



รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลปากเกร็ด

หัวหน้าโครงการ

รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ผู้ร่วมโครงการ

- | | |
|-----------------------------------|-------------|
| 1.รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระวุธ | ธรรมกุล |
| 2.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรสวรรค์ | ศรีสวัสดิ์ |
| 3.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปธานิน | แสงอรุณ |
| 4.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิษ | นาคแป้น |
| 5.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติ | ลีสยาม |
| 6.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑารัตน์ | เสรีวัตร |
| 7.อาจารย์ บุตรโต | นามบุญเรือง |
| 8.อาจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ | เถายะบุตร |
| 9.อาจารย์ ดร.ศศิณายนัน | แสนแพง |
| 10.นางสาวนงลักษณ์ | ฤทธิ์คำ |

ได้รับจัดสรรงบประมาณเงินรายได้
ในการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

คำนำ

โครงการบริการวิชาการในครั้งนี้เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่จะพัฒนาให้เกิดสังคมแห่งการเรียนรู้ และสังคมฐานความรู้ โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลาง รวมทั้งเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ให้แก่ประชาชนในอำเภอปากเกร็ด จังหวัดนนทบุรี โดยการนำรูปแบบการออกกำลังกาย โดยการเดินบาสโลป ที่กำลังเป็นกระแสนิยม มาใช้ในการออกกำลังกาย นอกจากจะให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลิน จากจังหวะดนตรี และยังสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตดี ช่วยพัฒนาให้เกิดสังคมผ่านโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง

การดำเนินการอบรมในครั้งนี้สำเร็จได้ด้วยความอนุเคราะห์จากคณะวิทยากร ผู้เข้ารับการอบรม และเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องทุก ๆ ฝ่าย ในโอกาสนี้ผู้จัดขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้ให้ความอนุเคราะห์เป็นอย่างดี

อารยา ประเสริฐชัย และคณะ

พฤษภาคม 2568

สารบัญ

	หน้า
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
กลุ่มเป้าหมาย	1
กำหนดการดำเนินโครงการ	
ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ	2
สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ	3-4
ปัญหาและอุปสรรค	5
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก	6
ภาคผนวก ข	7
ภาคผนวก ค	8
ภาคผนวก ง	9
ภาคผนวก จ	10
ภาคผนวก ฉ	11

รายละเอียดโครงการ

หลักการและเหตุผล

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีส่วนในการพัฒนาระบบสุขภาพของประชาชนและสนับสนุนการให้บริการสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งในส่วนของการบริการสุขภาพระดับต้น หรือระดับปฐมภูมิ (Primary care) ที่ให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนในด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพทั่วไป และการป้องกันโรค ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆ ที่มีความทันสมัย สะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับ แรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสำรวจสุขภาพประชากรของประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสังคมอารมณ์และสติปัญญาโดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกาย สร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จัดทำโครงการนี้ขึ้นมาโดยเห็นว่าการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วย การนำรูปแบบการออกกำลังกายโดยการเดินบาสโลบ เป็นการออกกำลังกายที่กำลังเป็นกระแสนิยมในการนำมาใช้ในการออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุและให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากจังหวะดนตรี และยังสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตดีการจัดโครงการบริการวิชาการในครั้งนี้เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่จะพัฒนาให้เกิดสังคม ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และสังคมฐานความรู้ โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลาง รวมถึงมีเป้าหมายในการสร้างหลักประกันและการเข้าถึงบริการสุขภาพผ่านโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการสาธารณสุข

วัตถุประสงค์

1. เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกาย
2. เข้าใจและสามารถประยุกต์วิธีการออกกำลังกายเพื่อการดูแลสุขภาพป้องกันโรคได้

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไป และ/หรือ ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน

กำหนดการดำเนินโครงการ
ตารางกำหนดการโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด
ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
วันที่ 20 เมษายน 2568

เวลา 08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
เวลา 08.30 - 09.00 น.	เปิดการอบรม, แนะนำโครงการ, วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และวิทยาการ
เวลา 9.00 - 10.30 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง”
เวลา 10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง (1)
เวลา 10.45 - 12.00 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหสุขภาพ”
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 14.00 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหสุขภาพ”
เวลา 14.00 – 14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง (2)
เวลา 14.15 – 16.15.น	การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “การสาธิตการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป”
เวลา 16.30 น	ปิดการอบรม

ผลการดำเนินโครงการฯ / ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัดโครงการ
สรุปผลแบบประเมินความพึงพอใจ การฝึกอบรมโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วย
การเดินบาสโลปในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด วันที่ 20 เมษายน 2568
ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ตอนที่ 1: สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 เพศ

- เพศหญิง: 40 คน (81.63%)
- เพศชาย: 9 คน (18.37%)

สรุป: ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง

1.2 ระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
ม.ปลาย/ปวส.หรือต่ำกว่า	22	44.90%
อนุปริญญา	9	18.37%
ปริญญาตรี	14	28.57%
ปริญญาโท	1	2.04%
ปริญญาเอก/อื่น ๆ	3	6.12%

สรุป: ส่วนใหญ่มีวุฒิระดับมัธยมศึกษา และปริญญาตรี

1.3 อายุ

- ≤ 60 ปี: 46 คน (93.88%)
- > 60 ปี: 3 คน (6.12%)

สรุป: กลุ่มเป้าหมายส่วนใหญ่เป็นผู้สูงวัยวัยทำงานตอนปลาย

1.4 อาชีพ

อาชีพ	จำนวน	ร้อยละ (%)
ราชการ/บริษัท/มหาวิทยาลัย	15	30.61%
อาชีพอิสระ	20	40.82%
ไม่ได้ทำงาน/เกษียณ/แม่บ้าน	12	24.49%
อื่น ๆ	2	4.08%

ตอนที่ 2: ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการบริการวิชาการ

ใช้คะแนนเฉลี่ยแบบถ่วงน้ำหนัก (Weighted Mean) จากระดับความพึงพอใจ(มากที่สุด = 5 ถึง น้อยที่สุด = 1)

2.1 ด้านกระบวนการและขั้นตอน

หัวข้อ	คะแนนเฉลี่ย (เต็ม 5)	แปลผล
สมัครอบรมได้สะดวก	4.94	มากที่สุด
ขั้นตอนไม่ซับซ้อน	4.90	มากที่สุด
บริการรวดเร็ว	4.96	มากที่สุด
เจ้าหน้าที่สุภาพ	4.98	มากที่สุด

2.2 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

หัวข้อ	คะแนนเฉลี่ย	แปลผล
กิจกรรมประกอบเหมาะสม	4.92	มากที่สุด
เวลาบริการเหมาะสม	4.96	มากที่สุด

2.3 ด้านคุณภาพการให้บริการ

หัวข้อ	คะแนนเฉลี่ย	แปลผล
หัวข้ออบรมตรงความต้องการ	4.89	มากที่สุด
วิทยากรมีความสามารถ	4.96	มากที่สุด
ความรู้ก่อนอบรม	2.67	น้อย
ความรู้หลังอบรม	4.96	มากที่สุด
นำไปใช้ได้จริง	4.96	มากที่สุด

สรุป: ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการบริการวิชาการในทุกด้านอยู่ในระดับ "มากที่สุด" และ ค่าเฉลี่ยความรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังอบรมฯ พบว่ามีความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนอบรมฯ มากกว่าสองเท่า

สรุปผลการดำเนินโครงการฯและข้อเสนอแนะ

กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ประชาชนทั่วไป และ/หรือ ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน เพิ่มทักษะความรู้ด้านการออกกกำลังกาย และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ปัญหาและอุปสรรค

ความยุ่งยาก ซับซ้อนในการดำเนินการโครงการ งานเอกสาร การขออนุมัติ การเบิกจ่าย และตลอดจนการจัดทำรายงาน ทุกกระบวนการมีความลำบาก

ภาคผนวก

- ภาคผนวก ก : แบบสรุปรายงานผลการดำเนินโครงการ
- ภาคผนวก ข : บันทึกข้อความและคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก ค : เนื้อหาหรือเอกสารประกอบการบรรยาย
- ภาคผนวก ง : ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการฯ
- ภาคผนวก จ : ตัวอย่างแบบประเมินโครงการฯ
- ภาคผนวก ฉ : รายชื่อ/ที่อยู่ที่สามารถติดต่อได้ของผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการ...

(ภาคผนวก ก.)

แบบฟอร์มสรุปการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ของ มสธ.



โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

เลขที่สัญญา : 15/2568

หัวหน้าโครงการ : รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย

หน่วยงาน : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ความเป็นมาของโครงการ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีส่วนในการพัฒนาระบบสุขภาพของประชาชนและสนับสนุนการให้บริการสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งในส่วนของการบริการสุขภาพระดับต้น หรือระดับปฐมภูมิ (Primary care) ที่ให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนในด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพทั่วไป และการป้องกันโรค ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัย สะดวกสบายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับ แรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสำรวจสุขภาพประชากรของประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสังคมอารมณ์และสติปัญญาโดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จัดทำโครงการนี้ขึ้นมาโดยเห็นว่าการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรสดังกล่าวด้วย การนำรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลปเป็นการออกกำลังกายที่กำลังเป็นกระแสนิยมในการนำมาใช้ในการออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุและให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากจังหวะดนตรี และยังสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตดีการจัดโครงการบริการวิชาการในครั้งนี้เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่จะพัฒนาให้เกิดสังคม ชุมชนแห่งการเรียนรู้ และสังคมฐานความรู้ โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลาง รวมถึงมีเป้าหมายในการสร้างหลักประกันและการเข้าถึงบริการสุขภาพผ่านโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวงการสาธารณสุข

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกาย
- 2.2 เข้าใจและสามารถประยุกต์วิธีการออกกำลังกายเพื่อการดูแลป้องกันโรคได้

3. กลุ่มเป้าหมาย

- 3.1 กลุ่มเป้าหมาย : ประชาชนทั่วไป และ/หรือ ผู้สูงอายุ
ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย : 40 คน

4. ขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน

- 4.1 ฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบนสไลด์

5. ผลการดำเนินงาน

- 5.1 สรุปผลการประเมินความพึงพอใจ โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบนสไลด์
ในชุมชนเทศบาลปากเกร็ด วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- 5.2 ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	รวมทั้งสิ้น	
		เป้าหมาย	ผลการดำเนินการ
ผลผลิต (Output)			
1. เชิงปริมาณ : จำนวนผู้เข้ารับบริการ	คน	40	49
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการในกระบวนการให้บริการ	ร้อยละ	80	98.9
3. เชิงเวลา : ร้อยละของโครงการ/กิจกรรมที่แล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	ร้อยละ	90	100
4. เชิงต้นทุน : ต้นทุน/ค่าใช้จ่ายของการให้บริการวิชาการแก่สังคมตามงบประมาณ	บาท	17,600	17,600
ผลลัพธ์ (Outcome)			
1. เชิงปริมาณ : ร้อยละของผู้เข้ารับบริการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์	ร้อยละ	80	99.2
2. เชิงคุณภาพ : ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับบริการโครงการวิชาการแก่สังคม	ร้อยละ	80	95.82

6. ผู้รับบริการ/หน่วยงาน ได้รับความรู้/ประโยชน์ ดังนี้

ผู้เข้าอบรมเข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกายมากขึ้น จะนำความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายที่บ้านและชุมชน และจะปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพเช่น การควบคุมน้ำหนักและเฝ้าระวังสุขภาพ ในการดูแลป้องกันโรค

7. สรุปโดยภาพรวม และความคิดเห็นของผู้รับบริการ

7.1 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการบริการวิชาการในทุกด้านอยู่ในระดับ "มากที่สุด" และ ค่าเฉลี่ยความรู้ของผู้เข้าร่วมกิจกรรมภายหลังอบรมฯ พบว่ามีความรู้เพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนอบรมฯ มากกว่าสองเท่า

