

รายงานผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕

โครงการ “ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ”

วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

สถานที่ประชุมวิชาการเคหะ เทศบาลนครยะลา

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสุรีย์พร สุทธีวีร์กุล และคณะ

สาขาวิชาสุขศึกษา ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์

คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร

รายงานผลการดำเนินงานโครงการบริการวิชาการ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๕

โครงการขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ

วันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๕

สถานที่....ณ ชุมชนการเคหะ เทศบาลนครยะลา

ผู้รับผิดชอบโครงการ.....

(ผศ.สุรียพร สุทธีร์กุล)

ผู้ตรวจสอบโครงการ.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต เรืองแป้น)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร

ผู้ตรวจสอบโครงการ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมภาพ เกาทอง)

รองผู้อำนวยการสถาบันวิจัยและพัฒนาชายแดนภาคใต้

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการบริการวิชาการ เรื่อง ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพแก่ กลุ่มแม่บ้านและผู้สูงอายุในชุมชนคูหาमुख เทศบาลนครยะลา จัดโดยหลักสูตรสุขศึกษา ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา ให้แก่แม่บ้านและผู้สูงอายุในชุมชนคูหาमुख เทศบาลนครยะลา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เด็กนักเรียน และผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่าง ๆ การออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ได้รับการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นให้มีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม ซึ่งจะทำให้เด็กนักเรียน แม่บ้าน และผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป โครงการได้จัดขึ้นในวันที่ 11 สิงหาคม 2555

โครงการบริการวิชาการ เรื่อง ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพแก่ กลุ่มแม่บ้านและผู้สูงอายุในชุมชนคูหาमुख เทศบาลนครยะลา ประสบความสำเร็จได้ด้วยดี ด้วยการสนับสนุนจากอาจารย์ นักศึกษาหลักสูตรสุขศึกษา ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา เจ้าหน้าที่เทศบาลนครยะลา อสม.ชุมชนการเคหะ จึงขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกฝ่าย ณ โอกาสนี้

.....
(นางสุรีย์พร สุทธีร์กุล)

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

คำนำ

รายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๕๔ โครงการ ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ เล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของโครงการบริการ วิชาการ ซึ่งทางสาขาได้จัดโครงการจำนวน ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๑ จัดขึ้นวันที่ ๑๑ สิงหาคม ๒๕๕๔ ณ ชุมชนการ เคหะ ซึ่งครั้งนี้จัดขึ้นครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๕ สิงหาคม ๒๕๕๔ ณ โรงเรียนเทศบาล ๒ โดยมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็น ผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน ชุมชนการเคหะ ในเขตเทศบาลนครยะลา โครงการนี้จัดขึ้นเพื่อให้ความรู้ด้านการดูแล สุขภาพ การบริโภคที่ปลอดภัย การออกกำลังกายแก่ผู้สูงอายุ กลุ่มแม่บ้าน แม่ค้า ให้กลุ่มเป้าหมายสามารถ ดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน

ทางสาขาวิชาหวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานผลการดำเนินโครงการบริการวิชาการแก่สังคมประจำปี งบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๕ โครงการขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่สังคม ตามนโยบายหนึ่งคณะหนึ่งพื้นที่ซึ่งคณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตรได้เลือก ชุมชนในเขตเทศบาลนครยะลา

สาขาวิชาสุขศึกษา

ตุลาคม ๒๕๕๕

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

บทสรุปสำหรับผู้บริหาร.....	
คำนำ.....	
สารบัญ.....	
บทที่ 1	
ความเป็นมาและความสำคัญ	
วัตถุประสงค์ของโครงการ.....	
ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ.....	
บทที่ 2 วิธีการดำเนินงาน	
ขั้นเตรียมการ.....	
ขั้นดำเนินการ	
ขั้นหลักดำเนินการ.....	
บทที่ 3 ผลการดำเนินงาน.....	
บทที่ 4 สรุปผล อภิปรายผล ปัญหาอุปสรรคและข้อเสนอแนะ.....	
บรรณานุกรม	
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.....	
ภาคผนวก ข.....	
ภาคผนวก ค.....	
ภาคผนวก ง.....	
ภาคผนวก จ.....	
ภาคผนวก ฉ.....	
คณะผู้จัดทำ	

บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของการทำโครงการ

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพอนามัยดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกเพศทุกวัย ซึ่งปัญหาสุขภาพของคนไทยปัจจุบันส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพไม่เหมาะสม เกิดจากการบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ขาดการออกกำลังกาย ภาวะเครียด จนมีผลต่อสุขภาพและการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมองและหัวใจ ทำให้เสียค่าใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลเป็นจำนวนมาก จากผลการสำรวจสุขภาพประชาชนไทยโดยสถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข ครั้งที่ 3 (ปี 2546 – 2547) และครั้งที่ 4 (ปี 2551-2552) พบว่าผู้หญิงมีภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 36.1 เป็นร้อยละ 45 และพบว่าผู้ชายมีภาวะอ้วนลงพุงเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 15.4 เป็นร้อยละ 18.6 มีความชุกของภาวะไขมันคลอเลสเตอรอลสูง (มากกว่า 240 มิลลิกรัมต่อเดซิลิตร) จากร้อยละ 13.7 เป็นร้อยละ 19.1 โรคเบาหวานจากร้อยละ 6.4 เป็นร้อยละ 6.9 ตามลำดับ และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น ทางสาขาวิชาจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้เด็กนักเรียน และผู้สูงอายุมีความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหารลดหวาน มัน เค็ม เพื่อป้องกันการเกิดโรคเรื้อรังต่างๆ การออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพจิต เพื่อให้สามารถดำรงชีวิตอย่างมีความสุข ได้รับการดูแลสุขภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงมีคุณภาพชีวิตที่ดี รวมทั้งฟื้นฟูสุขภาพเมื่อมีภาวะของโรคและควบคุมให้ภาวะของโรคเหล่านั้นให้มีอาการคงที่ไม่กำเริบรุนแรงหรือเสื่อมถอยมากกว่าเดิม ซึ่งจะทำให้เด็กนักเรียน แม่บ้าน และผู้สูงอายุมีชีวิตอยู่อย่างมีคุณค่าสามารถทำประโยชน์ให้แก่สังคมต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่เด็กนักเรียน แม่บ้าน และผู้สูงอายุ
2. เพื่อให้เด็กนักเรียน แม่บ้าน และผู้สูงอายุ สามารถดูแลสุขภาพและแก้ปัญหาสุขภาพของตนเองได้

ตนเองได้

ขั้นตอน/กิจกรรม	พ.ศ. 2554			พ.ศ. 2555								
	ตค	พย	ธค	มค	กพ	มีค	เม	พค	มิย	กค	สค	กย
5. ประชุมวางแผน กำหนดกิจกรรมและแบ่งงาน รับผิดชอบ				✓								
6. จัดเตรียมสื่อประชาสัมพันธ์ อุปกรณ์ เครื่องมือ วัดประเมินผลโครงและเอกสารประกอบอบรม				✓								
7. ดำเนินการตามแผน และกำหนดกิจกรรมที่ วางแผนไว้					✓						✓	
8. ติดตาม/ระดมความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ ผลการนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง							✓					✓
9. ประเมินความสำเร็จของโครงการ							✓					✓
10. รายงานผลสรุปการดำเนินงานโครงการ							✓					✓

บทที่ 3 ผลการดำเนินงาน

ความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ

ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ

ระดับความพึงพอใจต่อการจัดโครงการ ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ ณ ชุมชนการเคหะ ในเขตเทศบาลนครยะลา และความต้องการรับบริการตามรายการต่าง ๆ ดังนี้

ลำดับ	รายการ	\bar{X}	SD
-------	--------	-----------	----

๑	ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของโครงการ		
๑.๑	กิจกรรมสอดคล้องกับความต้องการและวัตถุประสงค์ของโครงการ	๔.๕๗	0.๕๒
๑.๒	ได้รับความรู้ แนวคิด ทักษะ และประสบการณ์ใหม่ ๆ	๔.๕๓	0.๖๗
๑.๓	การเข้าร่วมโครงการนี้เสริมสร้างเจตคติ และพฤติกรรมในทางที่ดี	๔.๕๖	0.๕๒
๑.๔	สามารถนำสิ่งที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการไปประยุกต์ใช้ในการประกอบอาชีพ	๔.๕๓	0.๖๗
๒	ความคิดเห็นเกี่ยวกับวิทยากร / ทีมผู้ให้ความรู้		
๒.๑	มีความรู้ มีประสบการณ์ในเนื้อหาตามวัตถุประสงค์โครงการ	๔.๕๓	0.๖๗
๒.๒	มีความสามารถในการบรรยาย ถ่ายทอดความรู้ได้ตรงประเด็น ชัดเจน	๔.๕๗	0.๕๒
๒.๓	มีความชัดเจนในการตอบข้อซักถาม ให้คำชี้แนะ การเปิดโอกาสให้ซักถามหรือมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น	๔.๔๖	0.๗๓
๒.๔	เทคนิคในการถ่ายทอดเนื้อหา	๔.๕๓	0.๖๗
๓	ความคิดเห็นด้านกระบวนการ		
๓.๑	การรับรู้ข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ	๔.๕๖	0.๕๒
๓.๒	การติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง	๔.๕๓	0.๖๗
๓.๓	ช่วงเวลา / ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ	๔.๔๖	0.๗๓
๓.๔	ความเหมาะสมของรูปแบบการจัดโครงการ	๔.๕๓	0.๖๗
ลำดับ	รายการ	\bar{X}	SD
๓.๕	การควบคุมเวลาให้เป็นไปตามกำหนด	๔.๕๓	0.๖๗
๔	ความคิดเห็นด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ		
๔.๑	การอำนวยความสะดวก รวดเร็ว และคล่องตัวในการดำเนินโครงการ	๔.๕๓	0.๖๗
๔.๒	ความเอาใจใส่ ดูแล และรับผิดชอบในการดำเนินโครงการ	๔.๕๗	0.๕๒
๔.๓	การให้ข้อเสนอแนะ ให้คำชี้แนะ / ชี้แนะตามจรรยาบรรณวิชาชีพวิชาการ	๔.๔๖	0.๗๓
๔.๔	การทำงานเป็นทีม	๔.๕๓	0.๖๗
๕	ความคิดเห็นด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดโครงการ		
๕.๑	ความเหมาะสมและความพร้อมของสถานที่ในการจัดโครงการ	๔.๔๒	0.๗๖
๕.๒	โสตทัศนูปกรณ์มีความพร้อมและเพียงพอต่อการใช้งาน	๔.๓๕	0.๗๘
๕.๓	เอกสารประกอบเนื้อหาครอบคลุมตามวัตถุประสงค์การจัดโครงการ	๔.๔๔	0.๗๖
๕.๔	ความเหมาะสมของอาหาร / อาหารว่าง	๔.๔๒	0.๗๖
๖	ความคิดเห็นด้านผลการรับบริการตามโครงการ		
๖.๑	ระดับการนำเทคนิค / วิธีการ / การบวนการที่ได้รับจากโครงการไป		

