



รายงานผลการดำเนินโครงการ
โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569

P2 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและยกระดับชุมชนท้องถิ่นเพื่อความเข้มแข็งและยั่งยืน

P2.2 Well-being

ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวบุษยมาส รัตนดอน

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

บทสรุปผู้บริหาร

โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย เป็นโครงการบริการวิชาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ภายใต้ Program P2 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและยกระดับชุมชนท้องถิ่นเพื่อความเข้มแข็งและยั่งยืน (Sub Program P2.2 Well-Being) ดำเนินการโดยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ระหว่างวันที่ 14-15 พฤษภาคม 2569 ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนาคู จังหวัดมหาสารคาม โดยได้รับงบประมาณสนับสนุนจำนวน 80,000 บาท โครงการมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม (Participatory Learning) และการเรียนรู้เชิงปฏิบัติ (Active Learning) ซึ่งมุ่งเน้นให้ผู้เข้าร่วมสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน การดำเนินกิจกรรมแบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมหลัก ได้แก่ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักการดูแลสุขภาพแบบ 3อ. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ โดยการผลิตยาต้มสมุนไพรและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิต กิจกรรมทั้งหมดใช้รูปแบบ Workshop Rotation Base แบ่งผู้เข้าร่วมออกเป็น 3 กลุ่มย่อย หมุนเวียนเรียนรู้ในแต่ละฐาน เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุทุกคนได้ลงมือปฏิบัติจริง เรียนรู้จากประสบการณ์ และแลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน มีผู้เข้าร่วมโครงการรวมทั้งสิ้น 67 คน ประกอบด้วย อาจารย์และบุคลากร จำนวน 12 คน นักศึกษาสาขาวิชาเคมีและสาธารณสุขชุมชน จำนวน 20 คน และผู้สูงอายุในพื้นที่ จำนวน 35 คน ผลการประเมินพบว่า ผู้เข้าร่วมมีคะแนนความรู้เฉลี่ยก่อนการอบรม 5.89 คะแนน (58.90%) และเพิ่มขึ้นเป็น 9.03 คะแนน (90.30%) หลังการอบรม หรือเพิ่มขึ้นร้อยละ 31.40 แสดงให้เห็นว่ากระบวนการจัดการเรียนรู้เชิงปฏิบัติสามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผู้เข้าร่วมยังมีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการในภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.91 ± 0.27) โดยเฉพาะด้านวิทยากร การจัดกิจกรรม และการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โครงการดังกล่าวสามารถบรรลุเป้าหมายทั้งในระดับผลผลิต (Output) และผลลัพธ์ (Outcome) ตามตัวชี้วัดของมหาวิทยาลัย อีกทั้งยังช่วยสร้างความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน และหน่วยงานท้องถิ่น อันเป็นการขับเคลื่อนพันธกิจด้านบริการวิชาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นของมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามได้อย่างเป็นรูปธรรม

คำนำ

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีพันธกิจสำคัญในการบริการวิชาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น โดยมุ่งเน้นการบูรณาการองค์ความรู้ด้านวิชาการ การวิจัย และการเรียนการสอน เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนและสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนอย่างยั่งยืน โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย จัดขึ้นภายใต้ Program P2 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและยกระดับชุมชนท้องถิ่นเพื่อความเข้มแข็งและยั่งยืน โดยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) ผ่านกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การฝึกปฏิบัติจริง และการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาสมุนไพรท้องถิ่นในการดูแลสุขภาพ รายงานผลการดำเนินโครงการฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อสรุปผลการดำเนินงาน ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์ ผลการประเมินตัวชี้วัด ตลอดจนผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อผู้เข้าร่วมและชุมชน เพื่อใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการดำเนินโครงการบริการวิชาการในอนาคต และเป็นแนวทางในการขยายผลสู่ชุมชนอื่นต่อไป

คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า รายงานฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อมหาวิทยาลัย หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง และผู้สนใจในการพัฒนางานบริการวิชาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น และขอขอบคุณทุกภาคส่วนที่มีส่วนร่วมในการสนับสนุนและดำเนินโครงการจนประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ทุกประการ

คณะผู้จัดทำ

30 กรกฎาคม 2569

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนที่ 1 ส่วนนำ	1
หลักการและเหตุผล	1
ผู้รับผิดชอบโครงการและหน่วยงาน	1
งบประมาณ	1
ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)	2
ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547	2
มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย	
แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)	2
แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)	2
แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569	2
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ประเด็นยุทธศาสตร์และตัวชี้วัด	2
เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)	3
นโยบายศึกษาธิการจังหวัด	3
กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)	3
ประเภทโครงการพัฒนาท้องถิ่น (ด้านเศรษฐกิจ/ด้านสังคม/ด้านสิ่งแวดล้อม/ด้านการศึกษา)	3
วัตถุประสงค์ของโครงการ	3
กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ	3
ระยะเวลาดำเนินการ/กิจกรรม	3
พื้นที่ ที่ดำเนินโครงการ	3
โรงเรียน	4
ภาคีเครือข่าย	4

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม	5
กลุ่มวิสาหกิจชุมชน/ผู้ประกอบการ	5
อย./มผช.	5
นักศึกษา	5
ผลงานที่ได้รับการตีพิมพ์	6
ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก (Co-KPI)/(U-KPI)/(KPI)	6
ผลผลิต (Output)	7
ผลลัพธ์ (Outcome)	8
ผลกระทบ/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	8
ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ	9
การประเมิน SROI	9
ส่วนที่ 2 วิธีดำเนินการ	11
กลุ่มเป้าหมาย	11
ผู้เข้าร่วมโครงการ	11
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล	11
วิธีการเก็บข้อมูล	11
การวิเคราะห์ข้อมูล	12
เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	12
ส่วนที่ 3 การบูรณาการโครงการ	14
ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ	14
การบูรณาการกับการเรียนการสอน	15
การบูรณาการกับการวิจัย	15
แนวทางการดำเนินงานในปีงบประมาณต่อไป	16
ส่วนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	17
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป	17
ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดโครงการ	18
ส่วนที่ 5 สรุปผลการดำเนินโครงการ	22

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ผลการประเมินโครงการ	22
สรุปผลการดำเนินการ	25
ภาคผนวก	28
ภาคผนวก ก โครงการ	29
ภาคผนวก ข กำหนดการ	48
ภาคผนวก ค หนังสือเชิญวิทยากร/แบบตอบรับ	51
ภาคผนวก ง ประวัติวิทยากร	63
ภาคผนวก จ คำสั่งเข้าร่วมโครงการ	68
ภาคผนวก ฉ สำเนารายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ	79
ภาคผนวก จ เครื่องมือใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	86
ภาคผนวก ฉ ภาพกิจกรรม	92

ส่วนที่ 1

ส่วนนำ

ชื่อโครงการ ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย

หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ส่งผลให้โครงสร้างประชากรมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมักประสบปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตจากภาวะความเครียด ความเหงา และการขาดกิจกรรมทางสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและลดภาระด้านสาธารณสุขของประเทศ

แนวคิดการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เป็นแนวทางพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับวัย และการสร้างกิจกรรมที่ช่วยเสริมสุขภาพทางจิตใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

นอกจากนี้ การนำแนวคิด BCG Economy Model (Bio-Circular-Green Economy) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ยังเป็นการใช้ทรัพยากรชีวภาพในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าและยั่งยืน เช่น การนำสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ในการทำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ยาต้มสมุนไพร ซึ่งนอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและเพิ่มมูลค่าให้กับทรัพยากรในชุมชนอีกด้วย การดำเนินโครงการดังกล่าวยังสอดคล้องกับ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) เป้าหมายที่ 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality Education) และเป้าหมายที่ 17 การสร้างความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships for the Goals) โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาในการร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น จึงได้จัดทำ โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัยขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพทางจิตใจ และสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการพัฒนาชุมชนในระยะยาว

ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวบุษยมาส รัตนดอน

หน่วยงาน สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

งบประมาณ 80,000 บาท

งบประมาณที่หน่วยงานภายนอกสนับสนุนในลักษณะ matching fund (ถ้ามี) - บาท

ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. มรภ. และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)

ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)

ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)

ด้านการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13

หมวดหมู่ที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่องตอ้บโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต

ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แพลตฟอร์ม ที่ 4 การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่และลดความเหลื่อมล้ำการปฏิรูประบบการอุดมศึกษา

ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย

ข้อที่ 6. ประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

แผนปฏิบัติการราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประเด็นยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 15 จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากรหรือชุมชน

เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs)

เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Good Health and Well Being)

นโยบายศึกษาธิการจังหวัด

คุณธรรมและจริยธรรม

กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)

Program P2 ส่งเสริมคุณภาพชีวิตและยกระดับชุมชนท้องถิ่นเพื่อความเข้มแข็งและยั่งยืน

Sub Program P2.2 Well-being

ประเภทโครงการพัฒนาท้องถิ่น (ด้านเศรษฐกิจ/ด้านสังคม/ด้านสิ่งแวดล้อม/ด้านการศึกษา)

ด้านสังคม โครงการมุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุผ่านการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) โดยใช้กระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม การเสริมสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพในชุมชน และการบูรณาการองค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และสมุนไพรสู่การปฏิบัติจริง ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม มีสุขภาพกายและจิตที่ดีขึ้น และชุมชนมีศักยภาพในการดูแลผู้สูงอายุอย่างยั่งยืน จึงจัดเป็นโครงการพัฒนาท้องถิ่นด้านสังคมเป็นหลัก ทั้งนี้ยังมีการบูรณาการด้านการศึกษา ด้านเศรษฐกิจ และด้านสิ่งแวดล้อมในลักษณะของผลพลอยได้จากการดำเนินโครงการอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน
2. เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสิ้นจำนวน 62 คน ประกอบด้วย

- | | |
|-------------|-------------|
| 1. ประชาชน | จำนวน 30 คน |
| 2. นักศึกษา | จำนวน 20 คน |
| 3. บุคลากร | จำนวน 12 คน |

ระยะเวลาในการดำเนินการ/กิจกรรม 14 – 15 พฤษภาคม 2569

สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ

หมู่บ้าน/ชุมชน/โรงเรียน (ถ้ามี) ที่มหาวิทยาลัยเข้าดำเนินโครงการ จำนวน 1 หมู่บ้าน/ชุมชน/โรงเรียน ได้แก่

หมู่บ้าน/ชุมชน

ชื่อหมู่บ้าน/ชุมชน	ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
1. บ้านหนองกุ้งใต้	บ้านหนองกุ้งใต้ (หมู่ที่ 10) ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม 44160

โรงเรียน

โรงเรียน	ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
1.	
2.	

ภาคีเครือข่ายที่ร่วมดำเนินการ (ถ้ามี)

ภาคีเครือข่าย 2 เครือข่าย

ชื่อภาคีเครือข่าย			ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/ อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
ที่	ภาคีเครือข่ายภายนอก	ภาคีเครือข่ายภายใน	
1.		สาขาวิชาเคมี คณะ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม	80/191 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ถนน นครสวรรค์ ตำบลตลาด อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000
2.	ผู้นำชุมชนและอาสาสมัคร สาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) บ้านหนองกุ้งใต้		บ้านหนองกุ้งใต้ (หมู่ที่ 10) ตำบลกุดปลา ตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม 44160

ผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม

ชื่อจำนวนผลิตภัณฑ์/นวัตกรรม			ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/ อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
ที่	ผลิตภัณฑ์	นวัตกรรม	
1.			
2.			

กลุ่มวิสาหกิจชุมชน/ผู้ประกอบการ

ชื่อจำนวนกลุ่มวิสาหกิจชุมชน/ผู้ประกอบการ			ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/ อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
ที่	กลุ่มวิสาหกิจชุมชน	ผู้ประกอบการ	
1.			
2.			

ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการจดทะเบียน อย./ผลิตภัณฑ์ที่ได้รับการรับรอง มผช.

ชื่อจำนวน อย./มผช.			ที่อยู่ (ระบุสถานที่ตั้ง เลขที่ /ถนน/ตำบล/ อำเภอ/จังหวัด/รหัสไปรษณีย์)
ที่	อย.	มผช.	
1.			
2.			

นักศึกษา

จำนวนผู้สำเร็จการศึกษาที่ได้รับการบ่มเพาะเป็นวิทยากรวิศวกรสังคม

-

ร้อยละของนักศึกษาที่สอบผ่านเกณฑ์มาตรฐาน CEFR หรือมาตรฐานสากลอื่นๆ

-

ผลงานที่ได้รับการตีพิมพ์

จำนวนผลงานของนักศึกษา/อาจารย์ที่ได้รับการตีพิมพ์ในระดับชาติหรือนานาชาติ

-

ชื่อผลงาน

-

ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก

ตัวชี้วัดกิจกรรม (Co-KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. P2-K01 จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชน ที่ได้รับการพัฒนา	1	หมู่บ้าน/ชุมชน
2. P2-K02 จำนวนเครือข่ายร่วมพัฒนา	2	เครือข่าย
3. P2-K03 จำนวนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการส่งเสริม	1	หน่วย

ตัวชี้วัดกิจกรรม (U-KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. P2-A01 จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนาด้วยกระบวนการวิศวกรสังคม	20	คน
2. P2-A02 จำนวนนักศึกษาที่ได้นำองค์ความรู้ไปใช้ในการลงพื้นที่	20	คน
3. P2-A03จำนวนประเด็นที่น่าสนใจในพื้นที่ที่เป็น Prelim	1	ประเด็น
4. P2- A04การบันทึกข้อมูลลง Big data	100	ร้อยละ

ตัวชี้วัดกิจกรรม (KPI)

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
1. รูปแบบการออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม	1	รูปแบบ
2. รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ	1	รูปแบบ
3. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม	30	คน

***ตามโครงการที่ได้รับการอนุมัติ

กิจกรรมดำเนินงาน

กระบวนการ
ต้นน้ำ
1. มีการประชุมวางแผนและเตรียมความพร้อมทีมงานก่อนดำเนินโครงการ
2. ลงพื้นที่ประสานงาน เพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย 30 คน และสำรวจสถานที่ดำเนินการ
3. มีการออกแบบกิจกรรมพฤติกรรมการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
กลางน้ำ
1. ดำเนินกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 3อ.และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. ดำเนินกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ
3. การบูรณาการวิศวกรสังคม ให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติจริงในการเป็นผู้ช่วยวิทยากร
4. มีการติดตามและประเมินผลระหว่างดำเนินการ
ปลายน้ำ
1. มีการสรุปผลและจัดทำรายงานโครงการฉบับสมบูรณ์
2. ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น
3. มีรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

ผลผลิต (Output)

ผลผลิต (Output)
1. ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ได้รับการพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ.
2. เกิดต้นแบบรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม 1 รูปแบบ
3. เกิดต้นแบบผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร จำนวน 1 รูปแบบ

ผลลัพธ์ (Outcome)

ผลลัพธ์ (Outcome)
1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีระดับความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) เพิ่มขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันได้
2. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาวะทางกายที่แข็งแรงขึ้น และมีสุขภาวะทางใจที่แจ่มใสจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับทีมงานและนักศึกษา

ผลกระทบ (impact)/ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการส่งเสริมให้ใช้ทรัพยากรสมุนไพรในท้องถิ่นในการผลิตผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ยาต้มสมุนไพร ซึ่งสามารถนำไปใช้ในครัวเรือนหรือพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนได้ในอนาคต ส่งผลให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทรัพยากรชีวภาพในท้องถิ่น ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และมีโอกาสสร้างรายได้เสริมให้กับชุมชน
- ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกันในชุมชน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน ส่งผลให้เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน ช่วยลดปัญหาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างสังคมแห่งการดูแลและการพึ่งพาอาศัยกัน
- ด้านสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการใช้สมุนไพรและทรัพยากรชีวภาพในท้องถิ่น ช่วยให้ชุมชนตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ และเกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและยั่งยืน รวมทั้งส่งเสริมการใช้วัสดุจากธรรมชาติในการผลิตผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ลดการพึ่งพาผลิตภัณฑ์เคมีจากภายนอก
- ด้านการศึกษา นักศึกษาได้ประยุกต์ใช้ความรู้จากการเรียนในห้องเรียนสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับชุมชน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
2. ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะทางจิตใจ เช่น การทำ ยาต้มสมุนไพรจากทรัพยากรในท้องถิ่น ซึ่งช่วยส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และสามารถนำไปใช้ในครัวเรือนหรือต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของชุมชนได้ในอนาคต

3. เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือระหว่างชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และมหาวิทยาลัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ

ปัจจัยความเสี่ยง	การจัดการความเสี่ยง
ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามจำนวนที่กำหนด	ประสานงานกับผู้นำชุมชน อสม. และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการประชาสัมพันธ์และเชิญชวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อจำกัดด้านสุขภาพในการทำกิจกรรมออกกำลังกาย	ปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และมีการดูแลโดยวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
สภาพอากาศหรือปัจจัยภายนอกอาจส่งผลต่อการจัดกิจกรรมในพื้นที่	วางแผนสถานที่สำรองหรือปรับรูปแบบกิจกรรมให้สามารถดำเนินการภายในอาคารได้

การประเมิน SROI

การประเมินผลตอบแทนทางสังคมจากการลงทุน (Social Return on Investment: SROI) ของโครงการนี้พิจารณาจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ ชุมชน และสถาบันการศึกษา โดยโครงการมีงบประมาณดำเนินการจำนวน 80,000 บาท และก่อให้เกิดประโยชน์ทางสังคมในหลายมิติ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุได้รับความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. ส่งผลให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว
2. ผู้สูงอายุมีสุขภาวะทางจิตใจที่ดีขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การทำยาตมสมุนไพร และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งช่วยลดภาวะความเครียดและความโดดเดี่ยว
3. ชุมชนเกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างต่อเนื่องหลังสิ้นสุดโครงการ

เมื่อพิจารณามูลค่าทางสังคมที่เกิดขึ้น เช่น การลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ การเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพในชุมชน คาดว่าการดำเนินโครงการนี้จะก่อให้เกิดผลตอบแทนทางสังคมที่สูงกว่างบประมาณที่ลงทุน โดยประมาณการ SROI เท่ากับ 2 : 1 กล่าวคือ ทุกการลงทุน 1 บาท