7.2 ข้อเสนอแนะของผู้เข้ารับบริการวิชาการ มี ดังนี้

- 1) ขอขอบคุณสำหรับโครงการดี ๆ นะคะ
- 2) อยากให้มีการอบรมแบบนี้อีกค่ะ มีประโยชน์และได้ความรู้มาก
- 3) ขอขอบคุณมากมาย สำหรับความรู้
- 4) เป็นโครงการที่ดีมาก มีประโยชน์ ใช้ได้จริงในทุกสถานการณ์ ขอขอบคุณที่จัดขึ้นมา และมีอีกค่ะ
- 5) อยากได้ประกาศนียบัตร ด้วยค่ะ

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ

ภาพกิจกรรมที่ 1



ภาพกิจกรรมที่ 2



ภาพกิจกรรมที่ 3



ภาพกิจกรรมที่ 4



ภาพกิจกรรมการ 5



ภาพกิจกรรมที่ 6



ภาพกิจกรรมที่ 7



ภาพกิจกรรมที่ 8



ภาพกิจกรรมที่ 9



ภาพกิจกรรมที่ 10



ภาคผนวก ข

สำเนาบันทึกข้อความเกี่ยวกับตัวบุคคล หนังสือเชิญ และคำสั่งต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงาน

โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป

ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด สำเนา แบบฟอร์ม รด.บส 1 และ รด.บส. 2

บันทึกใบจัดซื้อจัดจ้าง ใบเสร็จรับเงิน ใบสำคัญรับเงิน หรือบันทึกเกี่ยวกับการบริหารการเงิน

และพัสดุ (บันทึกเกี่ยวกับการขออนุมัติด้านการเงิน พัสดุ)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทร 8033

ที่ อว 0602.20/ 502

วันที่ 21 มีนาคม 2568

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 (โครงการการฝึกอบรม
โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด)

เรียน รองอธิการบดีฝ่ายการศึกษา สนับสนุนเรียนรู้ และวิจัย
(ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการประจำสำนักการศึกษาต่อเนื่อง ในการประชุมครั้งที่ 4/2567
เมื่อวันพุธที่ 18 ธันวาคม 2567 มีมติอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการการฝึกอบรม
โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด” จำนวนเงิน 17,600 บาท
(หนึ่งหมื่นเจ็ดพันหกกร้อยบาทถ้วน) โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย เป็นผู้รับผิดชอบโครงการนั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินโครงการดังกล่าว เป็นไปด้วยความเรียบร้อย และเป็นไปตามวัตถุประสงค์
จึงขออนุมัติดำเนินโครงการ ดังนี้

- 1) ขออนุมัติจัดโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชน
เทศบาลเมืองปากเกร็ด ในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1
- 2) ขออนุมัติแต่งตั้งวิทยากร และเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออก
กำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด ดังนี้

2.1 วิทยากรประจำกลุ่ม(ภายใน)

- 1) รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย
- 2) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปธานิน แสงอรุณ
- 3) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิช นาคแป้น

2.2 วิทยากรภายนอก

- 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนิษฐ์ ไชวศิริ

2.3 เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงาน

- 1) นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิ์คำ

ทั้งนี้ เบิกจ่ายจากงบประมาณเงินรายได้ ประจำปีงบประมาณ 2568 ผลผลิต ข1.2.1(0)-1.1/15021
การบริหารงานบริการวิชาการแก่สังคม งบรายจ่ายอื่น รหัส 550348 ค่าใช้จ่ายอื่น สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

อรยา

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นราธิป

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรวง)

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ศรีราม)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย 21 มี.ค. 2568

แบบคำขอโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

(แบบให้เปล่า)

1. ชื่อโครงการ (ภาษาไทย) ...การฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด
(ภาษาอังกฤษ) Paslope Dance Exercise Program Training in Pakkret Municipality Community
2. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการกำหนดกลุ่มสถาบันอุดมศึกษาเชิงยุทธศาสตร์ (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นการพัฒนาเชิงพื้นที่เพื่อถ่ายทอดความรู้และเทคโนโลยี รวมถึงการอนุรักษ์และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาของท้องถิ่น เพื่อแก้ไข ลดปัญหาและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ท้องถิ่นและภูมิภาค
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่สร้างการมีส่วนร่วมของบุคคล ชุมชน หรือหน่วยงานในพื้นที่ สะท้อนการมีส่วนร่วมเพื่อแก้ไข/ลดปัญหา/ส่งเสริมการเรียนรู้ของชุมชน สังคม"
3. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดตามยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย (โปรดระบุได้มากกว่า 1 ข้อ)
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่ตอบสนองการพัฒนาชุมชน สังคมและประเทศให้เข้มแข็ง
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่บูรณาการกับการเรียนการสอนต่อการพัฒนาชุมชน สังคม
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่ก่อให้เกิดความยั่งยืนในการดำเนินงานจากการได้รับบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย
 - ☒ โครงการบริการวิชาการที่ส่งเสริมให้เกิดชุมชนสังคมแห่งการเรียนรู้และสังคมฐานความรู้
4. หลักเกณฑ์ตัวชี้วัดการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
 - ☐ โครงการบริการวิชาการที่มุ่งเน้นด้านความยั่งยืน (sustainability) และการจัดการสิ่งแวดล้อม การจัดการทรัพยากร และการพัฒนาที่ยั่งยืนตามเกณฑ์ UI Green Metric World University Rankings
5. เป้าหมายสอดคล้องกับการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) (โปรดระบุกลุ่มที่เกี่ยวข้องกับโครงการที่ดำเนินการ)
 - ☒ เป้าหมายที่ 3 : Good Health and Well – being (สุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี)
 - ☐ เป้าหมายที่ 4 : สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต
 - ☐ เป้าหมายที่ 6 : สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ 7 : สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา
 - ☐ เป้าหมายที่ 10 : Reduced Inequalities (การลดความไม่เสมอภาค)
 - ☐ เป้าหมายที่ 17 : เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูหุ้นส่วนความร่วมมือระดับโลกเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน
 - ☐ เป้าหมายที่ (สามารถเพิ่มเติมเป้าหมายที่ท่านคิดว่าสอดคล้องกับโครงการ)
6. ผู้รับผิดชอบโครงการรศ.ดร.อารยา ประเสริฐชัย.....สังกัด.....สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ...
เบอร์โทรศัพท์ ...8057,0813183451..... E-mail .. araya.pra@stou.ac.th.....
รายนามคณะทำงานสังกัด.....สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ.....

รองศาสตราจารย์ ดร.ธีระวุธ ธรรมกุล
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. พรสวัสดิ์ ศรีสวัสดิ์
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปธานัน แสงอรุณ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรัญญู นาคแป้น
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติ ลีสยาม
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จุฑารัตน์ เสรีวัตร
 อาจารย์ บุตรโต นามบุญเรือง
 อาจารย์ ดร.อภิสิทธิ์ เกษเยบุตร
 อาจารย์ ดร.ศศิณานันท์ แลงแพง
 นางนงลักษณ์ ฤทธิคำ

7. หลักการและเหตุผล

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช เป็นหน่วยงานทางการศึกษาที่มีส่วนในการพัฒนาระบบสุขภาพของประชาชนและสนับสนุนการให้บริการสุขภาพในระดับต่างๆ ทั้งในส่วนของการบริการสุขภาพระดับต้น หรือระดับปฐมภูมิ (Primary care) ที่ให้บริการสุขภาพแก่ประชาชนในด้านการรักษาพยาบาล การส่งเสริมสุขภาพทั่วไป และการป้องกันโรค

ปัจจุบันความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีในด้านต่างๆที่มีความทันสมัยและหลากหลายมากขึ้นทำให้วิถีชีวิตของคนในปัจจุบันเปลี่ยนไปประชาชนมีการออกกำลังกายน้อยลงทำให้ร่างกายอ่อนแอและปัจจุบันนี้ปัญหาโรคไม่ติดต่อได้เป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของประเทศจากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน 5 อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โดยระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงานและกลุ่มผู้สูงอายุ จากการสำรวจสุขภาพประชากรของประเทศไทย พบว่าผู้ป่วยขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้องก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพของคนในชุมชนซึ่งถ้าประชาชนได้บริโภคอาหารอย่างถูกสุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็จะสามารถลดปัญหาดังกล่าวลงได้ประกอบกับตามนโยบายของผู้บริหารที่มีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจดีให้มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้านร่างกายจิตใจสังคมอารมณ์และสติปัญญาโดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพตนเองได้ด้วยการออกกำลังกายสร้างสุขภาพเพื่อให้มีสุขภาพพลานามัยดีซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดีอีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และยังเป็นการป้องกันยาเสพติดไม่ให้เข้ามาในเขตพื้นที่ชุมชนได้อีกทางหนึ่งด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ จัดทำโครงการนี้ขึ้นมาโดยเห็นว่าการออกกำลังกายวิธีหนึ่งเพื่อเป็นทางเลือกให้แก่ผู้ที่สนใจการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย การนำรูปแบบการออกกำลังกายโดยการเดินบาสโลปเป็นการออกกำลังกายที่กำลังเป็นกระแสนิยมในการนำมาใช้ในการออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุและให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลินจากจังหวะดนตรี และยังสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง มีสุขภาพจิตดี

การจัดโครงการบริการวิชาการในครั้งนี้เป็นโครงการตามภารกิจของมหาวิทยาลัยที่จะพัฒนาให้เกิดสังคม ชุมชน
แห่งการเรียนรู้ และสังคมฐานความรู้ โดยมีมหาวิทยาลัยเป็นศูนย์กลาง รวมถึงมีเป้าหมายในการสร้างหลักประกันและ
การเข้าถึงบริการสุขภาพผ่านโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต การพัฒนาตนเองอย่างต่อเนื่อง ถือเป็นสิ่งสำคัญ โดยเฉพาะ
อย่างยิ่งในวงการสาธารณสุข

8. วัตถุประสงค์

8.1...เข้าใจและตระหนักถึงความสำคัญและจำเป็นของการออกกำลังกาย.....

8.2...เข้าใจและสามารถประยุกต์วิธีการออกกำลังกายเพื่อการดูแลสุขภาพป้องกันโรคได้.....

กลุ่มเป้าหมายประชาชนทั่วไป และ/หรือ ผู้สูงอายุ

9. ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย 40 คน

10. สถานที่ให้บริการวิชาการ.....นนทบุรี.....

