ	7	7
61	62144219	นางสาว สายน้ำผึ้ง ลุงอิงตะ	วิทยาการจัดการ	9	7
62	62124804	นางสาว ธนัชชา อ้นยะ	วิทยาการจัดการ	8	7
63	62124424	นางสาว บุษบากร อุปคำ	วิทยาการจัดการ	7	7
64	62151977	นาย ศุภชัย เพชรตะกั่ว	ครุศาสตร์	7	8
65	59121006	นางสาว อธิรญา พองตา	ครุศาสตร์	8	8
66	61161537	นางสาว วัชรียากร มีศรี	ครุศาสตร์	8	8
67	61151938	นางสาว วิลาวัลย์ จันสา	ครุศาสตร์	6	8
68	62151662	นางสาว ธมลวรรณ ยอดรัตน์	ครุศาสตร์	8	8
69	61161010	นางสาว วรากร เมืองประกาย	ครุศาสตร์	7	8
70	62151955	นางสาว ลลนา ปันต๊ะ	ครุศาสตร์	8	8
71	62141843	นาย สิทธิการย์ ยะขัติ	ครุศาสตร์	7	8
72	61121150	นาย ธราเทพ มานะเจริญจิรชนม์	ครุศาสตร์	7	8
73	62151928	นางสาว กรพินธุ์ ภูณะ	ครุศาสตร์	9	8
74	62151945	นางสาว เกวลิน พรหมเกษ	ครุศาสตร์	7	8
75	62151961	นางสาว ทิพาพร คำจูน	ครุศาสตร์	6	8
76	62141820	นาย ชยพล หน่อคำ	ครุศาสตร์	6	8
77	62141862	นางสาว อธิราภรณ์ ศรีแก้ว	ครุศาสตร์	8	8
78	62141850	นางสาว อัจ พวงมาลัย	ครุศาสตร์	6	8
79	62141721	นางสาว ลักษิกา แซ่เต๋น	ครุศาสตร์	10	8
80	62141834	นาย ภาณุพัฒน์ สิ้นเกิดสุข	ครุศาสตร์	4	8
81	62141829	นาย ปกเทศ เกศทิพย์สุคนธ์	ครุศาสตร์	9	8
82	62151926	นางสาว อำภา กุลปรียาพงศ์	ครุศาสตร์	9	8
83	62141852	นาย ธรรมบุญ ปันทะยม	ครุศาสตร์	6	8
84	62121017	นางสาว สุพรรณษา ขำชัยภูมิ	ครุศาสตร์	8	8

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
85	62121154	นางสาว นันทิยา สายทอง	ครุศาสตร์	10	8
86	62141465	นางสาว ณัฐวรา ร่มเย็น	ครุศาสตร์	9	8
87	62141407	นางสาว ขวัญจิรา อนันตา	ครุศาสตร์	6	8
88	62141469	นางสาว วราภรณ์ สีนหมี	ครุศาสตร์	5	8
89	61141974	นางสาว ณัฐสินี นุจา	ครุศาสตร์	8	8
90	62151906	นางสาว ชนภรณ์ คำपालะ	ครุศาสตร์	9	8
91	62141858	นาย วทีญญ โอภาสงวน	ครุศาสตร์	6	8
92	62141704	นางสาว ณัฐปภัศสรบรรณพร	ครุศาสตร์	7	8
93	62151215	นางสาว ปนัดดา สีหาโคตร	ครุศาสตร์	8	8
94	62141857	นาย ฤทธิเดช สกุลธาดาวะ	ครุศาสตร์	7	8
95	62151661	นาย อณูวัฒน์ เต็มใจกุล	ครุศาสตร์	8	8
96	62151601	นางสาว จุติพร ลาเต้	ครุศาสตร์	8	8
97	61161802	นางสาว กัญญา แก้วอุก	ครุศาสตร์	9	8
98	62151924	นางสาว อหิติ ศรีพร	ครุศาสตร์	7	8
99	62151901	นางสาว กันนิกา จำผัด	ครุศาสตร์	9	8
100	61152310	นาย ศักดิ์สิทธิ์ สุวรรณศรี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
101	62122832	นางสาว พิมพ์พรณ กัณฑ์โล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
102	59122432	นางสาว นริศพิศ นันทขว้าง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
103	61142510	นางสาว พิมพ์นภา ชัยชนะ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
104	62152302	นาย ภิญญกาญจ ปินตามา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	5	8
105	59222742	นาย วรัชญ์ แสงหิรัญ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
106	61122509	นางสาว ทิพวรรณ มั่งเทศ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
107	61152529	นาย นันทกร พระสว่าง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
108	61142518	นาย ทักษิณ จูแวน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
109	60142888	นาย สุภาณต์ ดันจันทร์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	4	8
110	60222501	นางสาว กัญญธิดา พิมพ์นวล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
111	60142370	นางสาว สุนิสา พอจิต	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	8
112	61142513	นางสาว สุพัตรา เวชกิจ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
113	60242408	นางสาว ณัฐธิดา ประเสริฐกันยา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
114	61222355	นาย สมนาย พึ่งเจริญศักดิ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
115	62122198	นางสาว นิรินธน์ แซ่ย่าง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	8
116	60242455	นาย วีรชัย จันทรา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
117	60122735	นาย ธนาธิป เดชนม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
118	61142360	นางสาว ศิรินันท์ กันธิ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
119	62122032	นางสาว ญาดา นาทรายสมาน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
120	60242349	นาย ไต้ชิง แซ่จาง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	5	8
121	62242065	นางสาว สุนารี เพิ่มพูนผล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
122	62152307	นางสาว นางสาว พรพิมล สมคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
123	62152743	นางสาว ณัฐกานต์ สุนันตา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
124	61123438	นางสาว ชญานี ไชยวงศ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	8
125	62223612	นาย นนทภพ ณะชัยโย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	8
126	61123467	นางสาว จุฑารัตน์ คำมูล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
127	62123411	นางสาว ดาริกา ชุมภู	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	8
128	60223652	นาย วีรภัทร เก่งกล้า	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	8
129	61123233	นางสาว ประภัสสร มุลรังษี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
130	61123628	นางสาว วรรัชชมนต์ เคนบุปผา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	8
131	62123312	นาย รัชสุตา พรหมณี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
132	61123052	นาย สุภิชาติ สุภาไธศ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	8
133	62124823	นาย วุฒิชัย ทรายคำ	วิทยาการจัดการ	7	8
134	62124919	นางสาว ศศิวิมล ม่วงเรือง	วิทยาการจัดการ	8	8
135	62124038	นางสาว ศศิธร แกนุ	วิทยาการจัดการ	9	8
136	61224126	นาย อีรวัดน์ ต่อแดง	วิทยาการจัดการ	7	8
137	63124788	นางสาว ขวัญชนก ละ	วิทยาการจัดการ	6	8
138	62224122	นาย ตนุภัทร พรหมคำ	วิทยาการจัดการ	8	8
139	61124204	นางสาว พิมพา ทาวรรณ	วิทยาการจัดการ	8	8
140	62234129	นางสาว ผล พันเพ็ญ	วิทยาการจัดการ	9	8

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
141	62124720	นางสาว อังคณา สมนาร์ตน์	วิทยาการจัดการ	8	8
142	61224132	นาย ป้าง ลุงชัย	วิทยาการจัดการ	8	8
143	61144763	นางสาว อาธิญา กำเริ้ว	วิทยาการจัดการ	7	8
144	62224427	นางสาว หลู่ ลุงดี	วิทยาการจัดการ	10	8
145	60244618	นางสาว ลลิตา มาตยาบุญ	วิทยาการจัดการ	9	8
146	62144041	นาย วันสงกรานต์ เจริญ	วิทยาการจัดการ	7	8
147	62234039	นางสาว กรนิช มั่นคง	วิทยาการจัดการ	7	8
148	62144243	นางสาว ธรรมพร ปัญญา	วิทยาการจัดการ	7	8
149	61224226	นางสาว ชไมพร ศรีตัน	วิทยาการจัดการ	9	8
150	61124822	นางสาว เสาวภา ไหว่งวงศ์	วิทยาการจัดการ	10	8
151	62234142	นางสาว เกศริน สมสะอาด	วิทยาการจัดการ	7	8
152	62224111	นางสาว อรทัย อาซอ	วิทยาการจัดการ	9	8
153	62124417	นางสาว ปริมล หมั่นสุ	วิทยาการจัดการ	8	8
154	62628964	นางสาว อุบลวรรณ พลสา	วิทยาลัยนานาชาติ	9	8
155	62628910	นางสาว พิมพ์ชนก ปันลัง	วิทยาลัยนานาชาติ	8	8
156	62628912	นางสาว ธนัญญา อนันต์	วิทยาลัยนานาชาติ	8	8
157	62628913	นางสาว สุนิตา กวางตา	วิทยาลัยนานาชาติ	9	8
158	61628750	นางสาว วสุนันท์ เนินสุด	วิทยาลัยนานาชาติ	7	8
159	62141771	นางสาว ศรีนพร ชัยอาจ	ครุศาสตร์	8	9
160	62151905	นางสาว จุฑาทิพย์ อภิวงศ์	ครุศาสตร์	8	9
161	62151645	นางสาว ศิริมาลย์ เมืองมา	ครุศาสตร์	8	9
162	62141844	นาย อมรเทพ บุตรเสน	ครุศาสตร์	8	9
163	62141006	นางสาว ปุณยวีร์ ทองคำ	ครุศาสตร์	9	9
164	62141831	นาย ปุณยวีร์ ฉลองสัพพัญญู	ครุศาสตร์	8	9
165	62141463	นางสาว สุกฤตา แก้วกล้า	ครุศาสตร์	8	9
166	62141730	นาย โกศล ภูเท็ง	ครุศาสตร์	10	9
167	61151612	นางสาว ภัทราภรณ์ อินใจ	ครุศาสตร์	8	9
168	61151606	นางสาว รัตชดา ศรีวิจิ	ครุศาสตร์	8	9

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
169	62141868	นาย จิตตวิสุทธิ์ โคตรภักดิ์	ครุศาสตร์	10	9
170	62141039	นางสาว อรรัมภา ปิ่นอิน	ครุศาสตร์	9	9
171	62141716	นางสาว มณีนรัตน์ คำไวโย	ครุศาสตร์	6	9
172	61141508	นางสาว จิรนุช ขาญเขียววิทยา	ครุศาสตร์	8	9
173	61121457	นางสาว สุกนิดา อภัยรุ่ง	ครุศาสตร์	9	9
174	61161558	นาย บวรภัค บุญเรือง	ครุศาสตร์	7	9
175	62121042	นางสาว ชัชฎาภรณ์ วงศ์ปัญญา	ครุศาสตร์	7	9
176	62121919	นางสาว อรัญญา นิธิเกษมสมบัติ	ครุศาสตร์	8	9
177	62141707	นางสาว ตามน นาเท	ครุศาสตร์	10	9
178	62151631	นางสาว นันทน์ภัส เก่งสุข	ครุศาสตร์	7	9
179	61151614	นางสาว ลิลลี่ อุปาละ	ครุศาสตร์	8	9
180	62141836	นาย ภูदनัย กันทะ	ครุศาสตร์	9	9
181	62151925	นางสาว อรเทพิน วงศ์ใหญ่	ครุศาสตร์	7	9
182	62141855	นาย นันทิพัฒน์ เมืองงาม	ครุศาสตร์	10	9
183	62141758	นางสาว รุ่งจี น่วมน้อย	ครุศาสตร์	9	9
184	62151921	นางสาว สิริวรรณ สัจจะศักดิ์ศิริ	ครุศาสตร์	8	9
185	62151919	นางสาว วิมาลา นิธิมณีสกุล	ครุศาสตร์	7	9
186	62141819	นาย ขญานิน แซ่หลู่	ครุศาสตร์	10	9
187	62161011	นางสาว รุ่งรวี บัวขำ	ครุศาสตร์	10	9
188	62151942	นางสาว อารียา เกตสระไชย	ครุศาสตร์	10	9
189	62141851	นาย ธงชัย พรหมเสน	ครุศาสตร์	7	9
190	62151930	นางสาว เงิน ลุงเลา	ครุศาสตร์	8	9
191	62141450	นางสาว รุจิรา ภควิวัฒน์	ครุศาสตร์	9	9
192	62141441	นางสาว ขนันทิพย์ ม่วงเหลือง	ครุศาสตร์	8	9
193	62121931	นางสาว ช่อชมพู่ เข็มจรรยา	ครุศาสตร์	10	9
194	62141425	นางสาว ศุภกานต์ วีระปิ่น	ครุศาสตร์	8	9
195	62141814	นางสาว น.ส.อรุณี ปัญยะมา	ครุศาสตร์	10	9
196	62141411	นางสาว ทักษิณา ป่าธนู	ครุศาสตร์	9	9

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
197	62151638	นาย จีระวัฒน์ ฟ้าแลบ	ครุศาสตร์	7	9
198	62141824	นาย วรรณนันทน์ กันทะอินทร์	ครุศาสตร์	8	9
199	62141470	นางสาว อธิรญา แสงสร้อย	ครุศาสตร์	10	9
200	62141846	นางสาว จิราพัชร ศิริคุณนาสกุล	ครุศาสตร์	10	9
201	62151940	นางสาว อัยยัณญา ปุกปิงกา	ครุศาสตร์	7	9
202	62141734	นางสาว จุฑาทิพย์ ปลาเงิน	ครุศาสตร์	10	9
203	61181044	นางสาว ประภัสสร กันทะมา	ครุศาสตร์	10	9
204	62141437	นางสาว กัญญาณัฐ ลาภประเสริฐโสภณ	ครุศาสตร์	8	9
205	62121950	นาย อัสวาน อับดุลลาตี	ครุศาสตร์	8	9
206	62151660	นาย อีระชัย ยศกันโท	ครุศาสตร์	7	9
207	62141433	นาย นภัทร อ้อยคำ	ครุศาสตร์	9	9
208	62121927	นาย วทีญญ จินาตอง	ครุศาสตร์	6	9
209	62141812	นางสาว ภัทราภรณ์ ยศประสงค์	ครุศาสตร์	10	9
210	62141845	นางสาว กชกร ศรีสุภา	ครุศาสตร์	9	9
211	62151912	นางสาว พิมพรรณ ชูธรรมเจริญ	ครุศาสตร์	7	9
212	62141756	นางสาว พรไพลิน แสงคำ	ครุศาสตร์	8	9
213	62141827	นาย ธนาวุธ คล้ายอุดร	ครุศาสตร์	8	9
214	61141514	นางสาว นวพร อินทร์ชัย	ครุศาสตร์	9	9
215	62141848	นางสาว พิมพิไล เลหาทาง	ครุศาสตร์	10	9
216	62141849	นางสาว วรินทร์ เขียวคำ	ครุศาสตร์	9	9
217	62141404	นางสาว กวินธิดา สอนตติ	ครุศาสตร์	9	9
218	62151646	นาย กฤตเมธ เต๋นแดนไพร	ครุศาสตร์	8	9
219	62141412	นางสาว ธนัฐชญา ผันยอด	ครุศาสตร์	7	9
220	62151959	นาย ภาณุพันธ์ สิงห์สา	ครุศาสตร์	7	9
221	62141713	นางสาว ปวันรัตน์ จันดา	ครุศาสตร์	9	9
222	62141745	นางสาว อมลวรรณ คำลือ	ครุศาสตร์	9	9
223	62151177	นางสาว ฐาปณี พระบาง	ครุศาสตร์	9	9
224	62151910	นางสาว ฐิตินันท์ ทิตยานะ	ครุศาสตร์	10	9

