

**ชื่อโครงการ** โครงการพัฒนารูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจสุขภาพ หัวข้อ “คุมน้ำหนัก สนุก สุขภาพดี ง่ายนิดเดียว”

**หน่วยงานผู้รับผิดชอบ** คณะกายภาพบำบัดมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ผู้รับผิดชอบโครงการ** คณะกรรมการบริหารการศึกษาต่อเนื่อง

### **หลักการและเหตุผล**

ภาวะน้ำหนักเกิน หมายถึง ภาวะที่เกิดจากการได้รับพลังงานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย จนมีการสะสมพลังงานไว้ในร่างกายในรูปของไขมันเพิ่มขึ้น ทำให้เกิด โรคอ้วน (obesity) ตามมาซึ่งส่งผล กระทบโดยตรงต่อร่างกาย เสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง(NCDs)เช่น โรคหัวใจโรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน เป็นต้น ภาวะน้ำหนักเกินนิยมใช้ค่าดัชนีมวลกาย(body mass index: BMI)เป็นตัวชี้วัด ซึ่งค่าดัชนีมวลกายของประชากรไทยไม่ควรเกิน 23 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup>

ดังนั้นการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ จึงเป็นแนวทางสำคัญที่จะช่วยป้องกันโรค NCDs ซึ่งหลักการควบคุมน้ำหนัก คือ ปริมาณพลังงานที่ร่างกายได้รับ เท่ากับ ปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการใช้ในแต่ละวัน แต่สำหรับผู้ที่มิภาวะน้ำหนักเกิน และต้องการควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ สามารถทำได้โดยการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการและเหมาะสมกับปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน รวมทั้งการออกกำลังกายเพื่อเป็นการเพิ่มการใช้พลังงานของร่างกาย

จากผลการสำรวจความสนใจอบรมวิชาการสำหรับกลุ่มผู้ที่มีความสนใจดูแลสุขภาพ โดยคณะกรรมการบริหารการศึกษาต่อเนื่อง พบว่า มีผู้ให้ความสนใจในหัวข้อการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและผู้ที่มีน้ำหนักเกิน เป็นจำนวนมาก ดังนั้น คณะกรรมการฯจึงมีประสงค์ที่จะพัฒนารูปแบบการอบรมเชิงปฏิบัติการสำหรับบุคคลทั่วไปที่สนใจสุขภาพ ในเรื่องการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับการลดน้ำหนัก หรือ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ เพื่อสร้างเสริมสุขภาวะที่ดี และสามารถลดความเสี่ยงต่อโรค NCDs ที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและมีประสิทธิภาพเห็นผลจริงภายในระยะเวลา 2 เดือน โดยการนำรูปแบบการอบรมความรู้ด้านโภชนาการและปฏิบัติการออกกำลังกายที่ศึกษาค้นคว้าจากหลักฐานเชิงประจักษ์มาปฏิบัติจริงกับบุคลากรในคณะ กายภาพบำบัด มศว ที่สนใจและอาสาสมัครเข้าร่วมเป็นการนำร่องในเบื้องต้น เพื่อนำผลมาปรับปรุงพัฒนารูปแบบการอบรมให้เป็นต้นแบบที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพและน่าสนใจยิ่งขึ้นก่อนจัดโครงการอบรมวิชาการแก่กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจ อีกทั้งโครงการนำร่องนี้ยังเป็นประโยชน์ต่อการส่งเสริมสุขภาพ สร้างเสริมบรรยากาศการทำงานและความผูกพันที่ดีแก่บุคลากรของคณะ ตลอดจนส่งเสริมทักษะการเป็นวิทยากรแก่คณาจารย์ร่วมด้วย

### **วัตถุประสงค์**

1. เพื่อแนะนำหลักโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวัน
2. เพื่อแนะนำและปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับการลดน้ำหนัก หรือ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น

4. เพื่อพัฒนารูปแบบการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ และผู้ที่มีน้ำหนักเกินให้เหมาะสม มีประสิทธิภาพและน่าสนใจยิ่งขึ้น ก่อนจัดโครงการบริการวิชาการแก่ กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจสุขภาพ

#### ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

วันที่ 31 กรกฎาคม – 8 ตุลาคม 2561 : สัปดาห์ละ 3 ครั้ง

สถานที่ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

#### ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 22 คน

- |                                      |    |    |
|--------------------------------------|----|----|
| 1. วิทยากรและคณะกรรมการบริหารโครงการ | 7  | คน |
| 2. บุคลากรคณะกายภาพบำบัด             | 15 | คน |

วิธีการอบรม การบรรยายและปฏิบัติการ

วิทยากร อาจารย์ประจำคณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

1. อาจารย์ยุพรัตน์ ม่วงเขาแดง
2. อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์

#### คณะกรรมการบริหารโครงการ

- |                                  |                   |                            |
|----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายธิดา | ลาภอนันตสิน       | ประธานกรรมการ              |
| 2. อาจารย์สุวัฒน์                | จิตรดำรงค์        | กรรมการ                    |
| 3. อาจารย์ ดร.อ้อมใจ             | แต่เจริญวิริยะกุล | กรรมการ                    |
| 4. อาจารย์ ดร.พีรยา              | เต็มเจริญสุข      | กรรมการ                    |
| 5. นางสาวอริยา                   | พุ่มพวง           | กรรมการ                    |
| 6. อาจารย์ ดร.อรวรรณ             | เยี่ยมพัฒนพร      | กรรมการและเลขานุการ        |
| 7. นางสาวชนิษฐา                  | ใจกล้า            | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

#### หน้าที่

1. บริหารโครงการให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามที่ได้รับอนุมัติ

#### คณะกรรมการดำเนินงาน

##### กรรมการฝ่ายวิชาการและประเมินผลสอบ

- |                      |              |           |
|----------------------|--------------|-----------|
| 1. อาจารย์ ดร.พีรยา  | เต็มเจริญสุข | ประสานงาน |
| 2. อาจารย์ ดร.อรวรรณ | เยี่ยมพัฒนพร |           |

หน้าที่ ประสานงานกับวิทยากร จัดเตรียมเอกสารประกอบการอบรม ออกข้อสอบก่อนและหลังอบรม และประเมินผลการทดสอบ

##### กรรมการฝ่ายลงทะเบียน ประชาสัมพันธ์ และประเมินผล

1. นางสาวชนิษฐา ใจกล้า

2. นางสาวศุภลักษณ์ ฉายากุล

### หน้าที่

1. วางแผนการประชาสัมพันธ์และดำเนินการประชาสัมพันธ์โครงการ
2. ประกาศรายชื่อผู้เข้าโครงการผ่านทางเว็บไซต์คณะกรรมการบำบัด
3. จัดเตรียมเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ
4. รับลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
5. จัดทำแบบประเมินผลโครงการ เก็บข้อมูลการประเมินผลโครงการและจัดทำผลสรุปของโครงการ
6. จัดทำใบประกาศนียบัตรสำหรับผู้เข้าร่วมโครงการ

### กรรมการฝ่ายสถานที่และสื่อ โสต

1. อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์
2. นายยุทธศักดิ์ เปมะวิภาต

### หน้าที่

1. จัดเตรียมสถานที่จัดโครงการโดยประสานงานกับทุกฝ่าย
2. จัดเตรียมอุปกรณ์สื่อ โสต
3. กำกับดูแลการใช้อุปกรณ์สื่อโสตทัศนูปกรณ์ ระหว่างการจัดโครงการ

### กรรมการฝ่ายพัสดุ

1. นางสาวเสาวลักษณ์ ชัยชนะ

### หน้าที่

1. เตรียมวัสดุและครุภัณฑ์ รวมทั้งวัสดุสำนักงานสำหรับทุกฝ่าย
2. ดำเนินการยืม - คืน ตรวจสอบครุภัณฑ์ก่อนและหลังการจัดโครงการ

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมอบรมมีความรู้เกี่ยวกับหลักโภชนาการที่ถูกต้องและเหมาะสมกับปริมาณพลังงานที่ร่างกายต้องการในแต่ละวันรวมทั้งวิธีการออกกำลังกายสำหรับการลดน้ำหนัก หรือ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
2. บุคลากรของคณะที่เข้าร่วมโครงการมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีขึ้น
3. สร้างเสริมบรรยากาศการทำงานและความผูกพันที่ดีแก่บุคลากรของคณะ
4. ได้รูปแบบการอบรมต้นแบบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพและผู้ที่มีน้ำหนักเกินที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพและน่าสนใจ เพื่อการจัดโครงการอบรมวิชาการแก่กลุ่มบุคคลทั่วไปที่สนใจสุขภาพต่อไป