11. ระยะเวลาโครงการ เริ่มต้นปี พ.ศ.2567..... สิ้นสุดปี พ.ศ.2568..... (ไม่ควรเกิน 1 ปี)

12. เป้าหมายผลผลิต และตัวชี้วัด

ผลผลิต / ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: การฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบนสไลด์ ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด					
ตัวชี้วัด					
เชิงปริมาณ :	คน				40
เชิงคุณภาพ :	ร้อยละ				
1. ร้อยละความพึงพอใจของผู้เข้ารับการอบรม					80

13. แผนการดำเนินงาน

ผลผลิต / กิจกรรม	หน่วยนับ	แผนการดำเนินงานกิจกรรม			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มิ.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
ผลผลิตที่ 1: การฝึกอบรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบนสไลด์ ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด..					←→
กิจกรรม ...การจัดเตรียมการอบรม/การอบรม.....					←→
1. ประสานพื้นที่ในการจัดกิจกรรมและเตรียมการอบรม					←→
2. เอกสารประกอบการอบรม.					←→
3. ออกแบบฟอร์มรับสมัคร/ประชาสัมพันธ์โครงการ					←→
4. จัดเตรียมสถานที่การอบรม					←→
5. ดำเนินตามโครงการ					←→

14. งบประมาณ

หน่วย : บาท

ลำดับ ที่	งบรายจ่าย / รายการ	งบประมาณปี พ.ศ. 2568.			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค. - ธ.ค.)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค. - มี.ค.)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย. - มิ.ย.)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค. - ก.ย.)
	ค่าตอบแทน				5000
1	ค่าตอบแทนวิทยากรภายนอกประจำสัปดาห์พิเศษ (500 บาท x 1 คน x 4 ชั่วโมง x 1 วัน)				2000
2	ค่าตอบแทนวิทยากรภายใน (300 บาท x 3 คน x 2 ชม x 1 วัน)				1800
3	ค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่ นอกเวลา (350 บาท x 2 วัน x 1 คน)				700
4	ค่าพาหนะเหมาจ่ายสำหรับวิทยากรภายนอก (500 คน x 1 คน x 1 วัน)				500
	ค่าใช้จ่าย				10600
5	ค่าอาหารว่างสำหรับผู้อบรม วิทยากร เจ้าหน้าที่ (40 บาท x 2 มื้อ x 45 คน x 1 วัน)				3600
6	ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้อบรม วิทยากร เจ้าหน้าที่ (80 บาท x 1 มื้อ x 1 วัน x 45 คน)				3600
7	ค่าสถานที่ ห้องประชุมขนาดใหญ่ (2,400 บาท x 1 วัน)				2400
8	ค่าน้ำมันเชื้อเพลิง (1,000 บาท x 1 วัน)				1000
	ค่าวัสดุ				2000
9	ค่าวัสดุประกอบการฝึกอบรม (50 บาท x 40 ชุด)				2000
	รวมทั้งสิ้น				17600

*หมายเหตุ : งบประมาณทุกรายการสามารถดัดแปลงได้

15. แผนการเบิกจ่ายเงิน

งวดที่	ภาระงานที่ต้องส่ง	จำนวน (บาท)
1	เอกสารประกอบการอบรม	16600
2	สรุปโครงการ	1000
รวมทั้งสิ้น		17600

16. ผลลัพธ์ / ผลกระทบของการดำเนินโครงการ

ผู้ผ่านการฝึกอบรม 1) จะได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย 2) ให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ 3) ผู้เข้าร่วมพึงพอใจ และได้รับประโยชน์ในการออกกำลังกาย 4) มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน

17. การรายงานผลการดำเนินงาน ขอให้ส่งไฟล์อิเล็กทรอนิกส์รูปแบบรายงาน (รต.บส.5), สรุปบทคัดย่อ (รต.บส.7)

พร้อมจัดทำคลิป VDO ความยาวไม่เกิน 3 นาที หลังจากจัดกิจกรรมเสร็จแล้วไม่เกิน 1 เดือน หรือต้องไม่เกิน
ปีงบประมาณ ภายใน 30 กันยายน 2568 จัดส่งข้อมูลทางอีเมล ssdpd.stou@gmail.com

18. โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมือง ปากเกร็ด

19. ได้ผ่านความเห็นชอบจากคณะกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มสธ.....

ครั้งที่20/2567..... วันที่21 พฤศจิกายน 2567.....

*หมายเหตุ แผนกำหนดการฝึกอบรม / สัมมนา มาด้วย

ตารางกำหนดการประชุมเชิงปฏิบัติการ / สัมมนา / อบรม

กำหนดการดำเนินงาน (ระยะเวลาดำเนินการ 1 วัน)	
โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด	
เวลา 08.00 – 08.15 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
เวลา 08.30 – 09.00 น.	พิธีเปิดการอบรม, แนะนำโครงการ, วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และวิทยากร
เวลา 9.00 – 10.30 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง”
เวลา 10.30 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง (1)
เวลา 10.45 – 12.00 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ”
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 14.00 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ”
เวลา 14.00 – 14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง (2)
เวลา 14.15 – 16.30 ,	การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “การสาธิตการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป”
เวลา 16.40	พิธีปิดการอบรม



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง ฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล โทร. 7726

ที่ อว 0602.08(01)/ 287

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2568

เรื่อง แจ้งสัญญาโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย (สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามที่ท่านได้รับการจัดสรรงบประมาณโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และท่านอธิการบดีได้ลงนามตามแบบสัญญารับทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย เรียบร้อยแล้ว ดังนี้

สัญญา เลขที่	ชื่อโครงการ	ผู้รับผิดชอบ	งบประมาณ (บาท)
15/2568	โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลปในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด	รศ.ดร.อารยา ประเสริฐชัย	17,600

ในการนี้ สำนักการศึกษาต่อเนื่องขอส่งรายละเอียดโครงการและแบบสัญญารับทุน (ฉบับจริง) โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้มหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และเอกสารที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้ท่านได้ใช้เป็นเอกสารประกอบในการดำเนินงาน ดังนี้

- เอกสารชี้แจงการยืมเงินที่เกี่ยวข้อง แบบฟอร์มการยืมเงิน รด.บส.4, รด.บส. 6, ตัวอย่างการยืมเงินงวดที่ 1 และตัวอย่างการเบิกจ่ายเงินงวดที่ 2
- แบบฟอร์มการติดตามผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ซึ่งหัวหน้าโครงการต้องดำเนินการกรอกข้อมูลรายงานผลการดำเนินงาน ทุก 2 เดือน โดยส่งข้อมูลไปยังฝ่ายบริการเผยแพร่ทางไกล สำนักการศึกษาต่อเนื่อง และจัดส่งเป็นไฟล์เวิร์ดไปที่อีเมล sspd.stou@gmail.com
- แบบฟอร์ม รด.บส.7, สรุปบทคัดย่อโครงการ พร้อมจัดทำคลิป VDO การจัดกิจกรรมโครงการ ความยาวไม่เกิน 3 นาที เพื่อนำข้อมูลโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเผยแพร่ขึ้นเว็บไซต์ต่อไป

อนึ่ง ขอให้ท่านดำเนินงานตามแผนที่กำหนดไว้ โดยศึกษาหลักเกณฑ์การรายงานความก้าวหน้าผลการดำเนินงาน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 ซึ่งท่านสามารถดาวน์โหลดแบบฟอร์มข้อมูล และการเบิกจ่ายงบประมาณเงินรายได้ต่าง ๆ ได้ที่ QR Code ด้านล่าง ทั้งนี้ ในการดำเนินการยืมเงินท่ตรงจ่ายหรือเบิกจ่ายเงิน สำนักการศึกษาต่อเนื่องจะดำเนินการจองงบประมาณในระบบ 3 มิติ สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ นายอภิภู ธารการออนไลน์ และนางสาวศุภลักษณ์ ชันนาค โทร. 7726, 08 6172 1224

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการต่อไปด้วย จะขอบคุณยิ่ง

<https://www.stou.ac.th/link/u0vSF>



สแกน QR Code

โครงการบริการวิชาการแก่สังคม

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนกนารถ บุญวัฒน์กุล)
ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

สัญญารับทุน โครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย
โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

ประจำปีงบประมาณ 2568

สัญญาเลขที่ 15 / 2568

หนังสือสัญญานี้ได้ทำเมื่อวันที่ 30 มกราคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ระหว่าง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช โดย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์ กรรมการสภามหาวิทยาลัย รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ซึ่งต่อไปในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้ให้ทุน” ฝ่ายหนึ่ง กับผู้ดำเนินการ โครงการบริการวิชาการแก่สังคมโดย รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์

เลขประจำตัวประชาชน

3 - 1 0 1 4 - 0 1 8 0 4 - 7 8 - 4

อายุ 60 ปี สังกัด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม อยู่บ้านเลขที่ 59/232 ถนนบางกรวย-ไทรน้อย ตำบลบางเลน อำเภอบางใหญ่ จังหวัดนนทบุรี ตามหนังสือมอบอำนาจ (ถ้ามี) ลงวันที่ ต่อไปนี้ในสัญญานี้เรียกว่า “ผู้รับทุน” อีกฝ่ายหนึ่ง ทั้งสองฝ่ายได้ตกลง ทำสัญญาดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ผู้ให้ทุนตกลงให้ทุนโครงการบริการวิชาการแก่สังคม ให้แก่ผู้รับทุน ตามระเบียบ ประกาศ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย จำนวน 17,600 บาท (หนึ่งหมื่นเจ็ดพันหกร้อย บาทถ้วน) เพื่อดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม งบประมาณเงินรายได้ของมหาวิทยาลัย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดยมีระยะเวลาดำเนินการของโครงการ 8 เดือน นับตั้งแต่วันที่ 30 มกราคม พ.ศ. 2568 ถึง วันที่ 30 กันยายน พ.ศ. 2568 ตามรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้ และให้ถือรายละเอียดต่อท้ายสัญญานี้เป็นส่วนหนึ่งของ สัญญานี้ด้วย

ข้อ 2 ผู้รับทุนยินยอมปฏิบัติตามข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติใด ๆ ของผู้ให้ทุน ซึ่งมีอยู่ ณ วันทำสัญญานี้ และที่จะมีขึ้นในอนาคต โดยให้ถือว่าข้อบังคับ ระเบียบ มติ คำสั่ง หลักเกณฑ์ หรือแนวปฏิบัติ ดังกล่าวนั้นเป็นส่วนหนึ่งของข้อตกลงทำสัญญานี้

ข้อ 3 ผู้รับทุนจะดำเนินโครงการตามระยะเวลาที่ได้รับอนุมัติจากผู้ให้ทุน และผู้ให้ทุนสงวนสิทธิที่จะเปลี่ยนแปลง ได้ตามที่เห็นสมควร

ข้อ 4 ผู้รับทุนจะต้องส่งรายงานผลการดำเนินงานฉบับสมบูรณ์ของโครงการเสนอต่อหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตาม ระยะเวลาที่กำหนดต่อท้ายสัญญานี้ หรือภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด

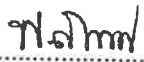
ข้อ 5 ในกรณีที่ผู้รับทุนประพัตติตสัญญาข้อ 1 หรือข้อ 2 หรือข้อ 3 หรือกรณีที่ผู้ให้ทุนพิจารณาเห็นว่ามีความจำเป็นในทางราชการที่จะให้ผู้รับทุนยกเลิกโครงการ ผู้รับทุนจะต้องยุติโครงการทันที

ความเสียหายใดๆ อันเนื่องมาจากการที่ผู้รับทุนไม่ปฏิบัติตามวรรคก่อน ผู้รับทุนยินยอมรับผิดชอบใช้เงินคืนภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด เว้นแต่กรณีเกิดจากฝ่ายผู้ให้ทุน

ข้อ 6 ในกรณีที่ผู้รับทุนต้องชดใช้เงินคืนให้แก่ผู้ให้ทุน แต่มิได้ชดใช้เงินภายในระยะเวลาที่ผู้ให้ทุนกำหนด ผู้รับทุนยินยอมให้ผู้ให้ทุนหักเงินเดือนหรือเงินได้อื่น ๆ ที่ได้รับจากทางราชการ เพื่อชดใช้เงินทุนคืนให้แก่ผู้รับทุนตามจำนวนเงินที่ได้รับจากผู้ให้ทุนหรือตามจำนวนเงินที่ผู้ให้ทุนกำหนด

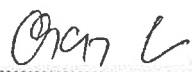
สัญญานี้ทำขึ้น 2 ฉบับ คู่สัญญาทั้ง 2 ฝ่ายได้อ่าน และเข้าใจข้อความในสัญญานี้โดยตลอดแล้วเห็นว่าถูกต้องตรงตามความประสงค์ทุกประการ

จึงได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน ผู้ให้ทุนถือไว้ 1 ฉบับโดยเก็บไว้ที่กองคลัง และผู้รับทุนถือไว้ 1 ฉบับ

