

โครงการ “Burn Calories Credit : 25 Days of 25th LA Challenge”

1. หลักการและเหตุผล

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ส่งผลกระทบให้ประชาชนส่วนใหญ่ทั้งวัยเรียนและวัยทำงานในรูปแบบ Work from Home เป็นระยะเวลานาน เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ แต่เนื่องจาก Work from Home เป็นการปฏิบัติตัวในรูปแบบใหม่ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดจากการเรียนและการทำงานในรูปแบบที่ไม่คุ้นเคย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยเฉพาะทำให้ลดระดับการเคลื่อนไหวร่างกายลง การหันมาให้ความสนใจกับตนเองมากขึ้นเพื่อดูแลสุขภาพของตนเองและผ่อนคลายความเครียด เป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยปรับสมดุลระหว่างการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ตามแนวคิด Work-Life Balance ซึ่งคณะศิลปศาสตร์ได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคลากรและชุมชนตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดี ดังจะเห็นได้จากการที่คณะได้จัดกิจกรรมในคราวครบรอบ 20 ปี คณะศิลปศาสตร์ในกิจกรรม “20 ปี ศิลปศาสตร์ ม.อ. ฟันรัน แอนด์ มินิมาราธอน” ที่ได้รับการตอบรับจากบุคลากรและชุมชนสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากถึง 5,000 คน

ในปีพุทธศักราช 2565 คณะศิลปศาสตร์จะก้าวเข้าสู่การครบรอบ 25 ปี เพื่อเป็นการร่วมฉลองการครบรอบการก่อตั้งคณะในธิมงาน “25 ปีที่ร่วมสร้าง สู่ศูนย์กลางพัฒนาที่ยั่งยืน” ซึ่งมีที่มาจากพันธกิจในการพัฒนาชุมชนและสร้างสังคมให้เข้มแข็งตามค่านิยมของคณะ “การมุ่งพัฒนา รักษาคุณภาพ นำสังคม” และเพื่อเป็นการต่อยอดและเน้นย้ำให้ชุมชนเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

คณะศิลปศาสตร์จึงเห็นควรให้มีการจัดโครงการ “Burn Calories Credit : 25 Days of 25th LA Challenge” เพื่อเชิญชวนบุคลากร นักศึกษา ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน รวมถึงประชาชนทุกกลุ่มร่วมกิจกรรมสะสมแคลอรีให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อรับของที่ระลึก โดยจะเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยกล้ามเนื้อโครงร่างหรือเรียกว่ากล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscles) ที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน มีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าเวลาพัก อาทิเช่น การทำงานบ้าน การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย เป็นต้น โดยทุกการเคลื่อนไหวของร่างกายจัดว่าเป็นกิจกรรมทางกายทั้งสิ้น โดยประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกายมีมากมาย ที่สำคัญคือช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและการทำงานของหัวใจ สมอง ได้เป็นอย่างดี มีทักษะทางสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่ยังต้องเว้นระยะห่างทางสังคมจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 แต่ยังสามารถส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีได้ โดยในการจัดโครงการได้ออกแบบให้ผู้เข้าร่วมโครงการส่งผลการสะสมแคลอรีประจำวันผ่าน application ของโทรศัพท์มือถือ หรือ smart watch ให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดภายใน 25 วัน พร้อมรับของที่ระลึก ซึ่งนอกจากจะได้สร้างสุขภาพที่ดีของตนเองแล้ว ยังสร้างคุณค่าทางจิตใจด้วยการร่วมทำบุญ เพราะรายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายจะสมทบเข้ากองทุนคณะศิลปศาสตร์เพื่อมอบเป็นทุนการศึกษาแก่นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ที่มีผลการเรียนดีความประพฤติดี มีจิตสาธารณะแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทางการศึกษา

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีแก่บุคลากรและชุมชน
- 2.2 เพื่อมอบทุนการศึกษาให้นักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์ที่มีผลการเรียนดี ความประพฤติดี มีจิตสาธารณะแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทางการศึกษา
- 2.3 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความผูกพันภายในคณะศิลปศาสตร์

3. วิธีการดำเนินงาน

- 3.1 ออกแบบรูปแบบกิจกรรมในด้านต่างๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการ
- 3.2 เสนอโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและขออนุมัติจัดโครงการ
- 3.3 แต่งตั้งคณะกรรมการ ประชุมเตรียมความพร้อมและซักซ้อมความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรม
- 3.4 จัดหาของที่ระลึก
- 3.5 จัดโครงการ
 - 3.5.1 ประชาสัมพันธ์โครงการ
 - 3.5.2 รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ
 - 3.5.3 ยืนยันรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ
 - 3.5.4 ผู้สมัครส่งผลการสะสมแคลอรีผ่านทางระบบที่ผู้จัดโครงการกำหนด โดยกรอกข้อมูลรายละเอียด พร้อมอัปโหลดภาพแคปเจอร์จากหน้าจอของ Application เพื่อให้ผู้จัดโครงการบันทึกข้อมูล
 - 3.5.5 ผู้จัดโครงการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ พร้อมบันทึกลงในแบบฟอร์มออนไลน์
 - 3.5.6 ผู้จัดโครงการแชร์ผลการสะสมแคลอรีที่บันทึกไว้ในแต่ละวัน เพื่อให้ผู้สมัครตรวจสอบความถูกต้อง และสามารถแจ้งขอแก้ไขหากมีข้อมูลผิดพลาด
 - 3.5.7 จัดส่งของที่ระลึกให้ผู้สะสมแคลอรี ดังนี้

