

สรุปโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”  
(MCU Sport Day : Good Health for Good Life)

๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒



กองกิจการพิเศษ สำนักงานอธิการบดี  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬารามราชวิทยาลัย

## คำนำ

พุทธศักราช ๒๕๖๑ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับสมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีแนวทางในการส่งเสริมให้บุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ได้ออกกำลังกาย ตามมติคณะรัฐมนตรีในคราวประชุม เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ โดยให้ทุกส่วนราชการจัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพพลานามัยที่ดี

การจัดกิจกรรมนี้ มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือเพื่อให้บุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ของมหาวิทยาลัยได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคลากรเหล่านี้มีศักยภาพที่ดีในการปฏิบัติหน้าที่ของตน ตลอดจนเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส

สำหรับการจัดโครงการในชื่อว่า “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) นี้ จัดขึ้นเป็นจำนวน ๑๔ ครั้ง นับว่าบรรลุผลตามวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้ทุกประการ โดยมีบุคลากรของมหาวิทยาลัยและผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก

จึงหวังว่าการจัดทำเอกสารสรุปโครงการนี้ จะเป็นประโยชน์ต่อการบริหารจัดการโครงการนี้ต่อไป และจะเป็นข้อมูลนำมาปรับปรุงการบริหารโครงการนี้ให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีในปีงบประมาณถัดไปอีก

(ผศ.ดร.ยุพธนา ปราณีต)

รักษาการผู้อำนวยการกองกิจการพิเศษ

# สารบัญ

	หน้า	
<b>บทที่ ๑</b>	<b>โครงการ</b>	<b>๑</b>
	๑.๑ ชื่อโครงการ	๑
	๑.๒ ลักษณะโครงการ	๑
	๑.๓ ผู้รับผิดชอบโครงการ	๑
	๑.๔ หลักการและเหตุผล/เหตุผลความจำเป็น	๑
	๑.๕ วัตถุประสงค์	๑
	๑.๖ ขั้นตอนและระยะเวลาดำเนินการ	๒
	๑.๗ สถานที่จัดงาน	๒
	๑.๘ งบประมาณ	๒
	๑.๙ ผลที่คาดว่าจะได้รับ	๒
	๑.๑๐ ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	๒
	๑.๑๑ วิธีประเมินผลโครงการ	๓
	๑.๑๒ ความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัย	๓
<b>บทที่ ๒</b>	<b>การวางแผนการดำเนินงาน</b>	<b>๕</b>
	แผนการดำเนินงาน	๕
	กรอบแนวคิดแผนการดำเนินงาน	๗
<b>บทที่ ๓</b>	<b>สรุปการดำเนินงาน</b>	<b>๙</b>
	พิธีเปิดโครงการ	๙
	กิจกรรมออกกำลังกาย	๑๑
<b>บทที่ ๔</b>	<b>สรุปแบบประเมิน</b>	<b>๑๘</b>
	สรุปสถานภาพผู้ตอบแบบประเมิน	๑๘
	สรุปความพึงพอใจต่อการดำเนินงาน	๑๙
	ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการฯ	๒๑

<b>บทที่ ๕</b>	<b>สรุปผลการประเมินโครงการและข้อเสนอแนะ</b>	๒๒
	สรุปผลการประเมินโครงการ	๒๒
	สรุปผลการประเมินด้านความพึงพอใจต่อโครงการ	๒๒
	ความสำเร็จของโครงการตามตัวชี้วัด	๒๒
	ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ	๒๓
<b>ภาคผนวก</b>	<b>กำหนดการ</b>	
	บันทึกขออนุมัติให้บุคลากรเข้าร่วมโครงการ	

## บทที่ ๑

### โครงการ

๑.๑ ชื่อโครงการ : โครงการออกกำลังกาย .มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข”

(MCU Sport Day : Good Health for Good Life)

๑.๒ ลักษณะโครงการ

- ๑) ประเภท  โครงการต่อเนื่อง  โครงการพัฒนางานเดิม  โครงการใหม่
- ๒) วิธีดำเนินงาน  ดำเนินการเอง  ร่วมมือกับหน่วยงานอื่น

๑.๓ ผู้รับผิดชอบโครงการ กองกิจการพิเศษ สำนักงานอธิการบดี

สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑.๔ หลักการและเหตุผล / เหตุผลความจำเป็น

