โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย)

"Sports Day OOU CMU"

นำเสนอโดย
นางสาวนงคราญ เจริญผล ตำแหน่ง นักบริหารงานทั่วไป
สังกัด สำนักงานมหาวิทยาลัย



โครงการ CMU KM Day 2025
ขับเคลื่อนองค์ความรู้ สู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)
"The Power of Knowledge towards SDGs"
30 ตุลาคม 2568 ณ ห้อง B208 อาคารศูนย์นวัตกรรมการเรียนรู้ (ILC)

ที่มาความสำคัญ / หลักการและเหตุผลของโครงการ

1

● บุคลากรให้ความสำคัญในการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย

ปัจจุบันมีอุปกรณ์ต่างๆ ในด้านเทคโนโลยีที่คอยอำนวยความสะดวก ทำให้วิถีชีวิตเปลี่ยน การใช้แรงกาย และการเคลื่อนไหวของร่างกายน้อยลง ก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ และโรคต่างๆ ที่เรื้อรัง เช่น ออฟฟิศซินโดรม เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคอ้วน

2

● ส่งเสริมนโยบาย ขับเคลื่อน SDG 3 รับรองการมีสุขภาพ และความเป็นอยู่ที่ดีของทุกคนทุกช่วงอายุ (Good Health and Well-being) และการเป็น “มหาวิทยาลัยสุขภาพ” (Healthy CMU)

สร้างความตระหนักให้บุคลากรเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพ โดยการส่งเสริมให้บุคลากรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเพื่อลดปัญหาด้านสุขภาพ และยังสนับสนุน การเป็นมหาวิทยาลัยแห่งความสุข (Happy University) และสร้างเสริมสุขภาวะ มช. (CMU Wellbeing)



3

● มช. เข้าร่วม AUN-Health Promotion Network

มช. เข้าร่วมมหาวิทยาลัยส่งเสริมสุขภาพ AUN-Health Promotion Network (AUN-HPN) ซึ่งเป็นเครือข่ายความร่วมมือของมหาวิทยาลัยในภูมิภาคอาเซียน เพื่อส่งเสริมสุขภาพบุคลากร ภายในมหาวิทยาลัย และสร้างสังคมที่แข็งแรงขึ้น

4

● สำนักงานมหาวิทยาลัย ได้ให้ความสำคัญต่อสุขภาพของบุคลากร

การดูแลและพัฒนาทรัพยากรบุคคล ถือเป็นเรื่องที่สำคัญอย่างยิ่ง ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ ซึ่งการที่จะพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้ได้ผลดีนั้น จะต้องอาศัยกิจกรรมทางด้านกีฬาเป็นสื่อ โดยมุ่งเน้นที่จะส่งเสริมให้บุคลากรได้ออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพ ทั้งในด้านร่างกาย และจิตใจ ปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ความมีระเบียบวินัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมที่ทำงานได้อย่างมีความสุข

Office of the University
CMU
CHIANG MAI UNIVERSITY

กรอบแนวคิดของโครงการ

INPUT



ส่งเสริมให้บุคลากร
ออกกำลังกาย
อย่างต่อเนื่อง

ACTIVITIES



จัดกิจกรรม
การออกกำลังกาย
ที่หลากหลาย

OUTPUT



บุคลากร
ให้ความสนใจ
และเข้าร่วม
กิจกรรมเพิ่มขึ้น

OUTCOME



บุคลากรออกกำลังกาย
เป็นประจำ
และมีสุขภาพที่ดีขึ้น
ทำงานมีประสิทธิภาพ



วัตถุประสงค์

Office of the University CMU CHIANG MAI UNIVERSITY

01 ส่งเสริมการออกกำลังกาย

เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักงานมหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ หันมาใส่ใจ ดูแลสุขภาพของตนเองโดยการเริ่มต้นออกกำลังกาย เพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ มีสุขภาพที่ดีขึ้น และเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น

02 ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

เพื่อให้บุคลากรได้รู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน

03 สร้างความสามัคคี

เพื่อสร้างความสัมพันธ์อันดี สร้างความรัก ความสามัคคีระหว่างบุคลากร

04 ส่งเสริมการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์

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

05 ส่งเสริมนโยบายและความโปร่งใส (ITA)

เพื่อส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใสมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU ITA) การส่งผลการแข่งขันแบบ Virtual ที่ต้องกรอกผลการแข่งขันเอง ในกรณีที่ทำการส่งผลผ่านการเชื่อมต่ออุปกรณ์ เช่น โทรศัพท์ หรือนาฬิกา ไม่ได้

06 คัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันฯ

เพื่อสนับสนุนการคัดเลือกนักกีฬาของสำนักงานมหาวิทยาลัยเข้าแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเพื่อคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ ได้แก่ กีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อร่วมกันสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่



เป้าหมายของโครงการ

01

บุคลากรหันมาใส่ใจการออกกำลังกาย

บุคลากรหันมาใส่ใจในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพื่อลดปัจจัยความเสี่ยงของการเกิดโรคต่างๆ บุคลากรมีสุขภาพดี และเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น และส่งผลให้งานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น

02

การพัฒนางาน วิธีการและรูปแบบจัดกิจกรรม

พัฒนาวิธีการและรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเลือกวิธีการและรูปแบบการออกกำลังกายได้เอง ทำให้เข้าถึงการออกกำลังได้ง่าย สะดวก เพื่อตรงกับความต้องการของบุคลากรมากที่สุด

03

ได้ร่วมขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ มช.