### ตัวชี้วัดโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสมรรถภาพร่างกายดีขึ้น ได้แก่ เส้นรอบวงเอว, เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง, ค่าดัชนีมวลกาย, ค่าความดันโลหิตขณะพัก, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก
2. ผู้เข้าร่วมโครงการทราบหลักโภชนาการสำหรับลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ

3. ได้รูปแบบการอบรมต้นแบบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ และผู้ที่มีน้ำหนักเกินที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพและน่าสนใจ

#### การประเมินผลโครงการ

1. จำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจระดับดีขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
3. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความไม่พึงพอใจ ไม่เกิน ร้อยละ 20
4. ผู้เข้าร่วมโครงการจะแนะนำโครงการอบรมวิชาการแก่เพื่อน ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
5. ประเมินผลตามตัวชี้วัดโครงการหลังการอบรม ประกอบด้วย
  - 5.1 ผลประเมินสมรรถภาพร่างกายของผู้เข้าร่วมโครงการดีขึ้น ได้แก่ เส้นรอบวงเอว, เปอร์เซ็นต์ไขมัน ใต้ผิวหนัง, ค่าดัชนีมวลกาย, ค่าความดันโลหิตขณะพัก, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก
  - 5.2 ผลประเมินทักษะความสามารถของการออกกำลังกายและความรู้หลักโภชนาการของผู้เข้าร่วมโครงการทุกคนผ่าน 50%
  - 5.3 มีรูปแบบการอบรมต้นแบบเกี่ยวกับการออกกำลังกายและโภชนาการสำหรับผู้ที่ต้องการดูแลสุขภาพ และผู้ที่มีน้ำหนักเกินที่เหมาะสม มีประสิทธิภาพและน่าสนใจ

กำหนดการโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการ  
เรื่อง “คumnน้ำหนักร สนุก สุขภาพดี ง่ายนิดเดียว”

วันที่ 31 กรกฎาคม – 8 ตุลาคม พ.ศ. 2561

ณ คณะกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรักษ์

.....

| วันอังคารที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ. 2561     |   |                             |
|---------------------------------------|---|-----------------------------|
| เวลา                                  | กิจกรรม   | วิทยากร                     |
| 08.30-08.45 น.                        | ลงทะเบียน   |                             |
| 08.45-10.45 น.                        | บรรยายหัวข้อ “หลักโภชนาการสำหรับลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ”   | อาจารย์ยุพารัตน์ ม่วงเขาแดง |
| 10.45-12.30 น.                        | บรรยายหัวข้อ “หลักการออกกำลังกายสำหรับลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ<br>กิจกรรม<br>- วัดเส้นรอบวงเอว<br>- เพอร์เซนต์ไขมันใต้ผิวหนัง<br>- น้ำหนักตัวและส่วนสูง<br>- คำนวณค่าดัชนีมวลกาย<br>- วัดค่าความดันโลหิตขณะพัก<br>- วัดอัตราการเต้นหัวใจขณะพัก  | อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์   |
| วันที่ 6 สิงหาคม – 8 ตุลาคม พ.ศ. 2561 |   |                             |
| 16.30-17.30 น.                        | ปฏิบัติการ : ออกกำลังกาย วันละ 30-60 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ (16.30-17.30 น.)<br>- การยืดกล้ามเนื้อคอ บ่า หลัง เพื่อป้องกันภาวะปวดกล้ามเนื้อจากการทำงาน (Flexibility exercise)<br>- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเพื่อป้องกันการปวดหลัง (Core stabilize exercise)<br>- การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาป้องกันการปวดเข่า (Leg strength & Endurance exercise)<br>- การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมความทนทานของหัวใจและปอดและช่วย ลดไขมันในร่างกาย ด้วย High intensity interval training (HIIT) | อาจารย์สุวัฒน์ จิตรดำรงค์   |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>** มีการประเมินผลการออกกำลังกายหลังสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 4 และ 8 (เส้นรอบวงเอว, เปอร์เซ็นต์ไขมันใต้ผิวหนัง, น้ำหนักตัวและส่วนสูง, ค่าดัชนีมวลกาย, ค่าความดันโลหิตขณะพัก, อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก)</p> |  |
|--|--|--|