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ร่วมกับสมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีแนวทางในการส่งเสริมให้บุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ได้ออกกำลังกาย ตามมติคณะรัฐมนตรีในคราวประชุม เมื่อวันที่ ๒๒ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๕๙ โดยให้ทุกส่วนราชการจัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพุธ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพพลานามัยที่ดี กองกิจการพิเศษ สำนักงานอธิการบดี จึงดำเนินการโครงการในชื่อว่า “มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) นี้ จัดขึ้นเป็นจำนวน ๑๔ ครั้ง

การจัดโครงการนี้ มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญคือเพื่อให้บุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ของมหาวิทยาลัย ได้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ซึ่งจะส่งผลทำให้บุคลากรเหล่านี้มีศักยภาพที่ดีในการปฏิบัติหน้าที่ของตน ตลอดถึงเป็นผู้มีสุขภาพจิตที่ร่าเริงแจ่มใส โดยการจัดโครงการในครั้งนี้มีบุคลากรของมหาวิทยาลัยและผู้เกี่ยวข้องเข้าร่วมงานเป็นจำนวนมาก

๑.๕ วัตถุประสงค์

๑.๕.๑ เพื่อดำเนินการจัดกิจกรรมออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข” ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

๑.๕.๒ เพื่อให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้มีส่วนร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข”

๑.๕.๓ เพื่อสนับสนุนให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้ออกกำลังกาย อันจะเป็นเหตุให้บุคลากรมีสุขภาพกายที่แข็งแรง และสุขภาพจิตร่าเริง แจ่มใส

## ๑.๖ ขั้นตอนและระยะเวลาดำเนินการ

ลำดับที่	ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลาการดำเนินการ
๑	นำเสนอโครงการเพื่ออนุมัติ	๓๑ สิงหาคม ๖๑
๒	จัดเตรียมโครงการ	กันยายน ๖๑
๓	ดำเนินงานตามแผน	๕ กันยายน ๖๑ – ๑ พฤษภาคม ๖๒
๔	ประเมินผลโครงการและสรุปผลโครงการ	มิถุนายน ๖๒

## ๑.๗ สถานที่จัดงาน

- อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

## ๑.๘ งบประมาณ

ลำดับที่	รายการ	จำนวนเงิน
1	ค่าตอบแทนครูสอนเต็นท์ออกกำลังกาย	7,000.00
2	ค่าน้ำดื่มตรา มหาจุฬาฯ	1,500.00
(แปดพันห้าร้อยบาทถ้วน)		8,500.00

## ๑.๙ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.๙.๑ ทำให้กิจกรรมออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข” ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

๑.๙.๒ ทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัยได้มีส่วนร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข”

๑.๙.๓ ทำให้บุคลากรของมหาวิทยาลัย มีสุขภาพและพละนาามัยสมบูรณ์แข็งแรง ส่งผลให้สุขภาพจิตร่าเริง แจ่มใสเกิดประสิทธิภาพการทำงานของมหาวิทยาลัยยิ่งขึ้น

## ๑.๑๐ ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

๑.๑๐.๑ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ

ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ของมหาวิทยาลัย ได้รับการส่งเสริมพัฒนาศักยภาพการปฏิบัติงานและความพร้อมด้านต่างๆ โดยเข้าร่วมงานจำนวนไม่น้อยกว่า ๑๕๐ คน

๑.๑๐.๒ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ

ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ของมหาวิทยาลัย เข้าร่วมงาน ไม่น้อยกว่า ๘๐ % และผลการประเมินโครงการไม่ต่ำกว่า ๓.๕๑ จากผู้ตอบแบบประเมินทั้งหมด

๑.๑๐.๓ เป้าหมายเชิงเวลา

โครงการเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด คือ ตั้งแต่วันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒

#### ๑.๑๑ วิธีการประเมินผลโครงการ

ประเมินผลโดยใช้แบบสอบถามจำนวน ๑๕๐ ฉบับ

#### ๑.๑๒ ความสอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนางานส่งเสริมพระพุทธศาสนาและบำรุงศิลปวัฒนธรรมให้มีคุณภาพ เป็นที่ยอมรับทั้งในระดับชาติและนานาชาติ

☑ ตัวชี้วัดที่ ๔.๑ จำนวนผลงานด้านพระพุทธศาสนาและศิลปวัฒนธรรมที่ได้รับการยกย่องหรือได้รับรางวัลในระดับชาติและนานาชาติ