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

04

ได้ส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรม และความโปร่งใส มช. (CMU ITA)

ส่งเสริมและสนองนโยบายคุณธรรมและความโปร่งใส มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ (CMU ITA)

05

บุคลากรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ผ่อนคลายความเครียด สร้างความสามัคคีในองค์กร

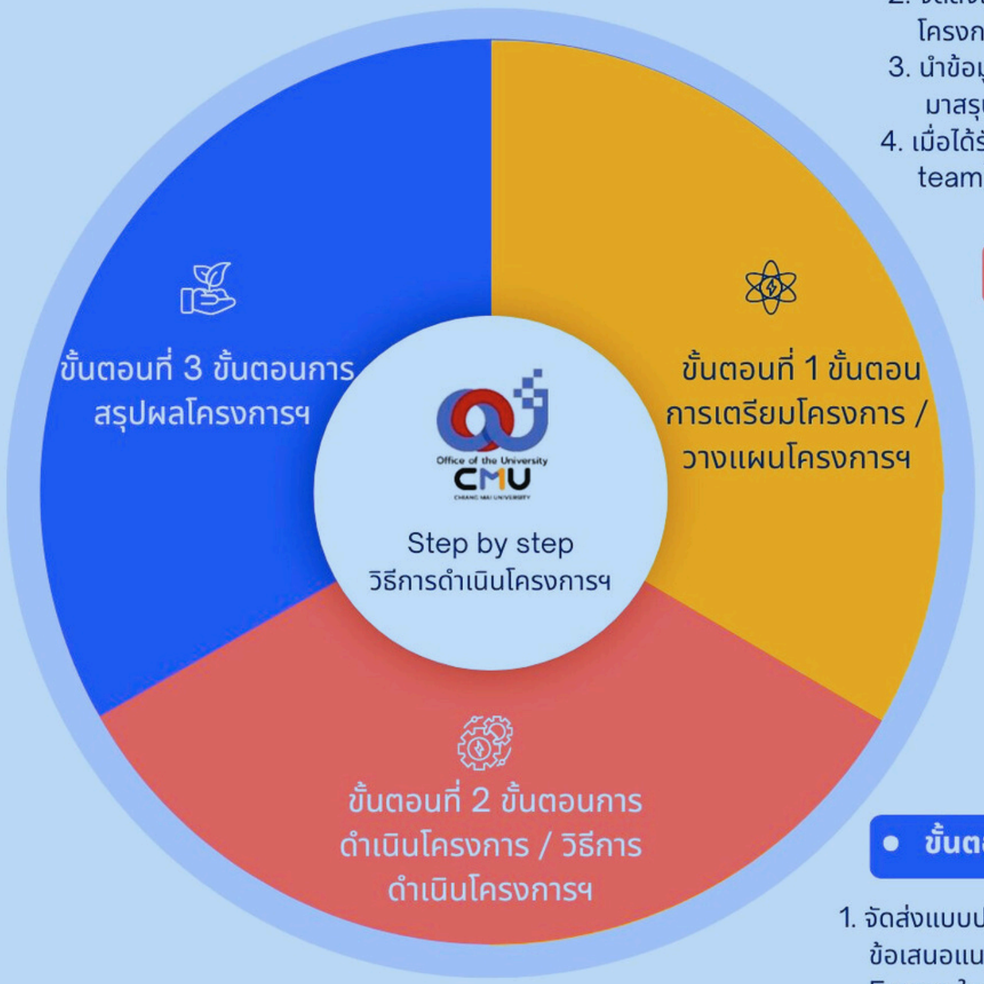
บุคลากรได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้ผ่อนคลายความเครียดจากการทำงาน และสร้างความสัมพันธ์อันดี สร้างความรัก ความสามัคคี ระหว่างบุคลากร

06

คัดเลือกนักกีฬาเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันฯ

ได้คัดเลือกนักกีฬาของสำนักงานมหาวิทยาลัย เข้าแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และเพื่อคัดเลือกนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันระดับประเทศ ได้แก่ กีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย เพื่อร่วมกันสร้างชื่อเสียงให้แก่มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ และอันดับเหรียญทอง ขยับขึ้นมาอยู่ในลำดับที่ดีขึ้น

วิธีการดำเนินโครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย)



● ขั้นตอนที่ 1

1. วิเคราะห์โครงการ รวมถึงการนำปัญหาและข้อเสนอแนะจากการจัดโครงการในปีที่ผ่านมามาวิเคราะห์ด้วย เพื่อให้การจัดการแผนการดำเนินงานของโครงการฯ มีประสิทธิภาพ
2. จัดส่งแบบสอบถามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการฯ เพื่อสอบถามความต้องการของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยการใช้ Google Froms ในการสอบถามความคิดเห็นฯ
3. นำข้อมูลที่ได้จากการวิเคราะห์โครงการ และการจัดส่งแบบสอบถามความคิดเห็นก่อนเข้าร่วมโครงการฯ มาสรุปเพื่อเสนอไอเดียในการจัดโครงการ ต่อผู้บริหารสำนักงานมหาวิทยาลัย
4. เมื่อได้รับการเห็นชอบจากผู้บริหาร จึงดำเนินการนัดประชุมกลุ่มย่อย ทีมพัฒนา (Development team) Application ออกกำลังกาย, ทีมประธานชมรมกีฬาในสังกัดสำนักงานมหาวิทยาลัย

● ขั้นตอนที่ 2

1. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย**ก่อน** การเข้าร่วมโครงการฯ
2. พิธีเปิดโครงการฯ พร้อมชี้แจง รายละเอียดโครงการฯ ทั้งหมด
3. จัดการแข่งขัน
   - การแข่งขันกีฬาแบบแข่งขันจริง จำนวน 8 ชนิดกีฬา
   - การแข่งขัน แบบ Virtual แข่งขันผ่าน Application RUN-Hub Next VR / การแข่งขัน แบบ Virtual โดยแข่งขันผ่าน กิจกรรม CMU Move ใน Application CMU Mobile

โดยระหว่างการจัดกิจกรรมแบบ Virtual ผ่าน Application จะมีการแจกของรางวัลระหว่างการแข่งขัน

   - การแข่งขันกีฬาประเภทลู่ ลาน และกีฬานันทนาการในวันจัดกิจกรรมส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่

4. ทดสอบสมรรถภาพทางกาย**หลัง** การเข้าร่วมโครงการฯ

● ขั้นตอนที่ 3

1. จัดส่งแบบประเมินความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมโครงการฯ เพื่อสอบถามความพึงพอใจ เพื่อนำข้อติชม ข้อเสนอแนะ มาใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงการจัดกิจกรรมโครงการฯ ในปีถัดไป โดยการใช้ Google Froms ในการจัดส่งแบบประเมินความพึงพอใจฯ
2. ประเมินผลการดำเนินโครงการ เพื่อพัฒนาปรับปรุงการการจัดกิจกรรมโครงการฯ ในปีถัดไป ให้ดีขึ้น
3. จัดทำรายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการฯ เพื่อการเบิกจ่ายงบประมาณโครงการฯ ต่อไป

ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์การดำเนินการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี "Sports Day OOU CMU"

OOU CMU SPORTS DAY 2024

ขั้นตอนการเข้าร่วม โครงการกีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย

1 ติดตามรายละเอียดการดำเนินโครงการฯ หรือกิจกรรมต่างๆ ผ่านทาง

SPORTS DAY 2024 OOU CMU

LINE OFFICIAL " OOU CMU "

2 ตรวจสอบรายชื่อ-สีของท่าน

SCAN ME

HTTPS://CMU.TO/SPORTSDAYCOLOR

3 ลงทะเบียนจองวันและเวลาเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ ผ่าน *CMU MOBILE APP*

พย. 67	พย. 67
18 - 22	25 - 29

เวลา 09.00 - 16.00 น.