(ลงนาม)  ผู้ให้ทุน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพิพัทธ์ สมิตานนท์)

กรรมการสภามหาวิทยาลัย

รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

(ลงนาม)  ผู้รับทุน
(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

(ลงนาม)  พยาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วรวิช นาคแบน)

(ลงนาม)  พยาน
(นางสาวนิภาภัทร เพ็งมณี)

ตารางกำหนดการโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด
ณ ห้องประชุม ๕๒๐๙ อาคารสัมมนา ๑ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
วันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๘

โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

เวลา 08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าอบรม
เวลา 08.30 - 09.00 น.	เปิดการอบรม, แนะนำโครงการ, วัตถุประสงค์ เป้าหมาย และวิทยากร
เวลา 9.00 - 10.30 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “พฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรังที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง”
เวลา 10.30 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่าง (1)
เวลา 10.45 - 12.00 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ”
เวลา 12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 – 14.00 น.	การบรรยายความรู้ เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ”
เวลา 14.00 – 14.15 น.	พักรับประทานอาหารว่าง (2)
เวลา 14.15 – 16.15.น	การฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ “การสาธิตการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป”
เวลา 16.30 น	ปิดการอบรม



เงินยืม บันทึกข้อความ

เงินรายได้

ส่วนราชการ กองพัสดุ งานจัดหาจัดซื้อ โทร. ๗๑๒๒ ได้รับการยกเว้นไม่ต้องลงระบบ e-GP วันที่ ๒๑๕๕
ที่ อว ๐๖๐๒.๐๑(๐๔)/ ๒๔ ๗๕ วันที่ ๒๙ เม.ย. ๒๕๖๕

เรื่อง รายงานขอความเห็นชอบในการจัดจ้างทำเอกสารประกอบโครงการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด จำนวน ๔๓ ชุด

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

304 KE 64 - 01 - 00141

304 PR 64 - 01 - 00146

ด้วย สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ได้มีหนังสือที่ อว ๐๖๐๒.๒๐/๗๐๓ ลงวันที่ ๒๒ เมษายน ๒๕๖๔ (ใบขอจ้างเลขที่ ๑๐๕PQ๖๘-๐๐-๐๐๐๐๖) แจ้งว่าได้ดำเนินการจัดจ้างทำเอกสารประกอบโครงการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด จำนวน ๔๓ ชุด จากร้าน S copy rich ตามบิลเงินสดลงวันที่ ๒๐ เมษายน ๒๕๖๔ เป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๑๕๐ บาท (สองพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยใช้เงินประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ กองทุน ๑๕๐-๒๑๐๑ บริการวิชาการแก่สังคม-เงินรายได้ แหล่งเงิน ๒๑๐๐ ผลผลิต II การบริการวิชาการแก่สังคม หมวดรายจ่าย ๕๕๐๓๔๘ ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น กิจกรรมหลัก ขด.๒.๑(๐)-๑/๑๕๐๒๑ บริการทางวิชาการแก่สังคม (ความละเอียดตามบันทึกต้นแบบ)

ตามหนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ กรณียกเลิกกลางที่ กค (กวจ) ๐๔๐๕.๒/ว๑๑๙ ลงวันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๑ กำหนดแนวทางปฏิบัติกรณีการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุที่เกี่ยวกับค่าใช้จ่ายในการบริหารงานที่มีวงเงินจัดซื้อจัดจ้างครั้งหนึ่งไม่เกิน ๑๐,๐๐๐ บาท ให้เจ้าหน้าที่หรือผู้ที่ได้รับมอบหมายดำเนินการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุไปก่อน แล้วรีบรายงานขอความเห็นชอบ พร้อมด้วยหลักฐานการจัดซื้อจัดจ้างนั้นเสนอต่อหัวหน้าหน่วยงานของรัฐภายใน ๕ วันทำการถัดไป เมื่อหัวหน้าหน่วยงานของรัฐให้ความเห็นชอบแล้วให้ถือว่ารายงานขอความเห็นชอบดังกล่าวเป็นหลักฐานในการตรวจรับโดยอนุโลม

มหาวิทยาลัยฯ ได้มีคำสั่งที่ ๒๗๖๐/๒๕๖๐ ลงวันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๐ มอบอำนาจให้หัวหน้างานมีอำนาจสั่งจ้างสั่งซื้อ และก่อนนี้ผูกพันเงินงบประมาณแผ่นดินและเงินรายได้ของมหาวิทยาลัยฯ ครั้งละไม่เกิน ๒๐,๐๐๐ บาท ดังนั้นในกรณีนี้มีวงเงินประมาณ ๒,๑๕๐ บาท (สองพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน) จึงเป็นอำนาจของหัวหน้างาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติให้จัดจ้างทำเอกสารประกอบโครงการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด จำนวน ๔๓ ชุด จากร้าน S copy rich เป็นเงินทั้งสิ้น ๒,๑๕๐ บาท (สองพันหนึ่งร้อยห้าสิบบาทถ้วน) ตามรายละเอียดดังกล่าวข้างต้น

เรียน หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ
เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เงินจก

(นางสาวเจนจิรา ชนะโชติ)

อนุมัติ

๒๕/๔.๖.๖๕

(นางสาวดุชนิ ด้วงฉิม)

นักวิชาการพัสดุปฏิบัติ รักษาราชการแทน

หัวหน้างานจัดหาจัดซื้อ

ผู้รับมอบอำนาจจาก

อธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ตามหนังสือที่ อว 0602.20/703 ลงวันที่ 22 เมษายน 2568 เรื่อง จ้างทำเอกสารประกอบโครงการฝึกอบรม จำนวน 43 ชุด

1. กรณีการจัดซื้อจัดจ้างตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 ข้อ 79 วรรคสอง
- ☐ รายงานขอความเห็นชอบในการจัดซื้อจัดจ้าง จำนวน.....แผ่น
 - ☐ แบบคำรับรองถึงการไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในการจัดซื้อจัดจ้างตามแบบฟอร์มที่กองกฎหมายเวียนแจ้ง จำนวน.....แผ่น
 - ☐ ใบขอซื้อ/ขอจ้าง (PQ) จากระบบ 3 มิติ พร้อมระบุสาเหตุความจำเป็นเร่งด่วนที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมายไว้ก่อน และไม่อาจดำเนินการตามปกติได้ทัน จำนวน.....แผ่น
 - ☐ ใบส่งของ/ใบแจ้งหนี้/ใบเสร็จรับเงิน จำนวน.....แผ่น
 - ☐ หลักฐานของผู้ขาย/ผู้รับจ้าง เช่น ใบ ภพ.20 สำเนาบัตรประชาชน เป็นต้น จำนวน.....แผ่น
 - ☐ ใบเบิกจ่าย (US) จากระบบ 3 มิติ จำนวน.....แผ่น

2. กรณีการจัดซื้อจัดจ้างตามหนังสือเวียนกรมบัญชีกลางที่ กค (กวจ) 0405.2/ว119 ลงวันที่ 7 มีนาคม 2561 หน่วยงานต้องดำเนินการรายงานขอความเห็นชอบภายใน 5 วันทำการนับถัดจากวันที่ดำเนินการจัดซื้อจัดจ้าง
- ☒ รายงานขอความเห็นชอบในการจัดซื้อจัดจ้าง จำนวน.....1.....แผ่น
 - ☒ แบบคำรับรองถึงการไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในการจัดซื้อจัดจ้างตามแบบฟอร์มที่กองกฎหมายเวียนแจ้ง จำนวน.....1.....แผ่น
 - ☒ ใบขอซื้อ/ขอจ้าง (PQ) จากระบบ 3 มิติ จำนวน.....1.....แผ่น
 - ☒ ใบส่งของ/ใบแจ้งหนี้/ใบเสร็จรับเงิน จำนวน.....1.....แผ่น
 - ☒ หลักฐานของผู้ขาย/ผู้รับจ้าง เช่น ใบ ภพ.20 สำเนาบัตรประชาชน เป็นต้น จำนวน.....1.....แผ่น
 - ☐ ใบเบิกจ่าย (US) จากระบบ 3 มิติ จำนวน.....แผ่น
 - ☐ จากกรณีข้างต้นจะไม่บันทึกข้อมูลในระบบ e-GP โดยทันที แต่จะปฏิบัติตามหนังสือเวียนฯ กค 0405.2/ว 62 ลง 5 ก.พ.2562 ต่อไป

- ☐ กรณีวงเงินจัดหาต่ำกว่า 5,000 บาท ได้จัดทำเอกสารเช่นเดียวกันกับการจัดซื้อจัดจ้างที่มีวงเงินเกิน 5,000 บาท แต่ไม่ได้บันทึกข้อมูลในระบบ e-GP โดยทันทีจะปฏิบัติตามหนังสือเวียนฯ ที่ กค 0405.2/ว 62 ลง 5 ก.พ.2562 ต่อไป

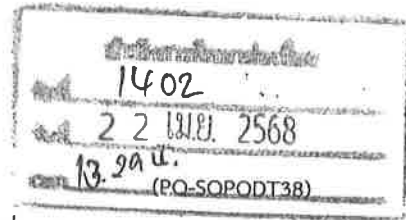
ข้าพเจ้าขอรับรองว่าได้ตรวจสอบเอกสารหลักฐานการจัดซื้อจัดจ้างเรื่องนี้ตามรายละเอียดข้างต้นแล้ว เป็นไปด้วยความถูกต้องครบถ้วนตามกฎหมายว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ และหนังสือเวียนกรมบัญชีกลางที่ กค (กวจ) 0405.2/ว119 ลงวันที่ 7 มีนาคม 2561 ทุกประการ โดยข้าพเจ้าได้ลงลายมือชื่อไว้เป็นหลักฐาน หากข้าพเจ้ามิได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังกล่าว ข้าพเจ้ายินยอมให้มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช ดำเนินการตามกฎหมายที่เกี่ยวข้องต่อไป

ลงชื่อ..........เจ้าหน้าที่ผู้รับผิดชอบด้านพัสดุ
(นางกุลณัฐร์ ดวงแข)

ลงชื่อ..........ผู้รับรอง (หัวหน้าหน่วยงาน)
(นายสุวรรณชัย นาคเสนห์)
ผู้อำนวยการกองพัสดุ



บันทึกข้อความ
ที่ ๑๖๐๒.๒๐/๗๐๓



ส่วนราชการ 105901 หน่วยเลขานุการกิจบริหาร - สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ที่ ๑๖๐๒.๒๐/๗๐๓

เรื่อง ขออนุญาตทำเอกสารประกอบโครงการฝึกอบรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบนสไลด์ ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

เรียน ผู้อำนวยการ สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

เหตุผลและความจำเป็น เพื่อใช้ประกอบโครงการฝึกอบรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบนสไลด์ ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

หน่วยงานควบคุมงบประมาณ 207 สำนักการศึกษาต่อเนื่อง

ปีงบประมาณ 2568

แหล่งเงิน 2100 เงินรายได้

หมวดรายจ่าย 550348 ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น

อ้างอิงใบจองงบเลขที่

จำนวนเงินที่ได้รับอนุมัติ

จำนวนเงินที่ขอใช้

จำนวนเงินคงเหลือ

กองทุน

150-2101 กองทุนบริการวิชาการแก่สังคม -

เงินรายได้

ผลผลิต

II การบริการวิชาการแก่สังคม

กิจกรรมหลัก

ข1.2.1(0)-1/15021 บริการทางวิชาการแก่สังคม

ลงชื่อ

จนท.ตรวจสอบงบประมาณ

ลงชื่อ

ผู้รับผิดชอบ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ชนนารถ บุญวิเศษกุล)

เรียน ผู้อำนวยการกองพัสดุ

ผู้อำนวยการสำนักการศึกษาต่อเนื่อง

กำหนดเวลาส่งมอบ

วัน

วันที่ต้องการใช้

รายละเอียดรายการขอซื้อของจ้างประเภท 1-01 วัสดุ (วัสดุทุกชนิด ยกเว้นวัสดุการศึกษา)

ลำดับ (Seq)	รายการที่ขอซื้อ-จ้าง/ซ่อม	จำนวน (หน่วยนับ)	ราคาต่อหน่วย	จำนวนเงินรวม (บาท)	ราคาล่าสุด	รายละเอียด
1	13-009-0003 ถ่ายเอกสาร/ถ่ายเอกสารเข้าเล่ม	43.00 รายการ	50.00	2,150.00	0.00	
รวมทั้งสิ้น				2,150.00		

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ขออนุมัติ)

นางสาว นงลักษณ์ ฤทธิคำ

เจ้าหน้าที่บริหารงานทั่วไป

(ผู้อนุมัติ)

รองศาสตราจารย์ ดร.อภินันท์ ศรีโสภาส

รองประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ ฝ่ายวิชาการ
รักษาการแทนประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

ทง. กง. ๑๖๐๒.๒๐/๗๐๓

ไป ๑๖๐๒.๒๐/๗๐๓

๑๖

๑๖ เม.ย. ๖๘

หน้า 1/1

\$ copy rich

ปิดเงินสด

เลขที่ / No.