☑ กลยุทธ์ที่ ๔.๑.๓ สร้างและพัฒนาเครือข่ายความร่วมมืองานส่งเสริมพระพุทธศาสนาและทะนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ทั้งในระดับชาติและนานาชาติ



**กำหนดการพิธีเปิด**  
**โครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”**  
**(MCU Sport Day: Good Health for Good Life)**  
**สำหรับบุคลากรมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**  
**วันพุธที่ ๕ กันยายน ๒๕๖๑**

ณ ลานหน้าพิพิธภัณฑพระไตรปิฎก มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
 อำเภอวังน้อย จังหวัดพระนครศรีอยุธยา  
 โดย สมาคมศิษย์เก่ามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

\*\*\*\*\*

- เวลา ๑๖.๐๐ น. ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นิสิต และผู้เข้าร่วมโครงการ ลงทะเบียน
- ผู้บริหารมหาวิทยาลัย และคณะกรรมการบริหารสมาคมศิษย์เก่า มจร
  - ถวายสักการะพระบรมสารีริกธาตุ และถวายสักการะพระบรมรูป รัชกาลที่ ๕
  - พระราชปริยัติกวี, ศ.ดร. อธิการบดี ประธานในพิธีเดินทางถึงงานกิจกรรม
  - รศ.ดร.สุรพล สุยะพรหม รองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป กล่าวรายงาน
  - ประธานให้โอวาท และกล่าวเปิดโครงการ
  - ผศ.ดร.เมธาพันธ์ โพธิ์ธีรไวจน์ นายกสมาคมฯ คนที่ ๑๔ ถวายของพิธีระลึก และมอบเงินสนับสนุนโครงการแก่มหาวิทยาลัย พร้อมมอบหมวกแก่ผู้ร่วมโครงการ
- เวลา ๑๖.๓๐ น. ผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ นิสิต และผู้ร่วมโครงการ ออกเดินไปที่ลานหน้าหอประชุม มวก ๔๔ พระราชมหาวิทยาลัยราชภัฏ
- เวลา ๑๗.๐๐ น. ร่วมออกกำลังกาย ณ ลานหน้าหอประชุม มวก ๔๔ พระราชมหาวิทยาลัยราชภัฏ
- เวลา ๑๗.๓๐ น. ร่วมรับประทานอาหารค่ำ (ชมเงินน้ำยา) ณ บริเวณที่จัดกิจกรรม
- เวลา ๑๗.๕๐ น. เสร็จกิจกรรม และเดินทางกลับโดยสวัสดิภาพ



**หมายเหตุ:**

๑. การแต่งกาย : กางเกงวอร์ม เสื้อยืดสีเหลือง
๒. กำหนดการนี้อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

**ผู้สนับสนุนกิจกรรม**

๑. อาจารย์จรัส พรหมบุตร ผู้อำนวยการสมาคม คนที่ ๔ เงินจากชมรมเงินน้ำยา
๒. ดร.ชนันพรหม เกียรติजनนท์ ผอ.วิชาการ เงินจากน้ำดื่มสมุนไพร ๒๐๐ ขวด



สมัครออนไลน์

**ติดต่อประสานงาน และสมัครที่**

ชมรมฯ และชมรม โทร. ๐๕๖ ๕๑๑ ๕๖๖๖๖ บทบาท ๕ โทร. ๐๙๒ ๓๒๖ ๓๒๖๔ ไม้กา สิงห์ดำ ๐๘๒ ๙๖๕ ๖๖๕๕  
 สมัครออนไลน์ <https://goo.gl/forms/Crw9uKVMLE6v55C03>



## บทที่ ๒

### แผนการดำเนินงาน (Action Plan)

จากการที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้คำนึงถึงขวัญกำลังใจในการทำงาน และการพัฒนาศักยภาพบุคลากรของมหาวิทยาลัยในทุกๆระดับ จะได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่นำพามาซึ่งความบันเทิงใจ และส่งผลให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคร้าย อันจะส่งผลดีต่อบุคลากรในการมีศักยภาพที่ดีในการปฏิบัติหน้าที่ต่อไป