สามารถสร้างคุณค่าทางสังคมได้ประมาณ 2 บาท ผลการดำเนินโครงการจึงถือเป็นการลงทุนทางสังคมที่มีความคุ้มค่า และสามารถต่อยอดไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน

ส่วนที่ 2

วิธีดำเนินการ

กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย รวมทั้งสิ้นจำนวน 62 คน ประกอบด้วย

1. ประชาชน จำนวน 30 คน
2. นักศึกษา จำนวน 20 คน
3. บุคลากร จำนวน 12 คน

ผู้เข้าร่วมโครงการ

ปริมาณเข้าร่วม ได้แก่ กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนตำบลกุดปลาตุก นักศึกษา และบุคลากร จำนวน 67 คน ประกอบด้วย

1. กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนตำบลกุดปลาตุก จำนวน 35 คน
2. นักศึกษา จำนวน 20 คน
3. บุคลากร จำนวน 12 คน

จากข้อมูลปริมาณกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 62 คน เมื่อเทียบกับจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 67 คน คิดเป็นร้อยละ 108.06 นั่นคือผู้เข้าร่วมโครงการมากกว่าหรือน้อยกว่าเป้าหมายที่กำหนดจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 8.06

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

1. แบบบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการ
2. แบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) จำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินความรู้พื้นฐานด้านการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ.
3. แบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test) จำนวน 10 ข้อ เพื่อประเมินความรู้ภายหลังเข้าร่วมกิจกรรม
4. แบบประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ แบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในระหว่างวันที่จัดโครงการ โดยใช้วิธีการดังนี้

1. ลงทะเบียนและบันทึกข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเริ่มกิจกรรม
2. ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) ก่อนเริ่มกิจกรรม
3. สังเกตการมีส่วนร่วมและการปฏิบัติกิจกรรมของผู้เข้าร่วมระหว่างการอบรมเชิงปฏิบัติการ
4. ให้ผู้เข้าร่วมทำแบบทดสอบหลังการอบรม (Post-test) ภายหลังเสร็จสิ้นกิจกรรม

5. ให้ผู้เข้าร่วมตอบแบบประเมินความพึงพอใจหลังสิ้นสุดโครงการ
6. คณะผู้ดำเนินโครงการบันทึกผลการดำเนินงาน ปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) เพื่อสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. วิเคราะห์ผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรม (Pre-test/Post-test) โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และร้อยละของคะแนนที่เพิ่มขึ้น
3. วิเคราะห์ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation: S.D.)
4. วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพจากข้อเสนอแนะและการถอดบทเรียน โดยใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา (Content Analysis)

เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป ใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Pre-test/Post-test) ใช้ค่าเฉลี่ยและร้อยละของคะแนนที่เพิ่มขึ้น โดยเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม

เกณฑ์การแปลผล

- คะแนนหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม แสดงว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้เพิ่มขึ้น
- หากคะแนนหลังอบรมเพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 20 ถือว่าบรรลุตัวชี้วัดของโครงการ

3. การวิเคราะห์ความพึงพอใจ ใช้มาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Likert Scale)

ค่าเฉลี่ย	ระดับ
4.51–5.00	มากที่สุด
3.51–4.50	มาก
2.51–3.50	ปานกลาง
1.51–2.50	น้อย
1.00–1.50	น้อยที่สุด

4. การประเมินความสำเร็จของโครงการ โครงการถือว่าบรรลุผลสำเร็จเมื่อมีผลการดำเนินงานเป็นไปตามเกณฑ์ ดังนี้

- มีผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่าร้อยละ 100 ของกลุ่มเป้าหมาย
- ผู้เข้าร่วมมีคะแนน Post-test สูงกว่า Pre-test ไม่น้อยกว่าร้อยละ 20
- ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อโครงการในระดับมาก ขึ้นไป (ค่าเฉลี่ยไม่น้อยกว่า 4.00)
- ผู้เข้าร่วมสามารถนำองค์ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้

ส่วนที่ 3

การบูรณาการโครงการ

ประโยชน์ที่ได้รับจากโครงการ (รายละเอียดประโยชน์ที่ได้รับที่มีความสอดคล้องตาม
วัตถุประสงค์โครงการ)

ประโยชน์ต่อผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถประยุกต์ใช้หลักการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) ในการดูแลสุขภาพของตนเองและครอบครัวได้อย่างเหมาะสม ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่ดีขึ้นและสามารถลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs)
2. ผู้เข้าร่วมได้รับทักษะเชิงปฏิบัติในการผลิตผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ยาต้มสมุนไพรสร้างสุข รวมถึงการจัดเตรียมอาหารสุขภาพและเครื่องดื่มสมุนไพรจากวัตถุดิบในท้องถิ่น ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันและต่อยอดเป็นกิจกรรมสร้างรายได้เสริมในครัวเรือนได้
3. ผู้เข้าร่วมมีสุขภาวะทางกายและจิตใจที่ดีขึ้น เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การทำกิจกรรมร่วมกัน และมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างผู้สูงอายุ ผู้นำชุมชน นักศึกษา และบุคลากรมหาวิทยาลัย ส่งผลให้เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพในระดับชุมชนอย่างเข้มแข็ง

ประโยชน์ต่อหน่วยงาน/มหาวิทยาลัย

1. มหาวิทยาลัยสามารถบูรณาการพันธกิจด้านการบริการวิชาการ การเรียนการสอน และการวิจัยเข้าด้วยกันอย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs)
2. นักศึกษาสาขาวิชาเคมีได้รับประสบการณ์การเรียนรู้จากสถานการณ์จริง (Experiential Learning) ได้ฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การสื่อสารกับชุมชน การวางแผน การแก้ไขปัญหา และการถ่ายทอดองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์สู่ชุมชน ซึ่งช่วยพัฒนาสมรรถนะตามผลลัพธ์การเรียนรู้ของหลักสูตร
3. มหาวิทยาลัยได้รับเครือข่ายความร่วมมือกับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ผู้นำชุมชน อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) และประชาชนในพื้นที่ ซึ่งเป็นฐานข้อมูลสำคัญสำหรับการดำเนินโครงการบริการวิชาการและงานวิจัยในอนาคต

ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

1. ชุมชนมีรูปแบบการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุที่สามารถดำเนินการได้จริง โดยใช้หลัก 3อ. ควบคู่กับการใช้สมุนไพรและภูมิปัญญาท้องถิ่น ส่งเสริมการดูแลสุขภาพเชิงป้องกันและการพึ่งพาตนเอง
2. เกิดการสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัย หน่วยงานภาครัฐ ผู้นำชุมชน และประชาชนในการขับเคลื่อนกิจกรรมด้านสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้เกิดการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในการพัฒนาชุมชน
3. ชุมชนสามารถนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปขยายผลสู่ครัวเรือน กลุ่มผู้สูงอายุ และชุมชนใกล้เคียง ส่งผลให้เกิดการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนอย่างต่อเนื่อง และสนับสนุนการก้าวสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ

การบูรณาการกับการเรียนการสอน (ระบุนรายวิชา และวิธีการใช้ประโยชน์)

รายวิชา

- ชีวเคมีพื้นฐาน (Basic Biochemistry)
- เคมีผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ (Natural Products Chemistry)
- โครงการวิจัยทางเคมี (Research Project in Chemistry)

วิธีการใช้ประโยชน์

- บูรณาการการเรียนรู้แบบ Service Learning โดยให้นักศึกษานำองค์ความรู้ด้านเคมี ชีวเคมี และสมุนไพร ไปประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมบริการวิชาการแก่ผู้สูงอายุ
- ใช้ข้อมูลจากการดำเนินโครงการเป็นกรณีศึกษา (Case Study) ในการเรียนการสอนด้านการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพร การวิเคราะห์คุณภาพผลิตภัณฑ์ และการจัดการสุขภาพชุมชน
- ส่งเสริมให้นักศึกษาพัฒนาทักษะการทำงานเป็นทีม ภาวะผู้นำ การสื่อสาร และการมีจิตสาธารณะ ผ่านการปฏิบัติงานจริงในพื้นที่ชุมชน

การบูรณาการกับการวิจัย (อธิบาย)

โครงการนี้สามารถต่อยอดสู่การวิจัยและนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นได้หลายประเด็น โดยเฉพาะการศึกษาประสิทธิภาพของสมุนไพรพื้นบ้านที่ใช้ในการผลิตยาสมุนไพร การวิเคราะห์องค์ประกอบทางเคมี และฤทธิ์ทางชีวภาพของสมุนไพร การพัฒนาผลิตภัณฑ์สุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ รวมถึงการศึกษาผลของการส่งเสริมสุขภาพตามหลัก 3อ. ต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในระยะยาว

ข้อมูลจากแบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม แบบประเมินความพึงพอใจ สามารถใช้เป็นฐานข้อมูลสำหรับการวิจัยด้านสุขภาพชุมชน การพัฒนาผลิตภัณฑ์ธรรมชาติ และการตีพิมพ์เผยแพร่ในวารสารวิชาการ รวมทั้งใช้เป็นข้อมูลประกอบการขอรับทุนวิจัยในอนาคต

แนวทางการดำเนินงานในปีงบประมาณต่อไป

1. ขยายพื้นที่ดำเนินโครงการไปยังชุมชนและองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอื่นในจังหวัดมหาสารคาม เพื่อเพิ่มโอกาสในการเข้าถึงองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. พัฒนาหลักสูตรอบรมระยะสั้นด้านการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุและการใช้สมุนไพรในชีวิตประจำวัน พร้อมจัดทำคู่มือและสื่อการเรียนรู้ในรูปแบบดิจิทัล เพื่อให้สามารถเรียนรู้ได้ด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง
3. ต่อยอดการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพ เช่น ยาต้มสมุนไพร ลูกประคบสมุนไพร และเครื่องดื่มสมุนไพร พร้อมศึกษามาตรฐานคุณภาพและความปลอดภัย เพื่อเพิ่มมูลค่าผลิตภัณฑ์ชุมชน

ส่วนที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล (แบบสอบถาม/แบบประเมินโครงการ)

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 4.1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน (n = 67)

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	18	26.87
หญิง	49	73.13
รวม	67	100.00
2. อายุ		
ต่ำกว่า 60 ปี	32	47.76
60-69 ปี	18	26.87
70-79 ปี	14	20.90
80 ปีขึ้นไป	3	4.48
รวม	67	100.00
3. สถานภาพ		
ผู้สูงอายุ	35	52.24
ผู้นำชุมชน	2	2.99
อสม.	3	4.48
นักศึกษา	20	29.85
อาจารย์และบุคลากร	7	10.44
อื่น ๆ	0	0.00
รวม	67	100.00

จากการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน จำนวนทั้งสิ้น 67 คน พบว่า **ด้านเพศ** ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่เป็น เพศหญิง จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 73.13 รองลงมาเป็น เพศชาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 แสดงให้เห็นว่าผู้หญิงให้ความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุมากกว่าผู้ชาย ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะการเข้าร่วมกิจกรรมของชุมชนโดยทั่วไป **ด้านอายุ** พบว่า ผู้ตอบแบบประเมิน

ส่วนใหญ่อยู่ในช่วง ต่ำกว่า 60 ปี จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 47.76 ซึ่งเป็นกลุ่มนักศึกษาและอาจารย์/บุคลากรที่ร่วมดำเนินโครงการ รองลงมาคือช่วงอายุ 60–69 ปี จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 26.87 ช่วงอายุ 70–79 ปี จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 20.90 และช่วงอายุ 80 ปีขึ้นไป จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.48 แสดงให้เห็นว่าโครงการสามารถเข้าถึงผู้สูงอายุได้ครอบคลุมทุกช่วงวัย พร้อมทั้งเปิดโอกาสให้บุคลากรและนักศึกษาเข้ามามีส่วนร่วมในการบริการวิชาการแก่ชุมชน **ด้านสถานภาพ** พบว่า ผู้ตอบแบบประเมินส่วนใหญ่เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 52.24 รองลงมาคือ นักศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 29.85 และ อาจารย์และบุคลากร จำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.44 นอกจากนี้ยังมี อาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 4.48 และ ผู้นำชุมชน จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.99 ซึ่งสะท้อนถึงการมีส่วนร่วมของภาคีเครือข่ายในพื้นที่ในการสนับสนุนการดำเนินโครงการ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการ

การประเมินความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการใช้แบบประเมินความพึงพอใจแบบมาตราประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ได้ผลการประเมินดังตาราง

ตารางที่ 4.2 ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้อ	รายการประเมิน	$\bar{x}$	SD	ระดับ
1	เนื้อหากิจกรรมเหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.88	0.33	มากที่สุด
2	กิจกรรมส่งเสริมความรู้ด้านสุขภาพตามหลัก 3อ.	4.91	0.29	มากที่สุด
3	กิจกรรมฝึกปฏิบัตินำไปใช้ได้จริง	4.92	0.27	มากที่สุด
4	วิทยากรถ่ายทอดความรู้เข้าใจง่าย	4.96	0.20	มากที่สุด
5	รูปแบบกิจกรรมมีความน่าสนใจ	4.89	0.31	มากที่สุด
6	ระยะเวลาจัดกิจกรรมเหมาะสม	4.78	0.43	มาก
7	สถานที่เหมาะสม	4.82	0.39	มากที่สุด
8	อาหารและอาหารว่างเหมาะสม	4.87	0.34	มากที่สุด
9	การอำนวยความสะดวกของคณะดำเนินงาน	4.95	0.22	มากที่สุด
10	ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการ	4.97	0.17	มากที่สุด
11	สามารถนำความรู้เรื่องอาหารไปใช้ได้	4.93	0.25	มากที่สุด
12	สามารถนำความรู้เรื่องการออกกำลังกายไปใช้ได้	4.94	0.24	มากที่สุด
13	สามารถนำความรู้เรื่องสุขภาวะจิตใจไปใช้ได้	4.92	0.26	มากที่สุด
14	พึงพอใจต่อกิจกรรมทำยาดมสมุนไพร	4.98	0.14	มากที่สุด
15	ภาพรวมโครงการเหมาะสมและเป็นประโยชน์	4.96	0.19	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม		4.91	0.27	มากที่สุด

วิเคราะห์ผล

จากการประเมินความพึงพอใจ พบว่า ผู้เข้าร่วมมีความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการโดยรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x} = 4.91$, $SD = 0.27$) โดยข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ความพึงพอใจต่อกิจกรรมการทำยาต้มสมุนไพร ($\bar{x} = 4.98$) รองลงมาคือ ได้รับประโยชน์จากการเข้าร่วมโครงการ ($\bar{x} = 4.97$) และ วิทยากรถ่ายทอดความรู้ได้เข้าใจง่าย ($\bar{x} = 4.96$) สะท้อนว่ากิจกรรมเชิงปฏิบัติการสามารถตอบสนองความต้องการของผู้เข้าร่วมได้อย่างดี ขณะที่ด้านระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด ($\bar{x} = 4.78$) แต่ยังอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับข้อเสนอแนะที่ต้องการเพิ่มเวลาในการฝึกปฏิบัติตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการ

ตารางที่ 4.3 แสดงผลการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการ

รายการ	$\bar{x}$	SD	ระดับ
1. มีความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น	4.95	0.22	มากที่สุด
2. มีแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพตนเองมากขึ้น	4.91	0.28	มากที่สุด
3. มีความสุขและผ่อนคลายมากขึ้น	4.94	0.23	มากที่สุด
4. ต้องการเข้าร่วมกิจกรรมลักษณะนี้อีก	4.96	0.20	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	4.94	0.23	มากที่สุด

วิเคราะห์ผล

ผลการประเมินการเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการ พบว่าผู้เข้าร่วมมีการเปลี่ยนแปลงในทางบวกทุกด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับ มากที่สุด ($\bar{x} = 4.94$, $SD = 0.23$) ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมในลักษณะเดียวกันอีกในอนาคต ($\bar{x} = 4.96$) และมีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพเพิ่มขึ้น ($\bar{x} = 4.95$) แสดงให้เห็นว่าโครงการสามารถสร้างการเรียนรู้และแรงจูงใจในการดูแลสุขภาพได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

จากข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วม สามารถสรุปประเด็นสำคัญได้ดังนี้

1. ต้องการให้จัดโครงการในลักษณะนี้อีกอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง
2. ต้องการเพิ่มเวลาในการฝึกปฏิบัติ โดยเฉพาะกิจกรรมการทำยาต้มสมุนไพรและการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้มีการสอนการทำผลิตภัณฑ์สมุนไพรเพื่อสุขภาพชนิดอื่น เช่น ลูกประคบ ยาหม่อง และชาสมุนไพร

แบบทดสอบก่อนและหลังการอบรม (Pre-test / Post-test)

การประเมินผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการดำเนินการโดยใช้แบบทดสอบก่อนการอบรม (Pre-test) และหลังการอบรม (Post-test) จำนวน 10 ข้อ คะแนนเต็ม 10 คะแนน เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์) รวมถึงการใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ผู้เข้ารับการประเมินจำนวน 35 คน

ตารางที่ 4.4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรม (n = 35)

รายการ	คะแนนเต็ม	ค่าเฉลี่ย	S.D.	ร้อยละ
ก่อนการอบรม (Pre-test)	10	5.89	1.21	58.90
หลังการอบรม (Post-test)	10	9.03	0.74	90.30
ผลต่างคะแนน	-	3.14	-	31.40

ตารางที่ 4.5 ระดับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ของผู้เข้าร่วมโครงการ

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
คะแนนหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรม	33	94.29
คะแนนเท่าเดิม	2	5.71
คะแนนลดลง	0	0.00
รวม	35	100.00

ตารางที่ 4.6 การบรรลุตัวชี้วัดด้านผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ตัวชี้วัด	ผลการดำเนินงาน	ผลการประเมิน
ผู้เข้าร่วมมีคะแนนหลังอบรมสูงกว่าก่อนอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 20	เพิ่มขึ้นร้อยละ 31.40	บรรลุ
ผู้เข้าร่วมมีคะแนนหลังอบรมไม่น้อยกว่าร้อยละ 80	ได้ร้อยละ 90.30	บรรลุ
ผู้เข้าร่วมมีความรู้เพิ่มขึ้น	33 คน (94.29%)	บรรลุ