วันที่ / Date 20 พ.ย. 18

ลำดับที่ Item	รายการ Descriptions	จำนวน Quantity	หน่วยละ Unit price	จำนวนเงิน Amount
1	ผ้าสีพองอวรุฬร พริ้วเข้าเส้น หักม. อมรมไปรกรรม ๑๐๐ ก. ผ้าตัดฟ ด้ายไหม เก็บเข้าอว ในชุดชั้น เทลยอเวซ ปากเกร็ด	47	๕0	2,150
ตัวอักษร	๕๗ ชิ้น นุ่ง รัดหน้า ยึด ทดถึง		รวมเงิน	2,150

३५८५

ผู้รับเงิน


บัตรประจำตัวประชาชน Thai National ID Card
 เลขประจำตัวประชาชน Identification Number **3 3104 01309 37 3**
 ชื่อและชื่อสกุล นาย สมควร วิเศษทรัพย์
 Name Mr. Somkuan
 Last name Wisetap
 เกิดวันที่ 22 มี.ค. 2518
 Date of Birth 22 Mar. 1975
 ศาสนา ม.ค.
 ที่อยู่ 55/39 อ. หมู่ที่ 1 ต.หลักหมื่น อ.เมืองปทุมธานี
 จ.ปทุมธานี
 1 มี.ค. 2571
 Valid Until 1 Mar. 2071
 Data of Expiry

 (นายสมควร วิเศษทรัพย์)
 (นายสมควร วิเศษทรัพย์)
 21 มี.ค. 2571
 Valid Until 21 Mar. 2071
 Date of Expiry

 1394-03 07011128

สี แก้ว ก ๗๒

สมควร วิเศษทรัพย์

คณะกรรมการจัดซื้อจัดจ้าง

ลงชื่อ..... (ประธานกรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (เลขานุการ)
(.....)

คณะกรรมการตรวจรับพัสดุ

ลงชื่อ..... (ประธานกรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (เลขานุการ)
(.....)

การจำหน่าย

คณะกรรมการกำหนดราคากลาง

ลงชื่อ..... (ประธานกรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (เลขานุการ)
(.....)

การจัดซื้อจัดจ้าง
กรณีการจัดซื้อจัดจ้างที่ไม่แต่งตั้งคณะกรรมการเกี่ยวกับ
การพัสดุ ลงนามโดยเจ้าหน้าที่/หัวหน้าเจ้าหน้าที่

ลงชื่อ..... (เจ้าหน้าที่)
(.....)

ลงชื่อ..... (หัวหน้าเจ้าหน้าที่)
(นายสุวรรณชัย นาคเสนห์)

ผู้อำนวยการกองพัสดุ

การจำหน่าย

คณะกรรมการสอบหาซื้อเท็จจริง

ลงชื่อ..... (ประธานกรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (เลขานุการ)
(.....)

คณะกรรมการควบคุมและจำหน่าย

ลงชื่อ..... (ประธานกรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ)
(.....)

ลงชื่อ..... (กรรมการ))
(.....)

ลงชื่อ..... (เลขานุการ)
(.....)

บัญชีรายการเอกสารประกอบการจัดซื้อจัดจ้าง

1. กรณีการจัดซื้อจัดจ้างโดยวิธีเฉพาะเจาะจง วิธี e-Market วิธีคัดเลือก และวิธีประกวดราคาอิเล็กทรอนิกส์

☐ การแต่งตั้งคณะกรรมการหรือมอบหมายบุคคลหรือเจ้าหน้าที่ในการรับผิดชอบกำหนดร่างขอบเขตของงานหรือรายละเอียดคุณลักษณะเฉพาะของพัสดุที่จะซื้อหรือจ้าง รวมทั้งกำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อเสนอ จำนวน.....แผ่น

☐ รายงานขอความเห็นชอบการกำหนดร่างขอบเขตของงานหรือรายละเอียดคุณลักษณะเฉพาะของพัสดุที่จะซื้อหรือจ้าง รวมทั้งกำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อเสนอ จำนวน.....แผ่น

☐ ขอบเขตของงานหรือรายละเอียดคุณลักษณะเฉพาะของพัสดุที่จะซื้อหรือจ้าง รวมทั้งกำหนดหลักเกณฑ์การพิจารณาคัดเลือกข้อเสนอ จำนวน.....แผ่น

☐ ราคาตามพระราชบัญญัติการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 จำนวน.....แผ่น

☐ แบบคำรับรองถึงการไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในการจัดซื้อจัดจ้าง จำนวน.....แผ่น

☐ ใบขอซื้อขอจ้างจากระบบ 3 มิติ (PQ) พร้อมรายชื่อคณะกรรมการตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 หรือบุคคลตามกฎหมายกระทรวงกำหนดวงเงินการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุโดยวิธีเฉพาะเจาะจง วงเงินการจัดซื้อจัดจ้างที่ไม่ทำข้อตกลงเป็นหนังสือ และวงเงินการจัดซื้อจัดจ้างในการแต่งตั้งผู้ตรวจรับพัสดุ พ.ศ. ๒๕๖๐ หรือคณะกรรมการตามหนังสือคณะกรรมการวินิจฉัยปัญหาการจัดซื้อจัดจ้างพัสดุภาครัฐ ที่ กค (กวจ) 0405.2/ว217 ลงวันที่ 7 พฤษภาคม 2561 จำนวน.....แผ่น

หมายเหตุ หากรายการใดที่งบประมาณยังไม่ได้บรรจุไว้ในระบบ 3 มิติ สามารถจัดส่งภายหลังได้

2. กรณีการจัดซื้อจัดจ้างตามระเบียบกระทรวงการคลังว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้างและการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ. 2560 ข้อ 79 วรรคสอง

☐ แบบคำรับรองถึงการไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในการจัดซื้อจัดจ้าง จำนวน.....แผ่น

☐ ใบขอซื้อขอจ้างจากระบบ 3 มิติ (PQ) พร้อมระบุสาเหตุความจำเป็นเร่งด่วนที่เกิดขึ้นโดยไม่ได้คาดหมายไว้ก่อนและไม่อาจดำเนินการตามปกติได้ทัน จำนวน.....แผ่น

☐ ใบแจ้งหนี้/ใบเสร็จรับเงิน/ใบส่งของ จำนวน.....แผ่น

☐ หลักฐานของผู้ขาย/ผู้รับจ้าง เช่น ใบ ภพ.20 สำเนาบัตรประชาชน เป็นต้น จำนวน.....แผ่น

3. กรณีการจัดซื้อจัดจ้างตามหนังสือเวียนกรมบัญชีกลางที่ กค (กวจ) 0405.2/ว119 ลงวันที่ 7 มีนาคม 2561

☒ แบบคำรับรองถึงการไม่มีผลประโยชน์ทับซ้อนในการจัดซื้อจัดจ้าง จำนวน....1.....แผ่น

☒ ใบขอซื้อขอจ้างจากระบบ 3 มิติ (PQ) จำนวน....1.....แผ่น

☒ ใบแจ้งหนี้/ใบเสร็จรับเงิน/ใบส่งของ จำนวน....1.....แผ่น

☒ หลักฐานของผู้ขาย/ผู้รับจ้าง เช่น ใบ ภพ.20 สำเนาบัตรประชาชน เป็นต้น จำนวน....1.....แผ่น

ทั้งนี้ ต้องส่งให้กองพัสดุภายใน 3 วันทำการนับถัดจากวันที่ดำเนินการซื้อจ้าง

ลงชื่อ.....

นาย

(*นาย*.....)

กฤษ

(*นาย*.....)

มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช		เลขที่ขอยืมเงิน : 105BR68070001
สัญญาการยืมเงิน		เลขที่สัญญา : 21/68/02000
ยื่นต่อ : ผู้อำนวยการกองคลัง		วันที่ครบกำหนด : 18/5/68

ข้าพเจ้า : 1052002449 นางสาว อารยา ประเสริฐชัย	ตำแหน่ง :
สังกัด : สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	จังหวัด :

มีความประสงค์จะขอยืมเงินจาก กองคลัง มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาราช
 เพื่อเป็นค่าใช้จ่าย ขออนุมัติยืมเงินตรงจ่ายโครงการการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป
 ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เลขที่ใบจอง	ปีงบประมาณ	หน่วยงานควบคุม	กิจกรรม	กิจกรรมหลัก	รายการ	จำนวนเงินที่ขอยืม
1052FRW68070001	2568	สำนักการศึกษาต่อเนื่อง/สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ	ข1.2.1(0)-1/15021 บริการทางวิชาการแก่สังคม	ข1.2.1(0)-1/15021 บริการทางวิชาการแก่สังคม	ค่าใช้จ่ายสำหรับรายจ่ายอื่น	8,000.00

(ตัวอักษร) =แปดพันบาทถ้วน=

รวมเงิน(บาท)	8,000.00
--------------	----------

ข้าพเจ้าสัญญาว่าจะปฏิบัติตามระเบียบของทางราชการทุกประการ และจะนำไปสำคัญจ่ายที่ถูกต้อง พร้อมทั้งเงินเหลือจ่าย (ถ้ามี)
 ส่งใช้ภายในกำหนดไว้ในระเบียบการเบิกจ่ายเงินจากคลัง คือ ภายใน 30 วัน นับแต่วันที่รับเงิน นี้ ถ้าข้าพเจ้าไม่ส่งตามกำหนด ข้าพเจ้ายินยอม
 ให้ปรับในอัตรา 0.00 และหักเงินเดือน ค่าจ้าง เบี้ยหวัด บำเหน็จ บำนาญ หรือเงินอื่นใดที่ข้าพเจ้าพึงได้รับจากทางราชการ ชดใช้จำนวนเงินที่ยืมไปจนครบถ้วนได้ทันที
 ลายมือชื่อ.....ผู้ยืม วันที่..... 8 เม.ย. 2568

เสนอ รองอธิการบดี

ได้ตรวจสอบแล้ว เห็นสมควรอนุมัติให้ยืมตามใบยืมฉบับนี้ได้ จำนวน 8,000.00 บาท
 (=แปดพันบาทถ้วน=)

ลงชื่อ..... วันที่..... 8 เม.ย. 2568

นางสาวจรีรัตน์ สุนาโนรินทร์ คำอนุมัติ

อนุมัติให้ยืมตามเงื่อนไขข้างต้นได้ เป็นเงิน 8,000.00 บาท
 (=แปดพันบาทถ้วน=)

ลงชื่อผู้อนุมัติ..... วันที่..... 8 เม.ย. 2568

(นางศิริจันทร์ คำมแหก) ใบรับเงิน

ได้รับเงินยืมจำนวน 8,000.00 บาท (=แปดพันบาทถ้วน=)

ไปเป็นการถูกต้อง 1

ลงชื่อ..... วันที่..... 8 เม.ย. 2568

ชำระเงินผ่านระบบ KTB Corporate Online (STOU) ผู้รับเงิน

บัตร..... เลขที่ขอยืมเงิน : 105BR68070001

สังกัด..... เลขที่ใบจองงบประมาณ :

โทร.....