กองกิจการพิเศษ สำนักงานอธิการบดี ซึ่งเป็นส่วนงานที่รับผิดชอบและสนองภาระงานของรองอธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป ซึ่งต้องดูแลกิจกรรมดังกล่าวข้างต้นให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย ดังนั้น จึงได้มีการวางแผนการดำเนินงานโดยแบ่งเป็นขั้นตอนการดำเนินงานดังต่อไปนี้

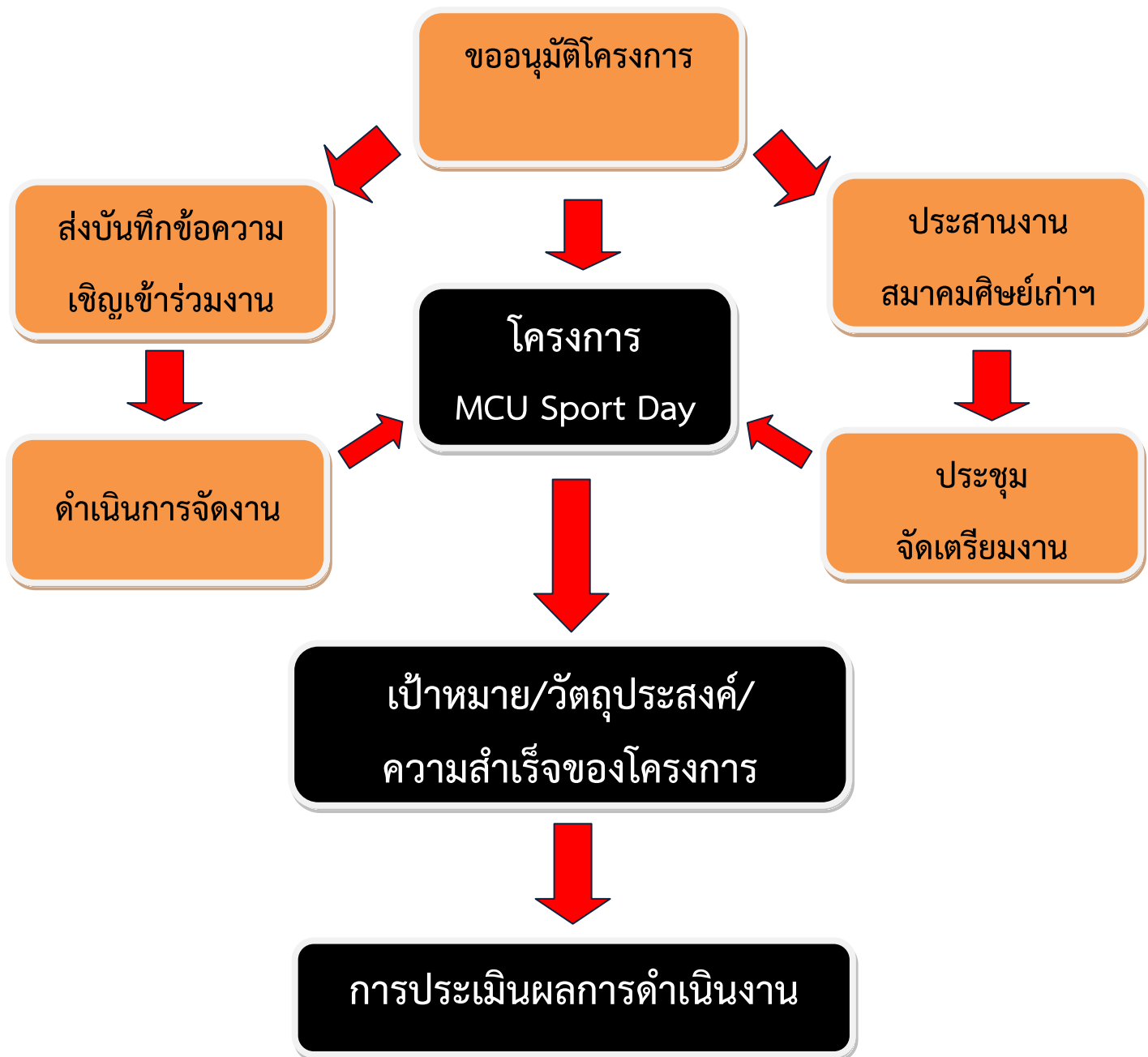
#### แผนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	รายละเอียดการดำเนินงาน	วัน เดือน ปี ที่ดำเนินงาน	สถานที่ดำเนินงาน
ขั้นวางแผน (Plan)	๑. ขออนุมัติโครงการฯ	๓๑ สิงหาคม ๖๑	กองกิจการพิเศษ มจร วังน้อย
	๒. ประชุมเตรียมงาน	กันยายน ๖๑	กองกิจการพิเศษ มจร วังน้อย
	๓. บันทึกข้อความเชิญเข้าร่วมโครงการฯ	กันยายน ๖๑	กองกิจการพิเศษ มจร วังน้อย
ขั้นดำเนินงาน (Do)	ดำเนินงานตามแผน	๕ กันยายน ๖๑- ๑ พฤษภาคม ๖๒	อาคารเรียนรวม มจร วังน้อย
ขั้นตรวจสอบ (Check)	๑. แบบประเมินความพึงพอใจ ๒. สรุปผลการดำเนินงาน	พฤษภาคม ๖๒	กองกิจการพิเศษ มจร วังน้อย