วิเคราะห์ผล

จากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการอบรมของผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 35 คน พบว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนการอบรม (Pre-test) เท่ากับ 5.89 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 58.90 ของคะแนนเต็ม ขณะที่คะแนนเฉลี่ยหลังการอบรม (Post-test) เพิ่มขึ้นเป็น 9.03 คะแนน คิดเป็นร้อยละ 90.30 ของคะแนนเต็ม ส่งผลให้คะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 3.14 คะแนน หรือคิดเป็นร้อยละ 31.40 เมื่อพิจารณารายบุคคล พบว่าผู้เข้าร่วม

จำนวน 33 คน (ร้อยละ 94.29) มีคะแนนหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรม ขณะที่ผู้เข้าร่วมจำนวน 2 คน (ร้อยละ 5.71) ที่มีคะแนนเท่าเดิม และไม่พบผู้เข้าร่วมที่มีคะแนนลดลง

ผลการประเมินดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการสามารถพัฒนาความรู้ ความเข้าใจ และทักษะด้านการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. รวมถึงการใช้สมุนไพรเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะกิจกรรมการเรียนรู้แบบลงมือปฏิบัติ (Workshop) การหมุนเวียนฐานการเรียนรู้ และการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วม ทำให้ผู้สูงอายุสามารถเชื่อมโยงองค์ความรู้กับการนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างเป็นรูปธรรม

นอกจากนี้ ผลการประเมินยังแสดงให้เห็นว่าโครงการสามารถบรรลุตัวชี้วัดด้านผลสัมฤทธิ์ของการเรียนรู้ เนื่องจากคะแนนหลังการอบรมเพิ่มขึ้นมากกว่าร้อยละ 20 ตามเกณฑ์ที่กำหนด และผู้เข้าร่วมมีคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมสูงถึงร้อยละ 90.30 ซึ่งสะท้อนถึงประสิทธิผลของการดำเนินโครงการในการพัฒนาศักยภาพของผู้สูงอายุและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในระดับชุมชนได้อย่างชัดเจน

ส่วนที่ 5

สรุปผลการดำเนินการ

ผลการประเมินโครงการ

1. ชื่อโครงการ ชุมชนสุขสร้างสรรค์ บันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย
2. หน่วยงาน เจ้าของโครงการ สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
3. ผู้รับผิดชอบโครงการ นางสาวบุษยมาส รัตนดอน
4. ระยะเวลาในการดำเนินการ 14-15 พฤษภาคม 2569
5. สถานที่ในการดำเนินงาน บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม
6. แหล่งงบประมาณ งบประมาณเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
7. จำนวนงบประมาณ 80,000 บาท
8. ความสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2566-2570)
 - 8.1 ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์
 - 8.2 เป้าหมายที่ 1.2 มีการพัฒนางานบริการวิชาการบนพื้นฐานความต้องการของชุมชนท้องถิ่น โดยใช้ BCG model แนวคิดสร้างสรรค์รวมถึงการนำประเด็น Soft power
 - 8.3 ตัวชี้วัด จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากรหรือชุมชน

ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมายตามโครงการ (P2.2 : Well-being)

ลำดับ	ชื่อตัวชี้วัด	หน่วยนับ	เป้าหมาย	ผลที่ได้	คิดเป็นร้อยละ	ผ่าน/ไม่ผ่าน
1.	รูปแบบการออกกำลังกาย ผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม	1	รูปแบบ	1	100	ผ่าน
2.	รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์ เพื่อสุขภาพะจิตใจ	1	รูปแบบ	1	100	ผ่าน
3.	ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม	30	คน	35	116.67	ผ่าน

***ตามโครงการที่ได้รับการอนุมัติ

9. สถานภาพของโครงการ

9.1 ลักษณะของโครงการ

[] ยังไม่ได้ดำเนินงาน [] อยู่ระหว่างการดำเนินงาน [☒] ดำเนินงานแล้วเสร็จ

9.2 ความก้าวหน้าในการดำเนินโครงการ

ผลการดำเนินงาน

[]	ตั้งคณะทำงาน
[]	ขออนุมัติโครงการ
[]	ดำเนินงานโครงการ
[]	ประเมินผลโครงการ
[☒]	รายงานผลโครงการ

[] ต่ำกว่าเป้าหมาย [☒] ตามเป้าหมาย [] สูงกว่าเป้าหมาย

สรุปผลการใช้จ่ายงบประมาณ

เดือน	แผนการ ใช้จ่าย	ผลการ เบิกจ่าย	คงเหลือ	คิดเป็นร้อยละ ของการเบิกจ่าย
ตุลาคม				
พฤศจิกายน				
ธันวาคม				
มกราคม				
กุมภาพันธ์				
มีนาคม				
เมษายน				
พฤษภาคม	80,000	80,000	0	100%
มิถุนายน				
กรกฎาคม				
สิงหาคม				
กันยายน				

[] ต่ำกว่าแผน [☒] ตามแผน [] มากกว่าแผน

เกณฑ์การผ่านของแต่ละตัวชี้วัด

น้อยกว่าร้อยละ 60.00 = ควรปรับปรุง

ร้อยละ 60.00 - 69.00 = พอใช้

ร้อยละ 70.00 - 79.00 = ปานกลาง

ร้อยละ 80.00 - 89.00 = ดี

ร้อยละ 90.00 - 100.00 = ดีมาก

10. สภาพปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นของโครงการ

10.1 ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมค่อนข้างจำกัด ทำให้ผู้เข้าร่วมบางส่วนต้องการเวลาในการฝึกปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพิ่มเติม

10.2 สภาพอากาศในช่วงดำเนินโครงการมีอุณหภูมิสูง ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าของผู้สูงอายุระหว่างการเข้าร่วมกิจกรรม

11. แนวทางการแก้ไข้ปัญหา

11.1 เพิ่มระยะเวลาในกิจกรรมเชิงปฏิบัติการ ปรับรูปแบบเป็นฐานการเรียนรู้แบบหมุนเวียนกลุ่มย่อย และจัดทำคู่มือหรือสื่อดิจิทัลสำหรับศึกษาทบทวนและฝึกปฏิบัติภายหลังการอบรม

11.2 ปรับกำหนดการให้กิจกรรมใช้แรงอยู่ในช่วงเช้า จัดสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทและมีอุปกรณ์คลายร้อน เตรียมน้ำดื่มและเครื่องดื่มสมุนไพร พร้อมเพิ่มช่วงพักและเฝ้าระวังสุขภาพผู้สูงอายุอย่างใกล้ชิด

12. ผู้รายงานข้อมูล

ชื่อ-สกุล นางสาวบุษยมาส รัตนดอน

ตำแหน่ง ผู้รับผิดชอบโครงการ

เบอร์โทรศัพท์ 0634964263

E-mail butsayamat.ra@rmu.ac.th

13. เอกสารหลักฐานในการดำเนินโครงการ (เช่น โครงการ, กำหนดการ, คำสั่ง, บันทึกข้อความ, แบบสอบถาม, สำเนาใบรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ, ภาพกิจกรรม ฯลฯ)

1. โครงการ
2. กำหนดการ.
3. คำสั่ง

4. แบบสอบถาม
5. สำเนาใบรายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ
6. ภาพกิจกรรม.

สรุปผลการดำเนินการ

โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ บัณฑิตสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัย สามารถดำเนินกิจกรรมได้ครบถ้วนตามวัตถุประสงค์และแผนการดำเนินงานที่กำหนดไว้ โดยมีผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น 67 คน สูงกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้ และผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่มีระดับความพึงพอใจต่อโครงการอยู่ในระดับ มากที่สุด (ค่าเฉลี่ย 4.86 ± 0.34) นอกจากนี้ ผลการทดสอบก่อนและหลังการอบรมแสดงให้เห็นว่าผู้เข้าร่วมมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน โดยคะแนนเฉลี่ยหลังการอบรมสูงกว่าก่อนการอบรมถึง 31.40% กิจกรรมเชิงปฏิบัติการ เช่น การจัดทำเมนูสุขภาพ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ และการทำยาสมุนไพร ได้รับการตอบรับเป็นอย่างดี และสามารถนำองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้จริง ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงด้านพฤติกรรมสุขภาพ การพึ่งพาตนเอง และการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุในกิจกรรมของชุมชน

โครงการยังสามารถบูรณาการการเรียนการสอน การวิจัย และการบริการวิชาการของมหาวิทยาลัย เข้ากับการพัฒนาท้องถิ่นได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับแนวทาง BCG Economy Model การเข้าสู่สังคมสูงวัย และเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) โดยเฉพาะ SDG 3 (Good Health and Well-being) และ SDG 17 (Partnerships for the Goals) ตลอดจนสร้างเครือข่ายความร่วมมือระหว่างมหาวิทยาลัย หน่วยงานภาครัฐ และชุมชน ซึ่งเป็นรากฐานสำคัญของการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน

ปัญหาและอุปสรรค

- ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมค่อนข้างจำกัด ทำให้ผู้เข้าร่วมบางส่วนต้องการเวลาในการฝึกปฏิบัติ และแลกเปลี่ยนประสบการณ์เพิ่มเติม
- สภาพอากาศในช่วงดำเนินโครงการมีอุณหภูมิสูง ส่งผลต่อความเหนื่อยล้าของผู้สูงอายุระหว่างเข้าร่วมกิจกรรม

ข้อเสนอแนะ

1. ควรขยายผลโครงการไปยังชุมชนอื่นในจังหวัดมหาสารคาม เพื่อเพิ่มโอกาสให้ผู้สูงอายุเข้าถึงองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ

2. ควรพัฒนาชุดกิจกรรมและคู่มือการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในรูปแบบสื่อดิจิทัล เพื่อให้ผู้เข้าร่วมสามารถทบทวนและเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง

3. ควรต่อยอดการพัฒนาผลิตภัณฑ์สมุนไพรจากภูมิปัญญาท้องถิ่นสู่ผลิตภัณฑ์ชุมชนที่มีมาตรฐาน เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มและรายได้ให้แก่ชุมชน

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

โครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ที่ อว. ๐๖๓๔.๐๖(๓).๐๑/๐๔๗

วันที่ ๓๐ เมษายน ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติและเบิกจ่ายงบประมาณโครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปั่นสุขภาพ ปลูกพลังสุขวัย

เรียน อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
รับที่ ๙๒๗๘๗
วันที่ 10 เม.ย. 69
เวลา 19.14 น.

กองนโยบายและแผน
เลขที่รับ 256
วันที่ 20 เม.ย. 2569
เวลา 10.30 น.

ด้วยมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้จัดสรรงบประมาณแผ่นดินเงินอุดหนุนทั่วไป ภายใต้โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๙ เพื่อสนับสนุนการดำเนินงานด้านการบริการวิชาการแก่สังคมและการพัฒนาท้องถิ่นอย่างยั่งยืน นั้น

สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ได้เล็งเห็นความสำคัญของการส่งเสริมส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการพัฒนาชุมชนในระยะยาว จึงได้จัดทำโครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปั่นสุขภาพ ปลูกพลังสุขวัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาพะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมหลัก จำนวน ๒ กิจกรรม ได้แก่

๑. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

๒. กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพะจิตใจ

ในการนี้ สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ใ้ขออนุมัติดำเนินโครงการดังกล่าว โดยใช้งบประมาณแผ่นดินเงินอุดหนุนทั่วไป ภายใต้โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๘๐,๐๐๐ บาท (แปดหมื่นบาทถ้วน) ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน อธิการบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

๑๐
10 เม.ย. 2569

๑๐ เม.ย. ๖๙

วิรัช อธิการบดี
- เวทีการอนุมัติโครงการ จรธ. เพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
- บันทึกขออนุมัติ
เพื่อโปรดพิจารณา
๗ พค. ๖๙

(นางสาวบุษยมาส รัตนดอน)
อาจารย์ประจำสาขาวิชาเคมี

อนุมัติ ปฏิบัติตามระเบียบ

๗ พค ๖๙

P.1

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1 2 4

แบบเสนอขออนุมัติโครงการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569
(งบประมาณแผ่นดิน แผนงาน พื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
ผลลัพธ์/โครงการ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น)
หน่วยงาน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

1. ชื่อโครงการ ขุนชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปุ่กพลั้งสูงวัย
2. สถานภาพของโครงการ ☒ โครงการใหม่ ☐ โครงการต่อเนื่อง
3. ความสอดคล้องกับแผนระดับต่าง ๆ ความเชื่อมโยงตาม พ.ร.บ. นรภ. เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) และนโยบายศึกษาธิการจังหวัด
 - 3.1 ยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561-2580)
 3. ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์
 - 3.2 แผนแม่บทภายใต้แผนยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561-2580)
 13. ด้านการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี
 - 3.3 แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13

หมวดหมู่ที่ 12 ไทยมีกำลังคนสมรรถนะสูง มุ่งเรียนรู้อย่างต่อเนื่อง ตอบโจทย์การพัฒนาแห่งอนาคต
 - 3.4 ยุทธศาสตร์กระทรวงอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

แพลตฟอร์มที่ 4 การวิจัยและสร้างนวัตกรรมเพื่อการพัฒนาเชิงพื้นที่ และลดความเหลื่อมล้ำการปฏิรูประบบการอุดมศึกษา
 - 3.5 ความเชื่อมโยงพันธกิจตามพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. 2547 มาตรา 8 ในการดำเนินงานเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามมาตรา 7 ให้กำหนดภาระหน้าที่ของมหาวิทยาลัย ดังต่อไปนี้
 - ☐ 1. แสวงหาความจริงเพื่อสู่ความเป็นเลิศทางวิชาการ บนพื้นฐานของภูมิปัญญาท้องถิ่น ภูมิปัญญาไทย และภูมิปัญญาสากล
 - ☐ 2. ผลิtbบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สำนึกในความเป็นไทย มีความรักและผูกพันต่อท้องถิ่น อีกทั้งส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตในชุมชน เพื่อช่วยให้คนในท้องถิ่นรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง การผลิตบัณฑิตดังกล่าวจะต้องให้มีจำนวนและคุณภาพสอดคล้องกับแผนการผลิตบัณฑิตของประเทศ
 - ☐ 3. เสริมสร้างความรู้ความเข้าใจในคุณค่าความสำนึกและความภูมิใจในวัฒนธรรมของท้องถิ่นและของชาติ
 - ☐ 4. เรียนรู้และเสริมสร้างความเข้มแข็งของผู้นำชุมชน ผู้นำศาสนาและนักการเมืองท้องถิ่นให้มีจิตสำนึกประชาธิปไตย คุณธรรม จริยธรรม และความสามารถในการบริหารงานพัฒนาชุมชนและท้องถิ่นเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม
 - ☐ 5. เสริมสร้าง ความเข้มแข็งของวิชาชีพครู ผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาให้มีคุณภาพและมาตรฐานที่เหมาะสมกับการเป็นวิชาชีพชั้นสูง
 - ☒ 6. ประสานความร่วมมือและช่วยเหลือเกื้อกูลกัน ระหว่างมหาวิทยาลัย ชุมชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น และองค์กรอื่นทั้งในและต่างประเทศเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
 - ☐ 7. ศึกษาและแสวงหาแนวทางพัฒนาเทคโนโลยีพื้นบ้านและเทคโนโลยีสมัยใหม่ให้เหมาะสมกับการดำรงชีวิต และการประกอบอาชีพของคนในท้องถิ่น รวมถึงการแสวงหาแนวทาง เพื่อส่งเสริมให้เกิดการจัดการ การบำรุงรักษา และการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างสมดุลและยั่งยืน
 - ☐ 8. ศึกษาวิจัย ส่งเสริมและสืบสานโครงการอันเนื่องมาจากแนวพระราชดำริในการปฏิบัติภารกิจของมหาวิทยาลัยเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

P.2

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1 2 4

3.6 แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

3.7 แผนปฏิบัติการเชิงยุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ระยะ 5 ปี (พ.ศ. 2560-2579)

ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนาท้องถิ่น

3.8 แผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ประเด็นยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ที่ 1 พันธกิจสัมพันธ์เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างสร้างสรรค์

ตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดที่ 15 จำนวนโครงการที่ส่งเสริมสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตของบุคลากรหรือชุมชน

3.9 เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals : SDGs) (เป้าหมายหลักที่มหาวิทยาลัยขับเคลื่อน คือ เป้าหมายที่ 1, 4, 13 และ 17)

- ☐ เป้าหมายที่ 1 ขจัดความยากจน (No Poverty)
- ☐ เป้าหมายที่ 2 ยุติความหิวโหย บรรลุความมั่นคงทางอาหารและยกระดับโภชนาการสำหรับทุกคนในทุกวัย (Zero Hunger)
- ☒ เป้าหมายที่ 3 สร้างหลักประกันว่าคนมีชีวิตที่มีสุขภาพดีและส่งเสริมสวัสดิภาพสำหรับทุกคนในทุกวัย (Good Health and Well Being)
- ☐ เป้าหมายที่ 4 สร้างหลักประกันว่าทุกคนมีการศึกษาที่มีคุณภาพอย่างครอบคลุมและเท่าเทียม และสนับสนุนโอกาสในการเรียนรู้ตลอดชีวิต (Quality Education)
- ☐ เป้าหมายที่ 5 บรรลุความเท่าเทียมระหว่างเพศ และเสริมสร้างความเข้มแข็งให้แก่สตรีและเด็กหญิง (Gender Equality)
- ☐ เป้าหมายที่ 6 สร้างหลักประกันว่าจะมีการจัดให้มีน้ำและสุขอนามัยสำหรับทุกคนและมีการบริหารจัดการที่ยั่งยืน (Clean Water and Sanitation)
- ☐ เป้าหมายที่ 7 สร้างหลักประกันให้ทุกคนสามารถเข้าถึงพลังงานสมัยใหม่ที่ยั่งยืนในราคาที่ย่อมเยา (Affordable and Clean Energy)
- ☐ เป้าหมายที่ 8 ส่งเสริมการเติบโตทางเศรษฐกิจที่ต่อเนื่อง ครอบคลุม และยั่งยืน การจ้างงานเต็มที่ มีผลผลิตภาพ และการมีงานที่เหมาะสมสำหรับทุกคน (Decent Work and Economic Growth)
- ☐ เป้าหมายที่ 9 สร้างโครงสร้างพื้นฐานที่มีความทนทาน ส่งเสริมการพัฒนาอุตสาหกรรมที่ครอบคลุมและยั่งยืน และส่งเสริมนวัตกรรม (Industry, Innovation and Infrastructure)
- ☐ เป้าหมายที่ 10 ลดความไม่เสมอภาคภายในประเทศและระหว่างประเทศ (Reduced Inequality)
- ☐ เป้าหมายที่ 11 ทำให้เมืองและการตั้งถิ่นฐานของมนุษย์มีความครอบคลุม ปลอดภัย มีภูมิคุ้มกันและยั่งยืน (Sustainable Cities and Communities)
- ☐ เป้าหมายที่ 12 สร้างหลักประกันให้มีรูปแบบการผลิตและการบริโภคที่ยั่งยืน (Responsible Consumption and Production)
- ☐ เป้าหมายที่ 13 เร่งต่อสู้กับการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศและผลกระทบที่เกิดขึ้น (Climate Action)
- ☐ เป้าหมายที่ 14 อนุรักษ์และใช้ประโยชน์จากมหาสมุทร ทะเล และทรัพยากรทางทะเลอย่างยั่งยืนเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Life Below Water)