ด่วนที่สุด

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทร 8033

ที่ อว 0602.20/ 692

วันที่ 18 เมษายน 2568

เรื่อง ขออนุมัติให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานล่วงเวลา โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด)

เรียน อธิการบดี (ผ่านประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ)

ตามมติที่ประชุมคณะกรรมการการศึกษาต่อเนื่อง ในการประชุมครั้งที่ 4/2567 เมื่อวันพุธที่ 18 ธันวาคม 2567 มีมติอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด โดยมี รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย เป็น ผู้รับผิดชอบโครงการนั้น

ในการนี้ จึงขออนุมัติให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานล่วงเวลาโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด จำนวน 3 ราย ดังนี้

- 1) นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิ์คำ โดยจะปฏิบัติงานในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 และวันจันทร์ที่ 21 เมษายน 2568 และวันเสาร์ที่ 26 เมษายน 2568
- 2) นายปราโมช ดัชนี โดยจะปฏิบัติงานในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568
- 3) นายสกันธ์ กลิ่นพุ่ม โดยจะปฏิบัติงานในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568

เพื่อการเตรียมเอกสารโครงการฯ จัดทำเอกสารด้านการเงิน และปฏิบัติงานในวันจัดโครงการฯ โดยใช้งบประมาณของโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด ทั้งนี้ให้อยู่ในความควบคุมของ รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

(รองศาสตราจารย์ ดร.นราธิป ชีระพณ)

รักษาการแทนรองอธิการบดี

ฝ่ายการศึกษา สนับสนุนการเรียนรู้ และวิจัย

21 เม.ย. 2568

อนุมัติ

(รองศาสตราจารย์ ดร.วรางคณา จันทรวงศ์)

ประธานกรรมการประจำสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พนมพัทธ์ สมิตานนท์)

กรรมการสภามหาวิทยาลัย

รักษาการแทนอธิการบดีมหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

หลักฐานการเบิกจ่ายค่าล่วงเวลาเจ้าหน้าที่
โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วัน เดือน ปี	ชื่อ - สกุล	เวลาเริ่ม ปฏิบัติงาน	เวลาเลิก ปฏิบัติงาน	เป็นเงิน	ลายมือชื่อ ผู้ปฏิบัติงาน	ผู้ควบคุม
20 เม.ย.68	นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิคำ	08.30 น.	16.30 น.	350	นงลักษณ์	อรุณ ๒
20 เม.ย.68	นายปราโมช ดัชนี	08.30 น.	16.30 น.	350	ปราโมช	อรุณ ๒
20 เม.ย.68	นายสกันธ์ กลิ่นพุด	08.30 น.	16.30 น.	350	ส	อรุณ ๒
21 เม.ย.68	นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิคำ	16.30 น.	19.30 น.	150	นงลักษณ์	อรุณ ๒
26 เม.ย.68	นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิคำ	08.30 น.	16.30 น.	350	นงลักษณ์	อรุณ ๒

อรุณ ๒

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

เดือน เมษายน 2568

ผู้รับผิดชอบโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเล่นปาล์มโปงปอกเกร็ด

ใบสำคัญรับเงิน

ที่ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
(ส่วนราชการเป็นผู้ให้)

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568
ข้าพเจ้า ผศ.ดร. กษิษฐ์ ไร่สวัสดิ์ อยู่บ้านเลขที่ 129 / 468
ถนน ตำบล บางรักน้อย อำเภอ เมืองนนทบุรี จังหวัด นนทบุรี
ได้รับเงินจาก สสจ. (โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกัฏญ์ฯ) กระทรวง
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
- ค่าอาหาร ว่าง	2000	-
โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกัฏญ์ฯ ด้านการ เต้น		
มาสเตอร์ ในชุมชน ทอ. ๗๑ เมืองปากเกร็ด		
วันที่ ๒๐ เดือน เมษายน ๒๕๖๘		
เวลา 09.00 - 14.00 น.		
จำนวน 4 ชั่วโมง x 500 บาท		
- ค่าอาหาร ว่าง มาสเตอร์ ไป - กลับ	500	-
รวม (บาท)	2500	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร)

สองพัน ห้าร้อย บาทถ้วน

ลงชื่อ ผู้รับเงิน
(.....)

ลงชื่อ ผู้จ่ายเงิน
(.....)



ที่ อว(พ)0602.20/153

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
ตำบลบางพูด อำเภอปากเกร็ด
จังหวัดนนทบุรี 11120

10 เมษายน 2568

เรื่อง ขออนุมัติเป็นวิทยากร
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนิษฐ์ ใจวัศริ

ด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนิษฐ์ ใจวัศริ เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับทางด้านโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลป จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรบรรยาย ในหัวข้อเรื่อง พฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดโรคเรื้อรัง และหัวข้อเรื่องการออกกำลังกายเพื่อแก้ปัญหาสุขภาพ ในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 เวลา 09.00 - 14.00 น. ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช ทั้งนี้มอบหมายให้ นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิ์คำ โทร 02 504-8033 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความความอนุเคราะห์ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทร.(02) 504-8031-5

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568

ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนิษฐ์ โง้วศิริ

ตำแหน่ง

หมายเลขโทรศัพท์

☒ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้เนื่องจากติดภารกิจ

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้โดยมอบผู้แทน ดังนี้

ชื่อ-สกุลตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

กรุณาส่งคืนแบบตอบรับไปยัง โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชน
เทศบาลเมืองปากเกร็ด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทรศัพท์ 02-504-8033

ใบสำคัญรับเงิน

ที่ มหาวิทยาลัย สุโขทัยธรรมาธิราช
(ส่วนราชการเป็นผู้ให้)

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568
ข้าพเจ้า รศ.ดร. อารยา ธีระเศรษฐ์ชัย
ณ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ตำบล บางเคียน อำเภอบางบาล จังหวัด เพชรบูรณ์
ได้รับเงินจาก งบฯ (โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย) กระทรวง
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
ค่าวิทยากร (กลุ่ม 1) ภายใน	600	-
โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้านการเต้นแอโรบิก		
ในชุมชน เพื่อชาวเมืองปากเกร็ด		
วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568		
เวลา 14.16 - 16.16 น.		
จำนวน 2 ชั่วโมง x 300 บาท		
รวม (บาท)	600	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร)

หก ร้อย บาทถ้วน

ลงชื่อ ธารา ธีระเศรษฐ์ชัย ผู้รับเงิน
(รศ.ดร.อารยา ธีระเศรษฐ์ชัย)

ลงชื่อ ธารา ธีระเศรษฐ์ชัย ผู้จ่ายเงิน
(รศ.ดร.อารยา ธีระเศรษฐ์ชัย)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทร 8033

ที่ อว(พ) 0602.20/ 153

วันที่ 10 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย

ด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พิจารณาแล้วเห็นว่า รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับทางด้านโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเดินบาสโลป จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (วิทยากรกลุ่ม) ในหัวข้อ การสาธิตการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 เวลา 14.15 - 16.15 น. ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทั้งนี้มอบหมายให้ นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิคำ โทร 8033 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568

ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ชื่อ สกุล รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย

ตำแหน่ง

หมายเลขโทรศัพท์

- ☒ ยินดีเป็นวิทยากร
- ☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้เนื่องจากติดภารกิจ
- ☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้โดยมอบผู้แทน ดังนี้

ชื่อ-สกุลตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

กรุณาส่งคืนแบบตอบรับไปยัง โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทรศัพท์ 02-504-8033

ใบสำคัญรับเงิน

ที่ สหวิทย์ชัยโพธิ์พนม จำกัด

(ส่วนราชการเป็นผู้ให้)

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568

ข้าพเจ้า อ.อ. วรวิทย์ นพ. นพ. อยู่บ้านเลขที่ 120/11 หมู่ 5

ถนน - ตำบล ป่าดง อำเภอ ป่าดง จังหวัด หนองบัว

ได้รับเงินจาก อ.อ. (โครงการฝึกอบรมโครงการออกกัฏฐ์) กระทรวง -

ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
ค่าวิทยากร (กลุ่ม 3) ภายใน	600	-
โครงการฝึกอบรมโครงการออกกัฏฐ์		
ในชุมชน หมู่ 5 ตำบลป่าดง		
วันอาทิตย์ ที่ 20 เมษายน 2568		
เวลา 14.15 - 16.15 น.		
จำนวน 2 ชั่วโมง X 300 บาท		
รวม (บาท)	600	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร)

หก ร้อย บาทถ้วน

ลงชื่อ อ.อ. วรวิทย์ นพ. นพ. ผู้รับเงิน

ลงชื่อ อ.อ. วรวิทย์ นพ. นพ. ผู้จ่ายเงิน



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทร 8033

ที่ อว(พ) 0602.20/ 153

วันที่ 10 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิช นาคแป้น

ด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิช นาคแป้น เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับทางด้านโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (วิทยากรกลุ่ม) ในหัวข้อ การสาธิตการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 เวลา 14.15 - 16.15 น. ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทั้งนี้มอบหมายให้ นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิ์คำ โทร 8033 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568

ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวิช นาคแป้น

ตำแหน่ง

หมายเลขโทรศัพท์

☒ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้เนื่องจากติดภารกิจ

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้โดยมอบผู้แทน ดังนี้

ชื่อ-สกุลตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

กรุณาส่งคืนแบบตอบรับไปยัง โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชน
เทศบาลเมืองปากเกร็ด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทรศัพท์ 02-504-8033

ใบสำคัญรับเงิน

ที่ สหภาพวิทยาลัยโพนพิสัย
(ส่วนราชการเป็นผู้ให้)

วันที่ 20 เดือน เมษายน พ.ศ. 2568
ข้าพเจ้า ผด.ดร. ชัย โพน บุตร อรุณ อยู่บ้านเลขที่ 111 / 178
ถนน - ตำบล พนา อำเภอ เมืองพนา จังหวัด พนา
ได้รับเงินจาก สห. (โครงการฝึกอบรมไปรษณีย์ ๑๐๐๐ ชั่วโมง) กระทรวง -
ดังรายการต่อไปนี้

รายการ	จำนวนเงิน	
	บาท	สต.
ค่าวิทยากร (กลุ่ม 2) ๓ ชม	600	-
โครงการฝึกอบรมไปรษณีย์ ๑๐๐๐ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมง		
บาท ๑๐๐ ในชุมชนพนา ๑ ชั่วโมง		
วันที่ 20 เมษายน 2568		
เวลา 14.15 - 16.15 น.		
จำนวน 2 ชั่วโมง x 300 บาท		
รวม (บาท)	600	-

จำนวนเงิน (ตัวอักษร)

หก ร้อย บาทถ้วน

ลงชื่อ [Signature] ผู้รับเงิน
(ผด.ดร. ชัย โพน)

ลงชื่อ [Signature] ผู้จ่ายเงิน
(ผด.ดร. อรุณ ปณวิจิตร)



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ

โทร 8033

ที่ อว(พ) 0602.20/ 153

วันที่ 10 เมษายน 2568

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นวิทยากร

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปธานิน แสงอรุณ

ด้วยสาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคม “โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ในการนี้ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ พิจารณาแล้วเห็นว่า ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปธานิน แสงอรุณ เป็นผู้มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ เกี่ยวกับทางด้านโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป จึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการ (วิทยากรกลุ่ม) ในหัวข้อ การสาธิตการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในวันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 เวลา 14.15 - 16.15 น. ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช ทั้งนี้มอบหมายให้ นางสาวนงลักษณ์ ฤทธิ์คำ โทร 8033 เป็นผู้ประสานงาน

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ดังกล่าวด้วย จะขอบคุณยิ่ง

(รองศาสตราจารย์ ดร.อารยา ประเสริฐชัย)

ผู้รับผิดชอบโครงการ

แบบตอบรับวิทยากร

โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568

ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

.....
ชื่อ สกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปธานิน แสงอรุณ

ตำแหน่ง

หมายเลขโทรศัพท์

☒ ยินดีเป็นวิทยากร

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้เนื่องจากติดภารกิจ

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้โดยมอบผู้แทน ดังนี้

ชื่อ- สกุลตำแหน่ง.....