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
225	62141835	นาย ภาณุวัฒน์ มงคล	ครุศาสตร์	8	9
226	62141802	นางสาว จินตกัญญา วันมหาชัย	ครุศาสตร์	9	9
227	62151604	นางสาว เดือนเต็ม กระสินธุ์ยืนยง	ครุศาสตร์	7	9
228	62141752	นางสาว นรภัทร วงค์แต่ะ	ครุศาสตร์	8	9
229	62141408	นางสาว จิตต์ภาวัญย์ พุ่มน้อย	ครุศาสตร์	10	9
230	62141417	นางสาว บุษรา ก่อเกิดวนา	ครุศาสตร์	8	9
231	61222169	นางสาว สุปัตรา เล็กจุฬา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
232	62122932	นางสาว ขวัญจิรา สมพงษ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
233	61142321	นางสาว กรวลิย วงค์กันฟู	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
234	61152912	นางสาว ดวงตะวัน เทียบคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
235	61122069	นางสาว อรทัย แสนวงศ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
236	61142516	นางสาว กมลลักษณ์ สุทธการ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
237	60152542	นาย สันติภาพ อนุใจ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
238	61222816	นางสาว นัทธมน เพียรพนัสลัก	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
239	62222862	นาย ศุภวิชญ์ ศิริ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
240	60142927	นางสาว อนันตญา จักรแก้ว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
241	61122036	นางสาว ธนัตถนันท์ กีนานุสรณ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	9
242	60222320	นางสาว อรยา ยาปะนะ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
243	62122154	นางสาว สาวิณี มิ่งมิตรวิบูลย์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	9
244	62222037	นางสาว ทิพธัญญา เชื้อสิงห์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	9
245	62152303	นาย วิชรพล แสงสุวรรณ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
246	62142776	นางสาว ณัฐธิดา ว่างจิตเจริญ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
247	61222764	นาย ณัฐพล ศรีคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
248	62152507	นางสาว ปอย ลุงอ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
249	57242926	นางสาว แคทลียา จอมทั้น	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
250	62122110	นางสาว เขมจิรา พุทธคุณไพโรจน์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
251	60142825	นางสาว ธัญญรัตน์ โมลิ่ง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
252	61152542	นาย สนธยา พาณิษฐชุลมัลย์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
253	61222756	นาย ณภัทร ใจสม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
254	61222770	นาย ธวัชชัย สุวรรณ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
255	62142731	นาย Teerapat Tafoo	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	3	9
256	62242059	นางสาว สุธิกานต์ บุญยัง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
257	62222860	นางสาว พรทิพย์ แสงขลัง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
258	62142768	นาย อภิปรม ภาวงศ์ไชย	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	4	9
259	61222715	นางสาว ชนนจิตร เปาจิตร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
260	62222861	นางสาว กรณิการ์ แซ่เท่อ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
261	61142353	นางสาว มาริส นวลดี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	9
262	62123614	นางสาว ดาริน สุขสม	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	9
263	59123333	นางสาว ญัฏฐิณี ตั้งมาลา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	9
264	62123620	นาย เคนอง ลอง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	9
265	60223646	นางสาว ธนพร มงคล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	9
266	61123619	นางสาว อาทิตยา งามดี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	9
267	58143541	นาย ทศนพล อุปเสาร์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	6	9
268	60123440	นาย ดนุพล แดงหม่อง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	5	9
269	61143002	นาย จิตภูมิ ธรรมยา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	9
270	59153237	นางสาว รัตติยา สีน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	6	9
271	61123209	นางสาว อาริยา ชำคำ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	10	9
272	61124379	นางสาว จินตนา งามจิตเจริญ	วิทยาการจัดการ	9	9
273	62124461	นางสาว ศิวพร พุกแสน	วิทยาการจัดการ	9	9
274	61154098	นางสาว อรพิน แสนยั้วชัย	วิทยาการจัดการ	9	9
275	62144516	นางสาว ศิริพร จันธิมา	วิทยาการจัดการ	8	9
276	61154034	นางสาว ปุณยวีร์ ใจจันทร์	วิทยาการจัดการ	9	9
277	62224436	นางสาว กรกนก ธีระโคตร	วิทยาการจัดการ	8	9
278	61124761	นางสาว วันทิศา คำภีระ	วิทยาการจัดการ	8	9
279	62224418	นางสาว นันทวรรณ จันทรบ่อแก้ว	วิทยาการจัดการ	8	9
280	62124845	นางสาว รวิษฐา บุญเทียม	วิทยาการจัดการ	5	9

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
281	61224542	นางสาว สุภัชชา วงษ์วาน	วิทยาการจัดการ	9	9
282	62234123	นางสาว พิมพ์วิไล นายกุม	วิทยาการจัดการ	8	9
283	61224211	นางสาว จริญญา ยศกาบ	วิทยาการจัดการ	8	9
284	62124718	นางสาว หนึ่งฤทัย คลิ่งเนียม	วิทยาการจัดการ	9	9
285	60244721	นางสาว วิภาพรรณ อินจينا	วิทยาการจัดการ	7	9
286	62124912	นางสาว ณัฐธิดา ธรรมคำหมื่น	วิทยาการจัดการ	7	9
287	62124835	นางสาว นัชชา รักษาดี	วิทยาการจัดการ	9	9
288	62234034	นางสาว ศิรินันท์ ผ่องแผ้ว	วิทยาการจัดการ	7	9
289	62224105	นางสาว วราภรณ์ สิงห์สุวรรณ	วิทยาการจัดการ	8	9
290	62234018	นางสาว ขฎาภรณ์ จันทร์แดง	วิทยาการจัดการ	7	9
291	62144526	นางสาว จตุพร สุขดา	วิทยาการจัดการ	9	9
292	62144604	นางสาว ณัฐธิดา ศิริจันทร์	วิทยาการจัดการ	8	9
293	62224075	นางสาว จันทจิรา ดิยะ	วิทยาการจัดการ	8	9
294	62234131	นางสาว นฤมล มะโนจิตร	วิทยาการจัดการ	7	9
295	62124481	นางสาว เจนจิรา ไชยทิศ	วิทยาการจัดการ	7	9
296	62234128	นางสาว ธัญเรศ ปัตธรรม	วิทยาการจัดการ	9	9
297	62234053	นางสาว รัชนิพร หลงบัว	วิทยาการจัดการ	8	9
298	62224431	นางสาว สุรารักษ์ สุจริตเจริญชัย	วิทยาการจัดการ	7	9
299	62224430	นางสาว ศศิธร ศิขรินธนาทรัพย์	วิทยาการจัดการ	9	9
300	62124455	นางสาว วรรณวิสา นาสันเทียะ	วิทยาการจัดการ	10	9
301	61124397	นางสาว กันยาพร บุญทาวงศ์ษา	วิทยาการจัดการ	7	9
302	62151963	นางสาว ปรางทิพย์ โปธาคำ	ครุศาสตร์	10	10
303	62151903	นางสาว เกษศิริพันธ์ บุญเรือง	ครุศาสตร์	8	10
304	62141741	นางสาว มาลินี ชีพพานิช	ครุศาสตร์	9	10
305	62141810	นางสาว ปิยาภรณ์ ไนศรี	ครุศาสตร์	8	10
306	62141808	นางสาว ปราณปรียา ศรีสวัสดิ์	ครุศาสตร์	9	10
307	62151935	นางสาว พรรณรวย เสวยะคำ	ครุศาสตร์	7	10
308	62151934	นางสาว พรรณชลิดา ทนตัน	ครุศาสตร์	8	10

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
309	62151625	นางสาว กัลยานี ชัยวินิจ	ครุศาสตร์	9	10
310	62141736	นางสาว ธิดาทิพย์ นำแม่อยู่	ครุศาสตร์	7	10
311	62151917	นางสาว วิภาดา กนกวรรณนา	ครุศาสตร์	8	10
312	62151962	นางสาว เบญจรัตน์ แก้วป้องปก	ครุศาสตร์	10	10
313	62151954	นางสาว เมธาวี เจนใจ	ครุศาสตร์	9	10
314	62151937	นางสาว วิไลลักษณ์ เสริมไพริน	ครุศาสตร์	8	10
315	62121932	นางสาว ณัฐชา จินดารัตน์	ครุศาสตร์	8	10
316	62141447	นางสาว พัทธราภรณ์ ตานาพิน	ครุศาสตร์	6	10
317	62141817	นาย จตุพล การบูรณ์	ครุศาสตร์	9	10
318	62151913	นางสาว ภัทรวดี กอบแดง	ครุศาสตร์	9	10
319	62151611	นางสาว ภัทรวดี สุวสินจรัสกุล	ครุศาสตร์	8	10
320	62151979	นาย ธนภูมิ ธานีรัตน์	ครุศาสตร์	9	10
321	62141337	นางสาว มนปรียา วรกุล	ครุศาสตร์	10	10
322	62151615	นางสาว โสธยา สุขะใหญ่	ครุศาสตร์	8	10
323	62151911	นางสาว ธิดาพร เฉลิมรัฐดำรง	ครุศาสตร์	9	10
324	62151953	นางสาว มนัสนันท์ ลิมติลกธรรม	ครุศาสตร์	8	10
325	62151929	นางสาว กัญฐิกา แสงศิลป์	ครุศาสตร์	7	10
326	62141746	นางสาว อาทิตยา เหลียวล้อมทอง	ครุศาสตร์	8	10
327	62151623	นาย อติศักดิ์ ทาใจภาค	ครุศาสตร์	10	10
328	62151617	นาย เทียนชัย เงินพิมพ์	ครุศาสตร์	9	10
329	62141740	นางสาว แพรพลอย สิ้นันดา	ครุศาสตร์	8	10
330	61141563	นางสาว กมลวรรณ เบ้งใจ	ครุศาสตร์	10	10
331	61141515	นางสาว ธนาพร กองคำ	ครุศาสตร์	9	10
332	62141443	นางสาว ณัฐกานต์ ยาโน	ครุศาสตร์	7	10
333	60141153	นางสาว อิศราพร อะกะเรื่อน	ครุศาสตร์	5	10
334	62151951	นางสาว พิษญา ปานปาก	ครุศาสตร์	8	10
335	62151908	นางสาว ชลิตา ปิงตะ	ครุศาสตร์	9	10
336	62151965	นางสาว พัทธพร มอตุ	ครุศาสตร์	8	10

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
337	62151952	นางสาว ภัทรวดี รัตนรังษี	ครุศาสตร์	8	10
338	62141457	นางสาว อังคณา ธรรมจารี	ครุศาสตร์	7	10
339	62151956	นางสาว สุภานัน ชูราทิพย์	ครุศาสตร์	6	10
340	62222822	นางสาว ณัฐริกา ชันคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
341	62152004	นางสาว กัญธิกา วิละขันคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
342	62142766	นาย สฤกษ์พงศ์ ศรีนวลใหญ่	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
343	62142202	นางสาว จตุพร มณฑน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
344	62242058	นางสาว มณฑิรา นาสี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	10
345	61142527	นางสาว ชนิดาภา สุทธหลวง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	10
346	62242051	นางสาว ตรีนกัษ ชัยสิทธิ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
347	61142504	นางสาว นาดาชา นาก้าว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
348	62122103	นางสาว กมลรัตน์ กองตา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
349	62142703	นางสาว กฤตาณัฐ ไชยสาร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
350	62242079	นางสาว ศศิกันต์ อัมภา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	10
351	62242026	นาย ประกาศิต รัตนวิจิตร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
352	61142333	นางสาว อธิชา งานดี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
353	60152282	นาย ธีญญรัตน์ ธงแดง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
354	61123456	นาย กิตติพิศ อินทโนนเชื้อ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	10
355	61153843	นางสาว พิชญธิดา พรหมสวัสดิ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	10
356	61153855	นางสาว นิศารัตน์ ศรีสัน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	10
357	61123625	นางสาว เนตรทิพย์ คำกิติ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	10
358	59124753	นางสาว โชติกา เชื้อนคำ	วิทยาการจัดการ	6	10
359	62234056	นางสาว อาทิตยา กันธวงศ์	วิทยาการจัดการ	10	10
360	62144806	นางสาว พรทิพย์	วิทยาการจัดการ	10	10
361	62234057	นาย กิตติพงษ์ อินเงิน	วิทยาการจัดการ	9	10
362	62224428	นางสาว ไพรมา วอนนะ	วิทยาการจัดการ	7	10
363	61224204	นางสาว กมลทิพย์ ศิริพันธ์	วิทยาการจัดการ	8	10
364	61224520	นางสาว ปิ่นนุ้ม มูลคำ	วิทยาการจัดการ	10	10

รายนามนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 1 และรุ่นที่ 2

วันพุธ ที่ 16 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับที่	รหัสนักศึกษา	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
365	62628339	นางสาว จิตติรัตน์ คำปิ่น	วิทยาลัยนานาชาติ	8	10

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
1	60144451	นาย กฤษดากร กุลมิตร	วิทยาการจัดการ	4	4
2	62628817	นางสาว ธันยชนก โชครฐากุล	วิทยาลัยนานาชาติ	5	4
3	62141818	นาย เฉลิมชัย ตัวลือ	ครุศาสตร์	5	5
4	60242204	นางสาว กุลธิดา สุธิ์นิยมเดช	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	5
5	62141854	นาย นพวิทย์ อินใจ	ครุศาสตร์	9	6
6	61161853	นางสาว กัลยา กระแส	ครุศาสตร์	8	6
7	60121776	นางสาว รตามณี ศิริสัตยานนท์	ครุศาสตร์	6	6
8	62222072	นางสาว แสงหลู แสงลำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	6
9	62123808	นางสาว ลักขิกา อรุณสิทธิ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	6
10	62141468	นางสาว รัตนประภา ดวงพลอย	ครุศาสตร์	7	7
11	62121918	นางสาว อรทิตรา อินธามา	ครุศาสตร์	8	7
12	62141871	นาย นรนนท์ แป้นประมุข	ครุศาสตร์	9	7
13	62141826	นาย ทินกร วงค์มัน	ครุศาสตร์	7	7
14	62141472	นาย เกริกชัย ชำนาญ	ครุศาสตร์	9	7
15	61152341	นางสาว อชิรญา ถิ่นจันทร์?	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
16	62122647	นางสาว ขวัญมนัส ปัญญาเสน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
17	60222452	นาย อลงกรณ์ แสงแก้ว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
18	60142876	นาย นายณัฐพล ศรีวิชัย	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
19	62222028	นางสาว สาลินี ขวัญจริง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	7
20	62242013	นาย ภาณุภณ เกินบุรินทร์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
21	62152122	นาย ณัฐพล แยมไย	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
22	61142539	นางสาว อาเดอ เบลงกุ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	7
23	62122836	นางสาว ภาริษา ดวงปันสิงห์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	7
24	62122668	นางสาว นส วราพา มะละคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	7
25	61142119	นางสาว ขัญญา ประชาสนธิ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	7
26	62143808	นางสาว วาทีนี สว่างหย่อม	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	7
27	61123214	นาย ภาณุวัฒน์ ศรีกันชัย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	10	7
28	60153056	นางสาว ปิยนุช วรพัฒนากุล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	7