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

P.3

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1 2 4

- ☐ เป้าหมายที่ 15 ปกป้อง พื้นฟู และสนับสนุนการใช้ระบบนิเวศบนบกอย่างยั่งยืน จัดการป่าไม้อย่างยั่งยืน ต่อสู้การกลายสภาพเป็นทะเลทราย หยุดการเสื่อมโทรมของที่ดินและพื้นสภาพกลับมาใหม่ และหยุดการสูญเสียความหลากหลายทางชีวภาพ (Life on Land)
- ☐ เป้าหมายที่ 16 ส่งเสริมสังคมที่สงบสุขและครอบคลุมเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน ให้ทุกคนเข้าถึงความยุติธรรมและสร้างสถาบันที่มีประสิทธิภาพได้รับมิตรชอบและครอบคลุมในทุกระดับ (Peace Justice and Strong Institution)
- ☐ เป้าหมายที่ 17 เสริมความเข้มแข็งให้แก่กลไกการดำเนินงานและฟื้นฟูสภาพทุนส่วนความร่วมมือระดับโลกสำหรับการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships for the Goals)

3.10 นโยบายศึกษาธิการจังหวัด (ที่เกี่ยวข้อง)

- ☐ คุณธรรมและจริยธรรม ☐ เส้นทางวัฒนธรรม
- ☐ สรภัญญะ ☐ ยกระดับ RT, NT และ O-NET
- ☐ เกษตรปลอดภัย ☐ การพัฒนาเด็กปฐมวัย

4. กิจกรรมหลัก มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น (Program/Sub Program)

- ☐ P1.1 : BCG model ☐ P1.2 : Creative Economy
- ☐ P2.1 : Art & Culture ☒ P2.2 : Well-being
- ☐ P3.1 : Natural Resources & Environment ☐ P3.2 : Climate Change
- ☐ P4.1 : Hard Skills ☐ P4.2 : Soft Skills

5. ตัวชี้วัดกิจกรรมหลัก

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	หน่วยนับ
ตัวชี้วัดร่วม (ตัวชี้วัดร่วมระดับโปรแกรม (Co-KPI))		
P2-K01 จำนวนหมู่บ้าน/ชุมชน ที่ได้รับการพัฒนา	1	หมู่บ้าน/ชุมชน
P2-K02 จำนวนเครือข่ายร่วมพัฒนา	2	เครือข่าย
P2-K03 จำนวนภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ได้รับการส่งเสริม	1	หน่วย
ตัวชี้วัดเพิ่มเติม (ตัวชี้วัดร่วมระดับมหาวิทยาลัย (U-KPI))		
P2-A01 จำนวนนักศึกษาที่ได้รับการพัฒนา	20	คน
P2-A02 จำนวนนักศึกษาที่ได้องค์ความรู้	20	คน
3. P2-A03 จำนวนประเด็นที่น่าสนใจในพื้นที่	1	ประเด็น
4. P2-A04 การบันทึกข้อมูลลง Big data	100	ร้อยละ
ตัวชี้วัดเพิ่มเติม (ตัวชี้วัดร่วมระดับโครงการ (KPI))		
1. รูปแบบการออกกำลังกายผู้สูงอายุแบบมีส่วนร่วม	1	รูปแบบ
2. รูปแบบกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจะจิตใจ	1	รูปแบบ
3. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม	30	คน

6. หลักการและเหตุผล

ประเทศไทยกำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (Aged Society) ส่งผลให้โครงสร้างประชากรมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมักประสบปัญหาด้านสุขภาพทั้งทางร่างกาย

ลงชื่อ ผู้แทนโครงการ

และจิตใจ โดยเฉพาะโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ รวมถึงปัญหาสุขภาพจิตจากภาวะความเครียด ความเหงา และการขาดกิจกรรมทางสังคม การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้อย่างเหมาะสมจึงเป็นแนวทางสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและลดภาระด้านสาธารณสุขของประเทศ

แนวทางการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ เป็นแนวทางพื้นฐานที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมของผู้สูงอายุ โดยการส่งเสริมพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสม การมีกิจกรรมทางกายที่สอดคล้องกับวัย และการสร้างกิจกรรมที่ช่วยเสริมสุขภาพทางจิตใจ จะช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีคุณภาพ มีความสุข และสามารถพึ่งพาตนเองได้มากขึ้น

นอกจากนี้ การนำแนวคิด BCG Economy Model (Bio-Circular-Green Economy) มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากิจกรรมส่งเสริมสุขภาพในชุมชน ยังเป็นการใช้ทรัพยากรชีวภาพในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์อย่างคุ้มค่าและยั่งยืน เช่น การนำสมุนไพรพื้นบ้านมาใช้ในการทำผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ยาสมุนไพร ซึ่งนอกจากจะช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุแล้ว ยังเป็นการส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นและเพิ่มมูลค่าให้กับทรัพยากรในชุมชนอีกด้วย การดำเนินโครงการดังกล่าวยังสอดคล้องกับ เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายที่ 3 การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and Well-being) เป้าหมายที่ 4 การศึกษาที่มีคุณภาพ (Quality Education) และเป้าหมายที่ 17 การสร้างความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships for the Goals) โดยเน้นการมีส่วนร่วมของชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และสถาบันการศึกษาในการร่วมกันพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในพื้นที่ การส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุผ่านกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชนจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคามในฐานะสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น จึงได้จัดทำ โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัยขึ้น เพื่อพัฒนาความรู้และทักษะด้านการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งเสริมกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพทางจิตใจ และสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน อันจะนำไปสู่การยกระดับคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุและการพัฒนาชุมชนในระยะยาว

7. วัตถุประสงค์

7.1 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพะหว่างร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน

7.2 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพะหว่างจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม

8. กลุ่มเป้าหมาย

8.1 สถานะกลุ่มเป้าหมาย บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคม จังหวัดมหาสารคาม
นักศึกษา อาจารย์และบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (คณะทำงาน)

8.2 ปริมาณกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนตำบลกุดปลาตุก จำนวน 30 คน
นักศึกษา จำนวน 20 คน
อาจารย์และบุคลากร จำนวน 12 คน

9. สถานที่/พื้นที่ดำเนินการ บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคม จังหวัดมหาสารคาม
(google map: <https://maps.app.goo.gl/gNedzn6EJCKBHd19?st=al>)

10. ระยะเวลาในการดำเนินงาน 2 (วัน) เริ่มต้น 14 - 15 พฤษภาคม 2569

11. หน่วยงานดำเนินการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
หัวหน้าโครงการ นางสาวบุษยมาส รัตนคอน เบอร์โทรศัพท์ 06-3496-4263

12. หน่วยงานภาคีเครือข่าย

12.1 หน่วยงานภายใน สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

12.2 หน่วยงานภายนอก โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลกุดปลาตุก และผู้นำชุมชนและอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน (อสม.) บ้านหนองกุ้งใต้

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

P.5

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ ๑๒๔

13. การติดตามและประเมินผล

13.1 ประเมินการเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ

13.2 ผู้เข้าร่วมการอบรมมีความรู้ความเข้าใจเรื่อง 3อ. โดยใช้แบบทดสอบความรู้ 3อ.

13.3 ประเมินความพึงพอใจต่อโครงการของผู้เข้าร่วมโครงการ

14. งบประมาณ 80,000 (แปดหมื่นบาทถ้วน) บาท

งบประมาณที่หน่วยงานภายนอกสนับสนุนในลักษณะ matching fund (ถ้ามี).....บาท

รายละเอียดงบประมาณ

รายการ	งบประมาณ (บาท)
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 3อ. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ	39,520
1) ค่าตอบแทน	
1.1 ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายนอก) (จำนวน 1 คน x 6 ชม. x 600 บาท x 1 วัน)	3,600
1.2 ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายใน) (จำนวน 2 คน x 6 ชม./คน x 600 บาท x 1 วัน)	7,200
รวมค่าตอบแทน	10,800
2) ค่าใช้สอย	
2.1 ค่าอาหารกลางวัน (บุคลภายนอก) (จำนวน 30 คน x 150 บาท x 1 มื้อ)	4,500
2.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บุคลภายนอก) (จำนวน 30 คน x 35 บาท x 2 มื้อ)	2,100
2.3 ค่าอาหารกลางวัน (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 80 บาท x 1 มื้อ)	1,600
2.4 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 20 บาท x 2 มื้อ)	800
2.5 ค่าอาหารกลางวัน (บุคลากร) (จำนวน 12 คน x 150 บาท x 1 มื้อ)	1,800
2.6 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บุคลากร) (จำนวน 12 คน x 35 บาท x 2 มื้อ)	840
รวมค่าใช้สอย	11,640
3) ค่าวัสดุ	
3.1 หมึก Epson สีดำ (ขวด) (จำนวน 2 ขวด x 400 บาท)	800
3.2 หมึก Epson สีน้ำเงิน/แดง/เหลือง (ขวด) (จำนวน 3 ขวด x 400 บาท)	1,200
3.3 กระดาษ A4 (จำนวน 7 รีม x 140 บาท)	980
3.4 ปากกาลูกกลิ้ง (จำนวน 40 ด้าม x 20 บาท)	800
3.5 สมุดจดบันทึก (จำนวน 30 เล่ม x 30 บาท)	900
3.6 แฟ้มใส่เอกสาร (จำนวน 30 ชุด x 40 บาท)	1,200
3.7 กระดาษการ์ดแข็ง 230 แกรม (ขนาด B5/B4) (จำนวน 10 แผ่น x 220 บาท)	2,200
3.8 กระดาษอาร์ตการ์ดสี 200 แกรม (จำนวน 6 แผ่น x 250 บาท)	1,500
3.9 ไม้พองอกกำลังกาย (จำนวน 30 ชิ้น x 250 บาท)	7,500
รวมค่าวัสดุ	17,080
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจะจิตใจ	40,480
1) ค่าตอบแทน	
1.1 ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายนอก) (จำนวน 1 คน x 6 ชม. x 600 บาท x 1 วัน)	3,600
1.2 ค่าตอบแทนวิทยากร (ภายใน) (จำนวน 2 คน x 6 ชม./คน x 600 บาท x 1 วัน)	7,200

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

รายการ	งบประมาณ (บาท)
รวมค่าตอบแทน	10,800
2) ค่าใช้สอย	
2.1 ค่าอาหารกลางวัน (บุคคลภายนอก) (จำนวน 30 คน x 150 บาท x 1 มื้อ)	4,500
2.2 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บุคคลภายนอก) (จำนวน 30 คน x 35 บาท x 2 มื้อ)	2,100
2.3 ค่าอาหารกลางวัน (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 80 บาท x 1 มื้อ)	1,600
2.4 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (นักศึกษา) (จำนวน 20 คน x 20 บาท x 2 มื้อ)	800
2.5 ค่าอาหารกลางวัน (บุคลากร) (จำนวน 12 คน x 150 บาท x 1 มื้อ)	1,800
2.6 ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บุคลากร) (จำนวน 12 คน x 35 บาท x 2 มื้อ)	840
รวมค่าใช้สอย	11,640
3) ค่าวัสดุ	
3.1 เมทอล ขนาด 1,000 กรัม (จำนวน 1 ถุง x 1200 บาท)	1,200
3.2 พิมเสน ขนาด 1,000 กรัม (จำนวน 1 ถุง x 1100 บาท)	1,100
3.3 การบูร ขนาด 1,000 กรัม (จำนวน 1 ถุง x 600 บาท)	600
3.4 น้ำมันหอมระเหยยูคาลิปตัส ขนาด 250 กรัม (จำนวน 2 ขวด x 480 บาท)	960
3.5 น้ำมันหอมระเหยส้มยูสุ ขนาด 25 กรัม (จำนวน 3 ขวด x 320 บาท)	960
3.6 น้ำมันหอมระเหยขมิ้นขนาด ขนาด 25 กรัม (จำนวน 3 ขวด x 350 บาท)	1,050
3.7 น้ำมันหอมระเหยดอกมหาหงส์ ขนาด 25 กรัม (จำนวน 3 ขวด x 350 บาท)	1,050
3.8 กานพลู ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 95 บาท)	285
3.9 กระวาน ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 90 บาท)	270
3.10 พริกไทยดำ ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 60 บาท)	180
3.11 ผิวมะกรูดแห้ง ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 70 บาท)	210
3.12 โกศหัวบัว ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 95 บาท)	285
3.13 โกศสอ ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 80 บาท)	240
3.14 ดอกจันทร์ ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 160 บาท)	480
3.15 เกสรทั้งห้า ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 120 บาท)	360
3.16 สมุลแว้ง ขนาด 100 กรัม (จำนวน 3 ถุง x 90 บาท)	270
3.17 บรรจุภัณฑ์ยาต้ม (จำนวน 30 ขวด x 60 บาท)	1,800
3.18 ผ้าตาข่าย (จำนวน 3 เมตร x 60 บาท)	180
3.19 ภาชนะสแตนเลสผสมสนุนไพร (จำนวน 6 ใบ x 215 บาท)	1,290
3.20 ภาชนะแก้วโสมิเฝ้า (จำนวน 6 ใบ x 120 บาท)	720
3.21 กล่องใส่เอกสารอเนกประสงค์ (จำนวน 30 กล่อง x 50 บาท)	1,500
3.22 กระดาษปรีฟ (จำนวน 30 แผ่น x 10 บาท)	300
3.23 ปากกาเมจิก 36 สี (จำนวน 3 แท่ง x 250 บาท)	750
3.24 ปากกาเคมี (จำนวน 24 แท่ง x 25 บาท)	600
3.25 แผ่นฟิวเจอร์บอร์ดบาง (จำนวน 20 แผ่น x 70 บาท)	1,400
รวมค่าวัสดุ	18,040

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

P.7

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 124

รายการ	งบประมาณ (บาท)
รวมทั้งสิ้น	80,000

- หมายเหตุ 1. แสดงรายละเอียดการคำนวณให้ชัดเจน
 2. รายละเอียดการใช้จ่ายให้ยึดระเบียบและประกาศของมหาวิทยาลัยและหลักเกณฑ์ของ
 กระทรวงการคลัง
 3. ค่าใช้จ่ายถ้วนเฉลี่ยทุกรายการ

15. แผนการดำเนินงาน

กิจกรรม	งบประมาณ (บาท)	แผนการใช้จ่ายในปีงบประมาณ พ.ศ. 2569 (ระบุจำนวนเงินที่คาดว่าจะใช้จ่ายในแต่ละไตรมาส)			
		ไตรมาสที่ 1 (ต.ค.-ธ.ค.68)	ไตรมาสที่ 2 (ม.ค.-มี.ค.69)	ไตรมาสที่ 3 (เม.ย.-มิ.ย.69)	ไตรมาสที่ 4 (ก.ค.-ก.ย.69)
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรม เชิงปฏิบัติการ หลักการดูแล สุขภาพแบบ 3อ.และรูปแบบ การออกกำลังกายของ ผู้สูงอายุ	39,520			39,520	
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรม เชิงปฏิบัติการ กิจกรรม สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ	40,480			40,480	
รวมทั้งสิ้น	80,000			80,000	

กำหนดการดำเนินงานโครงการไม่เกินไตรมาสที่ 3

16. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

16.1 กิจกรรมดำเนินงาน

กระบวนการ
ต้นน้ำ
1. มีการประชุมวางแผนและเตรียมความพร้อมทีมงานก่อนดำเนินโครงการ
2. ลงพื้นที่ประสานงาน เพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย 30 คน และสำรวจสถานที่ดำเนินการ
3. มีการออกแบบกิจกรรมพฤติกรรมดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชน
กลางน้ำ
1. ดำเนินกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 3อ.และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
2. ดำเนินกิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ
3. การบูรณาการวิศวกรสังคม ให้นักศึกษาลงมือปฏิบัติงานจริงในการเป็นผู้ช่วยวิทยากร
4. มีการติดตามและประเมินผลระหว่างดำเนินการ
ปลายน้ำ
1. มีการสรุปผลและจัดทำรายงานโครงการฉบับสมบูรณ์

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

P.8

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 124

กระบวนการ
2. ผู้สูงอายุมีความรู้ด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น
3. มีรูปแบบกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

16.2 ผลผลิต (Output)

ผลผลิต (Output)
1. ผู้สูงอายุจำนวน 30 คน ได้รับการพัฒนาทักษะการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ.
2. เกิดต้นแบบรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม 1 รูปแบบ
3. เกิดต้นแบบผลิตภัณฑ์ยาสมุนไพร จำนวน 1 รูปแบบ

16.3 ผลลัพธ์ (Outcome)

ผลลัพธ์ (Outcome)
1. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการมีระดับความรู้และความเข้าใจในการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) เพิ่มขึ้น และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพในชีวิตประจำวันได้
2. กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และมีสุขภาพทางจิตใจแจ่มใสจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกลุ่มและการสร้างสรรค์ภูมิปัญญาท้องถิ่นร่วมกับทีมงานและนักศึกษา

