

ชื่อโครงการ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

ปีงบประมาณ

สร้างเสริมสุขภาวะของข้าราชการครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง
ฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตราชเทวี
พ.ศ. ๒๕๖๗

๑. หลักการและเหตุผล

การมีสมดุลชีวิตกับการทำงาน ถือเป็นสภาวะที่เหมาะสมของบุคคลในการจัดสรรเวลาให้กับการทำงานและการใช้ชีวิตด้านอื่นๆ แต่เนื่องจากเวลาที่มีจำกัด ทำให้บุคคลต้องจัดลำดับความสำคัญของชีวิต ซึ่งบุคคลส่วนใหญ่จะจัดลำดับความสำคัญของงานให้มีความสำคัญสูงสุด จดจ่อกับการทำงานและหลายครั้งต้องเผชิญกับความเครียด ละเลยในเรื่องของสุขภาพ ส่งผลให้เกิดโรคต่างๆ ตามมา โดยเฉพาะบุคลากรทางการศึกษาและผู้ที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นบุคคลที่มีบทบาทสำคัญต่อการจัดการศึกษาและพัฒนาศักยภาพของผู้เรียน ต้องปรับตัวให้เข้ากับเทคโนโลยีที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว การสอนในรูปแบบที่เปลี่ยนไปจากเดิม การรับมือกับการสอนนักเรียนจำนวนมาก รวมถึงงานด้านนโยบายที่เพิ่มมากขึ้นจากงานสอน ครูจึงต้องสามารถปรับตัวให้ยืดหยุ่นได้ตามสถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ครูต้องเผชิญกับความเครียดที่มาจากภาระงานที่มากขึ้น

ฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตราชเทวี ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาวะทางกาย ซึ่งเป็นสิ่งที่จะต้องให้ความสำคัญและต้องดำเนินการอย่างเร่งด่วนเพราะการที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขจะต้องมีร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจมีความสุข มีความพึงพอใจในชีวิต เมื่อข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษามีคุณภาพชีวิตที่ดี ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บก็จะส่งผลให้การปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการบริโภคอาหาร การดูแลและเสริมสร้างสุขภาพแบบองค์รวม และนำสิ่งที่ได้เรียนรู้ไปปรับใช้ในชีวิตประจำวัน ส่งผลให้ครูมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีสามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๓. เป้าหมาย

การจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาวะ มีผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน ๑๒๐ คน ประกอบด้วย

๓.๑ กลุ่มเป้าหมาย จำนวน ๑๐๗ คน ประกอบด้วย

๓.๑.๑ ข้าราชการครู จำนวน ๖๗ คน (ผู้อำนวยการสถานศึกษา รองผู้อำนวยการสถานศึกษา ครู วิทยฐานะครูชำนาญการพิเศษ ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ ครูรับเงินเดือนอันดับ คศ.๑ และครูผู้ช่วย)

๓.๑.๒ บุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร สำนักงานเขตราชเทวี
๔ โรงเรียน จำนวน ๑๘ คน

๓.๑.๓ บุคลากรกรุงเทพมหานคร สังกัดสำนักงานเขตราชเทวี จำนวน ๒๒ คน

๓.๒ ผู้เกี่ยวข้อง จำนวน ๑๓ คน ประกอบด้วย

๓.๒.๑ เจ้าหน้าที่ดำเนินการ จำนวน ๑๓ คน

๔. ลักษณะของโครงการ

๔.๑ ประเภทโครงการ เป็นโครงการใหม่ ตามภารกิจงานประจำ

๔.๒ เป็นโครงการ...

๔.๒ เป็นโครงการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๓ (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การสร้างเมืองปลอดภัยและยั่งยืนต่อวิฤตการณ์ แผนยุทธศาสตร์การบริหารทรัพยากรบุคคลของกรุงเทพมหานคร (พ.ศ.๒๕๖๖-๒๕๗๐) เป้าประสงค์ยุทธศาสตร์ที่ ๑ พัฒนากรุงเทพมหานครให้เป็นองค์กรสมรรถนะสูง เป็นองค์กรแห่งความสุข (HR High Quality: Happiness & High Performance) กลยุทธ์ที่ ๑.๔ สร้างสภาพแวดล้อม/พื้นที่การทำงาน และกลไกให้สอดคล้องกับความหลากหลายของบุคคล เพื่อสร้างความสุขในการทำงาน รักษาคุณภาพไว้ในองค์กร และเสริมสร้างความผูกพันต่องาน ต่อองค์กรและต่อสาธารณะ แผนพัฒนาการศึกษาขั้นพื้นฐาน กรุงเทพมหานคร ฉบับที่ ๓ (พ.ศ.๒๕๖๔-๒๕๖๙) ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๕ พัฒนาทุนมนุษย์และบริหารจัดการสู่องค์กรสมรรถนะสูง เป้าประสงค์ที่ ๒ ทุนมนุษย์มีคุณภาพชีวิตและมีความสุขในการปฏิบัติงาน