ขั้นตอนการดำเนินงาน	รายละเอียดการดำเนินงาน	วัน เดือน ปี ที่ดำเนินงาน	สถานที่ดำเนินงาน
ขั้นปรับปรุง (Act)	๑. นำผลการประเมินมาวิเคราะห์เพื่อหาแนวทางพัฒนาในการดำเนินงานครั้งต่อไป	มิถุนายน ๖๒	กองกิจการพิเศษ มจร วังน้อย

จากตารางแสดงแผนการดำเนินงานดังกล่าว แสดงให้เห็นถึงการดำเนินงานที่มีระบบซึ่งสามารถนำไปปฏิบัติงานได้จริง และสามารถพิจารณาถึงความเป็นไปได้ถึงแนวทางการดำเนินงาน รวมทั้งวิธีการจัดการเกี่ยวกับการดำเนินงานต่างๆ ในโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) นี้ ซึ่งสามารถกำหนดทิศทางการดำเนินงานที่แน่ชัด โดยกำหนดเป็นกรอบแนวความคิดเกี่ยวกับการดำเนินงาน ได้ดังต่อไปนี้

กรอบแนวคิดแผนการดำเนินงาน  
(Action Plan)



เพื่อให้เกิดผลสำเร็จสูงสุด และมีการดำเนินการในทางปฏิบัติได้อย่างต่อเนื่องต่อโครงการจึงได้นำเสนอแนวทางในการจัดทำแผนการดำเนินการเพื่อที่จะสามารถนำไปปรับปรุงและปฏิบัติได้ โดยพิจารณาถึง

- ๑) การกำหนดโครงการ
- ๒) การตั้งเรื่องหรือการขออนุมัติจัดโครงการ
- ๓) การทำบันทึกข้อความเชิญบุคลากรมหาวิทยาลัย เข้าร่วมโครงการ
- ๔) การประชุม เพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดโครงการ
- ๕) การดำเนินโครงการ
- ๖) นำผลการประเมินโครงการ มาสรุปทำรูปเล่ม

## บทที่ ๓ สรุปการดำเนินงาน

จากการที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้จัดโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) โดยร่วมกับ สมาคมศิษย์เก่ามหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ส่งเสริมให้บุคลากรฝ่ายคฤหัสถ์ได้ออกกำลังกาย เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดีมีความเข้มแข็งทางด้านร่างกาย ปราศจากโรคภัย อีกทั้งก่อให้เกิด ประสิทธิภาพและศักยภาพในการทำงานของบุคลากรมากยิ่งขึ้น จึงจัดให้มีกิจกรรมออกกำลัง กาย ในเวลา ๑๕.๐๐ น. ของทุกวันพุธ เริ่มตั้งแต่วันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ ไปจนถึง วันที่ ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ซึ่งสามารถประมวลผลการดำเนินงานได้ดังนี้

### ๓.๑ พิธีเปิดโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข”

รศ.ดร.สุรพล สุธะพรหม ได้เป็นประธานจัดพิธีเปิดโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) มีการเดินขบวนจาก อาคารพิพิธภัณฑ์พระไตรปิฎก ไปจนถึง หน้าอาคารหอประชุม มวก. ๔๘ พรรษา







### ๓.๒ กิจกรรมออกกำลังกาย

โครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” ได้จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิค โดยมีครูฝึกสอนผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้และสอนผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการออกกำลังกายในครั้งนี้