17. ผลกระทบ (Impact) (เลือกให้สอดคล้องมากที่สุด)

ด้านเศรษฐกิจ ผู้สูงอายุในชุมชนได้รับการส่งเสริมให้ใช้ทรัพยากรสมุนไพรในท้องถิ่นในการผลิตผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ เช่น ยาสมุนไพร ซึ่งสามารถนำไปใช้ในครัวเรือนหรือพัฒนาต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์ชุมชนได้ในอนาคต ส่งผลให้เกิดการเพิ่มมูลค่าทรัพยากรชีวภาพในท้องถิ่น ลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ และมีโอกาสสร้างรายได้เสริมให้กับชุมชน

ด้านสังคม ผู้สูงอายุมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ร่วมกันในชุมชน เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในชุมชน ส่งผลให้เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน ช่วยลดปัญหาความโดดเดี่ยวของผู้สูงอายุ และเสริมสร้างสังคมแห่งการดูแลและการพึ่งพาอาศัยกัน

ด้านการศึกษา นักศึกษาได้ประยุกต์ใช้ความรู้จากการเรียนในห้องเรียนสู่การปฏิบัติจริงในพื้นที่ เกิดการเรียนรู้เชิงประสบการณ์ (Experiential Learning) และพัฒนาทักษะการทำงานร่วมกับชุมชน

ด้านสิ่งแวดล้อม การส่งเสริมการใช้สมุนไพรและทรัพยากรชีวภาพในท้องถิ่น ช่วยให้ชุมชนตระหนักถึงคุณค่าของทรัพยากรธรรมชาติ และเกิดการใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่าและยั่งยืน รวมทั้งส่งเสริมการใช้วัสดุจากธรรมชาติในการผลิตผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพ ลดการพึ่งพาผลิตภัณฑ์เคมีจากภายนอก

18. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ (ผลสัมฤทธิ์)

18.1 ผู้สูงอายุในชุมชนมีความรู้ ความเข้าใจ และทักษะในการดูแลสุขภาพตนเองตามหลัก 3อ. ได้แก่ อาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ สามารถนำความรู้ที่ได้รับไปปรับใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน ส่งผลให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

18.2 ผู้สูงอายุสามารถทำกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางจิตใจ เช่น การทำ ยาสมุนไพร จากทรัพยากรในท้องถิ่น ซึ่งช่วยส่งเสริมการใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้าน และสามารถนำไปใช้ในครัวเรือนหรือต่อยอดเป็นผลิตภัณฑ์เพื่อสุขภาพของชุมชนได้ในอนาคต

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

P.9

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 724

18.3 เกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในระดับชุมชน โดยมีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน ส่งผลให้เกิดความร่วมมือระหว่างชุมชน หน่วยงานท้องถิ่น และมหาวิทยาลัยในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

19. ปัจจัยความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในการดำเนินโครงการ

ปัจจัยเสี่ยง	การจัดการความเสี่ยง
ผู้สูงอายุไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้ครบตามจำนวนที่กำหนด	ประสานงานกับผู้นำชุมชน อสม. และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นในการประชาสัมพันธ์และเชิญชวนผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม
ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีข้อจำกัดด้านสุขภาพในการทำกิจกรรมออกกำลังกาย	ปรับรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ และมีการดูแลโดยวิทยากรหรือผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพ
สภาพอากาศหรือปัจจัยภายนอกอาจส่งผลกระทบต่อการจัดกิจกรรมในพื้นที่	วางแผนสถานที่สำรองหรือปรับรูปแบบกิจกรรมให้สามารถดำเนินการภายในอาคารได้

20. การประเมิน SROI

การประเมินผลตอบแทนทางสังคมจากการลงทุน (Social Return on Investment: SROI) ของโครงการนี้ พิจารณาจากผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นต่อผู้สูงอายุ ชุมชน และสถาบันการศึกษา โดยโครงการมีงบประมาณดำเนินการจำนวน 80,000 บาท และก่อให้เกิดประโยชน์ทางสังคมในหลายมิติ ได้แก่

1. ผู้สูงอายุได้รับความรู้และทักษะในการดูแลสุขภาพตามหลัก 3อ. ส่งผลให้สามารถดูแลสุขภาพของตนเองได้ดีขึ้น ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และช่วยลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพในระยะยาว
2. ผู้สูงอายุมีความสุขทางจิตใจที่ดีขึ้นจากการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างสรรค์ เช่น การทำยาสมุนไพร และกิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ ซึ่งช่วยลดภาวะความเครียดและความโดดเดี่ยว
3. ชุมชนเกิดเครือข่ายการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้สามารถดำเนินกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้อย่างต่อเนื่องหลังสิ้นสุดโครงการ

เมื่อพิจารณามูลค่าทางสังคมที่เกิดขึ้น เช่น การลดค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพ การเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ และการสร้างเครือข่ายการดูแลสุขภาพในชุมชน คาดว่าการดำเนินโครงการนี้จะก่อให้เกิดผลตอบแทนทางสังคมที่สูงกว่างบประมาณที่ลงทุน โดยประมาณการ SROI เท่ากับ 2 : 1 กล่าวคือ ทุกการลงทุน 1 บาท สามารถสร้างคุณค่าทางสังคมได้ประมาณ 2 บาท ผลการดำเนินโครงการจึงถือเป็นการลงทุนทางสังคมที่มีความคุ้มค่า และสามารถต่อยอดไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชนอย่างยั่งยืน

ลงชื่อ  ผู้แทนโครงการ

P.10

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ ๑๔๔

(ลงชื่อ) 2/pt Sini ผู้เสนอโครงการ
(อาจารย์บุษยมาส รัตนดอน)

หัวหน้าโครงการ

วันที่ 10 / เม.ย. / ๖9

(ลงชื่อ) Sam ผู้ตรวจสอบโครงการ (หน่วยงาน)
(อาจารย์ ดร.สุนันทา กลิ่นถาวร)

ตำแหน่ง รองคณบดีฝ่ายวางแผนพัฒนา วิจัย และบริการวิชาการ

วันที่ 10 / เม.ย. / ๖9

(ลงชื่อ) ๑ ผู้เห็นชอบโครงการ (หน่วยงาน)
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิเชษฐ์ พลหาญ)

ตำแหน่ง คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

วันที่ 10 / เม.ย. / ๖9

(ลงชื่อ) ๑๕ ผู้เห็นชอบโครงการ (ผู้กำกับดูแล)
(อาจารย์ ดร.วิระพน ภาณุรักษ์)

ตำแหน่ง รองอธิการบดี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วันที่ 10 / เม.ย. / ๖9

ความคิดเห็นผู้ตรวจสอบโครงการ มหาวิทยาลัย ตรงกันกับเห็นชอบการลงมือ

(ลงชื่อ) ๑๖ ผู้ตรวจสอบโครงการ (มหาวิทยาลัย)
(นางสาวอรอนงค์ ประวิทย์)

(นักวิชากรชำนาญการพิเศษชำนาญการ)

ตำแหน่ง ส.ก. ทน. กิ่งงานวิ.ศ.ว. เทคโนโลยีสารสนเทศวันที่ ๖ / พ.ค. / ๖9

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาระดับสูง ☒ อนุมัติ/ปฏิบัติตามระเบียบ

(ลงชื่อ) ๑๗ ผู้อนุมัติโครงการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนกร จันทร์สวัสดิ์)

ตำแหน่ง อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

วันที่ ๖ / พ.ค. / ๖9

ลงชื่อ 2/pt Sini ผู้เสนอโครงการ

P.11

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 194

กำหนดการ
โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ บัณฑิตสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 3อ.
และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
วันที่ 14-15 พฤษภาคม 2569 เวลา 07.30 – 17.00 น.
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองกุงใต้ ต.กุดปลาตุก อ.ชื่นชม จ.มหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
14 พฤษภาคม 2569	
07.30 - 08.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.01 - 08.30 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายกเทศมนตรีตำบลกุดปลาตุก
08.31 - 10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ คัดอาวุธความรู้ 3อ. พิธีกร: วัชรวิทย์ (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง โภชนาการวัยเก่า โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง การดูแลสุขภาพใจและอารมณ์ โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
10.31 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.46 - 12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ คัดอาวุธความรู้ 3อ. พิธีกร: วัชรวิทย์ (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) (ต่อ) กลุ่มที่ 1 เรื่อง โภชนาการวัยเก่า โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง การดูแลสุขภาพใจและอารมณ์ โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
12.01 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.01 - 14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพร 3 พลัง โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง แอ่วน้ำสมุนไพรใกล้ใจดีเยี่ยม โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
14.31 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.46 - 16.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) (ต่อ) กลุ่มที่ 1 เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพร 3 พลัง โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง แอ่วน้ำสมุนไพรใกล้ใจดีเยี่ยม โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
16.31 - 17.00 น.	สรุปผลการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ปิดกิจกรรม โดยทีมวิทยากร

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้าเวลา 10.31-10.45 น. ช่วงบ่ายเวลา 14.31-14.45 น.

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

กำหนดการ
โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปีนสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ
วันที่ 14-15 พฤษภาคม 2569 เวลา 08.00 – 17.00 น.
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองกุ้งใต้ ต.กุดปลาคุง อ.ชื่นชม จ.มหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
15 พฤษภาคม 2569	
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.31 – 10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาดมสมุนไพรสร้างสุข กลุ่มที่ 1 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
10.31 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.46 – 12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาดมสมุนไพรสร้างสุข (ต่อ) กลุ่มที่ 1 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
12.01 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.01 – 14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ศิลปสร้างสุขและสุนทรียภาพแห่งกลิ่น (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 30 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง สุนทรียภาพแห่งกลิ่น โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง ศิลปสร้างสุข โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การประเมินสุขภาวะ โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
14.31 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.46 – 16.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ จากยาสมุนไพรสู่สุขภาวะชุมชน (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 30 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง การนำยาสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวันและการดูแลสุขภาพตนเอง โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง การคัดยอผลิตภัณฑ์ชุมชน โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การสรุปองค์ความรู้ 3อ. และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
16.31 – 17.00 น.	แลกเปลี่ยนความรู้ฝึก โจทย์งาน และสรุปผลการดำเนินกิจกรรมประจำวันโดยทีมวิทยากร สรุป ปิดโครงการ

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ช่วงเช้าเวลา 10.31-10.45 น. ช่วงบ่ายเวลา 14.31-14.45 น.

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ประวัติวิทยากร



1. ชื่อ-สกุล : นางสาวรัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
4. สถานที่ทำงาน : สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ 199/44 หมู่บ้านเมธาติยานนท์ 2 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม 44150

เบอร์โทรศัพท์ : 082-3083301 Line ID : 082-3083301 E- mail : rutchanun@hotmail.com

6. วุฒิการศึกษา

ระดับปริญญาตรี สาขา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม) สถาบัน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ระดับปริญญาโท สาขา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารงานสาธารณสุข) สถาบัน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ระดับปริญญาเอก สาขา สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

7. ประวัติการทำงาน

1. พ.ศ. 2552-2553 ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. พ.ศ. 2553 – ปัจจุบัน ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่นๆ

8.1 ประวัติการฝึกอบรม

1. อบรมหลักสูตรจริยธรรมในมนุษย์หลักสูตร Human Subject Protection (HSP) ณ สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ
2. อบรมหลักสูตรจริยธรรมในมนุษย์หลักสูตร Responsible Conduct of Research (RCR) 23 ณ สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ
3. โครงการฝึกอบรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในแนวทางการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยตามหลักมาตรฐานตามหลักสากล ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. อบรมโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

8.2 ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความวารสาร

1. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน
2. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
3. วารสารนวัตกรรมสุขภาพและความปลอดภัย

ลงชื่อ ผู้แทนโครงการ

P.14

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 124

4. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
6. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
8. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย
9. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
10. คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

1. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
2. การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน
3. การจัดการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
4. การพัฒนาสุขภาพชุมชนร่วมกับภาคีเครือข่าย

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน

วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้ความรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมถึงบรรยายการจัดการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในชุมชน และประสบการณ์การทำงานพัฒนาสุขภาพชุมชนร่วมกับภาคีเครือข่ายร่วมกับภาคีเครือข่าย

ลงชื่อ  ผู้แทนโครงการ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล : นางผกามาศ ไยธมาศ
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกงใต้
4. สถานที่ทำงาน : 35 หมู่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม 44160
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : 35 หมู่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม 44160
- เบอร์โทรศัพท์ : 082-7998824 Line ID : 082-7998824
6. วุฒิการศึกษา
- ระดับปริญญาตรี สาขา บริหารธุรกิจบัณฑิต (การบัญชี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
7. ประวัติการทำงาน
 1. พ.ศ. 2561 – 2564 ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกงใต้
 2. พ.ศ. 2565 – ปัจจุบัน ผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกงใต้
8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่นๆ
 - 8.1 ประวัติการฝึกอบรม
 1. อบรมโครงการสร้างและพัฒนาผู้นำสัมมาชีพชุมชน หลักสูตร วิทยากรผู้นำสัมมาชีพชุมชน
9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร
 1. วิทยากรกระบวนการกองทุนแม่ของแผ่นดิน (ครู ค)
 2. วิทยากรสัมมาชีพชุมชน
10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน

การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชุมชน การบริหารจัดการทุนทางสังคมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาตนเอง และการสร้างเครือข่ายความเข้มแข็งของชุมชนและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล : นายธนชาติ อิ่มสมบัติ
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาวิชาเคมี
4. สถานที่ทำงาน : สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ 227 หมู่ 3 ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000
เบอร์โทรศัพท์ : 089-3482955 Line ID : 089-3482955 E-mail : thanonchat.im@rmu.ac.th
6. วุฒิการศึกษา
ระดับปริญญาตรี สาขา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เคมี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ระดับปริญญาโท สาขา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เคมี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ระดับปริญญาเอก สาขา ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต (เคมี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
7. ประวัติการทำงาน
 1. พ.ศ. 2563-2564 รองผู้อำนวยการ สำนักศิลปะและวัฒนธรรมฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (วาระที่ 1)
 2. พ.ศ. 2564-2568 รองผู้อำนวยการ สำนักศิลปะและวัฒนธรรมฝ่ายบริหารส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (วาระที่ 2)
 3. พ.ศ. 2566-ปัจจุบัน อุปนายกสมาคมกลองยาวมหาสารคาม
 4. พ.ศ. 2550-2554 กรรมการและไวยาวัจกร วัดสักกะวัน (ภูมื่นข้าว)
 5. พ.ศ. 2554 - ปัจจุบัน ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรเคมี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 6. พ.ศ. 2558-ปัจจุบัน ศาสนพิธีกร ในงานศาสนพิธีงานพระราชทานเพลิง
 7. พ.ศ. 2565-ปัจจุบัน คณะที่ปรึกษาด้านการศึกษาและวัฒนธรรม เทศบาลเมืองมหาสารคาม
8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่นๆ
9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

2565 วิทยากรโครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการหมู่บ้านราชภัฏตามศาสตร์แห่งพระราชพิธีเพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืน ภายใต้โครงการย่อยรูปแบบการดูแลสุขภาพประชาชนด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน

2566 วิทยากรหลักสูตรยาสมุนไพร โครงการฝึกอบรมอาชีพและพัฒนาฝีมือให้แก่กลุ่มสตรี แม่บ้าน ผู้ว่างงาน ผู้สูงอายุ ฯ ตำบลเขวาสินรินทร์
10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน
เชี่ยวชาญในการออกแบบและจัดผ้ารับผลิตภัณฑ์สมุนไพร ความชำนาญในการวิเคราะห์คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยและสารสกัดจากธรรมชาติ

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

P.17

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1124

รายชื่อกลุ่มเป้าหมาย จำนวน 30 คน

- | | |
|------------------------|--------------------------|
| 1. นางสาวเบ็ญจ วิชาผา | 16. นายทองใบ ยี่หวาน |
| 2. นางสาวเนียง ธงอาจ | 17. นายสมบุญ แก้วใส |
| 3. นางสี ลิขะคร | 18. นางยุพิน บุญพิลา |
| 4. นางเพียร จันทร์สม | 19. นายแสวง สายแสน |
| 5. นางทองมี บุญศรี | 20. นายเส็ง กันคำแหง |
| 6. นางอุทัย บอมโคตร | 21. นางละมุล อุดมพันธ์ |
| 7. นางอุบล สายแสน | 22. นายสุทัศน์ จงเจริญ |
| 8. นางสาวแปลง แสนเมือง | 23. นายบุญเหลือ เพชรน้อย |
| 9. นางบุญศรี แสนวัง | 24. นายบรรจง กันคำแหง |
| 10. นางเหวียน บรรดิษฐ์ | 25. นางกอง เนื่องมัจฉา |
| 11. นางพิมพ์า บุญพิลา | 26. นายกฤษณะกร แสนทะมาตร |
| 12. นางแต้มทอง ธงอาจ | 27. นางรัตนพร วิชาผา |
| 13. นางสมหมาย กันคำแหง | 28. นางปุ่น สายแสน |
| 14. นายสิทธิ์ จันทร์สม | 29. นางทองสุข มีสมศักดิ์ |
| 15. นางไซ สายแสน | 30. นายบุญเรียง หวา |

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ระบบงบประมาณ

รายละเอียดงบประมาณสำหรับจัดโครงการ

หน่วยงาน 250000 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี แหล่งเงิน 11101 งบประมาณรายจ่าย
แผนงาน 29 แผนงานพื้นฐานด้านการพัฒนาและเสริมสร้าง ศาสตร์ 84 มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น
งาน/โครงการ 8414001 ค่าใช้จ่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนา กิจกรรม 000789 ค่าใช้จ่ายมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนา
ท้องถิ่น
หมวดเงิน 113 เงินอุดหนุนทั่วไป กองทุน 0100 กองทุนทั่วไป
รหัสบ 6911101250000036 โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปุ่อกหลังสูงวัย ปีงบประมาณ 2569

งบที่อนุมัติครั้งแรก	โอนเปลี่ยนแปลง	กันเหนียม	ก่อนผูกพัน	ผูกพัน	จ่ายแล้ว
-	80,000.00	-	-	-	-
คงเหลือ	80,000.00	80,000.00	80,000.00	80,000.00	80,000.00

ชื่อโครงการ	ค่าใช้จ่ายที่ดำเนินการแล้วรวมปี	อนุมัติครั้งนี้	คงเหลือตั้งอนุมัติ
โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปุ่อกหลังสูง	-	80,000.00	-

ลงชื่อ

เจ้าของโครงการ

ลงชื่อ

(นางสาวสุนันทา อุดมถาวร)

คณบดี/ผอ./หัวหน้าหน่วยงาน/หรือผู้ได้รับมอบหมาย

รองคณบดีฝ่ายวางแผนพัฒนา วิจัย และบริการวิชาการ

กำหนดการ ข

กำหนดการ

P.11

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 194

กำหนดการ
โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 3อ.
และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
วันที่ 14-15 พฤษภาคม 2569 เวลา 07.30 – 17.00 น.
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ ต.กุดปลาตุก อ.ชื่นชม จ.มหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
14 พฤษภาคม 2569	
07.30 - 08.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.01 - 08.30 น.	พิธีเปิดโครงการ โดย นายกเทศมนตรีตำบลกุดปลาตุก
08.31 - 10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ตีความความรู้ 3อ. พิชิตโรควัยเก่า (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง โภชนาการวัยเก่า โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง การดูแลสุขภาพใจและอารมณ์ โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
10.31 - 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.46 - 12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ตีความความรู้ 3อ. พิชิตโรควัยเก่า (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) (ต่อ) กลุ่มที่ 1 เรื่อง โภชนาการวัยเก่า โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง การดูแลสุขภาพใจและอารมณ์ โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การประเมินสุขภาพและพฤติกรรมเสี่ยง โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
12.01 - 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.01 - 14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพร 3 พลัง โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง แอ่วัวสมุนไพรใกล้ใจเดียม โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
14.31 - 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.46 - 16.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 60 นาที) (ต่อ) กลุ่มที่ 1 เรื่อง รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง เครื่องดื่มสมุนไพร 3 พลัง โดยวิทยากร: นางผกามาศ โยธามาตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง แอ่วัวสมุนไพรใกล้ใจเดียม โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
16.31 - 17.00 น.	สรุปผลการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ปิดกิจกรรม โดยทีมวิทยากร

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม ช่วงเช้าเวลา 10.31-10.45 น. ช่วงบ่ายเวลา 14.31-14.45 น.