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
29	62144509	นางสาว พรเพ็ญ ถวัลย์กันทร	วิทยาการจัดการ	6	7
30	60144522	นาย นพวุฒิ ศรีจันทร์ตร	วิทยาการจัดการ	7	7
31	62144822	นาย พันธุ์ชัย โรจน์วัฒนาชัย	วิทยาการจัดการ	8	7
32	61144759	นางสาว สุวราภรณ์ พุวรรณ	วิทยาการจัดการ	9	7
33	61224821	นางสาว สุนารี วาริขจรผล	วิทยาการจัดการ	7	7
34	62224848	นางสาว วิไล หมือแล	วิทยาการจัดการ	10	7
35	62144260	นาย โชติกา	วิทยาการจัดการ	7	7
36	60144514	นาย กฤษณพงษ์ จินตายน	วิทยาการจัดการ	7	7
37	62141821	นาย ชยานันต์ ยะนันท์	ครุศาสตร์	7	8
38	61121411	นางสาว ชริญญา แสง	ครุศาสตร์	8	8
39	62141403	นางสาว กวินทิพย์ เกตุกลมเกลลา	ครุศาสตร์	8	8
40	62161031	นาย วุฒิชัย บัวต๊ิบ	ครุศาสตร์	8	8
41	62141811	นางสาว ปิริยะภรณ์ วรพันธ์	ครุศาสตร์	8	8
42	62141837	นาย ภูติท เตจ๊ะ	ครุศาสตร์	8	8
43	62141838	นาย วรวิชัย จินดาธรรม	ครุศาสตร์	8	8
44	62141419	นางสาว ประกายดาว พุ่งสุริยา	ครุศาสตร์	8	8
45	62141815	นาย กิตติพงศ์ วงศ์วิชัย	ครุศาสตร์	8	8
46	62141809	นางสาว ปาริฉัตร ชุ่มเย็น	ครุศาสตร์	8	8
47	62141459	นางสาว กิ่งกาญจน์ สารปา	ครุศาสตร์	7	8
48	62151637	นางสาว อินทิรา ทาเมืองแก้ว	ครุศาสตร์	5	8
49	62141440	นางสาว จุฑามณี คงเจริญ	ครุศาสตร์	9	8
50	62121562	นางสาว นุรพิรดาวส์ ชารีตะ	ครุศาสตร์	9	8
51	62141434	นาย นิคม สุงามุล	ครุศาสตร์	6	8
52	62151624	นางสาว กัลยรัตน์ ไพรพงศ์พร	ครุศาสตร์	8	8
53	62151938	นางสาว สิริมาล กิตติยกุล	ครุศาสตร์	8	8
54	62152032	นางสาว สุขาดา บุญชุม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
55	61222304	นางสาว ชนัญญา นุชเครือ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
56	62152493	นางสาว ภูริชญา ชัยบุญลือ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
57	62142774	นางสาว ณัฏชา ภูพลับ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
58	62142427	นางสาว กุลสตรี ปัญญาลาภสกุล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
59	61152807	นาย กฤษดา บุตรอวน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
60	62152794	นางสาว พัทรินทร์ มีธรรมดี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
61	61122636	นางสาว วณิชพร ฟองอินทร์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
62	61122772	นางสาว กมลวรรณ ใจเรือน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
63	62152063	นางสาว กานต์สินี ก่องแก้ว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
64	61222372	นาย คุณากร ไชยมงคล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	8
65	62152107	นางสาว บุญญาภัก กาสุริยะ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
66	62142773	นางสาว ชลิตา ไช้แก้ว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	8
67	61142947	นาย บุญชู ถวัลย์พนาดร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
68	62142912	นางสาว พิมพ์ทิชา วีระ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	8
69	62222009	นาย ฐิติทรัพย์ พระแก้ว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
70	61222342	นาย ชัชวาลย์ สิทธิวงษ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	8
71	61122658	นางสาว อวิภา บุญตั้ง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	8
72	62122601	นางสาว ปาลิตา จินาอุดม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	8
73	61143266	นาย ณัฐสิทธิ์ สมบูรณ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
74	62143805	นางสาว ปณิญา จำปา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
75	62143813	นาย อภิสิทธิ์ ขุนน้า	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
76	61123011	นาย กิตติพัทธ์ ปทุมวัน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	8
77	62123813	นาย จิรวิญญ์ ชื่นตา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
78	62143801	นางสาว ผกามาศ แสงคำ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	8
79	60153055	นางสาว ปฐมาภรณ์ แก้วอุด	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	8
80	62124216	นาย นาย พงศ์ภัส คำหมื่น	วิทยาการจัดการ	9	8
81	59124747	นางสาว จิราภรณ์ พานเจริญกุล	วิทยาการจัดการ	8	8
82	62124855	นาย ชูศักดิ์ อินทะนาค	วิทยาการจัดการ	7	8
83	61224522	นางสาว ปิยะฉัตร สายดำ	วิทยาการจัดการ	9	8
84	60224416	นางสาว เบญจพร เจริญชัย	วิทยาการจัดการ	8	8

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
85	62224045	นางสาว ชนัญดา กันทา	วิทยาการจัดการ	7	8
86	62144015	นางสาว สุธาสินี สุสามปัน	วิทยาการจัดการ	9	8
87	62224125	นางสาว ณัฐณิชา บุญเชิญ	วิทยาการจัดการ	8	8
88	61224560	นาย ณัฐภัทร อินแก้ว	วิทยาการจัดการ	8	8
89	62628627	นาย ดีน เจมส์ โรเบิร์ตสัน	วิทยาลัยนานาชาติ	7	8
90	60121742	นางสาว เขียวภา อ้นเต็ม	ครุศาสตร์	9	9
91	62151975	นาย อธิพัทธ์ ใจสุขภาศ	ครุศาสตร์	6	9
92	62151907	นางสาว ชลธิชา ทิยะจง	ครุศาสตร์	8	9
93	62141428	นางสาว เสาวลักษณ์ เขียวสา	ครุศาสตร์	7	9
94	62141401	นางสาว กนกวรรณ มั่นสมโนกุล	ครุศาสตร์	9	9
95	62141423	นางสาว ฤทัยชนก กันดา	ครุศาสตร์	9	9
96	61151914	นางสาว นนทิดา ธรรมศร	ครุศาสตร์	9	9
97	62141806	นางสาว ณัฐวรรณ ปัทมทัตต์	ครุศาสตร์	9	9
98	62141461	นางสาว นางสาว ณัฐพร สุวรรณเหมย	ครุศาสตร์	6	9
99	61151633	นาย อธิก สันกลกิจ	ครุศาสตร์	6	9
100	62151627	นางสาว ณัฐชา แผลมจิต	ครุศาสตร์	7	9
101	61121406	นางสาว กิตติญา วงษ์งาม	ครุศาสตร์	10	9
102	61151907	นางสาว จันทกานต์ ประภาชี	ครุศาสตร์	5	9
103	62161026	นาย นพกิจ ศิลาธนวัฒน์	ครุศาสตร์	6	9
104	61151915	นางสาว นฤชล ชัยศิริกุล	ครุศาสตร์	10	9
105	61141522	นางสาว เบญจวรรณ ใจจินดา	ครุศาสตร์	9	9
106	62141418	นางสาว ปทุมทิพย์ อินกรัด	ครุศาสตร์	7	9
107	62141455	นางสาว สุรัญชญา ประจุมาร	ครุศาสตร์	7	9
108	62141444	นางสาว ธิติรัตน์ หน่อปัน	ครุศาสตร์	9	9
109	61151964	นางสาว ฉัตรนภา กานุสน	ครุศาสตร์	10	9
110	62151656	นางสาว ภรณ์ดี นามูล	ครุศาสตร์	3	9
111	62141825	นาย ดรณภพ สิ้นลี	ครุศาสตร์	6	9
112	61141509	นางสาว ชัชชญา ชุมภูเทพ	ครุศาสตร์	7	9

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
113	62141840	นาย ศุภโชค อินตะ	ครุศาสตร์	10	9
114	61161013	นางสาว ศุภลักษณ์ แซ่ย่าง	ครุศาสตร์	6	9
115	62141448	นางสาว พิมลพรรณ คำวาง	ครุศาสตร์	7	9
116	62141421	นางสาว พรรณพร ธารสุขมงคล	ครุศาสตร์	10	9
117	62141427	นางสาว สุรรัตน์ โชคพารุ่งเรือง	ครุศาสตร์	7	9
118	62141445	นางสาว บุษบา ไทยใจอุ่น	ครุศาสตร์	8	9
119	62141856	นาย ปรีชา กิจสัญญา	ครุศาสตร์	9	9
120	62151653	นางสาว ทิตยาพร แก้วปิงเมือง	ครุศาสตร์	9	9
121	61122675	นางสาว ณัฐจินท์ กองทอง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	9
122	61222021	นางสาว นางสาว วิภาวดี ใจเผื่อ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
123	61152824	นางสาว เบญจวรรณ ทารุคำจำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
124	60142056	นาย วงศกร หงษ์สามสิบหก	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
125	62142615	นางสาว อรอนงค์ วชิรเกรียงไกร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
126	61222345	นาย ธนพล สายใจ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
127	61142530	นางสาว นัฐราพร ณ เชียงใหม่	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	9
128	60222415	นางสาว ไรวินัญ นานบุญ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
129	62122144	นางสาว ภัทราภรณ์ วังอะโคก	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
130	61152329	นาย ศตวรรษ ทองทิพย์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
131	61142534	นางสาว พิมลทิพย์ ยศขุสกุล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
132	62142779	นางสาว ธนพร ขาดสีหราช	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	9
133	62222247	นาย ประสิทธิ์ตาดี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
134	61222785	นาย พงศ์ภัค คงเย็น	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
135	62142718	นางสาว วรุตติ ชุ่มนวล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	9
136	62152015	นางสาว ธันย์ชนก งามอาจ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	10	9
137	61142103	นางสาว สาวิตรี ศรีมูล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	9
138	62123831	นางสาว วิวิศนา จันทรทนต์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	9
139	60153031	นาย รุจิกร ยกมาพันธ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	7	9
140	61123211	นาย ณัฐวุฒิ สมมิตร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	9

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
141	60143034	นาย ธนพล มากบุญ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	9
142	62143804	นางสาว บุษกร แซ่หลิว	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	9
143	62123616	นางสาว อุษณีย์ ก่อแจ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	9	9
144	61224911	นางสาว ณัฐริดา ครึ่งนันทา	วิทยาการจัดการ	9	9
145	62144588	นางสาว ทิพวรรณ กันทะถ้ำ	วิทยาการจัดการ	10	9
146	62144295	นาย อภิวัฒน์ โอ้ตฟู	วิทยาการจัดการ	8	9
147	62234151	นางสาว สุดารัตน์ เนตรสุวรรณ	วิทยาการจัดการ	9	9
148	62224838	นางสาว มล พุนหล้า	วิทยาการจัดการ	8	9
149	62224250	นางสาว จิราพร พ้ารวน	วิทยาการจัดการ	7	9
150	62144213	นางสาว นัฐธิดา อสุรา	วิทยาการจัดการ	7	9
151	61224544	นางสาว เจริญทอง สุทชนะ	วิทยาการจัดการ	7	9
152	61124369	นางสาว ผกามาศ กว้างขวาง	วิทยาการจัดการ	9	9
153	62628605	นางสาว วิไล แก้วไพฑูณ	วิทยาลัยนานาชาติ	9	9
154	62628906	นางสาว ธัญญภรณ์ คำแดง	วิทยาลัยนานาชาติ	9	9
155	61125210	นาย ทักษิณ จันทราภรณ์	เทคโนโลยีการเกษตร	9	10
156	62151643	นางสาว จุฑามาศ กับปูลาวลัย	ครุศาสตร์	9	10
157	61121428	นางสาว พณิดา ยาใจ	ครุศาสตร์	6	10
158	62141458	นางสาว อัญชนา เผือกเนียร	ครุศาสตร์	6	10
159	62121922	นาย ทรงพล ช่วยบ้าน	ครุศาสตร์	9	10
160	62151915	นางสาว รัชนี สดุดีอริญไพโร	ครุศาสตร์	8	10
161	62151634	นางสาว ราตรี สมสงวน	ครุศาสตร์	7	10
162	62141410	นางสาว ณัฐนิชา ลาหมู	ครุศาสตร์	10	10
163	62141723	นางสาว สาวิตรี ประไพพิศ	ครุศาสตร์	7	10
164	61121446	นางสาว ขนิตา จิตประจง	ครุศาสตร์	8	10
165	61121450	นางสาว สกาวเดือน ดาวเงิน	ครุศาสตร์	7	10
166	62151644	นางสาว พัชรพร ไร่เตจา	ครุศาสตร์	8	10
167	62141839	นาย ศุภชัย อินตะ	ครุศาสตร์	10	10
168	62151211	นางสาว นัฐริกา ธรรมวงศ์	ครุศาสตร์	9	10

รายชื่อนักศึกษา

เข้าร่วมโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ประจำปีการศึกษา 2563 รุ่นที่ 3

วันอังคาร ที่ 22 มิถุนายน 2564

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ลำดับ	รหัส	ชื่อ-สกุล	คณะ	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
169	62141847	นางสาว ฐานิต เลิศพรสมบัติ	ครุศาสตร์	8	10
170	62141416	นางสาว นิชาธิ์ สะสง	ครุศาสตร์	8	10
171	62141413	นางสาว ธัญชนก อ้ายซอง	ครุศาสตร์	9	10
172	62151947	นางสาว ชนาพร ตอนใจ	ครุศาสตร์	8	10
173	62141823	นาย ณภัทร์ เจนหงษ์	ครุศาสตร์	10	10
174	60121723	นางสาว ปรียาภัทร มงคลจิตรรัตน์	ครุศาสตร์	10	10
175	61162082	นางสาว พิจิตรา พรหมเทพ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
176	62122607	นางสาว พัชรพร อ้ายวงศ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	6	10
177	62122135	นางสาว พนิตนันท์ กองตา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
178	62152458	นางสาว พนิดา เพชรสว่าง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
179	61222368	นาย อัครภัทร กรกิจจุติภัทร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
180	62142468	นางสาว อาริยา สว่างเนตร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
181	61222367	นาย อัครพงศ์ กรกิจจุติภัทร	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
182	61122761	นางสาว ศุภลักษณ์ แซ่จาง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	7	10
183	61152816	นาย ถิระวัฒน์ คำภีระยศ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
184	62122407	นาย ชานนท์ จันทะเกี	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	8	10
185	62222245	นางสาว นางสาว น้ำฝน อำมาตย์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	9	10
186	62143803	นางสาว ตรีศุคนธ์ อินทราวุธ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	6	10
187	60153017	นางสาว ศิริพร สุรินทร์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	10	10
188	60153062	นางสาว สุนารี เลิศวิชิตกาญกุล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	8	10
189	62134352	นางสาว พรรณิศา สุ่มทุม	วิทยาการจัดการ	8	10
190	61224564	นาย นัทพงศ์ อุปมา	วิทยาการจัดการ	7	10
191	59224747	นาย อัสณี สุวรรณ	วิทยาการจัดการ	9	10
192	62144267	นาย เทพดินทร์ ไชยชนะ	วิทยาการจัดการ	10	10
193	62628366	นางสาว ภาวินี สิมศิริวงษ์	วิทยาลัยนานาชาติ	10	10

ภาคผนวก



บันทึกข้อความ

กองพัฒนานักศึกษา	
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่	
เลขรับ.....	0644
วันที่.....	15 มิ.ย. 2564
เวลา.....	09.00 น.