### ๓.๓ กิจกรรมออกกำลังกาย

โครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” ได้จัดให้มีกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค โดยมีครูฝึกสอนผู้เชี่ยวชาญมาให้ความรู้และสอนผู้บริหาร คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ซึ่งจะจัดขึ้นในทุกๆ วันพุธ เวลา ๑๕.๓๐ น. ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ประมวลภาพโครงการได้ดังต่อไปนี้

## MCU Sport Day

### ขอเชิญร่วมออกกำลังกาย "มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข"





ทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๓๐ น.  
ณ อาคารเรียนรวมโซน B ชั้น G  
มจร วังน้อย พระนครศรีอยุธยา

กองกิจการพิเศษ  
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย









## บทที่ ๔ สรุปแบบประเมิน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ดำเนินการจัดโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) จัดขึ้นเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐ น. ตั้งแต่วันที่ ๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๑ – ๑ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ ณ อาคารเรียนรวม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ตำบลลำไทร อำเภอลำลูกกา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

ทั้งนี้ กลุ่มงานกิจการพิเศษได้จัดทำแบบประเมินโครงการดังกล่าวในรูปแบบของแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถามเป็นจำนวน ๑๕๐ ฉบับ จากผู้เข้าร่วมโครงการทั้งหมด ซึ่งได้มีผู้ตอบสอบถามและส่งคืนทั้งสิ้น ๑๔๕ ฉบับ คิดเป็น ๙๖.๖๗ % ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด โดยมีรายละเอียด ดังนี้

### ตอนที่ ๑ สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถาม

#### สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตารางที่ ๑ แสดงเพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

ที่	เพศ	จำนวน	ร้อยละ
๑	ชาย	๗๒	๔๙.๗
๒	หญิง	๗๓	๕๐.๓
รวม		๑๔๕	๑๐๐

จากตารางที่ ๑ พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นเพศชายทั้งสิ้น ๗๒ คน โดยคิดเป็นร้อยละ ๔๙.๗ และเป็นหญิง จำนวน ๗๓ คน โดยคิดเป็น ๕๐.๓ ของแบบสอบถาม

ตารางที่ ๒ แสดงอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

ที่	อายุ	จำนวน	ร้อยละ
๑	๒๑ – ๓๐ ปี	๔๑	๒๘.๓
๒	๓๑ – ๔๐ ปี	๔๗	๓๒.๔
๓	๔๑ – ๕๐ ปี	๓๒	๒๒.๑
๔	๕๑ ปีขึ้นไป	๒๕	๑๗.๒
รวม		๑๔๕	๑๐๐

จากตารางที่ ๒ พบว่ามีผู้ตอบแบบสอบถามโดยมากเป็นผู้มีอายุระหว่าง ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๔๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๒.๔ รองลงมาเป็นผู้มีอายุ ๒๑ – ๓๐ ปี จำนวน ๔๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๘.๓ ถัดมาเป็นผู้มีอายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี จำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๑ สุดท้ายเป็นผู้มีอายุ ๕๑ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒

ตารางที่ ๓ แสดงสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ที่	สถานะ	จำนวน	ร้อยละ
๑	ผู้บริหาร	๒๖	๑๗.๙
๒	อาจารย์	๔๕	๓๑.๐
๓	เจ้าหน้าที่	๗๒	๔๙.๗
๔	อื่นๆ	๒	๑.๔
รวม		๑๔๕	๑๐๐

จากตารางที่ ๓ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามโดยมากเป็นเจ้าหน้าที่ จำนวน ๗๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๙.๗ รองลงมาเป็นอาจารย์จำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๑.๐ ถัดมาเป็นผู้บริหารจำนวน ๒๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๙ จากนั้นเป็นข้ออื่นๆ จำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๔

เกณฑ์การประเมินระดับความเหมาะสมของตอนที่ ๒ ได้กำหนดไว้เป็นมาตรฐาน ดังนี้

ช่วงค่าเฉลี่ย	การแปลความหมาย
๔.๕๐ - ๕.๐๐	ความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด
๓.๕๐ - ๔.๔๙	ความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก
๒.๕๐ - ๓.๔๙	ความเหมาะสมในระดับปานกลาง
๑.๕๐ - ๒.๔๙	ความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย
๑.๐๐ - ๑.๔๙	ความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ ๒ ความเหมาะสมของกิจกรรมในโครงการกิจกรรมกีฬาบุคลากร