ณ ห้อง CO-MEETING SPACE (บริเวณตรงข้ามห้องประชุมพระยาศรีวิสารวาจา) ใต้อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย 1

4 เข้าร่วมการเปิดโครงการ

" เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย) "

OOU CMU SPORTS DAY 2024

พย. 67 **19**

เวลา 15.00 น.

ผ่าน Zoom Meeting ID: 953 2212 2183

- ชี้แจงรายละเอียดการแข่งขันแบบ VIRTUAL
- ชี้แจงเกณฑ์รางวัล

OOU CMU SPORTS DAY 2024

ขั้นตอนการลงทะเบียน

ทดสอบสมรรถภาพ

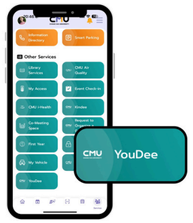
ก่อน เข้าร่วมโครงการกีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย

18–29 พย. 67 | ห้อง CO-MEETING SPACE (บริเวณตรงข้ามห้องประชุมพระยาศรีวิสารวาจา) ใต้อาคารสำนักงานมหาวิทยาลัย 1

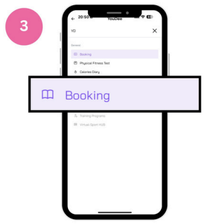
1 เปิดแอปพลิเคชัน CMU MOBILE เลือกเมนู "SERVICE"



2 เลือกเมนู "YOUDEE"



3 เลือกเมนู "BOOKING" เพื่อจองคิวรับบริการ



4 เลือกช่วงเวลาที่ต้องการเข้ารับการตรวจสมรรถภาพ



OOU CMU SPORTS DAY 2024

รางวัลในการจัดกิจกรรม

โครงการ "เสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย)"

1. รางวัลการแข่งขันกีฬาแบบแข่งขันจริง

จำนวน 7 ชนิดกีฬา ได้แก่ เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเล่ย์บอล, บาสเกตบอล, ฟุตบอล, อีสปอร์ต

เงินรางวัล**แบ่งเป็น 4 สี** (7 ชนิดกีฬา กีฬาละ 2,600 บาท รวมจำนวน 18,200 บาท)

สีที่ได้ที่ 1	สีที่ได้ที่ 2	สีที่ได้ที่ 3	สีที่ได้ที่ 4
1,000 บาท	800 บาท	500 บาท	300 บาท

2. รางวัลการแข่งขัน แบบ VIRTUAL

แข่งขันผ่านกิจกรรม CMU MOVE ใน APPLICATION CMU MOBILE สำหรับผู้ที่ทำคะแนนได้ถึงเกณฑ์ **จำนวน 6 ครั้ง**

* สัปดาห์ที่ 1-5 การจับรางวัลใช้วิธีการ RANDOM หาผู้โชคดีของแต่ละสี **ที่ทำคะแนนได้ถึงเกณฑ์** (สีละ 3 รางวัล ต่อสัปดาห์/ รวมสัปดาห์ละ 12 รางวัล)

สัปดาห์ที่ 1 (วันที่ 27 พ.ย. 67)	สัปดาห์ที่ 2 (วันที่ 4 ธ.ค. 67)	สัปดาห์ที่ 3 (วันที่ 11 ธ.ค. 67)
จำนวนก้าว > 5,000 ก้าว	จำนวนก้าว > 15,000 ก้าว	จำนวนก้าว > 25,000 ก้าว
เงินรางวัลรวม 3,600 บาท	เงินรางวัลรวม 3,600 บาท	เงินรางวัลรวม 3,600 บาท
สัปดาห์ที่ 4 (วันที่ 18 ธ.ค. 67)	**สัปดาห์ที่ 5 (วันที่ 25 ธ.ค. 67)**	**สัปดาห์ที่ 6 (วันที่ 29 ม.ค. 68)**
จำนวนก้าว > 35,000 ก้าว	จำนวนก้าว > 45,000 ก้าว	เงินรางวัลรวม 10,000 บาท
เงินรางวัลรวม 3,600 บาท	เงินรางวัลรวม 3,600 บาท	

รางวัลลำดับที่ 1 - ลำดับที่ 5 แบ่งออกเป็นประเภทชายและหญิง (รวมจำนวน 10 รางวัล)
จำนวนเงิน 1,500 บาท 1,200 บาท 1,000 บาท 800 บาท 500 บาท ตามลำดับ

3. รางวัลการแข่งขันรวม

แข่งขันนับก้าว แบบ VIRTUAL โดยแข่งขันผ่านกิจกรรม CMU MOVE ใน APPLICATION CMU MOBILE และชนิดกีฬารวมทั้งหมดทุกประเภท และทุกชนิดกีฬา

มอบเป็นของขวัญในวันงานเลี้ยงส่งท้ายปีเก่า ต้อนรับปีใหม่ สำนักงานมหาวิทยาลัย ในวันพฤหัสบดีที่ 26 ธันวาคม 2567



OOU CMU SPORTS DAY 2024

ตารางกิจกรรมกีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัยประจำปี 2567

พย. 67 — 18 - 29

ทดสอบสมรรถภาพ
ก่อนเข้าร่วมโครงการกีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย

พย. 67 — 19

เปิดการแข่งขัน
ชี้แจงรายละเอียดโครงการฯ เกณฑ์รางวัล ผ่าน Zoom Meeting ID: 953 2212 2183

พย. 67 - ธค. 67 — 20 - 26

การแข่งขันกีฬาแบบแข่งขันจริง
จำนวน 7 ชนิดกีฬา ได้แก่ เทเบิลเทนนิส, แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเล่ย์บอล, บาสเกตบอล,ฟุตบอล, อีสปอร์ต

พย. 67 — 25

ประธานชมรมกีฬาฯ และประธานสีแต่ละสี
ติดต่อรับเงินสนับสนุนได้ที่สำนักงานมหาวิทยาลัย
* จนประมาณที่สนับสนุนชมรมกีฬาจะสนับสนุนให้ตามที่ชมรมฯ ได้เสนอรายละเอียดค่าใช้จ่ายตามความเหมาะสม
** จนประมาณที่สนับสนุนค่าใช้จ่ายในการตกแต่งขบวนจัดกิจกรรมต่างๆ ของแต่ละสี จำนวน 14,000 บาท



พย. 67 - มค. 68 — 20 - 24

การแข่งขันแบบ Virtual
ผ่านกิจกรรม CMU Move ใน Application CMU Mobile

ธค. 67 — 26

การแข่งขันกีฬานันทนาการ
การแข่งขันกีฬานันทนาการในวันเปิดและปิดโครงการฯ ณ สนามกีฬากลาง มช.

มค. 68 — 24

วันสุดท้ายของการนับคะแนนก้าว
นับคะแนนรายบุคคล อันดับที่ 1 – 5 (ชาย) และอันดับที่ 1 – 5 (หญิง)

มค. 68 — 29

ประกาศผลการแข่งขันแบบ Virtual

มค. 68 — 31

มอบรางวัลการแข่งขันแบบ Virtual

โดยการแข่งขันผ่านกิจกรรม CMU Move (นับคะแนนรายบุคคล)

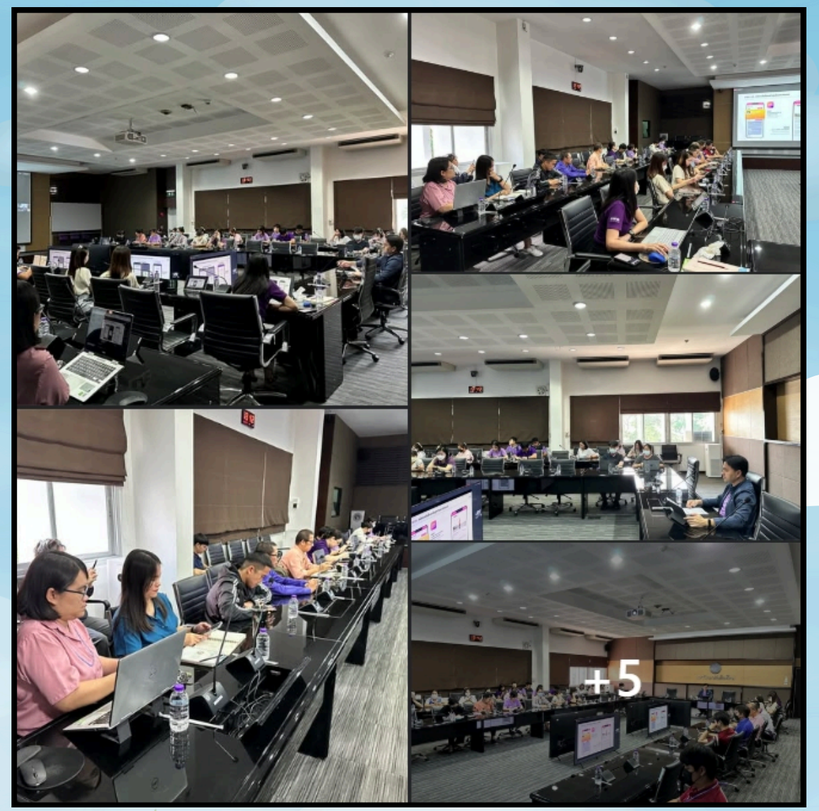
มค. 68 - กพ. 68 — 27 - 7

ทดสอบสมรรถภาพ
หลังเข้าร่วมโครงการกีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย

ภาพบรรยากาศพิธีเปิดกิจกรรมฯ ผ่าน Zoom ในการดำเนินการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี "Sports Day OOU CMU"







ภาพบรรยากาศการวัดสมรรถภาพทางกาย การดำเนินการจัดกิจกรรม
เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี
มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี
"Sports Day OOU CMU"







ภาพโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ประกาศผลการแข่งขันแบบ Virtual เพื่อการดำเนินการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี "Sports Day OOU CMU"









ภาพโปสเตอร์ประกาศผลรางวัลประจำสัปดาห์ การดำเนินการจัดกิจกรรม เพื่อเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี

"Sports Day OOU CMU"

OOU CMU SPORTS DAY 2024

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี

สัปดาห์ที่ 1 | **วันพุธที่ 27 พฤศจิกายน 2567**

* ใช้วิธีการ RANDOM หาผู้โชคดีของแต่ละสี ที่คะแนนถึงเกณฑ์

จำนวนก้าว > 5,000 ก้าว

สีเขียว
1. คุณวารุณี ค้าสตารี
2. คุณนิติกล พรหมมา
3. คุณเสถียรพงศ์ งามสมฤทธิ์

สีชมพู
1. คุณพุทธกริช วาณิชย์สัมพันธ์
2. คุณสุวนีย์ วงศ์สุฤทธิ์
3. คุณจตุรนต์ รวยสูงเนิน

สีฟ้า
1. คุณเฉลิมพร สัณหาภิรมย์กุล
2. คุณณัจฉรียา ปัญญา
3. คุณรักษ์ ปงกา

สีส้ม
1. คุณเมธาวี พวกอินแสง
2. คุณขนิษฐา อินยาวิเลิศ
3. คุณณัฐณิชา เรืองนุกูล





ติดต่อรับของรางวัล ได้ที่
สำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารยุทธศาสตร์
โทร 053-943-121

OOU CMU SPORTS DAY 2024

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี

สัปดาห์ที่ 3 | **วันพุธที่ 11 ธันวาคม 2567**

* ใช้วิธีการ RANDOM หาผู้โชคดีของแต่ละสี ที่คะแนนถึงเกณฑ์

จำนวนก้าว > 25,000 ก้าว

สีเขียว
1. คุณอัมพวรรณ พันธจักร
2. คุณยงยุทธ บุญมา
3. คุณสมนัส โกวุฒิกุล

สีชมพู
1. คุณศิริลักษณ์ วังแง่
2. คุณอุดมศักดิ์ กำไลเพ็ชร์
3. คุณพงษ์นรินทร์ คำสร้อย

สีฟ้า
1. คุณอัจฉรา ศรีพลาภิจ
2. คุณรุ่งนภา ครูบา
3. คุณธนาภรณ์ รักการ

สีส้ม
1. คุณ KAPUDUWA VITHARANAGE ANURUDDHA KARUNARATHNA
2. คุณเขื่อนเพชร จันทรมะโน
3. คุณปิยะพงษ์ วงษ์คำ





ติดต่อรับของรางวัล ได้ที่
สำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารยุทธศาสตร์
โทร 053-943-121

OOU CMU SPORTS DAY 2024

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี

สัปดาห์ที่ 4 | **วันพุธที่ 18 ธันวาคม 2567**

* ใช้วิธีการ RANDOM หาผู้โชคดีของแต่ละสี ที่คะแนนถึงเกณฑ์

จำนวนก้าว > 35,000 ก้าว

สีเขียว
1. คุณจิณตมลรัศ อาคะโรจน์
2. คุณสมบัติ ประวัติชอบ
3. คุณปริญญา อุดมใหม่

สีชมพู
1. คุณสอาด ทาสุทะ
2. คุณกันตคุณ วงศ์อาษา
3. คุณศรายุทธ หย่ำวิลัย

สีฟ้า
1. คุณศุลีพร สีภา
2. คุณสร้อยฟ้า เสาร์ทอน
3. คุณศิญาณี รุ่งเรื่อง

สีส้ม
1. คุณภูสิทธิ สายสุดใจ
2. คุณกรกช มาลี
3. คุณปิณัฐชา ศรีพรธิติกุล





ติดต่อรับของรางวัล ได้ที่
สำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารยุทธศาสตร์
โทร 053-943-121

OOU CMU SPORTS DAY 2024

ประกาศรายชื่อผู้โชคดี

สัปดาห์ที่ 5 | **วันพุธที่ 25 ธันวาคม 2567**

* ใช้วิธีการ RANDOM หาผู้โชคดีของแต่ละสี ที่คะแนนถึงเกณฑ์

จำนวนก้าว > 45,000 ก้าว

สีเขียว
1. คุณเกียรติศักดิ์ หลิมสกุล
2. คุณอรนิตย์ เรือนคำ
3. คุณธนกฤต สินธุ์เทียม

สีชมพู
1. คุณมาวิน อาภัย
2. คุณประสพชัย วิภูสุวรรณ์
3. คุณทศพล ไชยน้อย

สีฟ้า
1. คุณอดิศร สมบุญโสด
2. คุณณัฐกานต์ วงปินตา
3. คุณเมธี เรือนเป็ง

สีส้ม
1. คุณอาทิตยา บุญมาก
2. คุณนพคุณ วรสา
3. คุณกรกช มาลี





ติดต่อรับของรางวัล ได้ที่
สำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารยุทธศาสตร์
โทร 053-943-121

SPORTS DAY 2024
OOU CMU

ประกาศรายชื่อผู้ชนะการแข่งขันแบบ VIRTUAL

สัปดาห์ที่ 6 | **วันพุธที่ 29 มกราคม 2568**

นับคะแนนรายบุคคล อันดับที่ 1 – 5 (ชาย) และ อันดับที่ 1 – 5 (หญิง)
ผ่านกิจกรรม CMU MOVE ใน APPLICATION CMU MOBILE



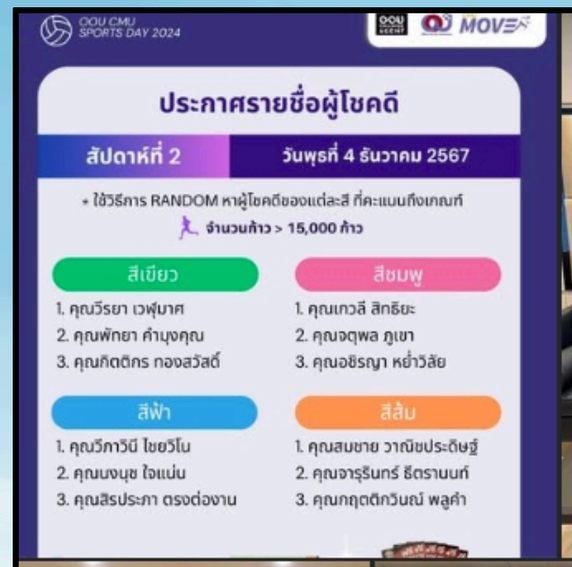
ประเภทชาย	ประเภทหญิง
1 พงศ์ศักดิ์ หนูคำปัน	1 ศรัญญา จินดาหลวง
2 นิติกล พรหมมา	2 ศิริพร แซ่ลี
3 ชลธี ขันแก้ว	3 จุฑามาศ พุ่มไม้
4 ณัฐพงษ์ โพธาวรรณ์	4 วิภาวี ประทุมสุวรรณ
5 ทศพล ไชยน้อย	5 เบญจมาศ กันธิหมู

รางวัลที่ 1 เงินรางวัล จำนวน 1,500 บาท
รางวัลที่ 2 เงินรางวัล จำนวน 1,200 บาท
รางวัลที่ 3 เงินรางวัล จำนวน 1,000 บาท
รางวัลที่ 4 เงินรางวัล จำนวน 800 บาท
รางวัลที่ 5 เงินรางวัล จำนวน 500 บาท

ติดต่อรับของรางวัล ได้ที่
สำนักงานมหาวิทยาลัย ชั้น 3 อาคารยุทธศาสตร์ โทร 053-943-121

ภาพบรรยากาศผู้ที่ได้รับรางวัลในการจัดกิจกรรมฯ เพื่อการเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี "Sports Day OOU CMU"













ภาพบรรยากาศแต่ละทีมสีเตรียมสแตนเชียร์ ณ สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
เพื่อการเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี
มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี
"Sports Day OOU CMU"













ภาพบรรยากาศพิธีเปิดและปิดกิจกรรมฯ ซึ่งแสดงให้เห็นบรรยากาศการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี

"Sports Day OOU CMU"



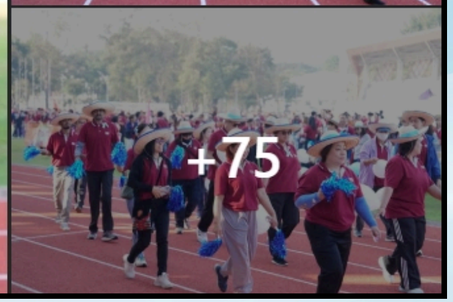














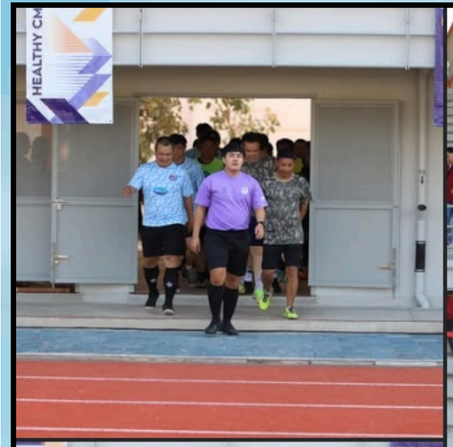








ภาพบรรยากาศการแข่งขันกีฬา และกีฬานันทนาการ
เพื่อการเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี
มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี
"Sports Day OOU CMU"







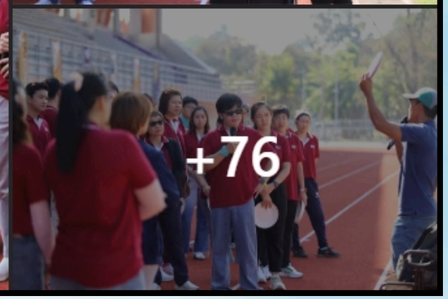












ภาพบรรยากาศการแข่งขันกีฬา และกีฬานันทนาการ เพื่อการเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี

"Sports Day OOU CMU"













ภาพบรรยากาศการแข่งขันกีฬา และกีฬานันทนาการ เพื่อการเสริมสร้างการเป็นองค์กรแห่งการมีสุขภาพดี มีความสุข ความสนุกสนาน ความสามัคคี

"Sports Day OOU CMU"





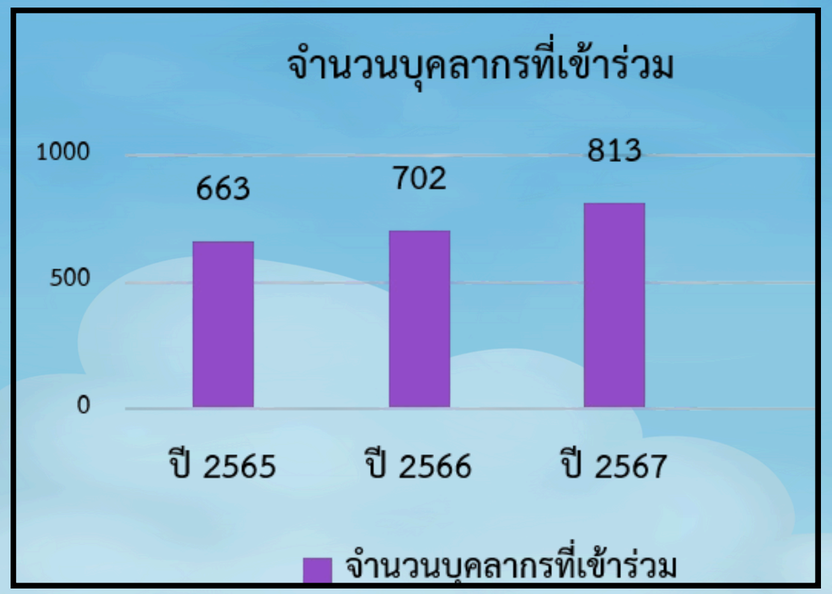


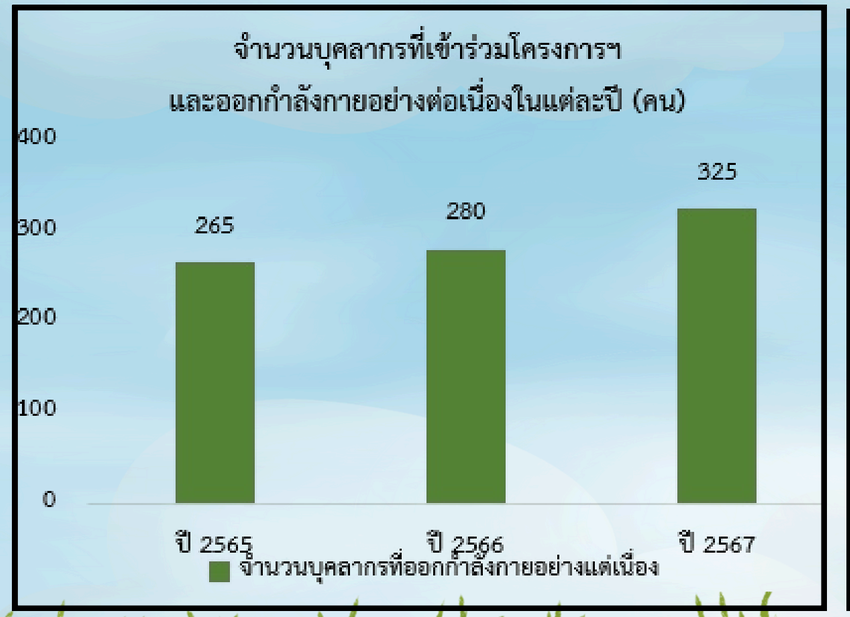


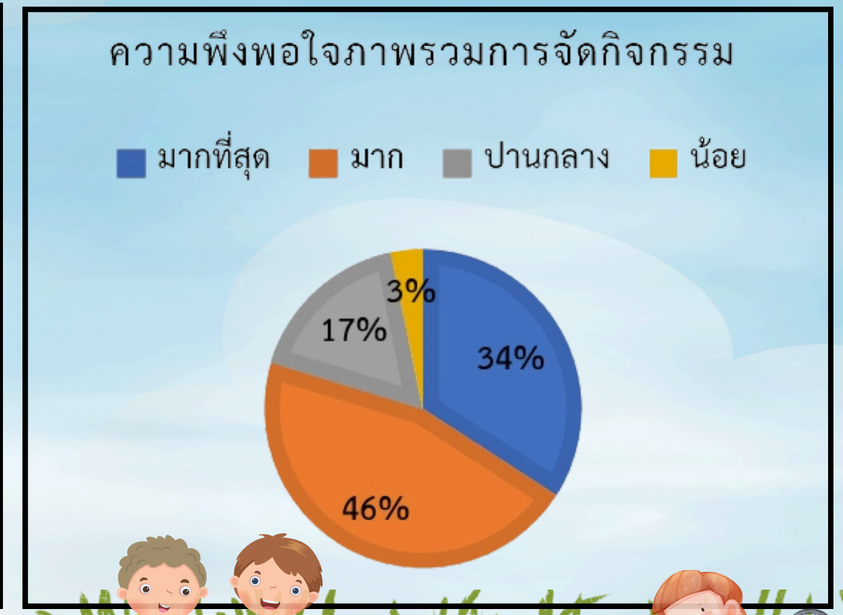


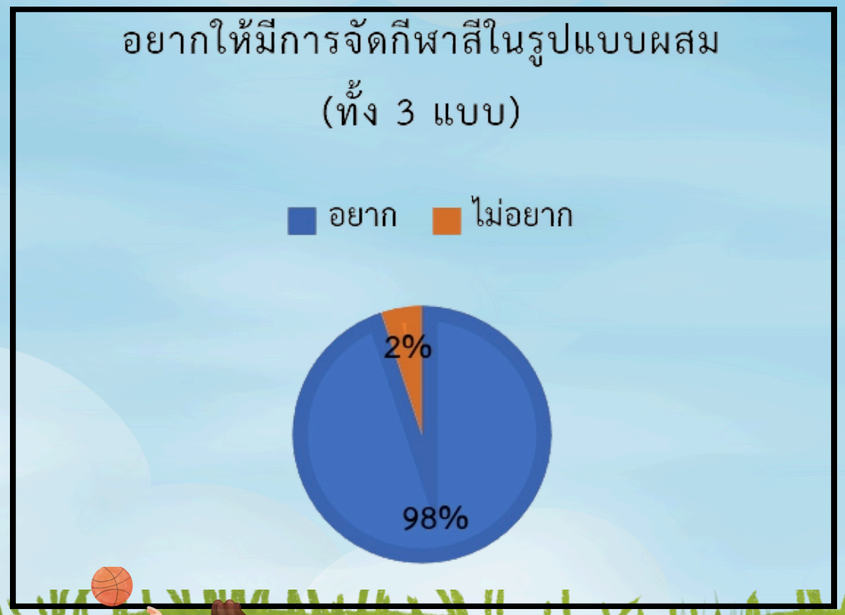


ผลลัพธ์ของโครงการ









4.8 การทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน-หลัง

จากการวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน-หลังของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า **ความอ่อนตัว**ของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับดีและดีมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.5 และ 23.3 เป็นร้อยละ 16.5 และ 27.2 ตามลำดับ และความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างอยู่ในระดับต่ำลดลงจากร้อยละ 18.4 เป็นร้อยละ 12.6 ส่วนการทดสอบ**แรงบีบมือ**ของกลุ่มตัวอย่างที่มีผลการวัดในระดับดีมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 10.7 เป็นร้อยละ 15.5 การทดสอบ**แรงเหยียดขา**ในระดับดีและดีมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 44.7 เป็นร้อยละ50.5 สำหรับการทดสอบ**อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2max)** มีการเปลี่ยนแปลงระดับดีและดีมากเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 16.5 และ 5.8 เป็นร้อยละ 27.2 และ 9.7 ตามลำดับ และยังพบว่ากลุ่มตัวอย่างที่อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2max) ในระดับต่ำ จะลดลงจากร้อยละ 56.3 เป็นร้อยละ 37.9 ดังแสดงในตารางที่ 4.8

ตารางที่ 4.8 จำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน-หลัง

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 อัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายในขณะออกกำลังกาย

Office of the University CMU CHIANG MAI UNIVERSITY

ผลลัพธ์ของโครงการ

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลัง เข้าร่วมโครงการฯ บุคลากรที่เข้าร่วมโครงการมีค่าความอ่อนตัว แรงบีบมือ แรงเหยียดขา และอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) เพิ่มขึ้น

ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ

(อ้างอิงจาก เอกชัย ใจพรม และคณะ. (2567). รายงานการวิจัยการศึกษาผลลัพธ์ของกิจกรรมกีฬาสีแบบเกมมิฟิเคชันต่อความรู้ ทัศนคติ พฤติกรรม และสมรรถภาพทางกาย ของบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่)



ผลลัพธ์ที่โครงการฯ มีส่วนร่วมสร้างผลงาน

Office of the University CMU CHIANG MAI UNIVERSITY

การแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 39 The Happiness Games ณ ม.ราชภัฏอุบลราชธานี ปี 2566

Rank	มหาวิทยาลัย	ทอง	เงิน	ทองแดง
1	มหาวิทยาลัยมหิดล	57	62	66
2	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	57	35	39
3	มหาวิทยาลัยขอนแก่น	33	26	27
4	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	32	28	21
5	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	25	15	29

การแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 40 อ่างแก้วเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ปี 2567

ลำดับ	ตราสัญญาลักษณ์	มหาวิทยาลัย	ทอง	เงิน	ทองแดง
1		มหาวิทยาลัยมหิดล Mahidol University	97	83	78
2		มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ Kasetsart University	71	29	57
3		มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ Chiang Mai University	64	64	59
4		มหาวิทยาลัยขอนแก่น Khon Kaen University	31	33	34
5		จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย Chulalongkorn University	28	35	40

การแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 41 ตุมปังเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ปี 2568

สรุปเหรียญรางวัล	G	S	B
1. มหาวิทยาลัยมหิดล	108	83	71
2. มหาวิทยาลัยเชียงใหม่	49	48	58
3. มหาวิทยาลัยขอนแก่น	40	23	34
4. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	38	56	40
5. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	23	34	37

บทเรียนและการต่อยอด การพัฒนางานฯ

การจัดกิจกรรม ขั้นแรก

กีฬานันทนาการ

มีการจัดการการแข่งขันกีฬา
นันทนาการ กีฬาฮาเฮ
ซึ่งจัดขึ้นเพียง 1 วัน

1

การพัฒนาฯ ขั้นต่อไป ได้วางแผนประสาน
ความร่วมมือจากหน่วยงานอื่นๆ ให้ความรู้ที่ถูกต้อง
เพื่อกระตุ้นให้บุคลากรได้ตระหนักถึงความสำคัญ และ
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การจัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ จะเป็นตัวกระตุ้น
ให้บุคลากรเกิดความสนใจ และตระหนักถึงความสำคัญ
และประโยชน์ของการออกกำลังกาย **ในแบบเชิงรุก**
ได้มากกว่าการรอให้บุคลากรศึกษาหาความรู้เพื่อ
ให้เห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยตัวเอง

การจัดกิจกรรมที่มี การพัฒนาต่อยอด ขั้นที่ 2

แข่งขันจริง

เพิ่มการจัดแข่งขันแบบลงสนามแข่งขันจริง
จำนวน 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ เทนนิส, เทเบิลเทนนิส,
แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเล่ย์บอล,
บาสเกตบอล, ฟุตบอล, อีสปอร์ต

2

กีฬานันทนาการ

มีการจัดการการแข่งขันกีฬา
นันทนาการ กีฬาฮาเฮ
จัดขึ้นจำนวน 1 วัน

1

การจัดกิจกรรมที่มี การพัฒนาต่อยอด ขั้นที่ 3

VIRTUAL SPORTS

และเพิ่มการจัดการแข่งขันแบบ Virtual
ผ่าน APP ต่างๆ ได้แก่ RUN-HUB Next VR
และผ่านกิจกรรม CMU Move
ใน APP CMU Mobile (แยก Event กีฬาสีฯ)

3

แข่งขันจริง

เพิ่มการจัดแข่งขันแบบลงสนามแข่งขันจริง
จำนวน 8 ชนิดกีฬา ได้แก่ กรีฑา, เทเบิลเทนนิส,
แบดมินตัน, สนุกเกอร์-บิลเลียด, วอลเล่ย์บอล,
บาสเกตบอล, ฟุตบอล, อีสปอร์ต

2

กีฬานันทนาการ

มีการจัดการการแข่งขันกีฬา
นันทนาการ กีฬาฮาเฮ
ซึ่งจัดขึ้นเพียง 1 วัน

1

บทเรียนการต่อยอด และการสร้างเสริมการเป็นองค์กรส่งเสริมสุขภาวะ

โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย (กีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย)

"Sports Day OOU CMU"

01

เป็นโครงการที่มุ่งสร้างเสริมสุขภาวะของบุคลากรในองค์กร ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพื่อมุ่งสู่การเป็นองค์กรแห่งความสุข ซึ่งมีการส่งเสริมสุขภาวะบุคลากรครอบคลุมทั้ง ด้านร่างกาย และจิตใจ ซึ่งได้มีการพัฒนาการดำเนินโครงการให้ดีขึ้นในทุกๆ ปี

02

การจัดกิจกรรมในแต่ละปี บุคลากรจะมีความรู้สึกตื่นเต้นสนุก ที่สำนักงานมหาวิทยาลัยได้จัดกิจกรรมที่มีประโยชน์ ได้ลุ้นรางวัลจากการทำภารกิจต่างๆ ในกิจกรรมที่ได้กำหนด ผู้รับผิดชอบโครงการ จะได้รับคำถามเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม ประมาณต้นเดือนตุลาคมของทุกปี จะเริ่มมีบุคลากรสอบถามว่า กีฬาสีปีนี้จะจัดวันไหน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโครงการฯ ได้ส่งเสริมทั้งสุขภาพกาย สุขภาพใจ ทำให้บุคลากรมีความสัมพันธ์อันดี สร้างความรัก และความสามัคคี ระหว่างบุคลากร

03

ผู้รับผิดชอบโครงการฯ ได้ทำงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัย และแรงจูงใจฯ ในการเข้าร่วมกีฬาสี และได้สัมภาษณ์ผู้นำทีมสีท่านนึง ผู้นำทีมสีกล่าวว่า "สัมผัสได้ถึงความสนุก ความตื่นเต้น และความมีชีวิตชีวาของบุคลากร หากถึงฤดูกาลจัดกิจกรรมกีฬาสี ทุกคนจะลุ้นว่ากิจกรรมปีนี้จะมีอะไรแปลกใหม่ เกณฑ์รางวัลจะเป็นอย่างไร"

04

การจัดแข่งขันแบบลงสนามจริง ได้อาศัยกระบวนการมีส่วนร่วมจากประธานชมรมกีฬาของสำนักงานมหาวิทยาลัย ในการออกแบบการจัดการการแข่งขัน ทำให้ได้เห็นความสามัคคี และการร่วมมือร่วมใจ และเป็นกระบวนการที่ดีในการส่งเสริมวัฒนธรรมองค์กรร่วมด้วย ช่วยกัน และการทำงานเป็นทีม

05

ผู้รับผิดชอบโครงการฯ มองเห็นโอกาสในการขยายผลการจัดกิจกรรมเพื่อเป็นการสร้างเสริมการเป็นองค์กรส่งเสริมสุขภาวะ เช่น

1. การจัดแข่งขันแบบ Virtual ผ่าน APP CMU Mobie กิจกรรม CMU Move สามารถขยายผลไปยังการแข่งขันกีฬาบุคลากร มช. ให้ทุกส่วนงานแข่งขันเก็บก้าว
2. และยังสามารถขยายผลเป็นการแข่งขันกีฬาสานสัมพันธ์ 3 ม. (มช. มข. ม.อ.)
3. และอาจมีความเป็นไปได้ในการขยายผลการแข่งขันนับก้าวไปยังการแข่งขันกีฬาบุคลากรมหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โดยให้ทุกมหาวิทยาลัยแข่งขันกันเดิน วิ่ง เก็บก้าว เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความสามัคคี สร้างความสัมพันธ์อันดีและความสนุกสนานในระดับประเทศ

06

Office of the University CMU
CHIANG MAI UNIVERSITY

โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากรสำนักงานมหาวิทยาลัย
(กีฬาสีสำนักงานมหาวิทยาลัย)

"Sports Day OOU CMU"

ขอขอบพระคุณ
ท่านคณะกรรมการทุกท่านค่ะ









โครงการ CMU KM Day 2025
ขับเคลื่อนองค์ความรู้ สู่เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)
"The Power of Knowledge towards SDGs"
30 ตุลาคม 2568 ณ ห้อง B208 อาคารศูนย์นวัตกรรมการเรียนรู้ (ILC)