ส่วนราชการ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ที่ อว.๐๖๑๑.๐๑.๐๔.๐๒/

วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุมัติโครงการและงบประมาณอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้กำหนดจัดอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ด้วยรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM ซึ่งมีนักศึกษาที่สนใจเข้าร่วมการอบรม จำนวน ๒ รุ่นๆ ละ ๓๐๐ คน รวม ๖๐๐ คน ในวันพุธ ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

การนี้ กองพัฒนานักศึกษา จึงขออนุมัติเปลี่ยนแปลงงบประมาณโครงการแข่งขันกีฬาประเพณีลูกพระพิฆเนศวรเกมส์ ซึ่งไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ เนื่องจากสถานการณ์ COVID - 19 จำนวน ๑,๘๐๐ บาท (หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน) มาเป็นโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายธวัชชัย สร้อยฟ้า)

นักวิชาการศึกษา

ธวัชชัย สร้อยฟ้า/พิมพ์
ตรวจทาน

๑. ความเห็นของงานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์

ผลการตรวจสอบงบประมาณตามแผนปฏิบัติการประจำปี

☒ มีอยู่ในแผน ☐ ไม่มีอยู่ในแผน

เบิกจ่ายงบประมาณจาก รหัสเบิกจ่าย.....

แหล่งงบประมาณ กองพัฒนานักศึกษา

โครงการ เฝ้าระวังสุขภาพนักศึกษาในช่วงสถานการณ์ COVID-19

ผลการตรวจสอบยอดเงิน งบประมาณ

ยอดเงินอนุมัติตามแผน จำนวน 253,915 บาท

ยอดเงินที่ใช้ไป จำนวน 45,000 บาท

ขออนุมัติเบิกจ่ายครั้งนี้ จำนวน 1,800 บาท

จำนวนเงินคงเหลือ จำนวน 208,115 บาท

เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

1. เพื่อโปรดทราบ เคารพเรียน

2. เน้นการพิจารณาอนุมัติเปลี่ยนแปลงปีงบประมาณ ๒๕๖๔ จาก ๑,๘๐๐ บาท เป็นเงิน 1,800 บาท

ลงชื่อ.....

(นายคมสันต์ บังคมเนตร)

15 มิ.ย. 2564

รักษาราชการในตำแหน่งหัวหน้างานกิจกรรมและพัฒนานักศึกษา

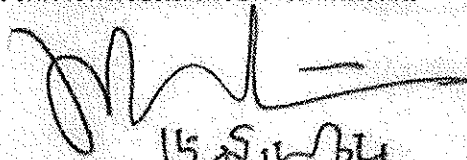
รองอธิการบดี

แบบขออนุมัติโครงการและแผนปฏิบัติการ
ประเภท โครงการ (/) การกิจประจำ () การกิจสนับสนุนยุทธศาสตร์
หน่วยงาน กองพัฒนานักศึกษา
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. โครงการ อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ กองพัฒนานักศึกษา
๓. ความสอดคล้องกับ

๓.๑ ยุทธศาสตร์การจัดสรรงบประมาณรายจ่ายประจำปีของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ผลิตและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ ๑ เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำระดับประเทศในการผลิตและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ สร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้สู่การศึกษา
- ☒ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ยกระดับคุณภาพการศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๑ การจัดการศึกษามีคุณภาพได้มาตรฐาน
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ บุคลากรมีสมรรถนะและขีดความสามารถตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ☒ เป้าประสงค์ที่ ๓ บัณฑิตมีอัตลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๓ สร้างและถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๑ งานวิจัย/และนวัตกรรมมีคุณภาพเป็นที่ยอมรับทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับสากล
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ มีองค์ความรู้/นวัตกรรม สามารถยกระดับเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตคนในท้องถิ่นให้ดีขึ้น
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๓ เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบครบวงจร (One Stop Service) ด้านภาษา ศิลปวัฒนธรรมและด้านสิ่งแวดล้อม
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๔ มหาวิทยาลัยมุ่งดำเนินงานเพื่อสนองโครงการในพระราชดำริ
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนาระบบบริหารจัดการของมหาวิทยาลัย
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๑ มหาวิทยาลัยบริหารงานอย่างเป็นระบบตามหลักธรรมาภิบาล
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ มหาวิทยาลัยสามารถแสวงหาทรัพยากรและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๓ การบริหารจัดการพื้นที่ของมหาวิทยาลัยมีประสิทธิภาพ
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๔ มหาวิทยาลัยมีระบบบริหารจัดการที่พร้อมสำหรับการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น


15 ธ.ค. 64

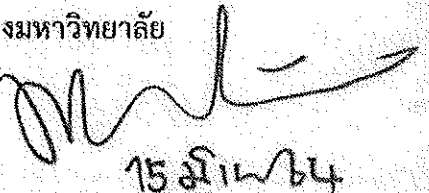
๓.๒ แผนพัฒนาของหน่วยงานกองพัฒนานักศึกษา

- ☒ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
 - ☒ เป้าประสงค์ ๑ พัฒนารูปแบบ และกระบวนการจัดกิจกรรมนักศึกษา ให้สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาระบบการบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาให้นำไปใช้ประโยชน์ได้
 - ☒ กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนักศึกษาต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๓ เร่งรัด พัฒนาความพร้อมของบุคลากรด้านวิชาชีพและภาษา
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๔ ปรับปรุงโครงสร้างการบริหารงานภายในให้มีประสิทธิภาพ
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือด้านการพัฒนานักศึกษากับหน่วยงานภายนอก
 - ☐ เป้าประสงค์ พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือด้านกิจกรรมการพัฒนานักศึกษา
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาเครือข่ายกระบวนการด้านกิจกรรมการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมกิจกรรมเครือข่ายพัฒนานักศึกษา
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่ายศิษย์เก่า
 - ☐ เป้าประสงค์ สร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมหาวิทยาลัยกับศิษย์เก่า
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ เร่งรัดการพัฒนาระบบฐานข้อมูลศิษย์เก่า
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๒ พัฒนาช่องทางการสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยกับศิษย์เก่า
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๓ ส่งเสริมและสานสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบัน
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ สนับสนุนให้มีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ พัฒนาระบบการให้บริการนักศึกษาอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาระบบการให้บริการนักศึกษาอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
 - ☐ กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา

๓.๓ การประกันคุณภาพการศึกษาของ สกอ. องค์กรประกอบที่ ๑ ตัวบ่งชี้ที่ ๑.๕

๓.๔ กรณีเป็นโครงการที่ดำเนินการตามอัตลักษณ์ เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

- ☒ อัตลักษณ์ “บัณฑิตมีทักษะชีวิต จิตสาธารณะ และสู้งาน”
- ☐ เอกลักษณ์ “สถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น”


15 มิ.ย. 64

๓.๕ กรณีเป็นโครงการที่ดำเนินการตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย (5ดี)

- ☐ คนดี หมายถึง บัณฑิตมีความสุภาพอ่อนน้อม กตัญญูรู้คุณ ชยัน ประหยัด ซื่อสัตย์ อดทน มีสำนึกรักท้องถิ่น และความเป็นไทย
- ☒ ความรู้ดี หมายถึง บัณฑิตรู้จักแสวงหาความรู้ มีความรู้และประสบการณ์ในสาขาวิชาที่ศึกษาและสามารถประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม
- ☐ บุคลิกภาพดี หมายถึง บัณฑิตมีลักษณะท่าทาง การพูดจา การแต่งกายดี มีมนุษยสัมพันธ์ การวางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ และมีความเข้าใจในวัฒนธรรมข้ามชาติ
- ☒ สุขภาพดี หมายถึง บัณฑิตมีสุขภาวะที่ดีครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และสุขภาวะปัญญา

- ☐ พลเมืองดี หมายถึง บัณฑิตมีวินัย มีความรับผิดชอบ เคารพกฎระเบียบของสังคม เสียสละ มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าส่วนตน

๓.๖ ในการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาจะได้ดำเนินกิจกรรมในประเภทต่อไปนี้

- ☒ กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่กำหนดโดยสถาบัน
☒ กิจกรรมกีฬา หรือส่งเสริมสุขภาพ
☐ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีแกดล้อม
☐ กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม
☐ กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม

๔. หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา โดยสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย ข้อ ๒ และแผนพัฒนานักศึกษา ข้อ ๑ ตลอดจนคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพดี คือ บัณฑิตมีสุขภาพที่ดี ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และสุขภาวะปัญญา นั้น แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ของประเทศไทยในปัจจุบัน การเล่นกีฬานอกบ้าน การเล่นฟิตเนสในยิม รวมไปถึงการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ล้วนมีความเสี่ยงในการรับเชื้อและแพร่เชื้อเป็นอย่างมาก จึงทำให้ไม่สามารถจัดอบรมแบบรวมกลุ่มแบบเดิมได้

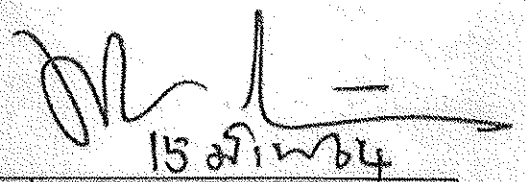
ดังนั้น กองพัฒนานักศึกษา จึงปรับเปลี่ยนรูปแบบ จากเดิมที่นักศึกษาต้องรวมตัวทำกิจกรรม แข่งขันกีฬาถูกพระพิฆเนศวรเกมส์ มาเป็นจัดการอบรมการส่งเสริมสุขภาพแก่นักศึกษา ในรูปแบบออนไลน์แทน

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 และสามารถนำไปปฏิบัติได้
๒. เพื่อเปิดโอกาสให้ศิษย์เก่าที่มีความรู้ ความสามารถ ด้านการดูแลสุขภาพได้ถ่ายทอดความรู้ แก่ศิษย์ปัจจุบัน

๖. กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาทุกคณะ วิทยาลัย ทุกชั้นปี ที่มีความสนใจ


15 มิถุนายน ๒๕๖๔

๗. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	ค่าเป้าหมาย
เชิงปริมาณ :	
จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๒ รุ่นๆ ละ ๓๐๐ คน	๖๐๐ คน
เชิงคุณภาพ :	
นักศึกษาได้รับความรู้ก่อน - หลังการเข้าร่วมอบรม	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
เชิงเวลา :	
ตามระยะเวลาที่กำหนด	๑ วัน

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	ค่าเป้าหมาย
เชิงต้นทุน :	
- ค่าใช้จ่ายของโครงการเป็นไปตามที่ได้รับอนุมัติ	จำนวน ๑,๘๐๐ บาท

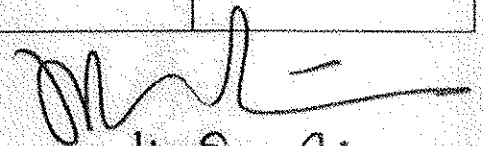
๘. สถานที่ดำเนินงาน

ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๙. กิจกรรมและแผนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินงาน
๑. วางแผนการดำเนินงาน (Plan) ๑. ประชุมปรึกษาหารือ ๒. วางแผนเขียนโครงการ	กองพัฒนา นักศึกษา	มิถุนายน ๒๕๖๔
๒. ดำเนินการ (Do) ๑. ติดต่อวิทยากร ๒. ขออนุมัติโครงการ ๓. ประชาสัมพันธ์รับสมัครนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ ๔. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ	กองพัฒนา นักศึกษา	มิถุนายน ๒๕๖๔
๓. สรุปและประเมินผล (Check) ประเมินผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดในแต่ละกิจกรรม	กองพัฒนา นักศึกษา	มิถุนายน ๒๕๖๔
๔. นำผลการประเมินไปปรับปรุง (Act) นำข้อมูลรายงานผลการดำเนินงานไปวางแผน การดำเนินงานในปีถัดไป	กองพัฒนา นักศึกษา	ปีการศึกษา ๒๕๖๔

๑๐. งบประมาณกองทุนพัฒนานักศึกษา รวมเป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท


15 มิ.ย. 64

๑๑. กิจกรรมและรายละเอียดงบประมาณ

แหล่ง งบประมาณ	ประเภท งบรายจ่าย	จำนวน เงิน	รายละเอียดค่าใช้จ่าย
กองทุนพัฒนา นักศึกษา	งบดำเนินงาน	๑,๘๐๐	<u>ค่าใช้สอย</u> ๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท (ขอตัวเฉลี่ยจ่ายตามจริงทุกรายการ)

๑๒. ผลการดำเนินงานที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผลผลิต (Output)

- ๑.๑ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
- ๑.๒ ศิษย์เก่าได้พบปะและถ่ายทอดความรู้ให้กับศิษย์ปัจจุบัน

๒. ผลลัพธ์ (Outcome)

- ๒.๑ นักศึกษานำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ และดำรงชีวิตประจำวัน
- ๒.๒ นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนออนไลน์ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

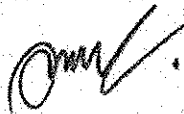
๓. ผลกระทบ (Impact)

สุขภาพของนักศึกษาแข็งแรง ทำให้ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ COVID-19 เกิดประโยชน์ต่อสังคม

๑๓. วิธีการติดตามและประเมินผล

๑. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
๒. แบบสรุปผลการดำเนินโครงการ

ผู้เสนอโครงการ



(นายรัชชัย สร้อยฟ้า)

นักวิชาการศึกษา

14 / ส.ค. / 64

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสยาม กันหาลีลา)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

15 / ส.ค. / 64

ผู้อนุมัติโครงการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

...../...../.....