ลงชื่อ



ผู้เสนอโครงการ

กำหนดการ
โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปีนสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ
วันที่ 14-15 พฤษภาคม 2569 เวลา 08.00 – 17.00 น.
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองกุ้งใต้ ต.กุดปลาคุง อ.ชื่นชม จ.มหาสารคาม

วัน/เดือน/ปี เวลา	กิจกรรม
15 พฤษภาคม 2569	
08.00 – 08.30 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการ
08.31 – 10.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาดมสมุนไพรสร้างสุข กลุ่มที่ 1 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: นางผกามาศ ไธธามตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
10.31 – 10.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
10.46 – 12.00 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาดมสมุนไพรสร้างสุข (ต่อ) กลุ่มที่ 1 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: นางผกามาศ ไธธามตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง ปฏิบัติการทำยาดมสมุนไพร โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
12.01 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.01 – 14.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ ศิลปสร้างสุขและสุนทรียภาพแห่งกลิ่น (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 30 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง สุนทรียภาพแห่งกลิ่น โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง ศิลปสร้างสุข โดยวิทยากร: นางผกามาศ ไธธามตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การประเมินสุขภาวะ โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
14.31 – 14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
14.46 – 16.30 น.	อบรมเชิงปฏิบัติการ จากยาสมุนไพรสู่สุขภาวะชุมชน (หมุนเวียน 3 ฐาน ฐานละ 30 นาที) กลุ่มที่ 1 เรื่อง การนำยาสมุนไพรไปใช้ในชีวิตประจำวันและการดูแลสุขภาพตนเอง โดยวิทยากร: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์ กลุ่มที่ 2 เรื่อง การคัดยอผลิตภัณฑ์ชุมชน โดยวิทยากร: นางผกามาศ ไธธามตร กลุ่มที่ 3 เรื่อง การสรุปองค์ความรู้ 3อ. และการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ โดยวิทยากร: ดร.ธนชาติ อัมสมบัติ
16.31 – 17.00 น.	แลกเปลี่ยนความรู้ฝึก โจทย์งาน และสรุปผลการดำเนินกิจกรรมประจำวันโดยทีมวิทยากร สรุป ปิดโครงการ

หมายเหตุ 1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

2. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

ช่วงเช้าเวลา 10.31-10.45 น. ช่วงบ่ายเวลา 14.31-14.45 น.

ลงชื่อผู้เสนอโครงการ

ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญวิทยากร/แบบตอบรับ



บันทึกข้อความ

คณะกรรมการและเทคโนโลยี	
วันที่	21/07/77
ที่	- 8 พ.ศ. 2569
เวลา	13.03.26.

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเคมี โทร. ๐๖-๓๔๔๖-๔๒๖๓

ที่ อว. ๐๖๑๔.๐๖(๓).๐๓/๐๕๖

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตให้บุคลากรภายในและภายนอกเป็นวิทยากร และเบิกค่าตอบแทน

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการ "ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย" มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาพจิตของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุตปลาตุก อำเภอนาคู จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมการอบรมเชิงปฏิบัติการได้รับความรู้ในกิจกรรมต่างๆ จึงใคร่ขออนุญาตให้บุคลากรเป็นวิทยากรและเบิกค่าตอบแทน ตามหัวข้อ ดังต่อไปนี้

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ

หัวข้อเรื่อง "อบรมเชิงปฏิบัติการ ดิควารู้ความรู้ 3๐. พิชิตโรคร้ายเก่า" และ "อบรมเชิงปฏิบัติการ เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย" ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙

โดยวิทยากรภายใน: กลุ่มย่อยที่ ๑ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์

กลุ่มย่อยที่ ๓ นายธนชาติ อัมสมบัติ

วิทยากรภายนอก: กลุ่มย่อยที่ ๒ นางผกามาศ โยธามาตร

กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ

หัวข้อเรื่อง "อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาคมนสมุนไพรสร้างสุข" "อบรมเชิงปฏิบัติการ ศิลปสร้างสุข และสุนทรียภาพแห่งกลิ่น" และ "อบรมเชิงปฏิบัติการ จากยาตามสู่สุขภาพชุมชน" ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

โดยวิทยากรภายใน: กลุ่มย่อยที่ ๑ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์

กลุ่มย่อยที่ ๓ นายธนชาติ อัมสมบัติ

วิทยากรภายนอก: กลุ่มย่อยที่ ๒ นางผกามาศ โยธามาตร

โดยทุกท่านเป็นผู้มีความเชี่ยวชาญและความรู้ในด้านวิชาการ ประกอบกับเป็นวิทยากรอย่างต่อเนื่องในหัวข้อ
ดังกล่าว ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายเบิกจากงบประมาณรายจ่าย (งปม.) โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุก
พลังสูงวัยปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ ทีมมหาวิทยาลัยจัดสรรให้สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
รหัสงบ ๖๙๑๑๓๐๑๒๕๐๐๐๐๐๓๖

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณา



- 8 พ.ค. 2569

☒ อนุมัติ

ปฏิบัติตามระเบียบฯ



- 8 พ.ค. 2569


(นางสาวบุษยมาส รัตนดอน)
หัวหน้าโครงการ



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ที่ อว ๐๖๓๙.๐๖/ว๓๗๙ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔
เรื่อง ขอร้องเรียนเชิญเป็นวิทยากร
เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “อบรมเชิงปฏิบัติการ ดิฉันอายุความรู้ ๓๐. พิชิตโรควัยเก่า เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย” ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และ หัวข้อเรื่อง “อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาสมุนไพรสร้างสุข ศิลปสร้างสุขและสุนทรีย์ภาพแห่งถิ่น และยาสมุนไพรสุขภาพชุมชน” ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม ตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ตามที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้เชิญข้าพเจ้าเป็นวิทยากร โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ ในวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๓๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม นั้น ข้าพเจ้าได้ทราบรายละเอียดดังกล่าวแล้ว จึงพิจารณาตอบรับการเป็นวิทยากร ดังนี้

☒ สามารถเป็นวิทยากร ได้

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....

(นางสาวรัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์)

10 / พ.ค. / ๖๙



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ที่ อว ๐๖๑๙.๐๖/ว๓๙๙๔ วันที่ ๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔
เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร
เรียน นายธนชาติ อัมสมบัติ

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุตปลาตุก อำเภอนันทบุรี จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้ผู้เข้าร่วมอบรมได้เกิดความรู้ ความเข้าใจ และสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ และความเชี่ยวชาญในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “อบรมเชิงปฏิบัติการ ตีตออายุความรู้ ๓๐. พิชิตโรคร้ายเก่า เมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย” ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และ หัวข้อเรื่อง “อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาสมุนไพรสร้างสุข ศิลปสร้างสุขและสุนทรีย์ภาพแห่งถิ่น และยาสมุนไพรสุขภาพชุมชน” ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุตปลาตุก อำเภอนันทบุรี จังหวัดมหาสารคาม ตามกำหนดการที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)
คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

๒๕ ม.๒ พ.พ.๒๖๐๐
๑. ๑๐๖ ๗-๖๓๓๓๓

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ตามที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้เชิญข้าพเจ้าเป็นวิทยากร โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาคุง อำเภอนันทบุรี จังหวัดมหาสารคาม นั้น ข้าพเจ้าได้ทราบรายละเอียดดังกล่าวแล้ว จึงพิจารณาตอบรับการเป็นวิทยากร ดังนี้

☒ สามารถเป็นวิทยากร ได้

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....
(นาย อดิศักดิ์ อิ่มสมบูรณ์)
๙ / พ.ค. / ๖๙

ที่ อว ๐๖๑๔.๐๖/๓๗๔๖



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขอเรียนเชิญเป็นวิทยากร

เรียน นางผกามาศ โยธามาตร

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้อนุมัติให้ดำเนินโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย” โดยจะดำเนินกิจกรรม ที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลลูกปลาตุง อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการดังกล่าวดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้มีความรู้ความสารถและประสบการณ์ในเรื่องดังกล่าว จึงขอเรียนเชิญท่านเป็นวิทยากรให้ความรู้แก่ผู้เข้าอบรม หัวข้อเรื่อง “อบรมเชิงปฏิบัติการ ดัดอาวุธความรู้ ๓๐. พิชิตโรควัยเก่า และเมนูอาหารสุขภาพและการขยับกาย” ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และ หัวข้อเรื่อง “อบรมเชิงปฏิบัติการ ยาดมสมุนไพรสร้างสุข ศิลปสร้างสุขและสุนทรียภาพแห่งกลิ่น และยาดมสู่สุขภาพชุมชน” ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลลูกปลาตุง อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร./โทรสาร ๐-๔๓๐๒-๐๒๒๗

ผู้ประสานงาน นางสาวบุษยมาส รัตนดอน โทร. ๐๖-๓๔๔๖-๔๒๖๓

แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

สำนักงานใหญ่
ท.อุตสาหกรรม 10
ท.อุตสาหกรรม 2. ขึ้น

เรื่อง ตอบรับการเป็นวิทยากร

เรียน คณะบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ตามที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้เชิญข้าพเจ้าเป็นวิทยากร โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ บัณฑิตสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการหลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคมน้ำ จังหวัดมหาสารคาม นั้น ข้าพเจ้าได้ทราบรายละเอียดดังกล่าวแล้ว จึงพิจารณาตอบรับการเป็นวิทยากร ดังนี้

☒ สามารถเป็นวิทยากร ได้

☐ ไม่สามารถเป็นวิทยากรได้ เนื่องจาก

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ

นางสาว
นางสาว ใจดี
11 / ๖๑ / ๖๑

ที่ อว ๐๖๑๙.๐๖/๓๗๑๙๓



มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
๘๐ ตำบลตลาด อำเภอเมือง
จังหวัดมหาสารคาม ๔๔๐๐๐

๘ พฤษภาคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุญาตใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรม

เรียน ผู้ใหญ่บ้านบ้านหนองงูไต้ ตำบลลุมพลี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการ จำนวน ๑ ฉบับ

๒. แบบตอบรับ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วยสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ บันสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ ด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิง ปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองงูไต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลลุมพลี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้น เพื่อให้การจัดโครงการ ฯ ดังกล่าวดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์

ในการนี้ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พิจารณาเห็นว่าสถานที่ศาลาประชาคม บ้านหนองงูไต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลลุมพลี อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ของท่านมีความเหมาะสม เป็นอย่างยิ่งในการจัดกิจกรรม จึงขออนุญาตใช้สถานที่ ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เวลา ๐๗.๓๐ - ๑๗.๐๐ น. ณ บ้านหนองงูไต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลลุมพลี อำเภอเมือง จังหวัด มหาสารคาม

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

โทร./โทรสาร ๐-๔๓๐๒-๐๒๒๗

ผู้ประสานงาน นางสาวบุษยมาส รัตนดอน โทร. ๐๖-๓๔๔๖-๔๒๖๓



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	
ปี	2/1028
ว.ศ.	- 8 พ.ค. 2559
เวลา	13.04 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ที่ อว. ๐๖๑๙.๐๖(๓).๐๑/๐๕๗

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือขอใช้สถานที่ในการจัดโครงการ

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ข้าพเจ้านางสาวบุษยมาส รัตนดอน อาจารย์ประจำสาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม จะจัดโครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปั่นสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัย (โครงการมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๙) ในวันที่ ๑๔ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม ดังนั้นจึงขอความอนุเคราะห์ออกหนังสือขอใช้สถานที่ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม ในการจัดโครงการดังกล่าวข้างต้น

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบและดำเนินการ

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

- น.ส.บุษยมาส รัตนดอน

8 พ.ค. ๖๙

น.ส.บุษยมาส รัตนดอน

8 พ.ค. ๖๙

(Signature)

(นางสาวบุษยมาส รัตนดอน)

หัวหน้าโครงการ

แบบตอบรับเข้าใช้สถานที่

ที่ดำเนินการในวัน ๑๐
ตุลาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรม

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตามที่คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้ขออนุญาตใช้สถานที่ในการจัดกิจกรรม ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุตปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม เพื่อดำเนินการจัดโครงการ "ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย" โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุตปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ศาลาประชาคม บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุตปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม นั้น ผู้ใหญ่บ้านได้รับทราบและพิจารณาดังนี้

☒ อนุญาตให้เข้าใช้สถานที่ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

☐ ไม่อนุญาตให้ใช้สถานที่ ระหว่างวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เนื่องจาก.....

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ลงชื่อ.....

(นางสาว พนิดา ใจดี)

ผู้ใหญ่บ้าน

๑๑ / ๑๐๑, ๖๙

ภาคผนวก ง

ประวัติวิทยากร

P.13

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1 2 4

ประวัติวิทยากร



1. ชื่อ-สกุล : นางสาวรัชชานันท์ ศรีสุภักดิ์
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้ช่วยศาสตราจารย์
4. สถานที่ทำงาน : สาขาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ 199/44 หมู่บ้านเมธานันท์ 2 ตำบลท่าขอนยาง อำเภอกันทรวิชัย จังหวัดมหาสารคาม 44150

เบอร์โทรศัพท์ : 082-3083301 Line ID : 082-3083301 E- mail : rutchanun@hotmail.com

6. วุฒิการศึกษา

ระดับปริญญาตรี สาขา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม) สถาบัน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ระดับปริญญาโท สาขา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต (บริหารงานสาธารณสุข) สถาบัน มหาวิทยาลัยขอนแก่น

ระดับปริญญาเอก สาขา สาธารณสุขศาสตรดุษฎีบัณฑิต สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

7. ประวัติการทำงาน

1. พ.ศ. 2552-2553 ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
2. พ.ศ. 2553 – ปัจจุบัน ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรสาธารณสุขชุมชน มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่นๆ

8.1 ประวัติการฝึกอบรม

1. อบรมหลักสูตรจริยธรรมในมนุษย์หลักสูตร Human Subject Protection (HSP) ณ สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ
2. อบรมหลักสูตรจริยธรรมในมนุษย์หลักสูตร Responsible Conduct of Research (RCR) 23 ณ สำนักงานการวิจัยแห่งชาติ
3. โครงการฝึกอบรมและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในแนวทางการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยตามหลักมาตรฐานตามหลักสากล ณ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
4. อบรมโครงการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ทางสังคมศาสตร์และพฤติกรรมศาสตร์ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

8.2 ผู้ทรงคุณวุฒิประเมินบทความวารสาร

1. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน
2. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
3. วารสารนวัตกรรมสุขภาพและความปลอดภัย

ลงชื่อ ผู้แทนโครงการ

P.14

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 124

4. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
6. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น
7. วารสารบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
8. วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและนันทกรรมสุขภาพ กลุ่มมหาวิทยาลัยราชภัฏแห่งประเทศไทย
9. วารสารวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
10. คณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี

9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

1. การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน
2. การจัดการอนามัยสิ่งแวดล้อมในชุมชน
3. การจัดการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน
4. การพัฒนาสุขภาพชุมชนร่วมกับภาคีเครือข่าย

10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน

วิทยากรบรรยายเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุในชุมชน ให้ความรู้ด้านสุขภาพในโรงเรียนผู้สูงอายุ รวมถึงบรรยายการจัดการสุขาภิบาลสิ่งแวดล้อมในชุมชน และประสบการณ์การทำงานพัฒนาสุขภาพชุมชนร่วมกับภาคีเครือข่ายร่วมกับภาคีเครือข่าย