๔.๓ รูปแบบโครงการ เป็นโครงการฝึกอบรม/สัมมนาและฝึกปฏิบัติแบบพักค้าง ที่เกี่ยวข้องกับการสร้างเสริมสุขภาพของร่างกาย โดยเป็นการบรรยาย อภิปรายให้ความรู้ และลงมือปฏิบัติ โดยการแบ่งกลุ่มตามกิจกรรมและทุกกลุ่มหมุนเวียนให้ครบทุกกิจกรรม ช่วยให้ผู้บุคลากรทางการศึกษาและผู้เกี่ยวข้อง มีสภาพร่างกายและจิตใจ แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถปฏิบัติภารกิจหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

การอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นภาคเช้า วัน ๒ คืน ในวันที่ ๑๙ - ๒๑ มกราคม ๒๕๖๗ ณ จังหวัดกาญจนบุรี เนื่องจาก มีสถานที่ที่มีสภาพแวดล้อม และสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับการฝึกปฏิบัติเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ (วัน เวลา และสถานที่ อาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

๖. แผนปฏิบัติการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	งบประมาณที่ใช้	ขั้นตอนคิดเป็นร้อยละ	ผลรวมขั้นตอนคิดเป็นร้อยละ	ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๗										
				ค.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ก.ย.
๑. ขออนุมัติโครงการ	-	๑๐	๑๐											
๒. ติดต่อประสานงานวิทยากร สถานที่ในการจัดกิจกรรม/ที่พัก		๔๐	๕๐											
๓. ดำเนินการจัดกิจกรรมแบบพักค้าง ๓ วัน ๒ คืน ณ จังหวัดกาญจนบุรี	๒๐๒,๓๐๐ บาท ๑๑๕,๐๐๐ บาท	๕๐	๙๐											
๔. สรุปรายงานผลการดำเนินงาน	๒๐๒,๓๐๐ บาท ๑๑๕,๐๐๐ บาท	๑๐	๑๐๐											
		๑๐๐	๑๐๐											

๗. งบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗ งานบริหารทั่วไปฝ่าย - การศึกษา งบรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง จำนวนเงิน ๒๐๒,๓๐๐ บาท โดยมีรายละเอียดค่าใช้จ่าย ดังนี้

๘. ความเสี่ยง...

ทั้งนี้ ให้ถ่วงง่ายได้ทุกรายการ แต่ไม่เกินวงเงินงบประมาณที่ได้รับ

๘. ความเสี่ยงของโครงการและแนวทางการบริหารความเสี่ยง

ความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยง			แนวทาง การบริหารความเสี่ยง
	โอกาสที่ จะเกิด	ผลกระทบ	ระดับของ ความเสี่ยง	
บุคลากรทางการศึกษาและ ผู้เกี่ยวข้องไม่สามารถเข้าร่วม กิจกรรมได้ตามกำหนด	๑	๑	น้อย	แจ้งกำหนดการล่วงหน้าและประสาน ขอความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้อง

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เข้าร่วมโครงการนำความรู้และประสบการณ์ ที่ได้รับมาปรับใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อให้มีสุขภาพ
กายและสุขภาพจิตที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถปฏิบัติหน้าที่ด้านการสอนและการบริหารจัดการห้องเรียนได้
อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้นักเรียนในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานครมีความสุขกับการมาโรงเรียน ส่งผลให้
ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้น

๑๐. การติดตามและประเมินผล

๑๐.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ประเภท ตัวชี้วัด	วิธีการคำนวณ/เครื่องมือ ในการใช้วัด	ระยะเวลา
๑.กลุ่มเป้าหมาย มีความรู้ ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพ แบบองค์รวม	ร้อยละ ๘๐	ผลลัพธ์	แบบทดสอบความรู้ (จำนวนคนได้คะแนนผ่านเกณฑ์ (คะแนนเกินครึ่งหนึ่งของคะแนน เต็ม) x ๑๐๐ หารด้วยจำนวนคนทำ แบบทดสอบ)	ภายหลัง เสร็จสิ้น โครงการ
๒.กลุ่มเป้าหมายสามารถจัด กิจกรรมการเรียนการสอนได้ เต็มประสิทธิภาพ ส่งผลให้ ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการ เรียนดีขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับ ปีที่ผ่านมา	ร้อยละ ๖๐	ผลลัพธ์	ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน รายบุคคลในภาพรวมเมื่อเทียบกับ ปีที่ผ่านมา	ก.ย.๒๕๖๗

๑๐.๒ การติดตามความก้าวหน้า

รายงานความก้าวหน้าในการดำเนินโครงการเป็นรายเดือน

๑๐.๓ การประเมินผลโครงการ

๑) แบบทดสอบความรู้ และแบบสอบถามหลังการสัมมนา

๒) รายงานสรุปผลการดำเนินการโครงการเสนอผู้บริหารหน่วยงาน



(ลงชื่อ).....อ. น. น......ผู้เสนอโครงการ
(ว่าที่ ร.ต.หญิง อัญญานันท์ เจริญศิริเดชธำรง)
นักวิชาการศึกษาคำนาฏการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายการศึกษา สำนักงานเขตราชเทวี