บันทึกข้อความ

กองพัฒนานักศึกษา	
มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์	
เลขรับ	0664
วันที่	21 มิ.ย. 2564
เวลา	๑๖.๒๖๔

ส่วนราชการ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

ที่ อว.๐๖๑๒.๐๑.๐๔.๐๒/..... วันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุมัติโครงการและงบประมาณอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
รุ่นที่ ๓

เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้จัดโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 จำนวน ๒ รุ่น เมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ ไปแล้วนั้น แต่เนื่องจากมีนักศึกษาสนใจเข้าร่วมการอบรมและประสานมายังกองพัฒนานักศึกษาเป็นจำนวนมาก งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ ได้พิจารณาแล้วเห็นว่าควรจัดการอบรมให้กับนักศึกษา เพิ่มเติมอีก จำนวน ๑ รุ่น ๓๐๐ คน ด้วยรูปแบบออนไลน์ โปรแกรม ZOOM ในวันอังคาร ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

การนี้ กองพัฒนานักศึกษา จึงขออนุมัติเปลี่ยนแปลงงบประมาณโครงการแข่งขันกีฬาประเพณี ลูกพระพิณนครพนม ซึ่งไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ เนื่องจากสถานการณ์ COVID - 19 จำนวน ๑,๘๐๐ บาท (หนึ่งพันแปดร้อยบาทถ้วน) มาเป็นโครงการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(นายรัชชัย สร้อยฟ้า)
นักวิชาการศึกษา

รัชชัย รัชชัย
รอง/พิมพ์
ตรวจทาน

๑. ความเห็นของงานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์		ผลการตรวจสอบยอดเงิน งบประมาณ	
ผลการตรวจสอบงบประมาณตามแผนปฏิบัติการประจำปี		ยอดเงินอนุมัติตามแผน จำนวน 253,915 บาท	
☒ มีอยู่ในแผน ☐ ไม่มีอยู่ในแผน		ยอดเงินที่ใช้ไป จำนวน 46,800 บาท	
เบิกจ่ายงบประมาณจาก รหัสเบิกจ่าย		ขออนุมัติเบิกจ่ายครั้งนี้ จำนวน 1,800 บาท	
แหล่งงบประมาณ กองพัฒนานักศึกษา		จำนวนเงินคงเหลือ จำนวน 205,115 บาท	
โครงการ เฝ้าระวังสุขภาพนักศึกษา ลูกพระพิณนครพนม			
เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา			
๑. เพื่อโปรดทราบและพิจารณา			
๒. เห็นควรจัดสรรเงินอุดหนุนให้แก่นักศึกษา จำนวน 1,800 บาท			
ลงชื่อ.....		รักษาการในตำแหน่งหัวหน้างานกิจกรรมและพัฒนานักศึกษา	
(นายคมสันต์ บังคมเนตร)			
18 มิ.ย. 2564			

21 มิ.ย. 64

๒. ผลการพิจารณาของผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
 เรียน ดร.ณัฐพร ใจจริง และคณะทำงาน โดยแจ้งให้
 ทราบว่า เรายังคงขอเสริมสภาพแวดล้อมให้ดีขึ้น
 ลงชื่อ [ลายเซ็น] วันที่ 1, 2550 นก
 ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

(นายสยาม กันหาลีลา)

21, 514, 64

๓. ผลการพิจารณาของอธิการบดี

Omni

คิงซอ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี)

รองอธิการบดี
21 มี.ย. 2554

21 FEB 1964

๔) เรียน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

(๑) เฝ้าประทมน

() เพื่อไปรทกพิจารณา.....

๑) ยีนการย่อยแป้งจากพืช C. อธิบาย
ลักษณะการย่อย - 1) ย่อยแป้งให้เป็นน้ำตาล

๒) ยีนการย่อยแป้งจากพืช C. อธิบาย

วิมล
(นายวิมล พล มีนาค)
นักวิชาการศึกษา
21 มิ.ย. 2564

- ၅၄၇

(5) - ឯកសារ ពាណិជ្ជ 4

- 2000 ମସିହା (4000) ମିନ - 100
 1000 = 1000

21/01/2024

แบบขออนุมัติโครงการและแผนปฏิบัติการ
ประเภท โครงการ (/) การกิจประจำ () การกิจสนับสนุนยุทธศาสตร์
หน่วยงาน กองพัฒนานักศึกษา
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

๑. โครงการ อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓
๒. ผู้รับผิดชอบโครงการ งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์ กองพัฒนานักศึกษา
๓. ความสอดคล้องกับ

๓.๑ ยุทธศาสตร์การจัดสรรงบประมาณรายจ่ายประจำปีของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ ผลิตและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ ๑ เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำระดับประเทศในการผลิตและพัฒนาครู และบุคลากรทางการศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ สร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาคุณภาพการจัดการเรียนรู้สู่การศึกษา
- ☒ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ ยกระดับคุณภาพการศึกษา
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๑ การจัดการศึกษามีคุณภาพได้มาตรฐาน
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ บุคลากรมีสมรรถนะและขีดความสามารถตามเกณฑ์มาตรฐาน
 - ☒ เป้าประสงค์ที่ ๓ บัณฑิตมีอัตลักษณ์และคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๓ สร้างและถ่ายทอดองค์ความรู้เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๑ งานวิจัย/และนวัตกรรมมีคุณภาพเป็นที่ยอมรับทั้งในระดับท้องถิ่นและระดับสากล
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ มีองค์ความรู้/นวัตกรรม สามารถยกระดับเศรษฐกิจและคุณภาพชีวิตคนในท้องถิ่นให้ดีขึ้น
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๓ เป็นศูนย์กลางการเรียนรู้แบบครบวงจร (One Stop Service) ด้านภาษา ศิลปวัฒนธรรมและด้านสิ่งแวดล้อม
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๔ มหาวิทยาลัยมุ่งดำเนินงานเพื่อสนองโครงการในพระราชดำริ
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนาระบบบริหารจัดการของมหาวิทยาลัย
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๑ มหาวิทยาลัยบริหารงานอย่างเป็นระบบตามหลักธรรมาภิบาล
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๒ มหาวิทยาลัยสามารถแสวงหาทรัพยากรและสามารถพัฒนาตนเองได้อย่างยั่งยืน
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๓ การบริหารจัดการพื้นที่ของมหาวิทยาลัยมีประสิทธิภาพ
 - ☐ เป้าประสงค์ที่ ๔ มหาวิทยาลัยมีระบบบริหารจัดการที่พร้อมสำหรับการดำเนินงานเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น


๒๑ ธ.ค. ๖๔

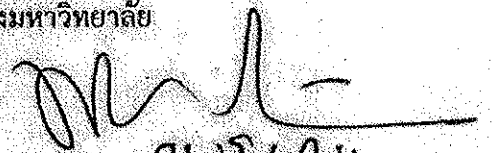
๓.๒ แผนพัฒนาของหน่วยงานกองพัฒนานักศึกษา

- ☒ ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนาคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
- ☒ เป้าประสงค์ ๑ พัฒนารูปแบบ และกระบวนการจัดกิจกรรมนักศึกษา ให้สอดคล้องกับคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาระบบการบันทึกการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาให้นำไปใช้ประโยชน์ได้
- ☒ กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมนักศึกษาต่าง ๆ ที่สอดคล้องกับคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๓ เร่งรัด พัฒนาความพร้อมของบุคลากรด้านวิชาชีพและภาษา
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๔ ปรับปรุงโครงสร้างการบริหารงานภายในให้มีประสิทธิภาพ
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๒ พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือด้านการพัฒนานักศึกษากับหน่วยงานภายนอก
- ☐ เป้าประสงค์ พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือด้านกิจกรรมการพัฒนานักศึกษา
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาเครือข่ายกระบวนการด้านกิจกรรมการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมสนับสนุนกิจกรรมกิจกรรมเครือข่ายพัฒนานักศึกษา
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาความเข้มแข็งของเครือข่ายศิษย์เก่า
- ☐ เป้าประสงค์ สร้างเสริมความสัมพันธ์ระหว่างมหาวิทยาลัยกับศิษย์เก่า
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ เร่งรัดการพัฒนาระบบฐานข้อมูลศิษย์เก่า
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๒ พัฒนาช่องทางการสื่อสารระหว่างมหาวิทยาลัยกับศิษย์เก่า
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๓ ส่งเสริมและสานสัมพันธ์เพื่อสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างศิษย์เก่าและศิษย์ปัจจุบัน
- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ สนับสนุนให้มีการส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา
- ☐ เป้าประสงค์ พัฒนาระบบการให้บริการนักศึกษาอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๑ พัฒนาระบบการให้บริการนักศึกษาอย่างเหมาะสม และมีประสิทธิภาพ
- ☐ กลยุทธ์ที่ ๒ ส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตนักศึกษา

๓.๓ การประกันคุณภาพการศึกษาของ สกอ. องค์ประกอบที่ ๑ ตัวบ่งชี้ที่ ๑.๕

๓.๔ กรณีเป็นโครงการที่ดำเนินการตามอัตลักษณ์ เอกลักษณ์ของมหาวิทยาลัย

- ☒ อัตลักษณ์ “บัณฑิตมีทักษะชีวิต จิตสาธารณะ และสู้งาน”
- ☐ เอกลักษณ์ “สถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น”


๒๑ มี.ค.๖๔

๓.๕ กรณีเป็นโครงการที่ดำเนินการตามคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย (5ดี)

- ☐ คนดี หมายถึง บัณฑิตมีความสุภาพอ่อนน้อม กตัญญูรู้คุณ ชยัน ประหยัด จี้อสัตย์ อดทน มีสำนึกรักท้องถิ่น และความเป็นไทย
- ☒ ความรู้ดี หมายถึง บัณฑิตรู้จักแสวงหาความรู้ มีความรู้และประสบการณ์ในสาขาวิชาที่ศึกษาและสามารถประยุกต์ใช้ในการดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม
- ☐ บุคลิกภาพดี หมายถึง บัณฑิตมีลักษณะท่าทาง การพูดจา การแต่งกายดี มีมนุษยสัมพันธ์ การวางตัวได้เหมาะสมกับกาลเทศะ และมีความเข้าใจในวัฒนธรรมข้ามชาติ
- ☒ สุขภาพดี หมายถึง บัณฑิตมีสุขภาวะที่ดีครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และสุขภาวะปัญญา

- ☐ พลเมืองดี หมายถึง บัณฑิตมีวินัย มีความรับผิดชอบ เคารพกฎระเบียบของสังคม เสียสละ มีความเอื้อเฟื้อ เผื่อแผ่ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และคำนึงถึงประโยชน์ส่วนรวม มากกว่าส่วนตน

๓.๖ ในการจัดกิจกรรมพัฒนานักศึกษาจะได้ดำเนินกิจกรรมในประเภทต่อไปนี้

- ☒ กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่กำหนดโดยสถาบัน
☒ กิจกรรมกีฬา หรือส่งเสริมสุขภาพ
☐ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์หรือรักษาสีแกวเดอล้อม
☐ กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม
☐ กิจกรรมส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม

๔. หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษา โดยสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย ข้อ ๒ และแผนพัฒนานักศึกษา ข้อ ๑ ตลอดจน คุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพดี คือ บัณฑิตมีสุขภาวะที่ดี ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และสุขภาวะปัญญา นั้น แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ของประเทศไทยในปัจจุบัน การเล่นกีฬานอกบ้าน การเล่นฟิตเนสในยิม รวมไปถึงการออกกำลังกายตามสวนสาธารณะ ล้วนมีความเสี่ยงในการรับเชื้อและ แพร่เชื้อเป็นอย่างมาก จึงทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมรวมกลุ่มแบบเดิมได้

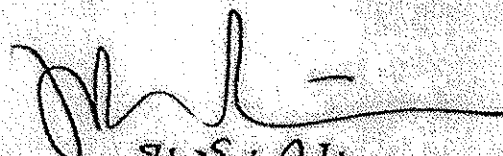
ดังนั้น กองพัฒนานักศึกษา จึงปรับเปลี่ยนรูปแบบ จากเดิมที่นักศึกษาต้องรวมตัวทำกิจกรรม แข่งขันกีฬาถูกพระพิฆเนศวรเกมส์ มาเป็นจัดการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในรูปแบบ ออนไลน์แทน

๕. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้นักศึกษามีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 และสามารถนำไปปฏิบัติได้
๒. เพื่อเปิดโอกาสให้ศิษย์เก่าที่มีความรู้ ความสามารถ ด้านการดูแลสุขภาพได้ถ่ายทอดความรู้ แก่ศิษย์ปัจจุบัน

๖. กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาทุกคณะ วิทยาลัย ทุกชั้นปี ที่มีความสนใจ


๗๑ ๐๖ ๖๔

๗. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	ค่าเป้าหมาย
เชิงปริมาณ :	
จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ	๓๐๐ คน
เชิงคุณภาพ :	
นักศึกษาได้รับความรู้ก่อน - หลังการเข้าร่วมอบรม	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐
เชิงเวลา :	
ตามระยะเวลาที่กำหนด	๑ วัน

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	ค่าเป้าหมาย
เชิงต้นทุน :	
- ค่าใช้จ่ายของโครงการเป็นไปตามที่ได้รับอนุมัติ	จำนวน ๑,๘๐๐ บาท

๘. สถานที่ดำเนินงาน

ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

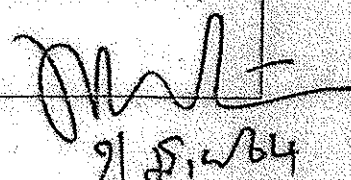
๙. กิจกรรมและแผนการดำเนินกิจกรรม

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	ระยะเวลาดำเนินงาน
๑. วางแผนการดำเนินงาน (Plan) ๑. ประชุมปรึกษาหารือ ๒. วางแผนเขียนโครงการ	กองพัฒนานักศึกษา	มิถุนายน ๒๕๖๔
๒. ดำเนินการ (Do) ๑. ติดต่อวิทยากร ๒. ขออนุมัติโครงการ ๓. ประชาสัมพันธ์รับสมัครนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ ๔. ดำเนินกิจกรรมตามโครงการ	กองพัฒนานักศึกษา	มิถุนายน ๒๕๖๔
๓. สรุปและประเมินผล (Check) ประเมินผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดในแต่ละกิจกรรม	กองพัฒนานักศึกษา	มิถุนายน ๒๕๖๔
๔. นำผลการประเมินไปปรับปรุง (Act) นำข้อมูลรายงานผลการดำเนินงานไปวางแผนการดำเนินงานในปีถัดไป	กองพัฒนานักศึกษา	ปีการศึกษา ๒๕๖๔