ลงชื่อ  ผู้แทนโครงการ

P.15

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 1 2 4

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล : นางผกามาศ โยธมาศ
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : -
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : ผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกุ้งใต้
4. สถานที่ทำงาน : 35 หมู่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม 44160
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : 35 หมู่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม 44160
- เบอร์โทรศัพท์ : 082-7998824 Line ID : 082-7998824
6. วุฒิการศึกษา
- ระดับปริญญาตรี สาขา บริหารธุรกิจบัณฑิต (การบัญชี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
7. ประวัติการทำงาน
 1. พ.ศ. 2561 – 2564 ผู้ช่วยผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกุ้งใต้
 2. พ.ศ. 2565 – ปัจจุบัน ผู้ใหญ่บ้าน บ้านหนองกุ้งใต้
8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่นๆ
 - 8.1 ประวัติการฝึกอบรม
 1. อบรมโครงการสร้างและพัฒนาผู้นำสัมมาชีพชุมชน หลักสูตร วิทยากรผู้นำสัมมาชีพชุมชน
9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร
 1. วิทยากรกระบวนการกองทุนแม่ของแผ่นดิน (ครู ค)
 2. วิทยากรสัมมาชีพชุมชน
10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน

การจัดกระบวนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมในชุมชน การบริหารจัดการทุนทางสังคมและภูมิปัญญาท้องถิ่นเพื่อการพัฒนาตนเอง และการสร้างเครือข่ายความเข้มแข็งของชุมชนและการพัฒนาคุณภาพชีวิต

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

P.16

RMU_2569 YUTT | รหัสโครงการ 124

ประวัติวิทยากร

1. ชื่อ-สกุล : นายธนชาติ อิ่มสมบัติ
2. ตำแหน่งทางวิชาการ : อาจารย์
3. ตำแหน่งปัจจุบัน : อาจารย์ประจำสาขาวิชาเคมี
4. สถานที่ทำงาน : สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. ที่อยู่ปัจจุบัน : เลขที่ 227 หมู่ 3 ตำบลท่าสองคอน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม 44000
เบอร์โทรศัพท์ : 089-3482955 Line ID : 089-3482955 E-mail : thanonchat.im@rmu.ac.th
6. วุฒิการศึกษา
ระดับปริญญาตรี สาขา วิทยาศาสตร์บัณฑิต (เคมี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ระดับปริญญาโท สาขา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (เคมี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ระดับปริญญาเอก สาขา ปรัชญาคุษฎีบัณฑิต (เคมี) สถาบัน มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
7. ประวัติการทำงาน
 1. พ.ศ. 2563-2564 รองผู้อำนวยการ สำนักศิลปะและวัฒนธรรมฝ่ายบริหาร มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (วาระที่ 1)
 2. พ.ศ. 2564-2568 รองผู้อำนวยการ สำนักศิลปะและวัฒนธรรมฝ่ายบริหารส่งเสริมศิลปะและวัฒนธรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม (วาระที่ 2)
 3. พ.ศ. 2566-ปัจจุบัน อุปนายกสมาคมกลองยาวมหาสารคาม
 4. พ.ศ. 2550-2554 กรรมการและไวยาวัจกร วัดสักระวัน (ภูมื่นข้าว)
 5. พ.ศ. 2554 - ปัจจุบัน ปฏิบัติงานตำแหน่งอาจารย์ประจำหลักสูตรเคมี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
 6. พ.ศ. 2558-ปัจจุบัน ศาสนพิธีกร ในงานศาสนพิธีงานพระราชทานเพลิง
 7. พ.ศ. 2565-ปัจจุบัน คณะที่ปรึกษาด้านการศึกษาและวัฒนธรรม เทศบาลเมืองมหาสารคาม
8. ประวัติการฝึกอบรม/ศึกษาดูงาน/อื่นๆ
9. ประสบการณ์เป็นวิทยากร

2565 วิทยากรโครงการการอบรมเชิงปฏิบัติการ โครงการหมู่บ้านราชภัฏตามศาสตร์แห่งพระราชพิธีเพื่อการพัฒนอย่างยั่งยืน ภายใต้โครงการย่อยรูปแบบการดูแลสุขภาพประชาชนด้วยสมุนไพรพื้นบ้าน

2566 วิทยากรหลักสูตรยาสมุนไพร โครงการฝึกอบรมอาชีพและพัฒนาฝีมือให้แก่กลุ่มสตรี แม่บ้าน ผู้ว่างงาน ผู้สูงอายุ ฯ ตำบลเขวาสินรินทร์
10. ความเชี่ยวชาญ/ความชำนาญเฉพาะด้าน
เชี่ยวชาญในการออกแบบและจัดผ้ารับผลิตภัณฑ์สมุนไพร ความชำนาญในการวิเคราะห์คุณสมบัติของน้ำมันหอมระเหยและสารสกัดจากธรรมชาติ

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

ภาคผนวก จ

คำสั่งเข้าร่วมโครงการ



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ที่ ๒๔๑๕/๒๕๖๔

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย”

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาอุด อำเภอนิคมน้ำ อ่างทอง จังหวัดมหาสารคาม

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๓ (๑),(๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ ๑๒๔๕/๒๕๖๒ เรื่อง มอบหมายงานและมอบอำนาจให้คณบดีปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี สั่ง ณ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๒ จึงแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน ดังนี้

คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ๑. นางสาวบุษยมาส รัตนดอน | ประธานกรรมการ |
| ๒. นายธนวัชร สมด้วง | กรรมการ |
| ๓. นางสาววันดี รักไร่ | กรรมการ |
| ๔. นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคู | กรรมการและเลขานุการ |

หน้าที่: ดำเนินการจัดโครงการฯ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ

ให้คณะกรรมการที่ได้รับแต่งตั้งปฏิบัติหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายด้วยกำลังเต็มความสามารถ เพื่อให้งานดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยตามวัตถุประสงค์และเกิดประโยชน์สูงสุด ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายเบิกจากงบประมาณรายจ่าย (งปม.) โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ พลิกพลังสูงวัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ที่มหาวิทยาลัยจัดสรรให้สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสงบ ๖๔๑๑๑๐๑๒๕๐๐๐๐๐๓๖

สั่ง ณ วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	
วันที่	21/07/2569
ปี	- 8 พ.ศ. 2569
เวลา	13.00 น.

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเคมี โทร. ๐๖-๓๔๔๖-๔๖๖๓

ที่ อว. ๐๖๑๔.๐๖(๓).๐๑/๐๕๓

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุญาตแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานกิจกรรมโครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย
เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาพด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองกุงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาอุด อำเภอชื่นชม จังหวัดมหาสารคาม ในการนี้ เพื่อให้สามารถดำเนินงานดังกล่าวเป็นไปด้วยความเรียบร้อยมีประสิทธิภาพ จึงใคร่ขออนุญาตแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานโครงการฯ ดังรายชื่อ

คณะกรรมการดำเนินงาน

- | | |
|----------------------------|---------------------|
| ๑. นางสาวบุษยมาส รัตนดอน | ประธานกรรมการ |
| ๒. นายอนวัชร สมตัว | กรรมการ |
| ๓. นางสาววันดี รักไร่ | กรรมการ |
| ๔. นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคู | กรรมการและเลขานุการ |

หน้าที่: ดำเนินการจัดโครงการฯ ให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อยและมีประสิทธิภาพ

ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายเบิกจากงบประมาณรายจ่าย (งปม.) โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๙ ที่มหาวิทยาลัยจัดสรรให้สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสงบ

๖๔๑๑๑๐๑๒๕๐๐๐๐๐๓๖
เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณา

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา
- 8 พ.ศ. 2569

อนุญาต

ปฏิบัติตามระเบียบฯ

- 8 พ.ศ. 2569

(นางสาวบุษยมาส รัตนดอน)
หัวหน้าโครงการ



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ที่ ๒๔๑๗/๒๕๖๔

เรื่อง ให้อำนาจและนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ "ชุมชนสุขสร้างสรรค์ บัณฑิตภาพ ปลุกพลังสูงวัย"

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการ "ชุมชนสุขสร้างสรรค์ บัณฑิตภาพ ปลุกพลังสูงวัย" มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๔ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ ณ บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาทุก อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๑ (๑),(๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ ๑๒๔๕/๒๕๖๖ เรื่อง มอบหมายงานและมอบอำนาจให้คนใต้ปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี สั่ง ณ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖ จึงให้

๑. นายณณกรณ์ ทับทิมใส	รองศาสตราจารย์		
๒. นางสาววันดี รักไร่	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๓. นางชัชญาภา เกตุวงศ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๔. นางสาวอังศุมา ก้านจักร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๕. นางสาวบุษยมาส รัตนดอน	อาจารย์		
๖. นางสาวมนขวัญ วังกลางกูร	อาจารย์		
๗. นายภิรมย์ สุวรรณสม	อาจารย์		
๘. นายธนวัชร สมด้ว	อาจารย์		
๙. นางพรพิมล พลคำ	อาจารย์		
๑๐. นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคุ	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ		
๑๑. นางอัญชลี มาสิน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๒. นายนิรุต ประนิสสอน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๓. นายชัยพัทธ์ ตรีวิรัช	๖๙๓๑๒๐๐๑๐๑๑๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๔. นางสาวปิ่นแก้ว วรวิเศษ	๖๙๓๑๒๐๐๑๐๑๐๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๕. นางสาวศิรินันท์ อ่อนตา	๖๙๓๑๒๐๐๑๐๑๑๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๖. นางสาวกนกกรณ์ เต็มงาม	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๐๑	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๗. นางสาวชนากานต์ ก้อนบุญไสย์	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๐๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๘. นางสาวฐิติรัตน์ หินประกอบ	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๐๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๙. นางสาวณิชนันท์ โนนทิ	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๐๗	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๐. นางสาวพรทิพย์ ช่อนกลั่น	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๑๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๑. นางสาวภัทริศา มอญวงษ์	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๑๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๒. นางสาวรัชฌิพร ศรีจรรย์	๖๘๓๑๒๐๑๑๐๑๑๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑

-๒-

๒๓. นางสาววาสนา รักษาพล	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๓๗	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๔. นางสาวศิริกัลยา ศรีซัดเค้า	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๕. นางสาวภิญญา สูงจขารี	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๖. นางสาวช่อมภา ธนะสีลังกูร	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๐๔	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๗. นางสาวเบญญาภา ปินะโต	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๐๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๘. นางสาวปาริตา วงศ์โคตร	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๑๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๙. นางสาวนิดา ดาวฮามแป	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๑๖	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๐. นางสาววิลาสินี สีอ่อน	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๑๘	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๑. นางสาวศุภิสรา คำยศ	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๒๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๒. นางสาวอรรปรียา ภูโคก	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๒๒๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑

เข้าร่วมโครงการดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน กจ ๗๑๔๗ มหาสารคาม ของนายณณกรณ์ ทับทิมใส รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน กจ ๗๑๗๐ มหาสารคาม ของนางสาวมนขวัญ วั่งกลางกูร รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน กค ๓๓๒๙ มหาสารคาม ของนางสาวบุษยามาส รัตนดอน รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน ก ๐๔๔๕ มหาสารคาม ของนายภิรมย์ สุวรรณสม รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน ๒ขพ ๕๘๑๕ กรุงเทพมหานคร ของนายธนวิษฐ์ สมด้ว และรถยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน กธ ๔๔๔๑ มหาสารคาม ของนางอัญชลี มาคิน ทั้งนี้ ค่าใช้จ่ายเบิกจากงบประมาณรายจ่าย (งปม.) โครงการชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ ทีมมหาวิทยาลัยจัดสรรให้สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี รหัสงบ ๖๔๑๑๑๐๑๒๕๐๐๐๐๐๓๖

สั่ง ณ วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



บันทึกข้อความ

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	
เลขที่	ว/025
วันที่	- 8 พ.ค. 2563
เวลา	13.01 น.

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเคมี โทร. ๐๖-๓๔๔๖-๔๒๖๓

ที่ อว. ๐๖๑๙.๐๖(๓).๐๓/๐๕๔

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๓

เรื่อง ขออนุญาตให้บุคลากรและนักศึกษาเข้าร่วมโครงการ ฯ และเบิกค่าใช้จ่าย

เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลุกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทางด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๓๔ พฤษภาคม ๒๕๖๓ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ ในวันที่ ๓๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาทุก อำเภอนิคมพัฒนา จังหวัดมหาสารคาม

ในการนี้ เพื่อให้การจัดโครงการดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงใคร่ขออนุญาตให้บุคลากรและนักศึกษา เข้าร่วมโครงการ ฯ ในวันที่ ๓๔-๓๕ พฤษภาคม ๒๕๖๓ ดังรายชื่อ

๑. นายณณกรณ์ ทับทิมใส	รองศาสตราจารย์		
๒. นางสาววันดี รักไร่	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๓. นางชัชฎาภา เกตุวงศ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๔. นางสาวอังศุมา ก้านจักร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๕. นางสาวบุษยมาส รัตนดอน	อาจารย์		
๖. นางสาวนงนขวัน วังกุลางกูร	อาจารย์		
๗. นายภิรมย์ สุวรรณสม	อาจารย์		
๘. นายธนวัชร สมด้ว	อาจารย์		
๙. นางพรพิมล พลคำ	อาจารย์		
๑๐. นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคู	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ		
๑๑. นางอัญชลี มาคิน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๒. นายนิรุติ ประนิสอน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๓. นายชัยพัทธ์ ศรีวิชัย	๖๗๓๑๒๐๐๑๐๓๓๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๔. นางสาวปิ่นแก้ว วรวิเศษ	๖๗๓๑๒๐๐๑๐๓๐๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๕. นางสาวศิรินันท์ อ่อนตา	๖๗๓๑๒๐๐๑๐๓๑๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๖. นางสาวกนกกรณ์ เดิมงาม	๖๘๓๑๒๐๓๔๐๑๐๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑



คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
ที่ ๒๔๑๘/๒๕๖๙
เรื่อง ให้นักศึกษาและนักศึกษาไปราชการภายในเขตจังหวัด

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับอนุมัติให้ดำเนินโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุขภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๙ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ในวันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองกุ้งใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาคุง อำเภอนิคมน้ำอ้น จังหวัดมหาสารคาม

ฉะนั้น อาศัยอำนาจตามความในมาตรา ๓๑ (๑), (๒) แห่งพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏ พ.ศ. ๒๕๔๗ คำสั่งมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่ ๑๒๙๕/๒๕๖๖ เรื่อง มอบหมายงานและมอบอำนาจให้คณบดีปฏิบัติราชการแทนอธิการบดี สั่ง ณ วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๖๖ จึงให้

๑. นายณณกรณ์ ทับทิมใส	รองศาสตราจารย์		
๒. นางสาววันดี รักไร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๓. นางชัชฎาภา เกตุวงศ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๔. นางสาวอังศุมา ก้านจักร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๕. นางสาวบุษยมาส รัตนดอน	อาจารย์		
๖. นางสาวมนขวัญ วังกลางกูร	อาจารย์		
๗. นายภิรมย์ สุวรรณสม	อาจารย์		
๘. นายธนวัชร สมด้ว	อาจารย์		
๙. นางพรพิมล พลคำ	อาจารย์		
๑๐. นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคู	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ		
๑๑. นางอัญชลี มาคิน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๒. นายนิรุต ประนิสสอน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๓. นายชัยพัทธ์ ศรีวัช	๖๗๓๓๒๐๐๑๐๑๑๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๔. นางสาวปิ่นแก้ว วรวิเศษ	๖๗๓๓๒๐๐๑๐๑๐๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๕. นางสาวศิรินันท์ อ่อนตา	๖๗๓๓๒๐๐๑๐๑๑๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๖. นางสาวกนกกรณ์ เติมงาม	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๑	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๗. นางสาวชนากานต์ ก้อนบุญไสย์	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๘. นางสาวฐิติรัตน์ หินประกอบ	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๙. นางสาวณิชนันท์ โนนทิ	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๗	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๐. นางสาวพรทิพย์ ช่อนกลิ่น	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑

-๒-

๒๑. นางสาวภัทรธิดา มอญวงศ์	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๒. นางสาวรัชณิพร ศรีจัญญ์	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๓. นางสาววาสนา รัชชาพล	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๗	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๔. นางสาวศิริกัลยา ศรีชัดเค้า	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๕. นางสาวอภิญญา สูงจขารี	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๖. นางสาวช่อมภา ณะสีลังกูร	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๔	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๗. นางสาวเบญญาภา ปินะโต	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๖	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๘. นางสาวปาริฉา วงศ์โคตร	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๘	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๙. นางสาวนิตา ดาวชามแป	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๐. นางสาววิลาสินี สีส่อน	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๑. นางสาวศุภิสรา คำยศ	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๔	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๒. นางสาวอรปริยา ภูโคก	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๖	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑

ไปราชการเพื่อเข้าร่วมโครงการดังกล่าว ระหว่างวันที่ ๑๔ - ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๔ เดินทางโดยรถยนต์ส่วนบุคคล หมายเลขทะเบียน กจ ๗๓๔๗ มหาสารคาม ของนายณณกรณ์ หับทิมโส รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน กจ ๗๓๔๗ มหาสารคาม ของนางสาวมนขวัญ วัชรกลางกูร รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน กค ๓๑๒๔ มหาสารคาม ของนางสาวบุษยามาส รัตนคอน รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน ก ๐๔๔๕ มหาสารคาม ของนายภิรมย์ สุวรรณสม รยนต์ส่วนบุคคลหมายเลขทะเบียน ๒ขพ ๕๘๑๕ กรุงเทพมหานคร ของนายธนวิทย์ สมด้วง และรถยนต์ส่วนบุคคล หมายเลขทะเบียน กธ ๔๔๔๑ มหาสารคาม ของนายอัญชลี มาคิน ทั้งนี้ ไปราชการโดยไม่เบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ

สั่ง ณ วันที่ ๘ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๖๔

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิเชษฐ์ พลหาญ)

คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปฏิบัติราชการแทน

อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม



บันทึกข้อความ

คณะกรรมการพัฒนาระบบเทคโนโลยี	
ที่	2/026
คดี	- 8 พค 2569
เวลา	13.02 16.

ส่วนราชการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิชาเคมี โทร. ๐๖-๓๔๙๖-๔๒๖๓

ที่ อว. ๐๖๓๙.๐๖(๓).๐๓/๐๕๕

วันที่ ๗ พฤษภาคม ๒๕๖๙

เรื่อง ขออนุมัติให้บุคลากรและนักศึกษาไปราชการ และไม่เบิกค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ
เรียน คณบดีคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

ตามที่สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ได้รับ
อนุมัติให้ดำเนินโครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัย” มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุข
ภาวะด้านร่างกายของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับบริบทชุมชน และเพื่อเสริมสร้างสุข
ภาวะด้านจิตใจของผู้สูงอายุผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์และการมีส่วนร่วม โดยจะดำเนินกิจกรรมที่ ๑ กิจกรรม
อบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ ๓๐. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในวันที่ ๑๔
พฤษภาคม ๒๕๖๙ และกิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ กิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาวะจิตใจ ใน
วันที่ ๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ณ บ้านหนองกงใต้ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลกุดปลาตุก อำเภอนิคม จังหวัดมหาสารคาม

ในการนี้ เพื่อให้การจัดโครงการดำเนินไปด้วยความเรียบร้อยและบรรลุวัตถุประสงค์ จึงใคร่ขอ
อนุญาตให้บุคลากรและนักศึกษา ไปราชการ ในวันที่ ๑๔-๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๙ ดังรายชื่อ

๑. นายฉนวนกรณ์ หับทิมใส	รองศาสตราจารย์		
๒. นางสาววันดี รักไร่	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๓. นางชัชญาภา เกตุวงศ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๔. นางสาวอังศุมา ก้านจักร	ผู้ช่วยศาสตราจารย์		
๕. นางสาวบุษยมาส รัตนดอน	อาจารย์		
๖. นางสาวมนขวัญ วังกลางกูร	อาจารย์		
๗. นายภิรมย์ สุวรรณสม	อาจารย์		
๘. นายธนวัชร สมตัว	อาจารย์		
๙. นางพรพิมล พลคำ	อาจารย์		
๑๐. นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคุ	นักวิทยาศาสตร์ชำนาญการ		
๑๑. นางอัญชลี มาคิน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๒. นายนิรุต ประนิสอน	นักวิทยาศาสตร์ปฏิบัติการ		
๑๓. นายชัยพัทธ์ ตรีวัช	๖๗๓๑๒๐๐๑๐๑๑๔	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๔. นางสาวปิ่นแก้ว วรวิเศษ	๖๗๓๑๒๐๐๑๐๑๐๘	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๕. นางสาวศิรินันท์ ย่อนตา	๖๗๓๑๒๐๐๑๐๑๑๐	สาขาวิชาเคมี	ชั้นปีที่ ๒
๑๖. นางสาวกนกกรณ์ เต็มงาม	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๑	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๗. นางสาวชนากานต์ ก้อนบุญไสย	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๑๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๘. นางสาวอุติรัตน์ หินประกอบ	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๑๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๑๙. นางสาวณิชนันท์ โนนทิง	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๐๑๗	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๐. นางสาวพรทิพย์ ช่อนกลิ่น	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๑๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๑. นางสาวภัทรธิดา มอญวงค์	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๑๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑

๒๒.	นางสาวรัชนิพร ศรีจรรย์	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๕	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๓.	นางสาววาสนา รักษาพล	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๑๗	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๔.	นางสาวศิริกัลยา ศรีซัดเค้า	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๕.	นางสาวอภิญญา สัจจขารี	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๒	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๖.	นางสาวช่อผกา ธนะสีลังกูร	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๔	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๗.	นางสาวเบญญาภา ปินะโต	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๔	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๘.	นางสาวปาริตา วงศ์โคตร	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๑๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๒๙.	นางสาววนิดา ดาวฮามแป	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๑๖	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๐.	นางสาววิลาสินี สืออ่อน	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๑๘	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๑.	นางสาวศุภิสรา คำยศ	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๒๐	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑
๓๒.	นางสาวอรปริยา ภูโคก	๖๘๓๑๒๐๑๔๐๑๒๒๓	สาขาวิชาสาธารณสุขชุมชน	ชั้นปีที่ ๑

เดินทาง โดยรถยนต์ส่วนบุคคล เลขทะเบียนรถ กจ ๗๑๔๗ มหาสารคาม ของนายฉนวนกรณ์ หับทิมใส รยยนต์ส่วนบุคคล เลขทะเบียนรถ กจ ๗๗๗๐ มหาสารคาม ของนางสาวมนขวัญ วังกลางกูร รยยนต์ส่วนบุคคล เลขทะเบียนรถ กค ๓๑๒๕ มหาสารคาม ของนางสาวบุษยมาส รัตนดอน รยยนต์ส่วนบุคคล เลขทะเบียนรถ ก ๐๔๔๕ มหาสารคาม ของนายภิรมย์ สุวรรณสม รยยนต์ส่วนบุคคล เลขทะเบียนรถ ๒ขพ ๕๘๑๕ กรุงเทพมหานคร ของนายธนวัชร สมด้ว และ รยยนต์ส่วนบุคคล เลขทะเบียนรถ กธ ๔๔๔๑ มหาสารคาม ของนางอัญชลี มาคิน

ทั้งนี้ ไปราชการโดยไม่เบิกค่าใช้จ่ายไปราชการ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน คณบดี

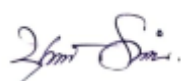
เพื่อโปรดพิจารณา


- 8 พ.ค. 2569

อนุมัติ

- ปฏิบัติตามระเบียบฯ


- 8 พ.ค. 2569


(นางสาวบุษยมาส รัตนดอน)
หัวหน้าโครงการ

ภาคผนวก ฉ

รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการ

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม					
ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี					
โครงการ "ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปุ่กหลังสู้ภัย"					
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 30. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ					
วันที่ 14 พฤษภาคม 2569					
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาทุ อำเภอชนบท จังหวัดมหาสารคาม					
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	สังกัดหน่วยงาน	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			07.30 - 12.00 น.	13.00 - 17.00 น.	
1	นายณณกรณ์ ทับทิมใส	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
2	นางสาววันดี รักใจ	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
3	นางชัชฎาภา เกตุวงศ์	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
4	นางสาวอังศุมา ก้านจักร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
5	นางสาวบุษยามาส รัตนดอน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
6	นางสาวมนขวัญ วัจกุลางกูร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
7	นายภิรมย์ สุวรรณสม	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
8	นายธนวิทย์ สมด้ว	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
9	นางพรพิมล พลคำ	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			ขอรับรองว่าผู้เข้าร่วมอบรมเป็น
10	นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคุ	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			เข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัคร
11	นางอัญชลี มาคิน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
12	นายนิรุติ ประนิสอน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			นางสาวบุษยามาส รัตนดอน

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทนักศึกษา						
ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี						
โครงการ "ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปุ่กหลังสู้ภัย"						
กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ หลักการดูแลสุขภาพแบบ 30. และรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ						
วันที่ 14 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2569						
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาทุ อำเภอชนบท จังหวัดมหาสารคาม						
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	รหัสนักศึกษา	สังกัดหน่วยงาน	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
				07.30 - 12.00 น.	13.00 - 17.00 น.	
1	นายชัยพัทธ์ ศรีวัช	673120010114	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
2	นางสาวปิ่นแก้ว วรวิเศษ	673120010108	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
3	นางสาวศิรินันท์ อ่อนตา	673120010110	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
4	นางสาวนกรกรณ์ เติมงาม	683120140101	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
5	นางสาวชนกานต์ ก้อนบุญไชย	683120140103	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
6	นางสาวฐิติรัตน์ หินประกอบ	683120140105	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
7	นางสาวณิชนันท์ โนนทิ	683120140107	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
8	นางสาวพรทิพย์ ช่อนกลิ่น	683120140112	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
9	นางสาวภัทรธิดา มอญวงศ์	683120140113	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
10	นางสาวรัชณิพร ศรีจัญญ	683120140115	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
11	นางสาววาสนา รักชาติพล	683120140117	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			ขอรับรองว่าผู้เข้าร่วมอบรมเป็น
12	นางสาวศิริกัลยา ศรีชิดเค้า	683120140120	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			เข้าร่วมกิจกรรมโดยสมัคร
13	นางสาวอภิญญา สุขจางรี	683120140122	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
14	นางสาวช่อผกา ธนะสีสังกูร	683120140204	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			นางสาวบุษยามาส รัตนดอน
15	นางสาวเบญญาภา ปินะโค	683120140209	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม					
ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี					
โครงการ "ชุมชนสู่สร้างสรรค์ ปีนสุภาพ ปลูกพลังสูงวัย"					
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจะจิตใจ					
วันที่ 15 พฤษภาคม 2569					
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอเขื่อนขันธ์ จังหวัดมหาสารคาม					
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	สังกัดหน่วยงาน	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
			08.00 - 12.00 น.	13.00 - 17.00 น.	
1	นายณณกรณ์ ทับทิมใส	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
2	นางสาววันดี รักไร่	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
3	นางชัชฎาภา เกตุวงศ์	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
4	นางสาวอังคณา ก้านจักร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
5	นางสาวบุษยามาส รัตนคอน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
6	นางสาวนบชนัน วังกลางกูร	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
7	นายภิรมย์ สุวรรณสม	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
8	นายธนวัชร สมตัว	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
9	นางพรพิมล พลคำ	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			ขอรับรองว่าได้รับรู้ผลกระทบนะ
10	นางสาวอรุณรัตน์ อุทัยคู	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			เข้าร่วมกิจกรรมโครงการ
11	นางอัญชลี มาคิน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
12	นายนิรุต ประนิสสอน	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			นางสาวบุษยามาส รัตนคอน

แบบลงชื่อเข้าร่วมฝึกอบรม/ประชุม/สัมมนา ประเภทนักศึกษา						
ชื่อส่วนราชการผู้จัดฝึกอบรม สาขาวิชาเคมี คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี						
โครงการ "ชุมชนสู่สร้างสรรค์ ปีนสุภาพ ปลูกพลังสูงวัย"						
กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการกิจกรรมสร้างสรรค์เพื่อสุขภาพจิตใจ						
วันที่ 15 เดือนพฤษภาคม พ.ศ. 2569						
ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอเขื่อนขันธ์ จังหวัดมหาสารคาม						
ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	รหัสนักศึกษา	สังกัดหน่วยงาน	ลายมือชื่อ		หมายเหตุ
				07.30 - 12.00 น.	13.00 - 17.00 น.	
1	นายชัยพัทธ์ ศรีธวัช	673120010114	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
2	นางสาวจินแก้ว วรวิเศษ	673120010108	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
3	นางสาวศิริพันธ์ อ่อนตา	673120010110	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
4	นางสาวนภกรณม์ เติมงาม	683120140101	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
5	นางสาวชนากานต์ ก้อนบุญโฮย	683120140103	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
6	นางสาวฐิติรัตน์ หินประกอบ	683120140105	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
7	นางสาวณิชนันท์ โนนึง	683120140107	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
8	นางสาวพรทิพย์ ช่อนกลิ่น	683120140112	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
9	นางสาวภัทรธิดา มอญวงค์	683120140113	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
10	นางสาววัชรินทร์ ศรีจรรย์	683120140115	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
11	นางสาววราภษา รักษาพล	683120140117	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			ขอรับรองว่าได้รับรู้ผลกระทบนะ นางสาวบุษยามาส รัตนคอน
12	นางสาวศิริกัญญา ศรีซัดคำ	683120140120	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
13	นางสาวอริยญา สุขจขารี	683120140122	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
14	นางสาวช่อมก ณะสีสังกูร	683120140204	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			
15	นางสาวเบญญาภา ปินะโต	683120140209	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี			

ภาคผนวก ช

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบทดสอบ Pre-test / Post-test โครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปัน สุขภาพ ปลกพลงสงวย”

คำชี้แจง: โปรดเลือกคำตอบที่ถูกต้องที่สุด

* ระบุว่าเป็นคำตอบที่จำเป็น

- 1 1. ข้อใดเป็นแนวทางการบริโภคอาหารที่เหมาะสมสำหรับผู้ * 1 คะแนน
สูงอายุ

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. กินอาหารรสจัด
☐ ข. กินอาหารหวานทุกวัน
☐ ค. ลดหวาน มัน เค็ม
☐ ง. งดดื่มน้ำ

- 2 2. การลดโซเดียมช่วยลดความเสี่ยงโรคใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. โรคสายตา
☐ ข. โรคความดันโลหิตสูง
☐ ค. โรคผิวหนัง
☐ ง. โรคภูมิแพ้

- 6 6. ก่อนออกกำลังกายควรทำสิ่งใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. รับประทานอาหารทันที
☐ ข. ดื่มน้ำอัดลม
☐ ค. อบอุ่นร่างกาย
☐ ง. นอนพัก

- 7 7. วิธีช่วยลดความเครียดที่เหมาะสมคือข้อใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. เก็บตัวคนเดียวตลอดเวลา
☐ ข. นึกย้อนและทำกิจกรรมผ่อนคลาย
☐ ค. งดพูดคุยกับผู้อื่น
☐ ง. รับประทานอาหารหวานจัด

- 8 8. กลิ่นสมุนไพรบางชนิดช่วยเรื่องใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. เพิ่มความเครียด
☐ ข. ช่วยผ่อนคลาย
☐ ค. ทำให้นอนไม่หลับ
☐ ง. ทำให้เบื่ออาหาร

- 3 3. สมุนไพรชนิดช่วยเพิ่มรสชาติแทนผงชูรสได้ 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. เติบ
☐ ข. น้ำตาล
☐ ค. มะนาว
☐ ง. น้ำอ้อย

- 4 4. ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายลักษณะใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. ตีกโหม
☐ ข. กระโดดหนัก
☐ ค. เหมะสมกับวัย
☐ ง. งดออกกำลังกาย

- 5 5. การฝึกทรงตัวช่วยลดความเสี่ยงเรื่องใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. การนอนไม่หลับ
☐ ข. การหกล้ม
☐ ค. การเบื่ออาหาร
☐ ง. การมองเห็น

- 9 9. การเข้าร่วมกิจกรรมกลุ่มช่วยส่งเสริมเรื่องใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. ความโดดเดี่ยว
☐ ข. สุขภาวะจิตใจ
☐ ค. ความเครียด
☐ ง. การแยกตัว

- 10 10. หลัก 3อ. ประกอบด้วยข้อใด 1 คะแนน

ทำเครื่องหมายเพียงหนึ่งช่อง

- ☐ ก. อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์
☐ ข. อาหาร อาชีพ อากาศ
☐ ค. อารมณ์ อาชีพ อดทน
☐ ง. ออกกำลังกาย อากาศ อาชีพ

เพื่อหาข้อได้ถูกสร้างขึ้นหรือรับรองโดย Google

Google พลั่ม

แบบประเมินความพึงพอใจโครงการ

โครงการ “ชุมชนสุขสร้างสรรค์ ปันสุขภาพ ปลูกพลังสูงวัย”
ระหว่างวันที่ 14–15 พฤษภาคม 2569

ณ ศาลาประชาคม บ้านหนองงูใต้ หมู่ที่ 10 ตำบลกุดปลาตุก อำเภอน้ำขุ่น จังหวัด
มหาสารคาม

* ระบุว่าเป็นศาลาที่เป็น

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน *

1. เพศ

- ☐ ชาย
- ☐ หญิง
- ☐ ไม่ต้องการระบุ

2. อายุ *

- ☐ ต่ำกว่า 60 ปี
- ☐ 60-69 ปี
- ☐ 70-79 ปี
- ☐ 80 ปีขึ้นไป

3. สถานภาพ *

- ☐ ผู้สูงอายุ
- ☐ ผู้นำชุมชน
- ☐ อสม.
- ☐ นักศึกษา
- ☐ อาจารย์และบุคลากร
- ☐ อื่นๆ: _____

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการดำเนินโครงการ *

5 มากที่สุด 4 มาก 3 ปานกลาง 2 น้อย 1 น้อยที่สุด

1. เนื้อหา
กิจกรรมมีความ
เหมาะสมกับ
ผู้สูงอายุ

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

2. กิจกรรม
ส่งเสริม
ความรู้ด้าน
สุขภาพตาม
หลัก 3อ. ได้
อย่างเหมาะสม

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

3. กิจกรรม
ฝึกปฏิบัติ
สามารถนำไป
ใช้ในชีวิต
ประจำวันได้

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

4. วิทยากรมี
ความรู้และ
ถ่ายทอดได้
เข้าใจง่าย

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

5. รูปแบบ
กิจกรรมมี
ความน่า
สนใจและ
เปิดโอกาส
ให้มีส่วนร่วม

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

6. ระยะเวลา
ในการจัด
กิจกรรมมี
ความเหมาะสม

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

7. สถานที่จัด
กิจกรรมมี
ความเหมาะสม

☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8. อาหารและ อาหารว่างมี ความเหมาะ สม	☐	☐	☐	☐	☐
9. การ อำนวยความสะดวก ของคนดำเนินงานมีความ เหมาะสม	☐	☐	☐	☐	☐
10. ท่านได้ รับประโยชน์ จากการเข้า ร่วม โครงการ	☐	☐	☐	☐	☐
11. ท่าน สามารถนำ ความรู้เรื่อง อาหาร สุขภาพไป ใช้ได้	☐	☐	☐	☐	☐
12. ท่าน สามารถนำ ความรู้เรื่อง การออก กำลังกายไป ใช้ได้	☐	☐	☐	☐	☐
13. ท่าน สามารถนำ ความรู้เรื่อง สุขภาพจิตใจ ไปใช้ได้	☐	☐	☐	☐	☐
14. ท่านมี ความพึง พอใจต่อ กิจกรรมการ ทำยาต้ม สมุนไพร	☐	☐	☐	☐	☐
15. ภาพรวม ของโครงการ มีความเหมาะ สมและเป็น ประโยชน์	☐	☐	☐	☐	☐

ตอนที่ 3 การเปลี่ยนแปลงหลังเข้าร่วมโครงการ *

5 มากที่สุด 4 มาก 3 ปานกลาง 2 น้อย 1 น้อยที่สุด

1. มีความรู้
เรื่องการ
ดูแลสุขภาพ
เพิ่มขึ้น

☐
☐
☐
☐
☐

2. มีแรง
จูงใจในการ
ดูแลสุขภาพ
ตนเองมาก
ขึ้น

☐
☐
☐
☐
☐

3. มีความสุข
และผ่อนคลาย
คลายมากขึ้น

☐
☐
☐
☐
☐

4. ต้องการ
เข้าร่วม
กิจกรรม
ลักษณะนี้อีก

☐
☐
☐
☐
☐

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

คำตอบของคุณ

ส่ง

ล้างแบบฟอร์ม

ภาคผนวก ซ

ภาพกิจกรรม

