ตารางที่ ๖ แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมในโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” MCU Sport Day ด้านความเหมาะสม

ที่	ด้านความเหมาะสม	ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D	ระดับ
๑	ความเหมาะสมของครูผู้สอน	๓.๗๘	๒.๔๓	มาก
๒	ความเหมาะสมของระยะเวลา	๔.๐๑	๒.๑๑	มาก
๓	ความเหมาะสมของสถานที่	๔.๑๑	๒.๒๑	มาก
๔	ความเหมาะสมของอุปกรณ์วัสดุอุปกรณ์	๓.๗๖	๑.๔๘	มาก
รวม (ค่าเฉลี่ย/ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		๓.๙๒	๒.๐๖	มาก

จากตารางที่ ๖ แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมในโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” MCU Sport Day ด้านความเหมาะสม อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๒ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าความเหมาะสมด้านสถานที่ ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากกว่าทุกข้อ มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๑ รองลงมาเป็นความเหมาะสมด้านระยะเวลา ได้ค่าเฉลี่ย ๔.๐๑ ถัดมาเป็นการเหมาะสมด้านครูผู้สอน ได้ค่าเฉลี่ย ๓.๗๘ และลำดับสุดท้ายความเหมาะสมของอุปกรณ์วัสดุอุปกรณ์ ได้ค่าเฉลี่ย ๓.๗๖

ตารางที่ ๗ แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมในโครงการออกกำลัง  
กาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” MCU Sport Day ภาพรวม

ที่	ภาพรวม	ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D	ระดับ
๑	เกิดความรักความสามัคคีปรองดองกันทั้งสถาบัน	๔.๒๑	๑.๓๔	มาก
๒	บุคลากรมีความสุขได้ผ่อนคลายความเครียด	๔.๑๓	๑.๐๙	มาก
๓	เสริมสร้างสุขนิสัยรักการออกกำลังกาย	๔.๐๒	๑.๘๘	มาก
๔	ทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	๓.๘๙	๒.๕๖	มาก
๕	การประชาสัมพันธ์โครงการ	๓.๘๗	๑.๕๖	มาก
๖	ความพึงพอใจโดยรวมต่อโครงการ	๔.๓๔	๒.๑๑	มาก
รวม (ค่าเฉลี่ย/ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		๔.๐๘	๑.๗๖	มาก

จากตารางที่ ๗ แสดงผลการประเมินความเหมาะสมของกิจกรรมในโครงการออกกำลัง  
กาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” MCU Sport Day ในด้านภาพรวมของโครงการฯ พบว่า มีความ  
เหมาะสมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๘ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าความพึงพอใจโดยรวมต่อ  
โครงการ ได้ค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากกว่าทุกข้อ มีค่าเฉลี่ย ๔.๓๔ รองลงมาคือเกิดความรักความ  
สามัคคีปรองดองกันทั้งสถาบัน มีค่าเฉลี่ย ๔.๒๑ ถัดมาคือบุคลากรมีความสุขได้ผ่อนคลาย  
ความเครียด มีค่าเฉลี่ย ๔.๑๓ ถัดมาคือเสริมสร้างสุขนิสัยรักการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๒  
ถัดมาคือทำให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๙ และลำดับสุดท้ายคือการ  
ประชาสัมพันธ์โครงการ มีค่าเฉลี่ย ๓.๘๗

ตารางที่ ๘ แสดงผลการประเมินความพึงพอใจของกิจกรรมในโครงการออกกำลัง  
กาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” MCU Sport Day

ที่	ภาพรวม	ผลการประเมิน		
		$\bar{X}$	S.D	ระดับ
๑	ด้านความเหมาะสม	๓.๙๒	๒.๐๖	มาก
๒	ด้านภาพรวม	๔.๐๘	๑.๗๖	มาก
รวม (ค่าเฉลี่ย/ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน)		๔.๐๐	๑.๙๑	มาก

จากตารางที่ ๘ แสดงผลการประเมินความพึงพอใจโดยรวมของกิจกรรมในโครงการออก  
กำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” MCU Sport Day ในด้านภาพรวมของโครงการฯ พบว่า มี  
ความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ เมื่อพิจารณาแล้วพบว่าความพึงพอใจด้าน  
ภาพรวม มีค่าเฉลี่ย ๔.๐๘ และด้านความเหมาะสม มีค่าเฉลี่ย ๓.๙๒