๑๐. งบประมาณกองทุนพัฒนานักศึกษา รวมเป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท

๑๑. กิจกรรมและรายละเอียดงบประมาณ

แหล่งงบประมาณ	ประเภทงบรายจ่าย	จำนวนเงิน	รายละเอียดค่าใช้จ่าย
กองทุนพัฒนานักศึกษา	งบดำเนินงาน	๑,๘๐๐	ค่าใช้สอย ๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๑,๘๐๐ บาท (ขอตัวเฉลี่ยจ่ายตามจริงทุกรายการ)


๒๕๖๔

๑๒. ผลการดำเนินงานที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผลผลิต (Output)

- ๑.๑ นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
- ๑.๒ ศิษย์เก่าได้พบปะและถ่ายทอดความรู้ให้กับศิษย์ปัจจุบัน

๒. ผลลัพธ์ (Outcome)

- ๒.๑ นักศึกษานำความรู้ที่ได้ไปประยุกต์ใช้ และดำรงชีวิตประจำวัน
- ๒.๒ นักศึกษาได้ใช้เวลาว่างจากการเรียนออนไลน์ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๓. ผลกระทบ (Impact)

สุขภาพของนักศึกษาแข็งแรง ทำให้ลดความเสี่ยงของการติดเชื้อ COVID-19 เกิดประโยชน์ต่อสังคม

๑๓. วิธีการติดตามและประเมินผล

- ๑. แบบประเมินการเข้าร่วมกิจกรรม
- ๒. แบบสรุปผลการดำเนินโครงการ

ผู้เสนอโครงการ



(นายรัชชัย สร้อยฟ้า)

นักวิชาการศึกษา

๙ / ๑.๖ / ๖๔

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสยาม กันทาลิลา)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

๒๑ / ๑.๖ / ๖๔

ผู้อนุมัติโครงการ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี)

รองอธิการบดี

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

๒๑ มิ.ย. ๒๕๖๔



กำหนดการ

อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

วันที่ ๑ และวันที่ ๒ จำนวน ๖๐๐ คน

วันพุธ ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา

(แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM)

-
- | | |
|----------|--|
| ๑๒.๐๐ น. | ลงทะเบียนเข้าห้อง ZOOM |
| ๑๒.๕๐ น. | พิธีเปิด โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี รองอธิการบดี |
| ๑๓.๐๐ น. | นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) |
| ๑๓.๑๕ น. | แนะนำแอปพลิเคชัน Line “ก้าวท้าใจ Season ๓” พิธีคิด ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร
โดย นางสิริราไพ ภูธรใจ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข |
| ๑๓.๓๐ น. | อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
วิทยากรโดย นายกฤษฏา ยานวงศ์ นักวิชาการศึกษา ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข |
| ๑๕.๓๐ น. | นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test) |
| ๑๖.๐๐ น. | เสร็จสิ้นการอบรม |

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



กำหนดการ

อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

รุ่นที่ ๓ จำนวน ๓๐๐ คน

วันอังคาร ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๐๒.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา

(แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM)

- ๐๘.๔๕ น. ลงทะเบียนเข้าห้อง ZOOM
- ๐๙.๐๐ น. พิธีเปิด โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี รองอธิการบดี
- ๐๙.๑๐ น. นักศึกษาทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test)
- ๐๙.๓๐ น. แนะนำแอปพลิเคชัน Line “ก้าวทำใจ Season ๓” พิธี ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร
โดย นางสาวรพีพร ภูธรใจ นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ๐๙.๔๕ น. อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
วิทยากรโดย นายฤทธิยา ยานวงศ์ นักวิชาการศึกษา ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- ๑๑.๔๕ น. นักศึกษาทำแบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test)
- ๑๒.๐๐ น. เสร็จสิ้นการอบรม

หมายเหตุ : กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



คำกล่าวเปิด

อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

วันที่ ๑ และวันที่ ๒ จำนวน ๖๐๐ คน

วันพุธ ที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๒.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา

(แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM)

ผู้กล่าวเปิด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี รองอธิการบดี

เรียน

ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วิทยากร บุคลากร และนักศึกษาทุกคน

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธาน
ในพิธีเปิดการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
แบบออนไลน์ ในวันที่

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพของนักศึกษา โดยสอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย และแผนพัฒนา
นักศึกษา ตลอดจนคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ของมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพดี คือ
บัณฑิตมีสุขภาวะที่ดี ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่ สุขภาวะกาย สุขภาวะจิต สุขภาวะสังคม และ
สุขภาวะปัญญา แต่เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙ (COVID-19) ในปัจจุบัน ทำให้นักศึกษาไม่ได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือ
การแข่งขันกีฬา หรือ การเล่นกีฬาต่างๆ ซึ่งสภาพปัจจุบัน ล้วนมีความเสี่ยงในการรับเชื้อ
และแพร่เชื้อ COVID-19 จึงทำให้ไม่สามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบเดิมได้อีกต่อไป

ดังนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงมีความคาดหวังว่า นักศึกษาทุกคน
ที่เข้ารับการอบรมในวันนี้จะได้มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 และสามารถนำไปปฏิบัติได้ ในที่บ้าน หรือ ที่หอพัก
หลังจากเรียนออนไลน์ หรือยามว่าง เพื่อผ่อนคลายและทำให้สุขภาพของตนเองแข็งแรง

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณ ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้สนับสนุนวิทยากรและเสียสละเวลามาให้ความรู้ด้านการดูแล
สุขภาพ รวมทั้งนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมทุกคน ขออวยพรให้ การจัดกิจกรรมในครั้งนี้
บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดการอบรมการส่งเสริมสุขภาพ
แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ณ บัดนี้



คำกล่าวเปิด

อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

รุ่นที่ ๓ จำนวน ๓๐๐ คน

วันอังคาร ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น.

ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา

(แบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM)

ผู้กล่าวเปิด

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี รองอธิการบดี

เรียน

ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

หัวหน้ากลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข วิทยากร บุคลากร และนักศึกษาทุกคน

กระผมรู้สึกเป็นเกียรติและมีความยินดีเป็นอย่างยิ่ง ที่ได้มาเป็นประธาน
ในพิธีเปิดการอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
รุ่นที่ ๓ แบบออนไลน์ ในวันนี้

ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้จัดโครงการ
อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 จำนวน ๒ รุ่น
เมื่อวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ ไปแล้วนั้น แต่เนื่องจากมีนักศึกษาสนใจเข้าร่วมการอบรม
เพิ่มเติม กองพัฒนานักศึกษา จึงได้จัดอบรม รุ่นที่ ๓ ขึ้น โดยเป็นไปตามนโยบายของ
มหาวิทยาลัยที่ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา สอดคล้องกับ
ยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย และแผนพัฒนานักศึกษา ตลอดจนคุณลักษณะบัณฑิตที่พึง
ประสงค์ของมหาวิทยาลัย ด้านสุขภาพดี คือ บัณฑิตมีสุขภาพที่ดี ครบทั้ง ๔ ด้าน ได้แก่
สุขภาพะกาย สุขภาพะจิต สุขภาพะสังคม และสุขภาพะปัญญา แต่เนื่องจากสถานการณ์การ
แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-19) ในปัจจุบัน ทำให้นักศึกษา
ไม่ได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการแข่งขันกีฬา หรือ การเล่นเกมต่างๆ
ซึ่งสภาพปัจจุบัน ล้วนมีความเสี่ยงในการรับเชื้อและแพร่เชื้อ COVID-19 จึงทำให้
ไม่สามารถจัดกิจกรรมในรูปแบบเดิมได้อีกต่อไป

ดังนั้น มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จึงมีความคาดหวังว่า นักศึกษาทุกคน
ที่เข้ารับการอบรมในวันนี้จะได้มีความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 และสามารถนำไปปฏิบัติได้ ในที่บ้าน หรือ ที่หอพัก
หลังจากเรียนออนไลน์ หรือยามว่าง เพื่อผ่อนคลายและทำให้สุขภาพของตนเองแข็งแรง

ท้ายที่สุดนี้ ขอขอบคุณ ศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย
กระทรวงสาธารณสุข ที่ได้สนับสนุนวิทยากรและเสียสละเวลามาให้ความรู้ด้านการดูแล
สุขภาพ รวมทั้งนักศึกษาผู้เข้ารับการอบรมทุกคน ขออวยพรให้การจัดกิจกรรมในครั้งนี้
บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ทุกประการ

บัดนี้ ได้เวลาอันสมควรแล้ว ขอเปิดการอบรมการส่งเสริมสุขภาพ
แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓ ณ บัดนี้



ที่ อว ๐๖๑๒ / ๖ ๙๐๘

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถ.ช้างเผือก ต.ช้างเผือก
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา
ในช่วงสถานการณ์ COVID-19

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้กำหนดจัดอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ด้วยรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM ซึ่งมีนักศึกษาที่สนใจเข้ารับการอบรม จำนวน ๒ รุ่น ๆ ละ ๓๐๐ คน รวม ๖๐๐ คน

การนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นายกฤษดา ยาวงศ์ นักวิชาการศึกษา บุคลากรในสังกัดหน่วยงานท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ตลอดจนบุคลากรดังกล่าว เป็นศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งจะได้ถือโอกาสถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ปัจจุบัน ดังนั้น จึงขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดของท่าน เป็นวิทยากร ในวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

อนึ่ง ได้มอบหมายให้นายธวัชชัย สร้อยฟ้า นักวิชาการศึกษา กองพัฒนานักศึกษา เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๙๐ - ๐๒๗๕๕๗๘ เป็นผู้ติดต่อประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์
กองพัฒนานักศึกษา
โทร ๐ - ๕๓๘๘ - ๕๕๕๓
โทรสาร ๐ - ๕๓๘๘ - ๕๕๓๔



หนังสือตอบรับการเป็นวิทยากร
อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19
กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ตามที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้เชิญข้าพเจ้า นายฤชดา ยามวงศ์ ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา สังกัด ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตามหนังสือที่ อว ๐๖๑๒ / ๑๗๐๕ ลงวันที่ ๙ มิ.ย. ๒๕๖๔ เป็นวิทยากรอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่ นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ในวันที่ ๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. ด้วยระบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้กับนักศึกษานั้น การนี้ ข้าพเจ้า นายฤชดา ยามวงศ์



ยินดีเป็นวิทยากร

และเดินทางโดย

รถยนต์ส่วนตัว



ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายฤชดา ยามวงศ์)

นักวิชาการศึกษา

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

หมายเหตุ : กรุณาส่งแบบตอบรับได้ที่ นายรัชชัย สร้อยฟ้า นักวิชาการศึกษา กองพัฒนานักศึกษา เบอร์โทรศัพท์ ๐๕๓๐-๐๒๘๕๕๕๗ ภายในวันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๔ หรือทางโทรสาร ๐๕๓๐-๐๒๘๕๕๕๓๙



ที่ อว ๐๖๑๒ / ๑๗๔๐

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถ.ช้างเผือก ต.ช้างเผือก
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา
ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้กำหนดจัดอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓ ด้วยรูปแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM ซึ่งมีนักศึกษาสนใจเข้ารับการอบรมเพิ่มเติม จากรุ่นที่ ๑ และรุ่นที่ ๒ อีกจำนวน ๓๐๐ คน

การนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้พิจารณาแล้วเห็นว่า นายกฤษดา ยานวงศ์ นักวิชาการศึกษา บุคลากรในสังกัดหน่วยงานท่าน เป็นผู้ที่มีความรู้ ความสามารถ และมีประสบการณ์ ตลอดจนเป็นศิษย์เก่าของมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ซึ่งจะได้มีส่วนร่วมถ่ายทอดความรู้ให้แก่ศิษย์ปัจจุบัน ดังนั้น จึงขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดของท่านตามรายชื่อเป็นวิทยากร รุ่นที่ ๓ ในวันอังคาร ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุม เวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ทั้งนี้ มหาวิทยาลัยยินดีให้ท่านประชาสัมพันธ์การเข้าร่วมโครงการ “ก้าวท้าใจ Season ๓” พิธีศ ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร ให้กับนักศึกษาก่อนหรือระหว่างการอบรมครั้งนี้ได้

อนึ่ง ได้มอบหมายให้นายรัชชัย สร้อยฟ้า นักวิชาการศึกษา กองพัฒนานักศึกษา เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๙๐ - ๐๒๗๕๕๗๘ เป็นผู้ติดต่อประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี)

รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์

กองพัฒนานักศึกษา

โทร ๐ - ๕๓๘๘ - ๕๔๔๓

โทรสาร ๐ - ๕๓๘๘ - ๕๔๓๙



หนังสือตอบรับการเป็นวิทยากร
อบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓
กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

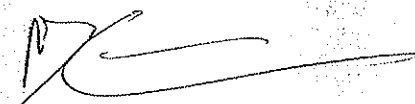
ตามที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้เชิญข้าพเจ้า นายกฤษดา ยานวงศ์ ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา สังกัด ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ตามหนังสือที่ อว ๐๖๑๒ / ๖๓๕๐ ลงวันที่ ๑๔ มิ.ย. ๒๕๖๔ เป็นวิทยากรอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 ในวันอังคาร ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ด้วยระบบออนไลน์ ผ่านโปรแกรม ZOOM ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ให้กับนักศึกษานั้น การนี้ ข้าพเจ้า นายกฤษดา ยานวงศ์

☒ ยินดีเป็นวิทยากร
และเดินทางโดย รถส่วนตัว

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ


(นายกฤษดา ยานวงศ์)
นักวิชาการศึกษา
ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่
๑๖ มิ.ย. ๖๔

หมายเหตุ : กรุณาส่งแบบตอบรับได้ที่ นายธวัชชัย สร้อยฟ้า นักวิชาการศึกษา กองพัฒนานักศึกษา เบอร์โทรศัพท์ ๐๘๐-๐๒๘๕๕๗๘ ภายในวันที่ ๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๔ หรือทางโทรสาร ๐๕๓-๘๘๕๕๓๙



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองพัฒนานักศึกษา สำนักงานอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ที่ อว.๐๖๑๒.๐๑.๐๔.๐๒ / ๗๙๕๙ วันที่ ๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์สนับสนุนการจัดกิจกรรมอบรมการส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา
ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓

เรียน ผู้อำนวยการสำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้กำหนดจัดกิจกรรมอบรม
การส่งเสริมสุขภาพให้นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 รุ่นที่ ๓ แบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM
ในวันอังคาร ที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์
กองพัฒนานักศึกษา ซึ่งมีนักศึกษาที่สนใจเข้ารับการอบรม จำนวน ๓๐๐ คน

การนี้ กองพัฒนานักศึกษา จึงขอความอนุเคราะห์สำนักดิจิทัลเพื่อการศึกษา
สนับสนุนอุปกรณ์พร้อมบุคลากรดูแลด้านเทคนิค ในการอบรมแบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM
ตามวัน เวลา และสถานที่ดังกล่าวข้างต้น

ทั้งนี้ ได้มอบหมายให้นายรัชชัย สร้อยฟ้า นักวิชาการศึกษา กองพัฒนานักศึกษา
เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ ๐๙๔๐-๐๒๗๕๕๗๘ เป็นผู้ติดต่อประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาและขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

(นายสยาม กันหาลีลา)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

รัชชัย สร้อยฟ้า / รังทิพย์
ตรวจพบ



ที่ อว ๐๖๑๒ / ๙ ๕๔๐

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่
๒๐๒ ถ.ช้างเผือก ต.ช้างเผือก
อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๓๐๐

๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๔

เรื่อง ขอบขอบคุณ

เรียน ผู้อำนวยการศูนย์อนามัย ที่ ๑ เชียงใหม่ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

อ้างถึง หนังสือมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ที่ อว ๐๖๑๒/๑๗๐๘ ลงวันที่ ๙ มิถุนายน ๒๕๖๔ และ
ที่ อว ๐๖๑๒/๑๗๘๐ ลงวันที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๔ เรื่อง ขออนุญาตให้บุคลากรในสังกัดเป็นวิทยากร

ตามที่มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ โดยกองพัฒนานักศึกษา ได้จัดกิจกรรมอบรมการส่งเสริม
สุขภาพให้แก่นักศึกษา ในช่วงสถานการณ์ COVID-19 จำนวน ๓ รุ่นๆ ละ ๓๐๐ คน รวม ๙๐๐ คน
เมื่อวันที่ ๑๖ และวันที่ ๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๔ ณ ห้องประชุมเวียงพิงค์ กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
เชียงใหม่ แบบออนไลน์ผ่านโปรแกรม ZOOM ทางมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ได้รับความร่วมมือและ
อนุเคราะห์วิทยากรจากท่าน คือ นายกฤษดา ยานวงศ์ นักวิชาการศึกษา และทีมงาน
พร้อมการประชาสัมพันธ์โครงการ “ก้าวทำใจ Season ๓” พิชิต ๑๐๐ วัน ๑๐๐ กิโลเมตร ให้แก่นักศึกษา
เป็นอย่างดีนี้

การนี้ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ขอขอบคุณท่านและวิทยากรเป็นอย่างสูง
ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ในครั้งนี้ จนทำให้กิจกรรมสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านจะให้
ความอนุเคราะห์อีกในโอกาสต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุรศักดิ์ นุ่มมีศรี)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

งานพัฒนานักศึกษาและศิษย์เก่าสัมพันธ์
กองพัฒนานักศึกษา
โทร ๐-๕๓๘๘-๕๔๔๓
โทรสาร ๐-๕๓๘๘-๕๔๓๘

ประวัติวิทยากร

ประวัติวิทยากร

นายกฤษฎา ยามวงศ์

การศึกษา

ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

ประวัติการทำงาน

2555-2559

- ครูพลศึกษาโรงเรียนสันมหาพนวิทยา
อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

2560-ปัจจุบัน

- นักวิชาการศึกษา (รับผิดชอบงานออกกำลังกายทุกกลุ่มวัย)
กลุ่มพัฒนาการส่งเสริมสุขภาพวัยทำงาน ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข



- 71 -



การฝึกปอด ให้มีความแข็งแรง ในช่วงโควิด-19

การหายใจที่ถูกต้องนอกจากจะช่วยให้เราหายใจดีขึ้นแล้ว ยังช่วย **ขับเสมหะ** ที่ค้างอยู่ในปอด และยังเป็นการบริหารปอดให้แข็งแรง ส่งผลให้การทำงานของปอดดีขึ้นด้วย ยิ่งในช่วงที่ **โควิด 19** ระบาด เชื้อโคโรนาไวรัสจะส่งผลกระทบต่อระบบทางเดินหายใจโดยตรง ทั้งยังทำลายเนื้อปอดได้อีก เราก็ต้องดูแลปอดให้ดีขึ้น

ท่าที่ 1 หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ

นั่งตัวตรง วางมือทั้งสองข้างไว้ที่หน้าท้อง ให้หายใจเข้าทางจมูกลึกๆ จนสุดลมหายใจ โดยให้ท้องป่องขึ้น จากนั้นค่อยๆ หายใจออกทางปากช้าๆ โดยให้ท้องค่อยๆ แฟบ กลับสู่ท่าเริ่มต้น (ทำ 10 - 15 ครั้งพัก 30 - 60 วินาที ทำ 3-5 รอบ)

ท่าเตรียม นั่งตัวตรง มือจับหน้าท้อง หายใจเข้า ท้องป่อง หายใจออก ท้องแฟบ

ท่าที่ 2 ควบคุมการหายใจ

นั่งตัวตรง วางมือขวาไว้ใต้ลิ้น มือซ้ายวางไว้บนหน้าอก หายใจเข้าช้าๆ ให้ท้องป่อง จนสุด มือซ้ายที่วางบนหน้าอกยังคงนิ่ง ค่อยๆ หายใจออกทางปากช้าๆ ให้ท้องแฟบ กลับสู่ท่าเริ่มต้น (ทำ 10 - 15 ครั้งพัก 30 - 60 วินาที ทำ 3-5 รอบ)

ท่าเตรียม นั่งตัวตรง มือขวาใต้ลิ้น มือซ้ายวางบนหน้าอก หายใจเข้าท้องป่อง หายใจออกท้องแฟบ

ท่าที่ 3 ขยับขยายโครง

นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างจับบริเวณชายโครงด้านหน้าหายใจเข้าลึกๆ ช้าๆ ให้โครงขยายออกจอกอด จากนั้นหายใจออกทางปากช้าๆ ให้โครงยุบลง กลับสู่ท่าเริ่มต้น (ทำ 10 - 15 ครั้งพัก 30 - 60 วินาที ทำ 3-5 รอบ)

ท่าเตรียม นั่งตัวตรง มือจับชายโครง หายใจเข้าขยายโครง หายใจออกชายโครงยุบลง

ท่าที่ 4 ขุมมือ ยืดอก

นั่งตัวตรง หายใจเข้าทางจมูก หรือรูมือทั้งสองข้างเข้าไปด้านหน้าจนเข่าชิด แล้วค่อยๆ หายใจออกทางปากยาวๆ พร้อมกับดึงมือลงช้าๆ กลับสู่ท่าเริ่มต้น (ทำ 10 - 15 ครั้งพัก 30 - 60 วินาที ทำ 3-5 รอบ)

ท่าเตรียม นั่งตัวตรง หายใจเข้าสู่มือจนชิดเข่า หายใจออกสู่มือจนชิดเข่า หายใจเข้าสู่มือจนชิดเข่า หายใจออกสู่มือจนชิดเข่า

- 72 -

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ท่าที่ 5 กางปีกขยายปอด

นั่งตัวตรง ประสานมือทั้งสองไว้ด้านหลังแขนเหยียดตรง หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับยกขา ขาข้างหนึ่งยกขึ้น ออกไปด้านหลังจนสุด แล้วหายใจออกทางปากช้าๆ ก่อขา ขนุนมือทั้งสองข้างมาประสานกันด้านหลัง กลับสู่ท่าเริ่มต้น (ทำ 10 - 15 ครั้งพัก 30 - 60 วินาที ทำ 3-5 รอบ)

ท่าเตรียม นั่งตัวตรง
ประสานมือทั้งสองไว้ด้านหลัง

หายใจเข้า กางแขนออก

หายใจออก ขนุนแขน

ผ. - ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
อ. - ศุภมาส งามนวลเมธี นักวิชาการ
พ. - นพ.พรเทพ นพคุณาภา
น. - นงนพ นนทะสิน พยาบาลวิชาชีพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ท่าที่ 6 ยืดสะบัก ขยับศอก

นั่งตัวตรง มือทั้งสองข้างประสานกันไว้ที่ท้ายทอย หายใจเข้าช้าๆ พร้อมกับยกขาออกทางด้านข้างแล้วเอียงให้สุด หายใจออกทางปากช้าๆ ก่อขา ขนุนศอก กลับสู่ท่าเริ่มต้น (ทำ 10 - 15 ครั้งพัก 30 - 60 วินาที ทำ 3-5 รอบ)

ท่าเตรียม นั่งตัวตรง
ประสานมือทั้งสองไว้ที่ท้ายทอย

หายใจเข้า กางขาออกทางด้านข้าง

หายใจ ออก ขนุนศอกกลับท่าเริ่มต้น

ผ. - ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
อ. - ศุภมาส งามนวลเมธี นักวิชาการ
พ. - นพ.พรเทพ นพคุณาภา
น. - นงนพ นนทะสิน พยาบาลวิชาชีพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ประโยชน์

1. ป้องกันการเกิดภาวะปวดเฟ้น
2. เพิ่มความสามารถในการหายใจให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ช่วยขับเสมหะ
4. ลดอาการเหนื่อย และหายใจลำบาก

ทั้งนี้ การฟื้นฟูสมรรถภาพปอดด้วยตนเองที่กล่าวมา ควรทำซ้ำทุก 1-2 ชั่วโมง

ผ. - ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
อ. - ศุภมาส งามนวลเมธี นักวิชาการ
พ. - นพ.พรเทพ นพคุณาภา
น. - นงนพ นนทะสิน พยาบาลวิชาชีพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

การเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งรวมถึงในชีวิตประจำวันในอิริยาบถต่างๆ ที่ทำให้เกิดการใช้และเผาผลาญพลังงานในชีวิตประจำวัน ไม่ว่าจะเป็นการทำงาน . . . ทำไร่, ทำสวน, ชกของ ฯลฯ การเดินทาง . . . การเดิน, ปั่นจักรยาน, การท่องเที่ยว ฯลฯ กิจกรรมนันทนาการ . . . เล่นกีฬา, ออกกำลังกาย ฯลฯ

ผ. - ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
อ. - ศุภมาส งามนวลเมธี นักวิชาการ
พ. - นพ.พรเทพ นพคุณาภา
น. - นงนพ นนทะสิน พยาบาลวิชาชีพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ระดับของกิจกรรมทางกายแบ่งได้ 3 ระดับ คือ

ระดับเบา 😊
การเคลื่อนไหวร่างกายที่ออกแรงน้อย ทำให้รู้สึกเหนื่อยน้อยเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดินในระยะสั้นๆ

ระดับปานกลาง 😐
การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง โดยระหว่างทำกิจกรรมยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ มีเหงื่อออกเล็กน้อย

ระดับหนัก 😡
การเคลื่อนไหวร่างกายอย่างค่อนข้างต่อเนื่องด้วยการใช้กล้ามเนื้อบ่อยๆที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก ระหว่างทำกิจกรรมไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้รู้สึกหอบเหนื่อย

ผ. - ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
อ. - ศุภมาส งามนวลเมธี นักวิชาการ
พ. - นพ.พรเทพ นพคุณาภา
น. - นงนพ นนทะสิน พยาบาลวิชาชีพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ข้อเสนอแนะกิจกรรมทางกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี

ผ. - ชัยวัฒน์ ชื่นโกสุม ผู้อำนวยการศูนย์ฯ
อ. - ศุภมาส งามนวลเมธี นักวิชาการ
พ. - นพ.พรเทพ นพคุณาภา
น. - นงนพ นนทะสิน พยาบาลวิชาชีพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบหัวใจเวียนโลหิตและระบบหายใจ

เป็นกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่อง เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ แอโรบิก ฯลฯ ให้รู้สึกเหนื่อย ระดับปานกลาง สะสมให้ได้ 150 นาที / สัปดาห์ (สามารถแบ่งเป็นวันละ 30 นาที 5 วัน / สัปดาห์)



ม. ชีววิถี สุขวิถีการออกกำลังกาย อ. สังคมวิถีการออกกำลังกาย พ. นวัตกรรมทางการแพทย์ น. วิจัยและพัฒนาสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ

ออกแรงต้านกับน้ำหนัก ใช้อุปกรณ์ และไม่ใช้อุปกรณ์ อย่างน้อย 2-3 วัน / สัปดาห์

ใช้อุปกรณ์ เช่น ขวดย้ำ คานเบลล์ ยางยืด อู่งูมวย เป็นต้น

ไม่ใช้อุปกรณ์ Body Weight เช่น จั๊กอ๊ต สันทั้น แพลมก๊ สควอช เป็นต้น



ม. ชีววิถี สุขวิถีการออกกำลังกาย อ. สังคมวิถีการออกกำลังกาย พ. นวัตกรรมทางการแพทย์ น. วิจัยและพัฒนาสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

อย่างน้อย 2-3 วัน / สัปดาห์ เพื่อเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ป้องกันไม่ให้ข้อติด ลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อ



ม. ชีววิถี สุขวิถีการออกกำลังกาย อ. สังคมวิถีการออกกำลังกาย พ. นวัตกรรมทางการแพทย์ น. วิจัยและพัฒนาสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

หัวใจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี

ต้องมีกิจกรรมทางกายให้ครบทั้ง 3 รูปแบบ เพราะหากเลือกสร้างความแข็งแรงให้กับระบบหัวใจเวียนโลหิตและระบบหายใจ อย่างเดียว ร่างกายจะไม่มีคามยืดหยุ่น กล้ามเนื้อก็จะไม่แข็งแรง หรือหากเลือกแบบสร้างความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ เพียงอย่างเดียว ก็จะเหนื่อยง่าย หัวใจ และกล้ามเนื้อ ก็จะไม่มีแรง กระดูกพรุน ข้อต่อเสื่อม ดังนั้นเพื่อประโยชน์สูงสุดที่จะเกิดขึ้นกับร่างกายเราควรมีกิจกรรมทางกายให้ครบทั้ง 3 แบบ

1. กิจกรรมสร้างความแข็งแรงให้กับระบบหัวใจเวียนโลหิตและระบบหายใจ
2. กิจกรรมเสริมสร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อ
3. กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ



ม. ชีววิถี สุขวิถีการออกกำลังกาย อ. สังคมวิถีการออกกำลังกาย พ. นวัตกรรมทางการแพทย์ น. วิจัยและพัฒนาสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

ข้อเสนอแนะสำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัว โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง

ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งควรมีการประเมินความพร้อมของร่างกาย และปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายก่อนทุกครั้ง

ควรมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกายจากระดับเบา ก่อนจนร่างกายแข็งแรงหรือมีความพร้อมมากขึ้น ค่อยเพิ่มระดับเป็น ระดับปานกลาง จนถึง ระดับหนัก ควรมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่องหรือสะสมครั้งละ 10 นาที วันละอย่างน้อย 30 นาที หรือทุกวัน



