

## สรุปผลการจัดกิจกรรม

### โครงการ “Health for All ออกกำลังกายเก็บ Point กระชับ Body ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม”

- วัน – เวลา – สถานที่จัดกิจกรรม วันพุธที่ 11 กุมภาพันธ์ 2569 ณ ศูนย์บริการการศึกษาและ สระอ่างสระ 2 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
- วัตถุประสงค์ของการจัดกิจกรรม
  - 2.1 เพื่อส่งเสริมให้เกิดความใส่ใจสุขภาพเพื่อตนเอง
  - 2.2 เพื่อลดความเสี่ยงจากโรค
  - 2.3 สร้างความผ่อนคลายให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ
- ผู้เข้าร่วมกิจกรรม  
บุคลากรศูนย์บริการการศึกษา
- รายละเอียดของกิจกรรม

#### ตารางกิจกรรม kick off “Health for All ออกกำลังกายเก็บ Point กระชับ Body ห่างไกลออฟฟิศซินโดรม”

09.00-09.30	ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการ
09.30-10.30	แนะนำโครงการ & ให้สาระความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
10.30-10.50	พักเบรก
10.50-12.00	ออกกำลังกายอย่างไรป้องกันการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกาย
12.00-13.00	รับประทานอาหารกลางวัน
13.00-14.30	การออกกำลังกาย สำหรับผู้สูงวัย
14.30-14.50	พักเบรก
14.50- 15.30	ฝึกการรวมร่างกายและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย
15.30- 16.30	kick off “Health for All เดิน-วิ่งรอบสระอ่างสระ2

- ผลที่ได้รับ
  - 5.1 สร้างแรงกระตุ้นในการดูแลสุขภาพและปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
  - 5.2 ได้รับความสนใจจากบุคลากรศูนย์บริการการศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม Health for All เป็นอย่างยิ่ง
- การประเมินผลการจัดกิจกรรม
  - 6.1 มีผู้ตอบแบบประเมินจำนวน 30 คน จากผู้เข้าร่วมกิจกรรม 33 คน คิดเป็นร้อยละ 91.43
  - 6.2 ระดับความพึงพอใจ

ประเด็นคำถาม	ระดับความพึงพอใจ						การแปรผล
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	ค่าเฉลี่ย	
1. กิจกรรม Kick Off รอบสระสระ 2เมื่อวาน สนุกและประทับใจแค่ไหน?	5	4	3	2	1	4.27	มากที่สุด
2. ชอบไหมที่มีกีฬาให้เลือกเพียบ! ทั้งสายลุย สายอินดอร์ หรือจะเล่นเครื่องคาร์ดิโอก็ได้หมด	5	4	3	2	1	4.60	มากที่สุด
3. วิธีเก็บ Point และส่งหลักฐานจากมือถือ/นาฬิกา สำหรับคุณแล้ว "เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน" ใหม?	5	4	3	2	1	4.37	มากที่สุด
4. กติกาให้ส่งผลแค่ "เข้า-เย็น" นอกเวลาทำงานแบบนี้ตอบโจทย์ไลฟ์สไตล์คุณหรือเปล่า?	5	4	3	2	1	4.53	มากที่สุด
5. กิจกรรมนี้ทำให้คุณรู้สึก "โผลมา!" อยากขยับร่างกายสู้กับออฟฟิศซินโดรมขึ้นมาบ้างไหม?	5	4	3	2	1	4.30	มากที่สุด

หมายเหตุ เกณฑ์ในการแปลความหมายของค่าคะแนนเฉลี่ยความพึงพอใจของผู้ตอบแบบสอบถาม

ค่าเฉลี่ย	4.21 – 5.00 หมายถึง พึงพอใจมากที่สุด	3.41 – 4.20 หมายถึง พึงพอใจมาก
	2.01 – 3.40 หมายถึง พึงพอใจปานกลาง	1.81 – 2.00 หมายถึง พึงพอใจน้อย
	1.00 – 1.80 หมายถึง พึงพอใจน้อยที่สุด	

### ข้อคิดเห็น/ข้อเสนอแนะ

1. (มีอะไรอยากแนะนำ อยากบ่น หรืออยากชม พิมพ์บอกเราตรงนี้ได้เลย!)"
2. เมื่อวานอากาศร้อนมาก แล้วต้องไปเดินตากแดด ถ้าไม่เปลี่ยนกิจกรรมก็ควรมีน้ำเย็นๆ ไปด้วยบริการที่จุดถ่ายรูปสักนิด รับรองคุณจะได้ 10 คะแนนเต็มเลยคะ ขอขอบคุณที่จัดกิจกรรมดีๆ ให้พี่น้องๆ นะคะ
3. Kick Off อากาศร้อนไปหน่อย อาจมีความเสี่ยงทำให้ปรับร่างกายไม่ทัน ไม่สบายได้นะ
4. Kick Off วันแรกร้อนเกินไป ไม่ได้วอร์มร่างกายก่อนเดิน เลยทำให้ปวดเมื่อยนิดหน่อย
5. กิจกรรมกระตุ้นให้อากาศออกกำลังกายดีมากเลยคะ ส่วน kick off เจอช่วงแดดร้อน อากาศร้อนไปหน่อย นะคะ นอกนั้นทุกอย่างโอเคเลยคะ
6. จัดโปรดีคะ ขอรางวัลเป็นโปรแกรมขนาด ด้วยนะคะ 555
7. กิจกรรมหลากหลายดีคะ ไม่จำกั๊ด สู้ ๆ เพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงกันนะคะทุกคน
8. ขอขอบคุณสำหรับแนวคิดดี ๆ ที่ช่วยกระตุ้นให้มีแรงฮึดเพื่อออกกำลังกายคะ "เราจะเป็นหมู่ที่แข็งแรงงง ฮึบ ๆ ๆ ^ ^"
9. ที่สระอากาศร้อนมากๆ จำเป็นต้องไปที่นั่นทุกปี ถ่ายหน้า ศบก ก็ได้นะ เปลี่ยนบ้างดีมัย คิดใหม่
10. ดีใจมากที่กิจกรรมนี้กลับมาให้ได้ร่วมสนุกอีกครั้ง
11. ขอขอบคุณทีมงานที่สร้างสรรค์กิจกรรมดีๆ มาให้ทุกคนคะ
12. ทำเสื้อแจก แบบใหม่ แบบสับ แบบจอสระอึ้งจึ้ง สุดปัง
13. อากาศร้อนมากในวัน kick off ปีหน้าเปลี่ยนสถานที่ไปสถานที่หาดิมัย ขอรางวัลคนเก่งสุขภาพดีเยอะๆ นะคะ