### ตอนที่ ๓ ปัญหา อุปสรรคและข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการฯ

สำหรับการดำเนินโครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ชีวิตมีสุข” (MCU Sport Day : Good Health for Good Life) นี้ สามารถประมวลปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะในการดำเนินโครงการดังกล่าว ได้ดังต่อไปนี้

ที่	ปัญหา - อุปสรรค	ข้อเสนอแนะ
๑	ปัญหาเรื่องกิจกรรมออกกำลังกาย - ครูสอนเต้นเร็วเกินไป	- ควรมีการดำเนินการเรื่องการประสานงานกับทางครูฝึกสอน และควรเริ่มต้นจากชั้นพื้นฐานก่อน

## บทที่ ๕

### สรุปผลการประเมินโครงการและข้อเสนอแนะ

ตามที่คณะกรรมการดำเนินงานได้จัดทำแบบสอบถามขึ้นเพื่อรับฟังความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมดังกล่าว และเพื่อจะได้นำข้อมูลเหล่านั้นไปปรับปรุงในข้อที่ด้อย โดยได้ทำการแจกแบบสอบถามไป ๑๕๐ ชุด จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้งหมด โดยได้รับการตอบแบบสอบถามกลับมาเป็นจำนวน ๑๔๕ ชุด คิดเป็น ๙๖.๗ % และได้ดำเนินการประเมินผลของแบบสอบถามดังกล่าว โดยสามารถสรุปผลได้ดังต่อไปนี้

#### ๕.๑ สรุปผลการประเมินโครงการ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้น โดยมากเป็นเพศชาย จำนวน ๗๒ คน เพศหญิง ๗๓ โดยจำแนกเป็นอายุ ๒๑ – ๓๐ ปี จำนวน ๔๑ คน อายุระหว่าง ๓๑ – ๔๐ ปี จำนวน ๔๗ คน อายุระหว่าง ๔๑ – ๕๐ ปี จำนวน ๓๒ คน และอายุ ๕๑ ปีขึ้นไปจำนวน ๒๕ คน เป็นผู้บริหาร เป็นผู้บริหารจำนวน ๒๖ คน, เป็นอาจารย์จำนวน ๔๕ คน, เจ้าหน้าที่ ๗๒ คน และอื่นๆ จำนวน ๒ คน

#### ๕.๒ สรุปผลการประเมินด้านความพึงพอใจต่อโครงการ

จากผลการสรุปแบบสอบถามความพึงพอใจต่อโครงการ ซึ่งได้ผลว่า ผู้ตอบแบบสอบถามโดยส่วนมากมีความพึงพอใจต่อโครงการ โดยภาพรวมอยู่ระดับมาก ซึ่งได้ค่าเฉลี่ย ๔.๐๐ และความพึงพอใจต่อกิจกรรมเป็นรายข้อ แล้วพบว่า อยู่ในระดับมากหมดทุกข้อ

#### ๕.๓ ความสำเร็จของโครงการตามตัวชี้วัด

ชื่อโครงการ	เป้าหมาย		ค่าความสำเร็จ	ผลการดำเนินงาน		สรุป	
	ตัวชี้วัด	ความคาดหวัง		จำนวน	ร้อยละ	สำเร็จ	ไม่สำเร็จ
โครงการออกกำลังกาย “มจร สุขภาพดี ซีวีมีสุข”	๑.๑ ตัวชี้วัดเชิงคุณภาพ	ความพึงพอใจไม่ต่ำกว่าการประเมิน ๓.๕๑	๔.๐๐		-	✓	
	๑.๒ ตัวชี้วัดเชิงปริมาณ	ผู้เข้าร่วม ๑๕๐ รูป/คน	๘๐%	๑๔๕ รูป/คน	๙๖.๖๗	✓	
	๑.๓ เป้าหมายเชิงเวลา	๕ กันยายน ๖๑ – ๑ พฤษภาคม ๖๒	ตามระยะเวลาที่กำหนด		-	✓	

## ๕.๔ ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

ที่	ปัญหา - อุปสรรค	ข้อเสนอแนะ
๑	ปัญหาเรื่องกิจกรรมออกกำลังกาย - ครูสอนเดินเร็วเกินไป	- ควรมีการดำเนินการเรื่องการประสานงานกับทางครูฝึกสอน และควรเริ่มต้นจากขั้นพื้นฐานก่อน