

แบบเสนอโครงการ/กิจกรรม
กิจกรรมเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข
ประจำหน่วยงานศูนย์บริการการศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี ประจึบประมาณ 2568

ชื่อหน่วยงาน : ศูนย์บริการการศึกษา
ชื่อโครงการ/กิจกรรม : เดิน-วิ่งเก็บระยะทาง ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม
โครงการ/กิจกรรมนี้ สร้างเสริมสุขภาวะด้านใด : Happy Body
ผู้รับผิดชอบโครงการ : คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข

หลักการและเหตุผล :

ออฟฟิศซินโดรม โรคน่ากลัวของคนวัยทำงาน การนั่งทำงานนานๆ ทำให้เกิดโรคได้ เพื่อลดความเสี่ยงการเป็นออฟฟิศซินโดรม ให้กับบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา เพื่อให้เกิดความกระตือรือร้นในการรักสุขภาพของตนเอง และมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

คณะทำงานเสริมสร้างองค์กรแห่งความสุข ประจำหน่วยงานศูนย์บริการการศึกษา จึงได้จัดทำกิจกรรม “เดิน-วิ่งเก็บระยะทาง ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม” เพื่อส่งเสริมสุขภาพกาย และสุขภาพใจให้กับบุคลากรในศูนย์บริการการศึกษา

วัตถุประสงค์ของโครงการ/กิจกรรม :

1. เพื่อส่งเสริมให้เกิดใส่ใจสุขภาพเพื่อตนเอง
 2. เพื่อลดความเสี่ยงจากโรคออฟฟิศซินโดรม
 3. สร้างความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ
-

จำนวนกลุ่มเป้าหมาย : 37 คน

ระยะเวลาดำเนินโครงการ/กิจกรรม : 4 เดือน

วันที่เริ่มโครงการ : 26 ธันวาคม 2567 - 30 เมษายน 2568

วิธีการ/ขั้นตอนในการดำเนินการ :

1. ขออนุมัติโครงการ
 2. ประชาสัมพันธ์โครงการ
 3. ดำเนินงานตามโครงการ
 4. ประเมินผลความพึงพอใจของการจัดกิจกรรม
-

งบประมาณที่ใช้ในโครงการ/กิจกรรม : 29,970.00 บาท

ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ/กิจกรรม :

1. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 4.00
 2. ผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 90 ของบุคลากรศูนย์บริการการศึกษา
-

ปัจจัยที่ทำให้การดำเนินโครงการ/กิจกรรมนี้ประสบความสำเร็จ :

1. ประชาสัมพันธ์และเชิญชวนบุคลากรเข้าร่วมกิจกรรม
 2. บุคลากรมีส่วนร่วมในกิจกรรม
 3. สร้างแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม
-

กิจกรรมในโครงการ

1. กิจกรรม kick off เดิน-วิ่งเก็บขยะทาง ห้างไกลออฟฟิศซินโดรม ในวันที่ 26 ธันวาคม 2567
แนะนำโครงการ พร้อมทั้งเปิดให้ลงทะเบียนให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ และมีกิจกรรมสันทนาการ
2. กิจกรรม check in point 20 กิโลเมตรแรก กระตุ้นการออกกำลังกายให้ได้ตามเกณฑ์พื้นฐาน
3. กิจกรรม check in point 50 กิโลเมตร กระตุ้นการออกกำลังกายให้ได้มาตรฐาน
4. ปิดโครงการ สรุป และรายงานผลหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม เดิน-วิ่งเก็บขยะทาง ห้างไกลออฟฟิศซินโดรม