ม. ชีววิถี สุขวิถีการออกกำลังกาย อ. สังคมวิถีการออกกำลังกาย พ. นวัตกรรมทางการแพทย์ น. วิจัยและพัฒนาสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ ๑ เชียงใหม่

โรคอ้วน

ไม่ควรออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกสูงหรือกระโดด แต่สามารถออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำได้ เช่น เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น



ม. ชีววิถี สุขวิถีการออกกำลังกาย อ. สังคมวิถีการออกกำลังกาย พ. นวัตกรรมทางการแพทย์ น. วิจัยและพัฒนาสุขภาพ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

โรคเบาหวาน

- ผู้ป่วยที่ยังควบคุมไม่ได้ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย
- ขณะออกกำลังกายไม่ควรเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลานานๆ และไม่ควรงอข้อเข่า
- ระมัดระวังน้ำตาลในเลือดต่ำ โดยสังเกตอาการ เช่น เวียนศีรษะ หน้ามืด ใจสั่น มือสั่น หากมีอาการดังกล่าวให้หยุดทันที



M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นันทกุล
C : ศาสตราจารย์นายแพทย์
P : นพ.ดร.นันทนาถ
H : นพ.ดร.นันทนาถ นพ.ดร.นันทนาถ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

โรคความดันโลหิตสูง

- ผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูงที่ยังควบคุมไม่ได้ให้ปรึกษาแพทย์ก่อนมีกิจกรรมทางกายหรือออกกำลังกาย
- ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลานานๆ ขณะออกกำลังกาย ห้ามกลืนหายใจ



M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นันทกุล
C : ศาสตราจารย์นายแพทย์
P : นพ.ดร.นันทนาถ
H : นพ.ดร.นันทนาถ นพ.ดร.นันทนาถ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

อย่ากลดพุงให้ไดฟล



เมื่อเราคิดสับใจลดพุง
แค่ออกกำลังกาย ต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นันทกุล
C : ศาสตราจารย์นายแพทย์
P : นพ.ดร.นันทนาถ
H : นพ.ดร.นันทนาถ นพ.ดร.นันทนาถ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

กิจกรรมเสริมสร้างความอ่อนตัว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อ

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นันทกุล
C : ศาสตราจารย์นายแพทย์
P : นพ.ดร.นันทนาถ
H : นพ.ดร.นันทนาถ นพ.ดร.นันทนาถ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

หลักการและขั้นตอนการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างถูกต้อง

ควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อเมื่อกล้ามเนื้ออุ่น เช่น หนักๆ หนักๆ หลังส่วนบน ต้นแขน คอ หน้าท้อง หลัง สะโพก ต้นขา จนถึง ปาชาขา เพราะกล้ามเนื้อที่อุ่นมีแรงดึงและแรงยืดเกาะมาก ส่งผลทำให้เกิดอาการปวด ดังนั้น การคลายกล้ามเนื้อใหญ่ จะส่งผลให้รู้สึกผ่อนคลายได้มากขึ้น

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ควรยืดเหยียดจนรู้สึกตึงและค้างไว้ประมาณ 10 - 15 วินาที ควรทำอย่างน้อย 2-3 ครั้งในแต่ละท่าเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพในการยืดมากขึ้น

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อควรจะทำช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป ไม่กระตุก ไม่กระชาก และไม่กลืนหายใจ ในระหว่างยืด

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นันทกุล
C : ศาสตราจารย์นายแพทย์
P : นพ.ดร.นันทนาถ
H : นพ.ดร.นันทนาถ นพ.ดร.นันทนาถ

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อคอ



ยืดกล้ามเนื้อคอด้านซ้าย
ใช้มือขวาจับศีรษะด้านซ้ายกดลงจนรู้สึกตึงและค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วสลับข้างทำซ้ำ

ยืดกล้ามเนื้อคอด้านขวา
ใช้มือซ้ายจับศีรษะด้านขวากดลงจนรู้สึกตึงและค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วสลับข้างทำซ้ำ

ยืดกล้ามเนื้อคอส่วนหน้า
ใช้มือทั้งสองข้างจับศีรษะด้านหน้ากดลงจนรู้สึกตึงและค้างไว้ประมาณ 10-15 วินาที แล้วสลับข้างทำซ้ำ

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นันทกุล
C : ศาสตราจารย์นายแพทย์
P : นพ.ดร.นันทนาถ
H : นพ.ดร.นันทนาถ นพ.ดร.นันทนาถ

- 75 -

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า และหน้าอก



ยื่นตัวตรงแยกเท้ากว้างกว่าช่วงไหล่ มือทั้งสองประสานกันไว้ด้านหลังสะโพก ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นทางด้านหลังให้สูงที่สุดหยุดค้างไว้ 10-15 วินาที

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นารายณ์ / G : ศุภมาสวีตประทุมมา / P : นันทพรวิมลนารถ / H : ปิยะพร วงศ์วัฒน์ / ศักดิ์วันมณี

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อลำตัว สะโพกด้านข้าง ไหล่ และต้นแขนด้านหลัง



ยืนตรง ยกมือขวาเหนือศีรษะเหยียดมือขึ้นแตะศีรษะ มือซ้ายดึงลงทางด้านซ้ายยกแขนและมือขึ้นแตะข้อศอกแล้วหมุนศีรษะไปขวา ค้างแขนที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันในลำตัวซ้าย

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นารายณ์ / G : ศุภมาสวีตประทุมมา / P : นันทพรวิมลนารถ / H : ปิยะพร วงศ์วัฒน์ / ศักดิ์วันมณี

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง ไหล่และต้นแขนด้านหลัง



มือทั้งสองประสานกันไว้เหนือศีรษะทั้งสองข้างเหยียดศีรษะให้สูงแล้วหยุดค้างไว้ 10-15 วินาที แล้วสลับด้านขวาด้วยขาขวา เข่นมือขวาจับข้อศอกซ้าย มือซ้ายดึงไว้ที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันในลำตัวซ้าย

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นารายณ์ / G : ศุภมาสวีตประทุมมา / P : นันทพรวิมลนารถ / H : ปิยะพร วงศ์วัฒน์ / ศักดิ์วันมณี

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อ ต้นแขนด้านหลัง ไหล่ด้านหลัง **ยืดกล้ามเนื้อลำตัวด้านข้าง และไหล่ด้านหลัง**



ยกมือขวาเหนือศีรษะ มือซ้ายดึงลงทางด้านซ้าย มือขวาจับข้อศอกซ้าย มือซ้ายดึงไว้ที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที สลับแขนที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที

นั่งลงบนเก้าอี้เหยียดขาขวาและซ้ายให้ตรง ค้างเท้าขึ้นให้สูง ขยับร่างกายขึ้นเหยียดศีรษะแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านขวาไปฝั่งซ้าย และขึ้น หรือปล่อยเท้าไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านซ้ายไปด้านหลัง หรือถือเท้าขวาไปด้านหลังประมาณ 10-15 วินาที ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันในลำตัวซ้าย

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นารายณ์ / G : ศุภมาสวีตประทุมมา / P : นันทพรวิมลนารถ / H : ปิยะพร วงศ์วัฒน์ / ศักดิ์วันมณี

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาหลัง หลังส่วนล่าง น่อง และเอ็นร้อยหวาย **ยืดกล้ามเนื้อหน้าขา และหน้าแข้ง**



นั่งบนเก้าอี้เหยียดขาขวาและซ้ายให้ตรง ค้างเท้าขึ้นให้สูง ขยับร่างกายขึ้นเหยียดศีรษะแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านขวาไปฝั่งซ้าย และขึ้น หรือปล่อยเท้าไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านซ้ายไปด้านหลัง หรือถือเท้าขวาไปด้านหลังประมาณ 10-15 วินาที ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันในลำตัวซ้าย

นั่งบนเก้าอี้เหยียดขาขวาและซ้ายให้ตรง ค้างเท้าขึ้นให้สูง ขยับร่างกายขึ้นเหยียดศีรษะแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านขวาไปฝั่งซ้าย และขึ้น หรือปล่อยเท้าไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านซ้ายไปด้านหลัง หรือถือเท้าขวาไปด้านหลังประมาณ 10-15 วินาที ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันในลำตัวซ้าย

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นารายณ์ / G : ศุภมาสวีตประทุมมา / P : นันทพรวิมลนารถ / H : ปิยะพร วงศ์วัฒน์ / ศักดิ์วันมณี

ศูนย์อนามัยที่ 1 เชียงใหม่

ยืดกล้ามเนื้อสะโพกด้านหลัง สะโพกด้านนอก และหลังส่วนล่าง



นั่งบนเก้าอี้เหยียดขาขวาและซ้ายให้ตรง ค้างเท้าขึ้นให้สูง ขยับร่างกายขึ้นเหยียดศีรษะแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านขวาไปฝั่งซ้าย และขึ้น หรือปล่อยเท้าไปด้านหลังแล้วค่อยๆ ก้มตัวไปด้านซ้ายไปด้านหลัง หรือถือเท้าขวาไปด้านหลังประมาณ 10-15 วินาที ปฏิบัติในลักษณะเดียวกันในลำตัวซ้าย

M : ชัยสิทธิ์ ชื่นอินทร์นารายณ์ / G : ศุภมาสวีตประทุมมา / P : นันทพรวิมลนารถ / H : ปิยะพร วงศ์วัฒน์ / ศักดิ์วันมณี

จุดยืนขาหน้า : เข้มเล็กน้อย



ชิดกำแพงเพื่อ ท่ายืน ป่อง และเอ็นร้อยหวาย

ชิดขอบขาหน้าให้ใกล้ มีเท้ารองน้ำหนักกับมือเพื่อแขนเหยียดตรง
เข่า ป่องเข้าเข่าให้สุด ขยูดเข้า 115 องศา มีมือกับเข่าอยู่ข้างเข่า
น้ำหนัก 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่อง 10-15 ครั้ง

จุดยืนขาหลัง : เข้มเล็กน้อย



ชิดกำแพงเพื่อ สะดวก ท่ายืน ป่อง และเอ็นร้อยหวาย

ชิดขอบขาหลังให้ใกล้ มีเท้ารองน้ำหนักกับมือเพื่อแขนเหยียดตรง
การออกปลายเท้าเข่าให้สุด ขยูดเข้า 115 องศา มีมือกับเข่าอยู่ข้างเข่า
น้ำหนัก 1 ครั้ง ปฏิบัติต่อเนื่อง 10-15 ครั้ง

เชอิกิตเทรนนิ่ง (Circuit training)

คือการออกกำลังกายระหว่าง Strength Training Exercise ผสมผสานกับการออกกำลังกายแบบ Aerobic Exercise ซึ่งการออกกำลังกายแบบ Circuit Training จะทำให้คุณได้ใช้ทุกสัดส่วนของร่างกาย เรียกได้ว่าครบวงจร ทั้งได้ฝึกความแข็งแรงของกระดูกและกล้ามเนื้อได้ทุกส่วน ที่สำคัญยังกระตุ้นการทำงานของหัวใจ และระบบการไหลเวียนของเลือด ด้วยท่าบริหารทั้ง 6-8 ท่า เรียกว่า Circuit



ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก 1 เชียงใหม่

ก้าว 4 ทิศ

ท่าที่ 1 ก้าว 4 ทิศ

(ท่าพื้นฐาน ก้าวเดียว)



ท่าที่ 1 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

ท่าที่ 2 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

ท่าที่ 3 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

ท่าที่ 4 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

ท่าที่ 2 ก้าว 4 ทิศ

(ท่าพื้นฐาน ก้าวเดียว)



ท่าที่ 1 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

ท่าที่ 2 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

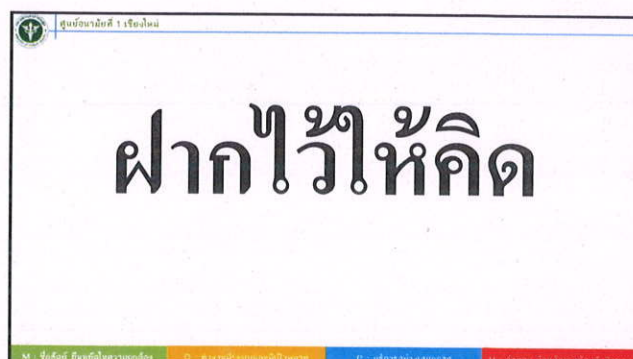
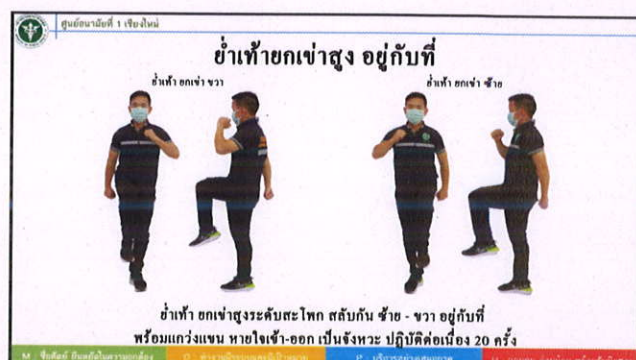
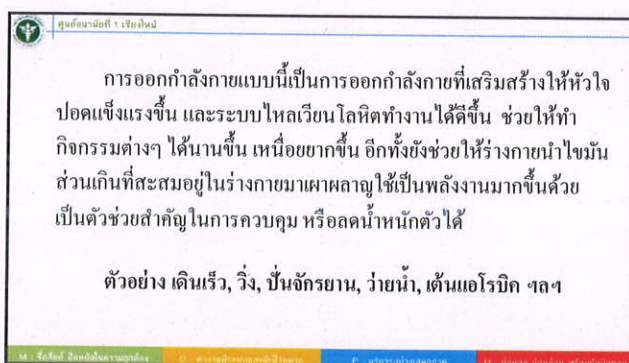
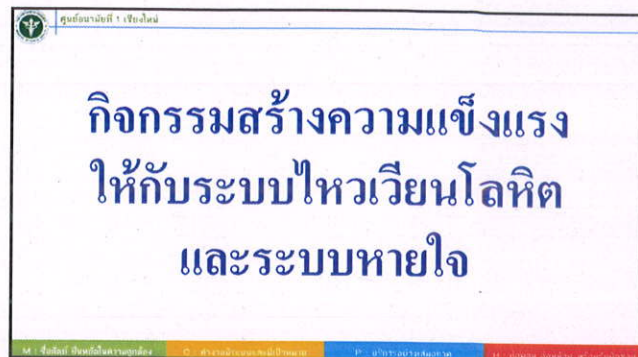
ท่าที่ 3 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

ท่าที่ 4 ก้าวเดียว
Knee and shoulder
in line

บริหารกล้ามเนื้อขา เบื่อ จ้าหน้า จ้าหลัง และ ขมิบ

บริหารกล้ามเนื้อขา เบื่อ จ้าหน้า ขอก จ้าด้านใน และ ขมิบ





- 79 -