(ลงชื่อ).....[Signature].....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายกรณิศ บัวจันทร์)
ผู้อำนวยการเขตราชเทวี

รายละเอียดค่าตอบแทนวิทยากร
โครงการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการครู บุคลากรทางการศึกษา และผู้เกี่ยวข้อง

วันที่	เวลา	จำนวนชั่วโมง	ค่าตอบแทนวิทยากร วิทยากร/ชั่วโมง (บาท)	จำนวนวิทยากร (คน)	เป็นเงิน (บาท)	ฟังบรรยายและฝึกปฏิบัติ	คณะวิทยากร
๑๙ มี.ค. ๖๗	๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	๓	๑,๒๐๐.๐๐	๑	๓,๖๐๐.๐๐	ฟังบรรยาย "กินอยู่อย่างไรห่างไกลโรคร้าย ในยุควิถีใหม่"	วิทยากรภายนอก
๒๐ มี.ค. ๖๗	๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	๑	๑,๒๐๐.๐๐	๓	๓,๖๐๐.๐๐	สาธิตและฝึกการออกกำลังกายโยคะ เพื่อสุขภาพ	วิทยากรภายนอก
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๓	๑,๒๐๐.๐๐	๓	๓,๖๐๐.๐๐	อภิปราย เรื่อง การดูแลสุขภาพแบบ องค์รวมตามหลักอายุรเวท	วิทยากรภายนอก
	๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	๓	๑,๒๐๐.๐๐	๓	๓,๖๐๐.๐๐	กิจกรรมกลุ่ม สมาธิมนตรา / การนวดเพื่อล้างพิษ / แอโรบิกในน้ำ	วิทยากรภายนอก
๒๑ มี.ค. ๖๗	๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น.	๑	๑,๒๐๐.๐๐	๓	๓,๖๐๐.๐๐	สาธิตและฝึกการออกกำลังกายโยคะ เพื่อสุขภาพ	วิทยากรภายนอก
	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๓	๑,๒๐๐.๐๐	๓	๓,๖๐๐.๐๐	อภิปราย/แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติธรรมะ อารมณ์ดี	วิทยากรภายนอก
รวมเป็นเงิน					๑๓,๒๐๐.๐๐		

กำหนดการ
โครงการสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการครู บุคลากรทางการศึกษาและผู้เกี่ยวข้อง
ณ ฟู้ง-หวาน รีสอร์ท แอนด์ สปา อ.เมือง จ.กาญจนบุรี

.....

วันที่ ๑๙ ม.ค. ๒๕๖๗

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๖.๓๐ น. | - ลงทะเบียน ณ สำนักงานเขตราชเทวี (รับประทานอาหารเช้าบนรถ) |
| เวลา ๐๖.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. | - เดินทางสู่จังหวัดกาญจนบุรี |
| เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - ศึกษาดูงานเชิงศิลปะวัฒนธรรม ณ วัดถ้ำเสือ |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - ฟังบรรยาย “กินอยู่อย่างไรห่างไกลโรคร้ายในยุควิถีใหม่”
(๑ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท) |
| เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | - ศึกษาประวัติศาสตร์สะพานข้ามแม่น้ำแคว |
| เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า |

วันที่ ๒๐ ม.ค. ๒๕๖๗

- | | |
|-----------------------|--|
| เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | - สาธิตและฝึกการออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ
(๓ คน x ๑ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท) |
| เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - การอภิปราย เรื่อง “การดูแลสุขภาพแบบองค์รวมตามหลักอายุรเวท”
(๓ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท) |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - กิจกรรมกลุ่ม สมาธิมันตรา / การนวดเพื่อล้างพิษ / แอโรบิกในน้ำ
(๓ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท) |
| เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. | - พักผ่อนตามอัธยาศัย |
| เวลา ๑๘.๐๐ - ๑๙.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า |
| เวลา ๑๙.๐๐ - ๒๑.๐๐ น. | - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ |

วันที่ ๒๑ ม.ค. ๒๕๖๗

- | | |
|-----------------------|---|
| เวลา ๐๖.๐๐ - ๐๗.๐๐ น. | - สาธิตและฝึกการออกกำลังกายตอนเช้า โยคะเพื่อสุขภาพ
(๓ คน x ๑ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท) |
| เวลา ๐๗.๐๐ - ๐๙.๐๐ น. | - รับประทานอาหารเช้า |
| เวลา ๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น. | - การอภิปราย/แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ เรื่อง “ธรรมะอารมณ์ดี”
(๓ คน x ๓ ชม. x ๑,๒๐๐ บาท) |
| เวลา ๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น. | - รับประทานอาหารกลางวัน |
| เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น. | - เดินทางกลับสำนักงานเขตราชเทวี กรุงเทพมหานคร |

หมายเหตุ - กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

- รับประทานอาหารเช้าและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐ - ๑๐.๔๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ - ๑๔.๔๐ น.
ระหว่างการบรรยาย อภิปราย แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติ