

ชื่อโครงการ : เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)

ที่มาและแนวคิดของโครงการ

สำนักงานมหาวิทยาลัย ได้ให้ความสำคัญต่อบุคลากร และสุขภาพของบุคลากร ดังนั้น การดูแลและพัฒนาทรัพยากรบุคคลจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งการที่จะพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้ได้ผลดีนั้น จะต้องอาศัยกิจกรรมทางด้านกีฬาเป็นสื่อ โดยมุ่งเน้นที่จะส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ ปลุกฝังคุณธรรมจริยธรรม ความมีระเบียบวินัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา สามารถอยู่ร่วมกันในสังคม ที่ทำงานได้อย่างมีความสุข ประกอบกับมหาวิทยาลัย มีนโยบายที่จะให้มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็น มหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และ สร้างเสริมสุขภาวะ มข. (CMU Wellbeing) ซึ่งการทำงานถ้าทำด้วยความสุขย่อมทำให้การทำงาน เกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่ดีตามมา

วิธีการดำเนินโครงการ

1. วิเคราะห์โครงการ รวมถึงการนำปัญหาและข้อเสนอแนะจากการจัดโครงการในปีที่ผ่านมา มาวิเคราะห์ด้วย เพื่อให้การจัดการแผนการดำเนินงานของโครงการฯ มีประสิทธิภาพ
2. นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์โครงการ มาสรุปเพื่อเสนอไอเดียในการจัดโครงการ ต่อผู้บริหาร
3. เมื่อได้รับการเห็นชอบจากผู้บริหาร ดำเนินการนัดประชุมกลุ่มย่อย ทีมพัฒนา (Development team) Application ออกกำลังกาย, ทีมประธานชมรมกีฬาในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย เพื่อหารือรายละเอียดการดำเนินงาน และการประมาณการงบประมาณ
4. เขียนโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติฯ, บริหารโครงการและดำเนินงานตามแผนงานที่วางไว้
5. ประเมินผลการดำเนินโครงการ เพื่อพัฒนาปรับปรุงการดำเนินโครงการให้ดีขึ้น

วัตถุประสงค์และเป้าหมาย

1. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หันมาใส่ใจ ดูแล สุขภาพเพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ มีสุขภาพที่ดีขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น
2. เพื่อให้บุคลากรได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน สุขภาพดีขึ้น
3. เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี สร้างความรัก ความสามัคคี ระหว่างบุคลากร
4. เพื่อส่งเสริมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของ มข. สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และสร้างเสริมสุขภาวะ มข. (CMU Wellbeing)
5. เพื่อส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่
6. เพื่อสนับสนุนการคัดเลือกนักกีฬาเข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และคัดเลือกนักกีฬา เข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ (กีฬา สกอ.) เพื่อสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ผลลัพธ์และบทเรียน

1. โครงการฯ จัดเป็นประจำทุกปี โดยนำผลลัพธ์ และบทเรียนมาพัฒนาโครงการให้ดีขึ้นตามลำดับ ดังนี้
 - ขั้นแรก จากแต่ก่อน การจัดโครงการฯ จะจัดขึ้นเพียง 1 วัน เป็นการแข่งขันกีฬานันทนาการ
 - ขั้นที่สอง มีการจัดแข่งขันแบบลงสนามแข่งขันจริง และกิจกรรมนันทนาการ 1 วัน
 - ขั้นที่สาม มีการจัดแข่งขันแบบลงสนามแข่งขันจริง, การแข่งขันแบบ Virtual และกิจกรรม นันทนาการ 1 วัน ในสัปดาห์ก่อนสิ้นปี เพื่อให้บุคลากรเลือกเข้าร่วมกิจกรรมตามความสะดวก
2. จากผลสรุปแบบสอบถามฯ พบว่าจำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี
3. ผลทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ บุคลากรมีค่าความอ่อนตัว, แรงบีบมือ, แรงเหยียดขา และอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

ฟอร์มรายงานโครงการ (Project Paper)

โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)

ส่วนที่ 2 : ข้อมูลทั่วไป

- ชื่อโครงการ : เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)
- รายชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ : 1. นางสาวนงคราญ เจริญผล ตำแหน่ง นักบริหารงานทั่วไป
2. นางสาวศุภิพร สีภา ตำแหน่ง นักบริหารงานทั่วไป
- ข้อมูลการติดต่อ : ที่อยู่ สำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ อาคารยุทธศาสตร์ ชั้น 3
Email Nongkran.j@cmu.ac.th, Suleepon.s@cmu.ac.th
โทรศัพท์ 053-94-3121

ส่วนที่ 3 : ข้อมูลโครงการ (Project Presentation)

1. ที่มาความสำคัญของโครงการ / หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายเป็นกระบวนการหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพตนเอง ซึ่งในปัจจุบันคนไทยได้ให้ความสำคัญต่อการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย เนื่องจากได้มีอุปกรณ์ เครื่องมือ ในด้านเทคโนโลยีที่คอยอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้วิถีชีวิตของคนไทยได้เปลี่ยนไป การใช้ร่างกายและการเคลื่อนไหวของร่างกายลดน้อยลง เกิดความไม่สมดุลของร่างกาย ทำให้ร่างกายสะสมไขมันที่มากเกินไปจนเกิดโรคอ้วน และโรคอื่นๆ ที่เรื้อรัง เช่น โรคออฟฟิศซินโดรม โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น

จากการที่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ได้เข้าร่วมเครือข่ายมหาวิทยาลัยอาเซียน ASEAN University Network (AUN) และมหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ AUN-Health Promotion Network (AUN-HPN) โดยเป็นสถาบันการศึกษา 1 ใน 5 ของมหาวิทยาลัยในประเทศไทย และมีนโยบายเพื่อเสริมสร้างความสามารถ และขับเคลื่อนสู่การเป็น “มหาวิทยาลัยสุขภาพ” (Healthy University) ที่ให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย เนื่องจากได้ตระหนักถึงความสำคัญว่า “สุขภาพที่ดีย่อมส่งผลต่อ ความสุขในการทำงาน และการใช้ชีวิต” ด้วยเหตุนี้ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่จึงได้สนับสนุนการดำเนินงาน โครงการ “การพัฒนาศักยภาพการสร้างเสริมสุขภาพของบุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ สำหรับการขับเคลื่อนสู่มหาวิทยาลัยสุขภาพ” หรือ Healthy CMU เพื่อสร้างความตระหนักให้บุคลากรเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพและลดปัญหาด้านสุขภาพต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นจากการทำงานและการใช้ชีวิต ภายใต้กรอบการทำงาน Health University Framework ซึ่งเป็นทิศทางหนึ่งในการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย เชียงใหม่สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพในอนาคต นับว่าเป็นก้าวสำคัญของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ในการสร้าง “สุขภาพที่ดีไม่มีขาย” ให้แก่บุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ประกอบกับสำนักงานมหาวิทยาลัยในฐานะที่เป็นส่วนงานสนับสนุนในการจัดทำแผนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในทุกด้านให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และแผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระยะที่ 13 ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : Goals : SDGs) SDG 3 : รับรองการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคนทุกช่วงอายุ (Good Health and Well-being) รวมทั้งมีบทบาทสำคัญในการบริหารจัดการด้านการเงินและด้านบุคคล ซึ่งสำนักงานมหาวิทยาลัย ได้ให้ความสำคัญต่อบุคลากร และสุขภาพของบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย ดังนั้น การดูแลและพัฒนาทรัพยากรบุคคลจึงถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งการที่จะพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้ได้ผลดีนั้น จะต้องอาศัยกิจกรรมทางด้านกีฬาเป็นสื่อ โดยมุ่งเน้นที่จะส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ความมีระเบียบวินัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมที่ทำงานได้อย่างมีความสุข ประกอบกับมหาวิทยาลัย มีนโยบายที่จะให้มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ เป็น มหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และสร้างเสริมสุขภาวะ มข. (CMU Wellbeing) ซึ่งการทำงานถ้าทำด้วยความสุขย่อมทำให้การทำงานเกิดประสิทธิภาพ และประสิทธิผลที่ดีตามมา

ด้วยเหตุนี้ สำนักงานมหาวิทยาลัย จึงได้จัดโครงการ เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำหรับสำนักงานมหาวิทยาลัย) ซึ่งการจัดโครงการได้มีส่วนงานอื่นเข้าร่วมโครงการด้วย จำนวน 3 ส่วนงาน ได้แก่ สำนักงานการตรวจสอบภายใน สำนักงานสภามหาวิทยาลัย และสำนักพัฒนาคุณภาพการศึกษา ซึ่งมีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ประมาณ 1,200 คน

2. กรอบแนวคิดของโครงการ (Conceptual Framework)

- 2.1 ส่งเสริมให้บุคลากรใส่ใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น และมีสุขภาพดี
- 2.2 จัดหาวิธีการและรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเลือกวิธีการ และรูปแบบการออกกำลังกายได้เอง ทำให้เข้าถึงการออกกำลังกายได้ง่าย สะดวก และตรงกับความต้องการ

กรอบแนวคิดของโครงการ



3. วัตถุประสงค์ของโครงการ

- 3.1 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หันมาใส่ใจ ดูแลสุขภาพของตนเองโดยการเริ่มต้นออกกำลังกาย เพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ มีสุขภาพที่ดีขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น
- 3.2 เพื่อให้บุคลากรได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน
- 3.3 เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี สร้างความรัก ความสามัคคี ระหว่างบุคลากร
- 3.4 เพื่อส่งเสริมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของ มช. สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และสร้างเสริมสุขภาวะ มช. (CMU Wellbeing)
- 3.5 เพื่อส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU ITA)
- 3.6 เพื่อสนับสนุนการคัดเลือกนักกีฬาส่งแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเพื่อคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ ได้แก่ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (กีฬา สกอ.) เพื่อร่วมกันสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

4. เป้าหมายของโครงการ

- 4.1 บุคลากรหันมาใส่ใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ และมีสุขภาพดี และเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น
- 4.2 พัฒนารูปแบบและรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเลือกวิธีการและรูปแบบการออกกำลังกายได้เอง ทำให้เข้าถึงการออกกำลังกายได้ง่าย สะดวก เพื่อตรงกับความต้องการของบุคลากรมากที่สุด
- 4.3 ส่งเสริมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของ มช. สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และสร้างเสริมสุขภาวะ มช. (CMU Wellbeing)
- 4.4 ส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU ITA)
- 4.5 บุคลากรได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และสร้างความสัมพันธ์อันดี สร้างความรัก ความสามัคคี ระหว่างบุคลากร
- 4.6 ได้คัดเลือกนักกีฬาส่งแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเพื่อคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ ได้แก่ กีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย (กีฬา สกอ.) เพื่อร่วมกันสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

5. วิธีการดำเนินโครงการ

ในฐานะที่ผู้รับผิดชอบโครงการฯ ปฏิบัติงานในตำแหน่ง นักบริหารงานทั่วไป สังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย และได้รับผิดชอบในการปฏิบัติหน้าที่หลายด้านซึ่งหนึ่งในนั้น ได้รับมอบหมายให้บริหารโครงการฯ และดำเนินการจัดโครงการ “เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)”

จึงได้ทำการวิเคราะห์โครงการฯ และได้จัดส่งแบบสอบถามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการฯ เพื่อสอบถามความต้องการจากบุคลากรในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย สำนักงานการตรวจสอบภายใน สำนักงานสภามหาวิทยาลัย และสำนักพัฒนาคุณภาพการศึกษา ผลปรากฏว่ามีผู้เห็นด้วยกับการจัดกีฬาในรูปแบบผสมเป็นจำนวนร้อยละ 98 จากผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด โดยผู้ที่เห็นด้วยให้เหตุผลว่าการแข่งขันในรูปแบบผสมทำให้บุคลากรได้ออกกำลังกายที่ตนเองชอบและถนัดได้อย่างต่อเนื่อง ซึ่งแตกต่างจากการแข่งขันกีฬาในรูปแบบเดิมที่มีการจัดงานเพียง 1 วัน เท่านั้น

หลังจากนั้น ผู้รับผิดชอบโครงการฯ จึงสรุปผลที่ได้รับจากการจัดส่งแบบสอบถามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการฯ โดยส่งแบบสอบถามผ่าน Google form เพื่อเสนอไอเดีย และขอความเห็นชอบการจัดโครงการฯ ในรูปแบบผสม โดยผู้บริหารสำนักงานมหาวิทยาลัยได้เห็นชอบให้จัดโครงการ “เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)” ในรูปแบบผสม ตามที่เสนอ ซึ่งมีขั้นตอนการดำเนินการบริหารโครงการ “เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)” ตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนการเตรียมโครงการ / วางแผนโครงการ

1. วิเคราะห์โครงการ รวมถึงการนำปัญหาและข้อเสนอแนะจากการจัดโครงการในปีที่ผ่านมาวิเคราะห์ด้วย เพื่อให้การจัดการแผนการดำเนินงานของโครงการฯ มีประสิทธิภาพ
2. จัดส่งแบบสอบถามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการฯ เพื่อสอบถามความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยการใช้ Google Forms ในการสอบถามความคิดเห็นฯ
3. นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์โครงการ และการจัดส่งแบบสอบถามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการฯ มาสรุปเพื่อเสนอไอเดียในการจัดโครงการฯ ต่อผู้บริหารสำนักงานมหาวิทยาลัย
4. เมื่อได้รับการเห็นชอบจากผู้บริหาร จึงดำเนินการนัดประชุมกลุ่มย่อย ทีมพัฒนา (Development team) ออกกำลังกาย, ทีมประธานชมรมกีฬาในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย เพื่อหารือรายละเอียดการดำเนินงาน และวางแผนการประมาณการงบประมาณของโครงการฯ ซึ่งกระบวนการนี้ใช้กระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม การที่เชิญประธานชมรมกีฬาในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย มาประชุมเพื่อวางแผนการจัดการแข่งขัน และวางแผนงบประมาณในการบริหารจัดการในการจัดการแข่งขันในสนามจริง ของแต่ละชมรมกีฬาภายใต้หลักเกณฑ์การขอใช้งบประมาณ และกรอบงบประมาณเบื้องต้นที่ได้วางไว้ จะทำให้เกิดการพัฒนารูปแบบการแข่งขันที่ยั่งยืน เกิดความต่อเนื่อง และก่อให้เกิดความสำเร็จสูง เนื่องจากการที่ประธานชมรมกีฬาได้เข้าร่วมประชุมเพื่อวางแผน และเสนอไอเดียการจัดการแข่งขัน ย่อมดีกว่าการที่ผู้รับผิดชอบโครงการวางแผน และไอเดีย

การแข่งขันไว้แล้วด้วยตัวเอง แล้วขอความร่วมมือจากประธานชมรมกีฬาให้ปฏิบัติตามแผนที่ผู้รับผิดชอบโครงการได้วางแผนไว้

5. เขียนโครงการฯ เพื่อเสนอขออนุมัติงบประมาณในการบริหารจัดการโครงการ
6. ดำเนินการบริหารโครงการ ตามแผนงานที่วางไว้

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นตอนการดำเนินโครงการ / วิธีการดำเนินโครงการ

ที่	รายการกิจกรรม	วัน / เดือน / ปี	หมายเหตุ
1	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อน การเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย) โดยทีมบุคลากรจากกลุ่มภารกิจด้านสุขภาพกาย และภารกิจด้านสุขอนามัย สังกัดกองพัฒนานักศึกษา และนักศึกษาฝึกงาน มาช่วยดำเนินการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย		จคงควิเข้ารับการทดสอบฯ ผ่าน CMU Mobile App / Other Services YouDee
2	พิธีเปิดโครงการฯ การแข่งขันกีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย พร้อมชี้แจง รายละเอียดโครงการฯ ทั้งหมด		ผ่าน Zoom Meeting โดยอธิการบดี เป็นประธานเปิดฯ
3	การแข่งขันกีฬาแบบแข่งขันจริง จำนวน 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เทนนิส, เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล, ฟุตบอล, อีสปอร์ต (อาจมีชนิดกีฬาอื่นๆ เพิ่มขึ้นในปีถัดไป) ให้แต่ละชมรมกีฬาฯ สรุปรายงานผลการแข่งขัน ลำดับที่ 1 – 4 มายังสำนักงานมหาวิทยาลัย เพื่อมอบรางวัลในกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ของสำนักงานมหาวิทยาลัย		ตามแผนกำหนดการแข่งขันที่ได้วางไว้ กับประธานชมรมกีฬาฯ สำนักงานมหาวิทยาลัย
4	การแข่งขัน แบบ Virtual <u>รูปแบบที่ 1</u> การแข่งขันผ่าน Application RUN-Hub Next VR หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน ระบบจะปรากฏคะแนนรวมของแต่ละทีม โดยสรุปผลคะแนน ลำดับที่ 1 – 4 (มี 4 ทีม)		หมายเหตุ : รูปแบบที่ใช้เป็นการเลือกใช้รูปแบบใดรูปแบบหนึ่งในแต่ละปีที่จัดกิจกรรม

	เพื่อมอบรางวัลในกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ของสำนักงานมหาวิทยาลัย มีการมอบรางวัลประเภทบุคคล ประกอบด้วย บุคคลที่ได้รับรางวัลอันดับที่ 1 – 3 ของแต่ละสี จำนวน 4 สี โดย แบ่งตามช่วงอายุ จำนวน 4 ช่วงอายุ แยกเพศ ชาย หญิง รูปแบบที่ 2 การแข่งขันผ่าน กิจกรรม CMU Move ใน Application CMU Mobile หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขัน ระบบจะปรากฏคะแนน (การนับ ก้าว) รวมของแต่ละทีม โดยสรุปผลคะแนน ลำดับที่ 1 – 4 (มี 4 ทีม) เพื่อมอบรางวัลในกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ของสำนักงานมหาวิทยาลัย และมีการมอบรางวัลประเภทบุคคล ที่สะสมจำนวนก้าว ได้มากที่สุด แบ่งรางวัล ดังนี้ - ประเภทบุคคลชาย จำนวน 5 รางวัล - ประเภทบุคคลหญิง จำนวน 5 รางวัล โดยระหว่างการจัดกิจกรรมแบบ Virtual ผ่าน Application จะมีการแจกของรางวัลระหว่างการแข่งขัน สำหรับผู้ที่ทำคะแนนได้ถึงเกณฑ์ที่ตั้งไว้ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง เพื่อเป็นกิจกรรมกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง <u>(การจับรางวัลใช้วิธีการ Random หาผู้โชคดีของแต่ละสี ที่ทำคะแนน ได้ถึงเกณฑ์ที่กำหนดในแต่ละสัปดาห์ / สีละ 3 รางวัล ต่อสัปดาห์ / รวมสัปดาห์ละ 12 รางวัล)</u>		
5	การแข่งขันกีฬาประเภทลู่ ลาน และกีฬานันทนาการ ณ สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จะทำการนับคะแนนการแข่งขันแต่ละประเภท และชนิดกีฬา แล้วนำคะแนนมารวมกัน ทั้งแบบแข่งจริง แข่งแบบ Virtual และกีฬาประเภทลู่ลาน (ที่จัดขึ้น 1 วัน ในวันเดียวกันกับการจัด กิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่)		จะจัดวันเดียวกัน กับกิจกรรมส่ง ท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

	โดยสรุปผลคะแนน ลำดับที่ 1 – 4 (มี 4 ทีม) เพื่อมอบรางวัลในกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ของสำนักงานมหาวิทยาลัย โดยในวันจัดกิจกรรมดังกล่าว จัดให้มีกิจกรรมย่อย ดังนี้ 1. การเดินขบวนพาเหรดของแต่ละทีมสี่ 2. กิจกรรมเต้นแอโรบิค โดยให้บุคลากรออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคพร้อมกัน (ผู้นำเต้นจากชมรมแอโรบิคของสำนักงานมหาวิทยาลัย) 3. กิจกรรมกีฬาสาธิต “จานร่อน” และเปิดโอกาสให้บุคลากรได้ทดลองเล่น และกิจกรรมประเภทลู่ และลาน 4. ต่อด้วยการแข่งขันฟุตบอล นัดชิงชนะเลิศ 5. ช่วงบ่ายร่วมสนุกในการแข่งขันกีฬานันทนาการ 6. ต่อด้วยการแข่งขันกีฬาบาสเก็ตบอล และวอลเลย์บอล นัดชิงชนะเลิศ 7. จากนั้นบุคลากรเดินทางจากสนาม เพื่อเตรียมตัวร่วมกิจกรรมส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่ ณ สำนักบริการวิชาการมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (UNISERV)		
6	ทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลัง การเข้าร่วมโครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)		จูงใจเข้าร่วมการทดสอบฯ ผ่าน CMU Mobile App / Other Services YouDee

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการสรุปผลโครงการ

1. จัดส่งแบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมโครงการฯ เพื่อสอบถามความพึงพอใจ เพื่อนำข้อติชม ข้อเสนอแนะ มาใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการจัดกิจกรรมโครงการฯ ในปีถัดไป โดยใช้ Google Forms ในการจัดส่งแบบประเมินความพึงพอใจ
2. ประเมินผลการดำเนินโครงการ เพื่อพัฒนาปรับปรุงการจัดการจัดกิจกรรมโครงการฯ ในปีถัดไปให้ดีขึ้น
3. จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ เพื่อการเบิกจ่ายงบประมาณโครงการฯ ต่อไป

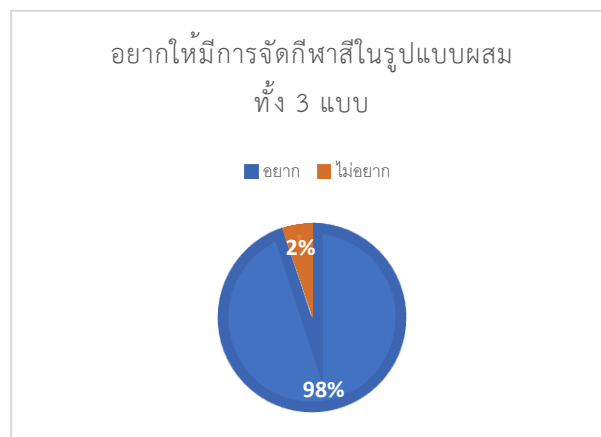
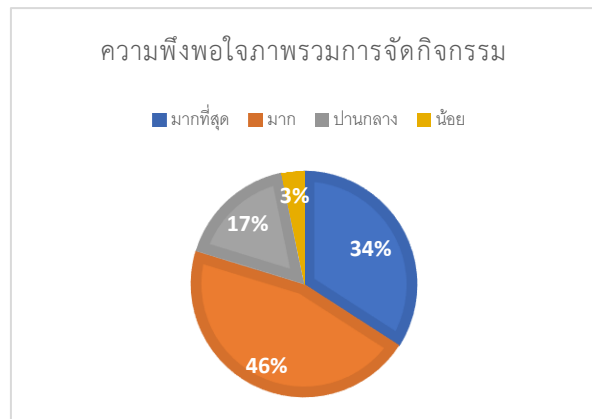
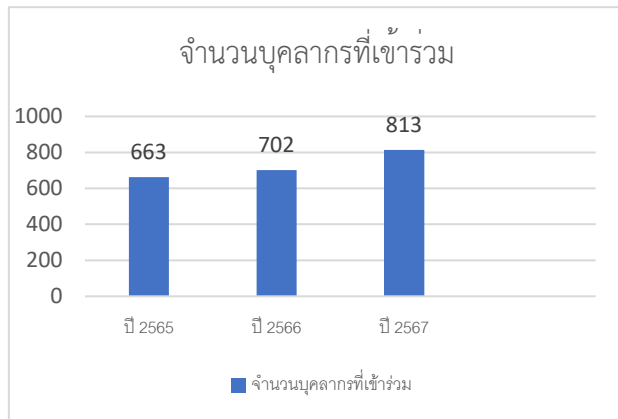
วิธีการดำเนินโครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย)



6. ผลลัพธ์โครงการ

6.1) การเพิ่มประสิทธิภาพ

จากข้อมูลจำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรมในปี 2565 ถึง 2567 พบว่าจำนวนบุคลากรที่เข้าร่วมกิจกรรม มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี และจากผลสรุปแบบสอบถามความพึงพอใจ การจัดโครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย) พบว่าบุคลากรมีความพึงพอใจภาพรวมการจัดกิจกรรมในระดับมาก รวมถึงบุคลากรมีความต้องการให้จัดกิจกรรมกีฬาในรูปแบบผสม ทั้ง 3 รูปแบบ (ทั้งแบบแข่งขันจริง แบบ Virtual และกีฬานันทนาการ) จะเห็นได้ว่าบุคลากรหันมาใส่ใจ และเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้น ซึ่งเป็นผลจากการมีวิธีการและรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย ที่ส่งเสริมให้บุคลากรเลือกวิธีการ และรูปแบบการออกกำลังกายได้เอง ทำให้เข้าถึงการออกกำลังกายได้ง่าย สะดวก และตรงกับความต้องการของบุคลากรมากที่สุด และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการฯ มีค่าความอ่อนตัว แรงบีบมือ แรงเหยียดขา และอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ



6.2) สนับสนุนวิชาชีพและพันธกิจ

- สำนักงานมหาวิทยาลัยในฐานะที่เป็นส่วนงานสนับสนุนในการจัดทำแผนของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในทุกด้านให้สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และแผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระยะที่ 13 ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : Goals : SDGs) SDG 3 : รับรองการมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคนทุกช่วงอายุ (Good Health and Well-being) ดังนั้น การบริหารจัดการโครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย) จึงเป็นการสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ตามแผนพัฒนาการศึกษามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ระยะที่ 13 ตามรายละเอียดที่กล่าวถึงข้างต้น

- ส่งเสริมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ของ มช. สู่การเป็นมหาวิทยาลัยสุขภาพ (Healthy University) มหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และสร้างเสริมสุขภาวะ มช. (CMU Wellbeing)

- ส่งเสริม และสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU ITA) โดยในการกรอกคะแนนการแข่งขันแบบ Virtual ผ่าน Application ได้แก่ "Run-Hub NextVR" จะมีช่องทางการส่งผลคะแนนโดยการกรอกคะแนนด้วยตนเองพร้อมแนบรูปภาพหลักฐานการออกกำลังกาย (Submit Manual) ซึ่งผู้ที่

การออกคะแนนด้วยการ Submit Manual ต้องมีคุณธรรมและความโปร่งใสในการการออกคะแนน วิธีการดังกล่าวจึงเป็นการส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ควบคู่กันไป ส่งผลให้เกิดค่านิยมร่วมของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยบุคลากรทุกคนพึงยึดถือเป็นแนวปฏิบัติควบคู่กับกฎ ข้อบังคับอื่นๆ ไปพร้อมกัน

7. บทเรียนและการต่อยอด

7.1 โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสำนักงานมหาวิทยาลัย) เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเป็นประจำทุกปี ทั้งนี้ ได้นำผลลัพธ์และบทเรียนมาพัฒนาต่อยอดโครงการฯ โดยได้พัฒนาวิธีการและรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย จัดให้มีการแข่งขันในรูปแบบผสม เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเลือกวิธีการ และรูปแบบการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและถนัดได้เอง ทำให้เข้าถึงการออกกำลังกายได้ง่าย สะดวก และตรงกับความต้องการของบุคลากรมากที่สุด โดยผู้รับผิดชอบโครงการฯ ได้พัฒนาการจัดโครงการอย่างต่อเนื่องให้ดีขึ้นตามลำดับขั้น ดังนี้

ขั้นแรก - จากแต่ก่อน การจัดโครงการฯ จะเป็นการแข่งขันกีฬานันทนาการ ซึ่งจัดขึ้นเพียง 1 วัน

ขั้นที่สอง - มีการจัดแข่งขันแบบลงสนามแข่งขันจริง จำนวน 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เทนนิส, เทเบิล เทนนิส, แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล, ฟุตบอล, ฮีลสปอร์ต ซึ่งได้รับความร่วมมือจาก ชมรมกีฬาในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน และรายงานผลการแข่งขันมายังสำนักงาน มหาวิทยาลัย

- มีการแข่งขันกีฬานันทนาการ จำนวน 1 วัน

ขั้นที่สาม - มีการจัดแข่งขันแบบลงสนามแข่งขันจริง จำนวน 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เทนนิส, เทเบิล เทนนิส, แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเลย์บอล, บาสเกตบอล, ฟุตบอล, ฮีลสปอร์ต ซึ่งได้รับความร่วมมือจาก ชมรมกีฬาในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัยเป็นผู้ดำเนินการจัดการแข่งขัน และรายงานผลการแข่งขันมายังสำนักงาน มหาวิทยาลัย และคาดว่าจะในปีต่อไปจะมีประธานชมรมกีฬาชนิดอื่น แจ้งความประสงค์เข้าร่วมการจัดแข่งกีฬาแบบ ลงสนามจริงเพิ่มขึ้น อีกหลายชนิดกีฬา

- จัดให้มีการแข่งขันแบบ Virtual ผ่าน Application ต่างๆ ได้แก่ "Run-Hub NextVR" โดยการแบ่ง ทีมสี ตาม Theme การแข่งขันในแต่ละปี เช่น ศีกรามเกียรติ์ ศักขิงโครายากิ ซึ่งการใช้ Application สามารถใช้งาน ได้ทุก Features และทุก Functions ลดการสัมผัส และสามารถทำการแข่งขันได้ในทุกสถานที่ (Anywhere) และ ทุกเวลา (Anytime) โดยการส่งผลคะแนนสามารถส่งได้ทั้งการเชื่อมต่อ Application กับนาฬิกาอัจฉริยะ (Submit Sync) และการส่งผลคะแนนโดยการการออกคะแนนด้วยตนเองพร้อมแนบรูปภาพหลักฐานการออกกำลังกาย (Submit Manual) ซึ่งผู้ที่การออกคะแนนด้วยการ Submit Manual จะต้องมีคุณธรรมและความโปร่งใส (ITA) ในการการออกคะแนน วิธีการดังกล่าวจึงเป็นการส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใส มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU ITA) ควบคู่กันไป ส่งผลให้เกิดค่านิยมร่วมของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่โดย บุคลากรทุกคนพึงยึดถือเป็นแนวปฏิบัติควบคู่กับกฎ ข้อบังคับอื่นๆ ไปพร้อมกัน