หมายเลขโทรศัพท์.....

กรุณาส่งคืนแบบตอบรับไปยัง โครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชน
เทศบาลเมืองปากเกร็ด สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

โทรศัพท์ 02-504-8033

ภาคผนวก ค

เอกสารประกอบการบรรยายโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

เนื้อหาการเรียนรู้

- ❖  แนวคิดการดูแลสุขภาพ
- ❖ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ❖ การฝึกออกกำลังกายด้วย การเต้นบาสโลป



สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
จัด โครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปีงบประมาณ 2568

การฝึกอบรมโปรแกรม
การออกกำลังกายด้วย

การเต้น “บาสโลป”

ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วิทยากร

ผศ.ดร.กนิษฐ์ ใจศิริ

คณะพยาบาลศาสตร์อัครราชกุมารี
ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์



วันอาทิตย์ที่ 20 เม.ย. 2568 : 09.00-16.00 น.



ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสัมมนา 1 มสธ.



บรรยาย : การรับรู้ความสามารถตนเอง



การดูแลสุขภาพ
การเต้นบาสโลป

เปิดรับ : ประชาชนทั่วไป/



ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน

ฟรีไม่มีค่าใช้จ่าย

สมัคร สแกน QR CODE >>>





ออกกำลังกาย.....

ด้วยการเต้น “บาสโลป”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนิษฐ์ โง้วศิริ

คณะพยาบาลศาสตร์อัครราชกุมารี

ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

20 เมษายน 2568

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

3อ 2ส 1ฟ

อาหาร:ลด

แป้ง น้ำตาล ไขมัน เนื่อสัตว์ติดมัน ไขมัน
เนื้อมะพร้าว ไขมัน ผลไม้ ธัญพืช น้ำดื่ม✓



**** ระวังการสำลัก (ผู้สูงอายุ)
**** กินเมื่อหิว อิ่มบ้าง(๑๐%)

You are what you eat

◆ เดินแอโรบิก/ ตาราง ๑ ช่อง/คู่สลับ



◆ โยคะ ภาชีติดบ ไทชิ

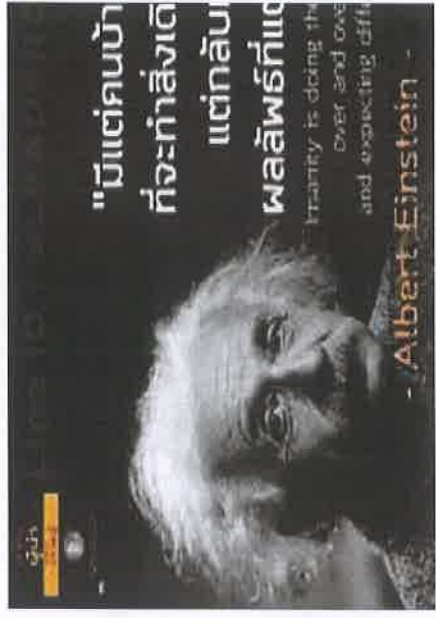


ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1. ลดความอ้วน ไขมันส่วนเกิน ไขมันในเลือด (ไตรกลีเซอไรด์)
- 2. ระบบหัวใจ-ปอด-หลอดเลือดดีขึ้น
- 3. ชีพจร/หัวใจเต้นช้าลง
- 4. ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต
- 5. เพิ่ม HDL (ไขมันดี)
- 6. ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน

Source: American Heart Association, 2010. The Cardiovascular system in the Olympic Book of Sports Medicine, Vol. 1. Encyclopedia of Sports Medicine, Ed. By A. Di Tella et al. Blackwell Scientific Publications.

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

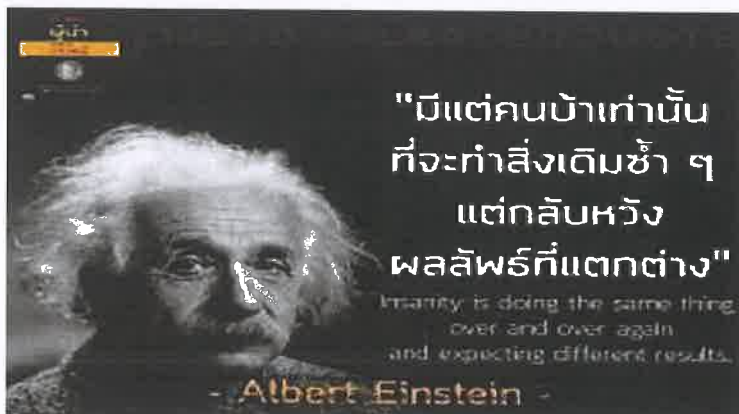


❖ โยคะ ฤาษีตัดตน ไทชิ



การเดินบาสโลป

- มาจากประเทศลาว ได้อิทธิพลจากฝรั่งเศส
- เดินแบบหน้ากระดาน หมุน 4 กิ่ว
- เดินง่าย ช้ากว่าลีลาศ ไม่ต้องมีคู่
- สนุกสนาน ลดความเครียด
- เผาผลาญพลังงาน ลดไขมัน เพิ่มการทรงตัว
- เพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย ฝึกสมอง



ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

3อ 2ส 1ฟ

อาหาร: ลด แป้ง น้ำตาล ไขมัน เนื้อสัตว์ติดมัน เค็ม
เพิ่ม เนื้อปลา ผัก ผลไม้ ธัญพืช น้ำดื่ม✓



**** ระวังการสำลัก (ผู้สูงอายุ)

**** กินเมื่อหิว อิ่มบ้าง(80%).....หิวบ้าง

You are what you eat

ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง

3อ 2ส 1ฟ

ออกกำลังกาย: เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจ ปอด หลอดเลือด)

เพิ่มความยืดหยุ่น

เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

ลดน้ำหนัก ลดพุง

นาน 30 นาที ให้เหนื่อย หัวใจเต้นเร็วขึ้น เหงื่อออก หน้าแดง

สม่ำเสมอ 3 ครั้ง/สัปดาห์

อยู่ในกิจวัตรประจำวัน***

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

- 1) ลดความอ้วน ไขมันส่วนเกิน ไขมันในเลือด (ไตรกลีเซอไรด์)
- 2) ระบบหัวใจ-ปอด-หลอดเลือดดีขึ้น
 - ชีพจร/หัวใจเต้นช้าลง
 - ลดความดันโลหิต ลดความเสี่ยงอัมพฤกษ์ อัมพาต
 - เหนื่อยช้าลง
- 3) เพิ่ม HDL (ไขมันดี)
- 4) ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน



W. Hellebrand, et al 1988, p. 48-49. The Cardiovascular system in the Olympic Book of Sports Medicine, Volume 1 of the Encyclopedia of Sports Medicine, Ed. By A. Ditzel et al Blackwell Scientific Publications (UK).

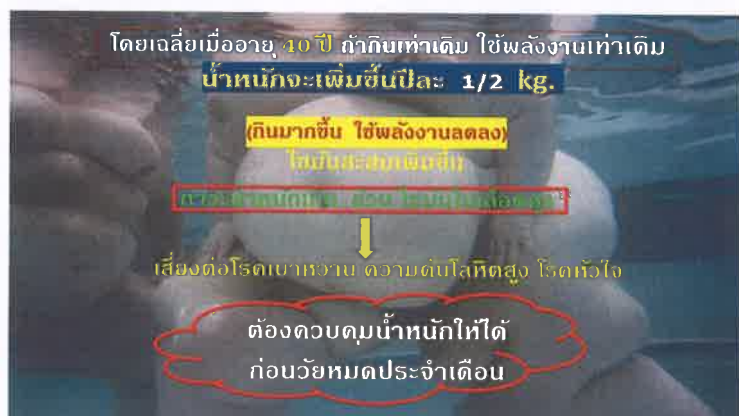
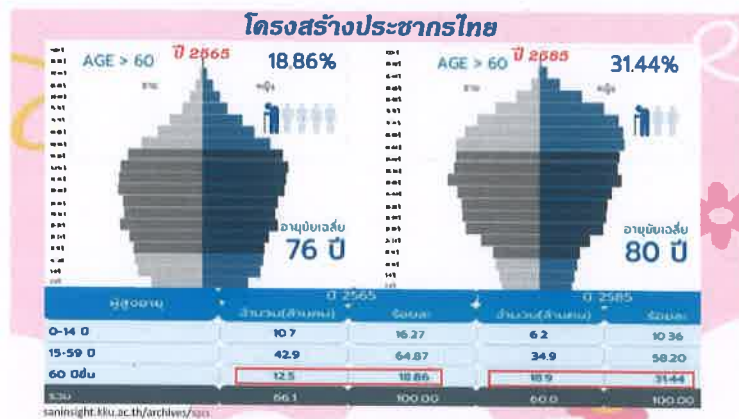
ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง 3อ 2ส 1ฟ

❖ **อารมณ์:** บอนหลับดี / พักผ่อน (เอาแรง)

ผ่อนคลาย ฝึกหายใจ 
เข้าลุ่มกิจกรรม ร้องเพลง เต้นรำ

❖ **งด...** สูบบุหรี่ ดื่มสุรา

❖ **ดูแลสุขภาพช่องปาก-ฟัน** (ตรวจฟันทุก 6 เดือน)




 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี (สวท.) มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
 10 โครงการพัฒนาศักยภาพนักศึกษาด้วยนวัตกรรมปีงบประมาณ 2568

**การฝึกอบรมโปรแกรม
การออกกำลังกายด้วย**
การเต้น “บาสโลป”
 ในชุมชนเทศบาลเมืองปากบกเรื่อ

วิทยากร
ผศ.ดร.กนิษฐ์ ใจวัชร
 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยราชภัฏ
 ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์

วันอาทิตย์ที่ 20 เม.ย. 2568 : 09.00-16.00 น.
 ณ ห้องประชุม 5209 อาคารสืบมนนา 1 มสธ.

เปิดรับ : ประชาชนทั่วไป/
 ผู้สูงอายุ จำนวน 40 คน

ฟรีไม่เสียค่าใช้จ่าย
 สบึกสแกน QR CODE >>>




ออกกำลังกาย.....
ด้วยการเต้น “บาสโลป”

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กนิษฐ์ ใจวัชร
 คณะพยาบาลศาสตร์ วิทยาลัยราชภัฏ
 ราชวิทยาลัยจุฬาภรณ์
 20 เมษายน 2568

เนื้อหาการเรียนรู้

- ❖ แนวคิดการดูแลสุขภาพ
- ❖ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ❖ การฝึกออกกำลังกายด้วย การเต้นบาสโลป

50 ปี สฮอร์โมนลดลง อ้วนมากขึ้น



ไขมันสะสมในอวัยวะและส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ (ภายนอก)



ริ้วรอยบนใบหน้า ผมหงอก ขาว

ผิวหนังแห้ง กะโหลก

ไม่ค่อยมีแรง

กระดูกสันหลังโค้ง งอ

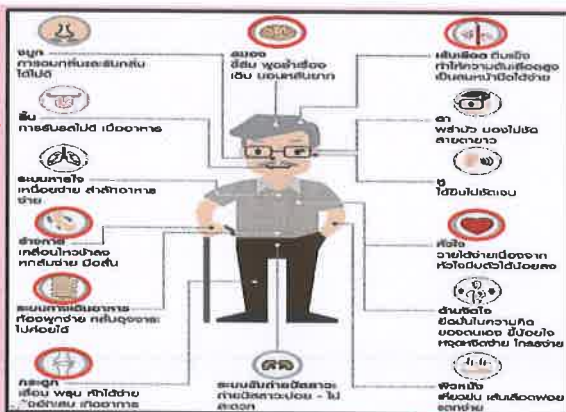
กระดูกบาง พรุน เปราะหักง่ายเมื่อล้ม

สายตาไม่ดี

หูเริ่มตึง

ความผิดปกติที่พบบ่อยในผู้สูงอายุ

- ความดันโลหิตสูง
- เบาหวาน
- โรคหัวใจ
- ไขมันในเลือดสูง
- สมรรถภาพทางเพศลดลง
- ความจำแย่
- กระดูก ข้อเสื่อม
- อุบัติเหตุ หลกซึม
- ระบบย่อย
- ขับถ่ายไม่ดี



ตั้งเป้าหมาย

อยากมีอายุอีกปี เพราะอะไร?

อยากอยู่แบบไหน?

ต้องทำอะไรบ้าง?

ต้องเรียนรู้ ฝึกทักษะ ปฏิบัติจนเป็นวิถีชีวิต



ภาคผนวก ง

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ

ภาพกิจกรรมที่ 1



ภาพกิจกรรมที่ 2



ภาพกิจกรรมที่ 3



ภาพกิจกรรมที่ 4



ภาพกิจกรรมการ 5



ภาพกิจกรรมที่ 6



ภาพกิจกรรมที่ 7



ภาพกิจกรรมที่ 8



ภาพกิจกรรมที่ 9



ภาพกิจกรรมที่ 10



ภาพกิจกรรมการดำเนินงานโครงการ

ภาพกิจกรรมที่ 1



ภาพกิจกรรมที่ 2



ภาพกิจกรรมที่ 3



ภาพกิจกรรมที่ 4



ภาพกิจกรรมการ 5



ภาพกิจกรรมที่ 6



ภาพกิจกรรมที่ 7



ภาพกิจกรรมที่ 8



ภาพกิจกรรมที่ 9



ภาพกิจกรรมที่ 10



ภาคผนวก จ

แบบประเมินโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด (แบบสอบถาม)

แบบประเมินความพึงพอใจโครงการบริการวิชาการแก่สังคม
โครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดินบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมือง
เทศบาลเมืองปากเกร็ด

คำชี้แจง 1) แบบสอบถามนี้ มี 3 ตอน

2) เพื่อการพัฒนางานบริการวิชาการให้มีความเหมาะสมและมีประสิทธิภาพ ขอให้ท่านโปรดตอบคำถามตามความเป็นจริงที่สุด

ตอนที่ 1 สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
2. ระดับการศึกษา

☐ มัธยมศึกษาตอนปลาย, ปวส.หรือต่ำกว่า	☐ อนุปริญญา
☐ ปริญญาตรี	☐ ปริญญาโท
☐ ปริญญาเอก	☐ อื่น ๆ (ระบุ).....
3. อายุ

☐ น้อยกว่าหรือเท่ากับ 60 ปี	☐ มากกว่า 60 ปี
--	--
4. อาชีพ

☐ รับราชการ/พนักงานบริษัท/พนักงานมหาวิทยาลัย	☐ อาชีพอิสระ
☐ ไม่ได้ทำงาน/เกษียณ/ แม่บ้าน	
☐ อื่น ๆ (ระบุ).....	

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการบริการวิชาการ

โปรดทำเครื่องหมาย ☒ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นของท่านมากที่สุด

	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
ด้านกระบวนการและขั้นตอนการให้บริการ					
4. ท่านสามารถสมัครเข้ารับการอบรมได้สะดวก					
5. ขั้นตอนการเข้ารับการอบรมไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน					
6. การให้บริการเป็นไปอย่างสะดวกรวดเร็ว					
4. เจ้าหน้าที่ให้บริการด้วยความเต็มใจ สุภาพ					
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก					
5. กิจกรรมประกอบการบรรยายเหมาะสม					
6. ระยะเวลาที่ใช้ในการให้บริการวิชาการเหมาะสม					

ด้านคุณภาพการให้บริการ					
8. หัวข้อการอบรมตรงกับความต้องการ / ความสนใจ					
9. วิทยากรมีความรู้ ความสามารถและถ่ายทอดประสบการณ์ที่เป็นประโยชน์					
10. ระดับความรู้ ทักษะ ประสบการณ์ก่อนการอบรม					
11. ระดับความรู้ ทักษะ ประสบการณ์หลังการอบรม					
12. สามารถนำความรู้ แนวคิด ทักษะและประสบการณ์ใหม่ไปประยุกต์ใช้ได้จริง					
ความพึงพอใจต่อภาพรวมของโครงการ					

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

ประเด็นที่ท่านต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้บริการวิชาการในครั้งต่อไป.....

.....

จุดเด่น (กิจกรรม/บริการที่ท่านประทับใจ)

กิจกรรม.....

.....

จุดที่ควรปรับปรุงหรือพัฒนา

กิจกรรม.....

.....

.....

ภาคผนวก จ

รายชื่อผู้เข้ารับบริการวิชาการโครงการการฝึกอบรมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเต้นบาสโลป
ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

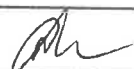
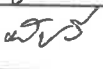
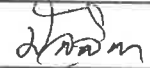
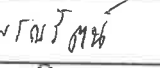
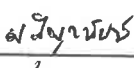
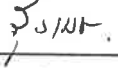
รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มสธ.

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ(ปี)	เบอร์ติดต่อ	อาชีพ	ลายมือชื่อ
1	นางสาวจันทร์ปรีญา บุญศรี	55	095-957-5663	พนักงานบริษัท	
2	เรือเอกพิทักษ์ ใจดี	60	092-991-5199	รับราชการ	เรือเอกพิทักษ์ ใจดี
3	นางสาวปัทสนันท์ ปิยพัฒน์โอภากุล	38	083-014-1797	รับจ้าง	ปัทสนันท์
4	นางใบญานี ปาทาน	71	083-014-1797	ไม่มี	ใบญานี
5	สุชาติ ส.	67	090-594-6926	เกษียณ	สุชาติ
6	นางสาวกชพร โคลงศรีสุข	68	096-857-3817	รับจ้าง	กชพร
7	นางนุชสลา ภูหงษ์	50	086-709-5118	ธุรกิจส่วนตัว	นุชสลา
8	นายนิติพล ภูหงษ์	50	089-769-7829	รับราชการ	นิติพล
9	นางปพิชญา แก้วสุกใส	40	062-243-4690	รับจ้าง	ปพิชญา
10	นาง วิภาดา มรกต	64	085-140-9854	รับจ้าง	วิภาดา
11	นางสาวโชติกา เกตุสิทธิ์	58	096-209-9614	รับจ้าง	โชติกา
12	นางสาวจุฑารัตน์ โกมุต	30	096-209-9614	รับจ้าง	จุฑารัตน์
13	พานี สีดกะลิน	69	081-869-1475	ข้าราชการบำนาญ	พานี
14	นางสาวณิชาพร กัมปนาถวรรณ์	61	089-897-4446	แม่บ้าน	
15	ศิริวรรณ ธนภัทรธรรม์	53	094-671-7854	รับจ้าง	ศิริวรรณ
16	นาย ณัฐ ปราชญ์จิระเดช	43	089-929-2456	รับจ้าง	ณัฐ
17	นางวิมล ทับวัฒน์	61	081-651-2706	รับจ้าง	วิมล
18	นางสาวรียา พรหมสุข	51	061-818-8951	รับจ้าง	รียา พรหมสุข
19	โสภภาพรรณ คล้ายสมบัติ	49	081-770-6147	รับราชการ	
20	นางสาวจรรยา พึ่งสอน	41		พนักงานมหาวิทยาลัย	
21	นางณัฐชนันท์ ลิขิตพัฒนไพบุลย์	65	096-828-9364	อิสระ	ณัฐชนันท์
22	ดวงกมล อินทรทัศน์	43	098-962-6423		ดวงกมล
23	นายธนากร กิตติพรเดชชาธร	29	061-154-1563	อาจารย์	
24	นางกัณต์พิมล สรรพตานนท์	68	086-317-1554	ข้าราชการบำนาญ	
25	นางลลธิรมา นิยมนา	56	080-645-4104	แม่บ้าน	ลล
26	นางสาวณัฐพัชร์ บุรณะประเสริฐสุข	54	089-821-4069	รับจ้าง	ณัฐพัชร์

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มสธ.

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	อายุ(ปี)	เบอร์ติดต่อ	อาชีพ	ลายมือชื่อ
27	นางสาวสุทธิลักษณ์ ไชยภูมิ	51	083-611-3877	ข้าราชการทหาร	
30	นางสาวพัชรี ศิริเวช	54	081-838-4175	รับจ้าง	
31	นางสาวบุษกร เกิดผล	55	086-040-6818	แม่บ้าน	
32	นางอุฬารัตน์ เจียมสังข์ทอง	62	098-267-1963	แม่บ้าน	
33	นางมัลลิกา การินทร์	75	081-7316763	ข้าราชการบำนาญ	
34	นางสาวศิริลักษณ์ ฤกษ์สุริยพันธ์	56	094-896-5361	ครูเต้นแอโรบิก	
35	นางสาววิราวรรณ บรรลือหาญ	65	081-338-8887	ข้าราชการบำนาญ	
36	นางสาวรัชฎาวรรณ พันธุ์ศรี	57	092-390-0457	ครูสอนเต้นแอโรบิก	
37	พิมพ์ลดา จีระฐนิษฐ์	69	088-664-6269	ออนไลน์	
38	พรณรัตน์ ดุลสรี	65	093-326-9365	รับจ้าง	
39	นางสุกัญญา รอบจังหวัด	61	089-894-2140	ข้าราชการบำนาญ	
40	นางสาวอมรรัตน์ คุณดิลกจำเนียร	66	081-961-5449	ค้าขาย	
41	วรรณภา วัชรวิสุทธิ	61	840954921	ธุรกิจส่วนตัว	
42	ทอณภูมิ สอนขจร		0815859298	แม่บ้าน	
43	นางสาวอริยา นิลวงษ์		081-3116384		
44	นายอริยา นิลวงษ์	35	0659255949	อากรยา	
45	พ.อ. วิทยา จันทร์สว่าง	56	0819084812	ด-ท	
46	พ.อ. ศศิธร วัฒน	40	084-110-2130	อากรยา	
47	พ.อ. ชัยวัฒน์ วัฒน	62	081-5655555	ปกครองส่วนท้องถิ่น	
48	นางสาวอริยา นิลวงษ์	62	0867599442	ค้าขาย	
49	น.อ. ปณิธิ วัฒน	40	0811677771	อากรยา	
50	พ.อ. นวรัตน์ วัฒน	53	0819430732	ทอกร	
51	พ.อ. อภิรักษ์ วัฒน	42	083-2978883	พนักงาน	
52	ดร. นวรัตน์ วัฒน	9	083 2978883	พนักงาน	
53	พ.อ. นวรัตน์ วัฒน	44	086-565401	อากรยา	
54	พ.อ. นวรัตน์ วัฒน	51	061-796262	ทอกร	

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการฝึกอบรมโปรแกรมออกกำลังกาย ด้วยการเต้นบาสโลป ในชุมชนเทศบาลเมืองปากเกร็ด

วันอาทิตย์ที่ 20 เมษายน 2568 ณ ห้อง 5209 อาคารสัมมนา 1 มสธ.

[illegible]