	ประยุกต์ใช้ประโยชน์		
	◆ ต่อตนเอง	๔.๓๕	0.๗๘
	◆ ต่อหน่วยงาน / ชุมชน	๔.๔๔	0.๗๖
๖.๒	ระดับการนำเอกสาร / สื่อ / อุปกรณ์ที่ได้รับจากโครงการไปประยุกต์ใช้ประโยชน์		
	◆ ต่อตนเอง	๔.๕๓	0.๖๗
	◆ ต่อหน่วยงาน / ชุมชน	๔.๕๗	0.๕๒

ลำดับ	รายการ	\bar{X}	SD
๖.๓	ระดับความรู้และความเข้าใจในเนื้อหาตามวัตถุประสงค์โครงการ		
	◆ ก่อนเข้าร่วมโครงการ	๔.๓๕	0.๗๘
	◆ หลังเข้าร่วมโครงการ หรือเมื่อสิ้นสุดโครงการ	๔.๒๓	0.๗๗
๖.๔	ระดับการได้รับบริการที่ตรงตามความต้องการ		
	◆ ต่อตนเอง	๔.๓๓	0.๗๔
	◆ ต่อหน่วยงาน / ชุมชน	๔.๓๒	0.๗๗
๗	ระดับความพึงพอใจต่อการจัดโครงการนี้โดยภาพรวม	๔.๔๔	0.๗๖
๘	ระดับความต้องการที่ท่านคิดว่า คนในชุมชนต้องการรับบริการโครงการนี้ครั้งถัดไป	๔.๔๖	0.๗๓

บทที่ 4

สรุปผล อภิปรายผล ปัญหาและอุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

สรุปผล และอภิปรายผล

การจัดทำโครงการบริการวิชาการ เรื่อง ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็ม สุขภาพ จัดโดยหลักสูตรสุขศึกษา ภาควิชาวิทยาศาสตร์ประยุกต์ คณะวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและการเกษตร จัดให้กับนักเรียน กลุ่มแม่บ้าน แม่ค้า และผู้เกษียณอายุราชการ และผู้สนใจทั่วไปในชุมชนการเคหะ จัดขึ้นในวันที่ 11 สิงหาคม 2555 ณ ชุมชนการเคหะ โดยมีการจัดนิทรรศการเรื่องอาหาร และสาธิตการออกกำลังกาย ทั้งนี้จากผลการประเมินโครงการพบว่า ความพึงพอใจของผู้เข้าอบรมอยู่ในระดับ **ชอบมากถึงชอบมากที่สุด**

ข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการ

- ๑.๑. ควรมีการจัดบริการวิชาการทุก ๆ ปี
- ๑.๒. ควรขยายเวลาในการจัดกิจกรรม

บรรณานุกรม

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โครงการที่ได้รับการอนุมัติ

หลักสูตรการอบรมปฏิบัติการ

เอกสารประกอบการอบรม

แบบทดสอบความรู้ความเข้าใจ

แบบประเมิน

ภาคผนวก ข
บัญชีรายชื่อผู้ลงทะเบียน

ภาคผนวก ค
รูปภาพการจัดกิจกรรมต่าง ๆ

รูปภาพโครงการ

ขยับกายเคลื่อนไหว ใจเบิกบาน ลดหวาน มัน เค็ม เต็มเต็มสุขภาพ















ภาคผนวก ง

เอกสารและแบบฟอร์มที่เกี่ยวข้องของโครงการ

ภาคผนวก ฉ

ซีดีข้อมูลตลอดโครงการ พร้อมภาพกิจกรรมทั้งหมด