Level	จำนวนแคลอรีที่สะสมตลอดโครงการ	ค่าสมัคร (ไม่รวมค่าส่ง)	ค่าสมัคร (รวมค่าส่ง)	ของที่ระลึก
Champion	5,000 แคลอรี	300	350	เสื้อ
Superhero	10,000 แคลอรี	400	450	เสื้อและผ้าพับ

- 3.6 ดำเนินการเบิกจ่ายโครงการ
- 3.7 สรุปและรายงานผลการจัดโครงการ

4. ระยะเวลาการดำเนินงาน

ระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2564 – กรกฎาคม 2565

ลำดับ	กิจกรรม	ระยะเวลา
1.	ออกแบบรูปแบบกิจกรรมในด้านต่างๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการ	พฤศจิกายน 2564
2.	เสนอโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและขออนุมัติจัดโครงการ	ธันวาคม 2564
3.	แต่งตั้งคณะกรรมการ ประชุมเตรียมความพร้อมและซักซ้อมความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรม	มกราคม 2565
4.	จัดหาของที่ระลึก	กุมภาพันธ์ 2565
5.	ประชาสัมพันธ์	มีนาคม – เมษายน 2565
6.	รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ	1 เมษายน – 25 พฤษภาคม 2565
7.	ยืนยันรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ	1 เมษายน – 25 พฤษภาคม 2565
8.	ผู้สมัครส่งผลการออกกำลังกายผ่านทางระบบที่ผู้จัดโครงการกำหนด โดยกรอกข้อมูลรายละเอียด พร้อมอัปโหลดภาพแคปเจอร์จากหน้าจอของแอปพลิเคชัน เพื่อให้ผู้จัดโครงการบันทึกข้อมูล	1 – 25 พฤษภาคม 2565
9.	ผู้จัดโครงการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ พร้อมบันทึกลงในแบบฟอร์มออนไลน์	1 – 25 พฤษภาคม 2565
10.	ผู้จัดโครงการแชร์ผลการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ในแต่ละวัน เพื่อให้ผู้สมัครตรวจสอบความถูกต้อง และสามารถแจ้งข้อแก้ไขหากมีข้อมูลผิดพลาด	1 – 25 พฤษภาคม 2565
11.	จัดส่งของที่ระลึกให้ผู้ที่เหมาะสมแคลอรีตามกำหนด	26 พฤษภาคม – 30 มิถุนายน 2565
12.	ดำเนินการเบิกจ่ายโครงการ	กรกฎาคม 2565
13.	สรุปและรายงานผลการจัดโครงการ	กรกฎาคม 2565

5. สถานที่ดำเนินการ

ผ่าน application ของโทรศัพท์มือถือ หรือ smart watch

6. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานทรัพยากรมนุษย์ และคณะกรรมการจัดโครงการ

7. ผู้เข้าร่วมโครงการ

บุคลากร นักศึกษา ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน และประชาชนทั่วไป ประมาณ 1,000 คน

8. ความสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการ

(/) ภาระงานประจำ

() ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ

แผนงานเริ่มต้น	-
ตัวชี้วัดความสำเร็จ(ระดับแผนงาน)	-
กิจกรรมหลัก	-

- โครงการนี้ตอบสนองการจัดโครงการตามลักษณะ Happy 8 ดังนี้

Happy Body	Happy Heart	Happy Society	Happy Relax	Happy Brain	Happy Soul	Happy Money	Happy Family
/	/	/	/	/	/		/

9. ตัวชี้วัดความสำเร็จและเป้าหมาย

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จและเป้าหมาย
9.1 เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีแก่บุคลากรและชุมชน 9.2 เพื่อมอบทุนการศึกษาแก่นักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์ที่มีผลการเรียนดี ความประพฤติดี มีจิตสาธารณะแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทางการศึกษา 9.3 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความผูกพันภายในคณะศิลปศาสตร์	1. ส่งผลให้คณะได้คะแนนปัจจัยความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-life Balance) ในแบบสำรวจความผูกพันบุคลากรของคณะศิลปศาสตร์ภายใต้เครื่องมือ Emo-meter ประจำปี 2565 เพิ่มขึ้น 2. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต่ำกว่า 3.51 (คะแนนเต็ม 5) 3. จำนวนผู้สมัคร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของแผนกำหนด 4. จำนวนทุนการศึกษาแก่นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

สามารถส่งเสริมให้คณะศิลปศาสตร์เป็นที่ยอมรับในการสร้างสุขภาพที่ดีแก่คนในชุมชน และสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคณะศิลปศาสตร์และชุมชน

11. แนวทางการประเมินหรือติดตามผลโครงการ

11.1 จำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ

11.2 ผลสำรวจความผูกพันบุคลากรของคณะศิลปศาสตร์ภายใต้เครื่องมือ Emo-meter ประจำปี 2565

11.3 สรุปผลการประเมินโครงการตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

12. การบูรณาการกับการดำเนินงานด้านอื่นๆ

การเรียนการสอน	-
การวิจัย	-
การบริการวิชาการ	-
การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม	-

ตัวอย่างการการคำนวณค่าแคลอรี