ซึ่งแนวคิดในการเริ่มจัดกีฬาในรูปแบบ Virtual ณ ตอนนั้น ใช้แทนการจัดกีฬาแบบแข่งขันในสนามแข่ง อันสืบเนื่องมาจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) ที่ผ่านมา ทำให้การออกกำลังกายในรูปแบบเป็นทีมหรือชนิดกีฬาที่มีการสัมผัส ไม่สามารถทำได้อย่างเต็มที่ สำนักงานมหาวิทยาลัย จึงได้กำหนดจัดการแข่งขันกีฬาในรูปแบบของการใช้ระบบ Application RUN-HUB Next VR ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นถึงความตั้งใจของผู้รับผิดชอบโครงการฯ ที่ไม่ยอมแพ้ต่ออุปสรรคในการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย แม้จะเกิดสถานการณ์ที่ไม่เอื้อต่อการจัดกิจกรรมโครงการฯ

และจัดการแข่งขันแบบ Virtual ผ่านกิจกรรม CMU Move ใน Application CMU Mobile โดยสำนักงานมหาวิทยาลัยจะทำการแยก Event ออกจากกิจกรรม 60 ปี มข. 6,000 ล้านก้าว ซึ่งจัดให้ทุกสัปดาห์ เพื่อเก็บแต้ม เพื่อหาผู้ที่ได้จำนวนก้าวมากที่สุดเป็นสัปดาห์ ซึ่งการแข่งขันแบบ Virtual ผ่านกิจกรรม CMU Move ใน Application CMU Mobile สามารถทำการแข่งขันได้ในทุกสถานที่ และทุกเวลา และส่งเสริมให้บุคลากรขยับตัวลุกขึ้นจากโต๊ะทำงาน เพื่อเดินมากขึ้น

- อีกทั้งยังมีการแข่งขันกีฬาประเภทคู่และลาน และกีฬานันทนาการ จำนวน 1 วัน ในสัปดาห์ก่อนสิ้นปี เพื่อให้บุคลากรได้ออกกำลังกายในระยะยาว และสามารถเลือกร่วมกิจกรรมตามความสะดวก ในกรณีที่ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมบางกิจกรรมได้ ก็ยังสามารถเลือกเข้าร่วมได้ในบางกิจกรรมตามความสะดวก

7.2 ผลลัพธ์จากผลสรุปแบบสอบถามฯ พบว่าบุคลากรหันมาใส่ใจ และเริ่มต้นออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพิ่มขึ้น

7.3 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังเข้าร่วมโครงการฯ บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการ มีค่าความอ่อนตัว แรงบีบมือ แรงเหยียดขา และอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) เพิ่มขึ้น ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ (อ้างอิงจาก เอกชัย ใจพรม และคณะ. (2567). รายงานการวิจัยการศึกษาผลลัพธ์ของกิจกรรมกีฬาสีแบบเกมมิฟิเคชันต่อความรู้ ทักษะ ทักษะ และสมรรถภาพทางกาย ของบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)

รายการทดสอบ	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
	ต่ำมาก	ต่ำ	ปานกลาง	ดี	ดีมาก
ความอ่อนตัว					
ก่อน	19 (18.4)	3 (2.9)	41 (39.8)	16 (15.5)	24 (23.2)
หลัง	13 (12.6)	4 (3.9)	41 (39.8)	17 (16.5)	28 (27.2)
แรงบีบมือ					
ก่อน	46 (44.7)	0 (0.0)	39 (37.9)	7 (6.8)	11 (10.6)
หลัง	43 (41.7)	0 (0.0)	37 (35.9)	7 (6.8)	16 (15.6)
แรงเหยียดขา					
ก่อน	25 (24.3)	0 (0.0)	20 (19.4)	12 (11.7)	46 (44.6)
หลัง	16 (15.5)	0 (0.0)	27 (26.2)	8 (7.8)	52 (50.5)
VO2max					
ก่อน	58 (56.3)	18 (17.5)	4 (3.9)	17 (16.5)	6 (5.8)
หลัง	39 (37.9)	19 (18.4)	7 (6.8)	28 (27.2)	10 (9.7)

VO2max หมายถึง อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายในขณะที่ออกกำลังกาย

7.4 การพัฒนาโครงการฯ ในลำดับขั้นต่อไป ผู้รับผิดชอบโครงการได้วางแผนการประสานความร่วมมือจากหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องในการอบรมให้ความรู้ที่ถูกต้อง และประโยชน์ของการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งในปกติความรู้ที่ถูกต้อง และประโยชน์ของการออกกำลังกายบุคลากรสามารถศึกษาหาความรู้ได้เอง แต่ผู้รับผิดชอบโครงการเห็นว่า การจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ จะเป็นตัวกระตุ้นให้บุคลากรเกิดความสนใจ และตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย **ในแบบเชิงรุก** ได้มากกว่าการรอให้บุคลากรศึกษาหาความรู้เพื่อให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยตัวเอง