



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ ฝ่ายสำนักงาน สำนักบริการวิชาการ ภายใน ๑๒๑๔

ที่ อว.๐๖๐๕.๓๓/๔๙ วันที่ ๖ มกราคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขออนุมัติโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน ผู้รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ

ด้วย สำนักบริการวิชาการ ได้กำหนดจัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากร มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของแผนกลยุทธ์สำนักบริการวิชาการ สร้างความรัก ความสามัคคี และบุคลากรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ดังความละเอียดแจ้งแล้ว นั้น

ในการนี้ เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย และบรรลุตามวัตถุประสงค์ฝ่ายสำนักงานจึงขออนุมัติโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ รายละเอียดดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติและโปรดลงนาม

(นางสาววิศรา นาวาสาร)
พนักงานธุรการ

เรียน ผู้รักษาการในตำแหน่ง
ผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ

- เพื่อโปรดทราบ
- เพื่อโปรดทราบและพิจารณาสั่งการ
- เพื่อโปรดพิจารณาพิจารณาอนุมัติ/ลงนาม
- เห็นควรมอบ/แจ้ง.....

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ
ประจำปี ๒๕๖๘ งบค่า ๖,๒๐๐ - ๒๖,๖๐๐ บาท
วงเงิน ๑๐,๐๐๐ บาท เป็นงบอุดหนุน
จากแผนพัฒนาฯ กว.๕๓

นางสาววันทนา ไชยกุล
หัวหน้าฝ่ายบัญชีการเงินและพัสดุ
๖ ๒๙ ๖๘

คำสั่ง

- ทราบ/ตามเสนอ
- อนุมัติ
- อนุมัติ
- ลงนามแล้ว
- อื่นๆ.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์จิริยuth ชาติชนะยืนยง)
ผู้รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ
๖๒.๑.๖๘



MAHARAKHAM
UNIVERSITY

แบบฟอร์มเสนอขออนุมัติโครงการ

๑. ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘

๒. สถานภาพของโครงการ : โครงการใหม่ โครงการปกติ
 โครงการต่อเนื่อง.....ระบุชื่อโครงการเดิม.....

๓. ประเภทโครงการ : โครงการตามภารกิจพื้นฐานของหน่วยงาน
 โครงการตามนโยบาย Flagship

๔. ผู้รับผิดชอบโครงการ : ฝ่ายสำนักงาน สำนักบริการวิชาการ

๕. ความเชื่อมโยงมาตรฐานการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๕

๕.๑ วัตถุประสงค์ของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา (๑ โครงการสามารถเลือกได้ ๑ ด้าน)

- ด้านการจัดการเรียนการสอน
- ด้านการวิจัยและการสร้างนวัตกรรม
- ด้านการบริการวิชาการแก่สังคม
- ด้านการทำนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม
- ด้านการบริหารจัดการ

๕.๒ ผลลัพธ์ในด้านที่สำคัญของการจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา (๑ โครงการสามารถเลือกได้มากกว่า ๑ ผลลัพธ์)

- ผลลัพธ์ด้านการเรียนรู้ของผู้เรียน ด้านการวิจัยและการสร้างนวัตกรรม ด้านการบริการวิชาการ ด้านศิลปะและวัฒนธรรม และผลลัพธ์ตามพันธกิจที่สถาบันอุดมศึกษาประกาศ ต่อสาธารณะ
- ผลลัพธ์ด้านการทำประโยชน์ให้ท้องถิ่นและสังคม
- ผลลัพธ์ด้านความพึงพอใจและความผูกพันของผู้เรียนและผู้มีส่วนได้เสีย
- ผลลัพธ์ด้านบุคลากร ทั้งด้านอัตรากำลังและขีดความสามารถของบุคลากร ด้านสภาพแวดล้อมการทำงาน ด้านความมั่นคงในอาชีพ ด้านสวัสดิการและผลประโยชน์ตอบแทน
- ผลลัพธ์ด้านการนำองค์กร การกำกับดูแล และการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ
- ผลลัพธ์ด้านการเงิน การงบประมาณ และความคงอยู่หรือเพิ่มขึ้นของผู้รับบริการ

๖. ความเชื่อมโยงผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา กรณีกลุ่มเป้าหมายเป็นนิสิต (๑ โครงการสามารถเลือกได้มากกว่า ๑ ผลลัพธ์)

๖.๑ มาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๕๒	๖.๒ มาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. ๒๕๖๕
<input type="checkbox"/> ๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม	<input type="checkbox"/> ๑. ด้านความรู้
<input type="checkbox"/> ๒. ด้านความรู้	<input type="checkbox"/> ๒. ด้านทักษะ
<input type="checkbox"/> ๓. ด้านทักษะทางปัญญา	<input type="checkbox"/> ๓. ด้านจริยธรรม
<input type="checkbox"/> ๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ	<input type="checkbox"/> ๔. ด้านลักษณะบุคคล
<input type="checkbox"/> ๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ	

๗. ความเชื่อมโยงทักษะตามมาตรฐานการพัฒนานิสิต ๙ ด้าน (สามารถเลือกมากกว่า ๑ ทักษะ)

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ๑. การคิดเชิงวิเคราะห์ การตัดสินใจ การคาดการณ์อนาคต | <input type="checkbox"/> ๒. ภาวะผู้นำ |
| <input type="checkbox"/> ๓. การแก้ไขปัญหาที่มีความซับซ้อน ปัญหาเฉพาะหน้า | <input type="checkbox"/> ๔. วุฒิภาวะ ความฉลาดทางอารมณ์ |
| <input type="checkbox"/> ๕. ความคิดสร้างสรรค์ การสร้างวิสัยทัศน์ที่เปิดกว้าง ยืดหยุ่น | <input type="checkbox"/> ๖. การเรียนรู้ตลอดชีวิต |
| <input type="checkbox"/> ๗. การปรับตัว มีมนุษยสัมพันธ์ การทำงานร่วมกับผู้อื่น | <input type="checkbox"/> ๘. การสื่อสารอย่างสร้างสรรค์ |
| <input type="checkbox"/> ๙. การบริหารเวลา | <input type="checkbox"/> ๑๐. ด้านอื่นๆ (กรณีไม่เกี่ยวข้องกับนิสิต) |

๘. ความเชื่อมโยงเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน ๑๗ ด้าน (SDGs) (๑ โครงการสามารถเลือกได้มากกว่า ๑ เป้าหมาย และสามารถศึกษาคำอธิบายเพิ่มเติมแต่ละเป้าหมายได้ที่ www.msu.ac.th/msu-sdgs)

- ๑. ขจัดความยากจน (No Poverty)
- ๒. ขจัดความหิวโหย (Zero Hunger)
- ๓. การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (Good Health and well-being)
- ๔. การศึกษาที่เท่าเทียม (Quality Education)
- ๕. ความเท่าเทียมทางเพศ (Gender Equality)
- ๖. การจัดการน้ำและสุขาภิบาล (Clean Water and Sanitation)
- ๗. พลังงานสะอาด (Affordable and Clean Energy)
- ๘. การจ้างงานที่มีคุณค่าและการเติบโตทางเศรษฐกิจ (Decent Work and Economic Growth)
- ๙. อุตสาหกรรม นวัตกรรมและโครงสร้างพื้นฐาน (Industry Innovation and Infrastructure)
- ๑๐. ลดความเหลื่อมล้ำ (Reduced Inequalities)
- ๑๑. เมืองและถิ่นฐานมนุษย์ที่ยั่งยืน (Sustainable Cities and Communities)
- ๑๒. แผนการบริโภคและการผลิตที่ยั่งยืน (Responsible Consumption and Production)
- ๑๓. การรับมือการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ (Climate Action)
- ๑๔. การใช้ประโยชน์จากมหาสมุทรและทรัพยากรทางทะเล (Life Below Water)
- ๑๕. การใช้ประโยชน์จากระบบนิเวศทางบก (Life on Land)
- ๑๖. สังคมสงบสุข ยุติธรรม ไม่แบ่งแยก (Peace and Justice Strong Institutions)
- ๑๗. ความร่วมมือเพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน (Partnerships for the Goals)

๙. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันภาวะการณ้แข่งขันการดำเนินการกิจกรรมขององค์กรและหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงแนวทางการบริหารจัดการสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้น ทำให้บุคลากรซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญและเป็นต้นทุนการผลิตต่างมีภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น การทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลาและก้าวให้ทันกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เพื่อให้สามารถแข่งขันกับองค์กรและหน่วยงานอื่นๆ ได้ เป็นเรื่องทีบุคลากรต้องปรับเปลี่ยนให้ทัน หลายคนทำงานหนัก ทุ่มเทเวลาให้กับการทำงานเกิดภาวะความเครียด ความสุขที่เคยได้จากการทำงานกลับกลายเป็นความทุกข์ ไม่สามารถแบ่งเวลาให้กับตนเองได้ สุขภาพเริ่มถดถอยและอาจเจ็บป่วยทั้งกายและใจ ซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวและฝ่ายสำนักงาน ได้รับผิดชอบประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาบุคลากรให้มีประสิทธิภาพและคุณภาพอย่างต่อเนื่อง ตลอดจนการส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมในการปฏิบัติงานกลยุทธ์ ๒ เสริมสร้างสุขภาวะของบุคลากรให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งพิจารณาแล้วเล็งเห็นว่าการส่งเสริมให้บุคลากรของสำนักบริการวิชาการ มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง จะช่วยให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีความสุขและสนุกกับงานได้ สร้างเสริมความสมัคร สมาน สามัคคีในหมู่คณะ จึงได้จัดทำ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ ขึ้น

ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสม โดยการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย

๑๐. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากร มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในแผนกลยุทธ์สำนักบริการวิชาการ
๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
๓. เพื่อให้บุคลากรใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อสร้างความรักความสามัคคีแก่หมู่คณะ
๕. เพื่อสนับสนุนนโยบายของรัฐบาลเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับประชาชน

๑๑. ตัวชี้วัดความสำเร็จ

๑๑.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ (ผลผลิต output)

ที่	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย	เครื่องมือในการวัด
๑)	ผู้เข้าร่วมโครงการกลุ่มที่ ๑ กลุ่มลดน้ำหนัก	ข้อ ๑)	บุคลากรสำนักบริการวิชาการ มีน้ำหนักและสัดส่วนลดลง	ตารางการชั่งน้ำหนักของบุคลากร สำนักบริการวิชาการ
๒)	ผู้เข้าร่วมโครงการกลุ่มที่ ๒ กลุ่มวิ่งระยะสะสม	ข้อ ๑)	บุคลากรสำนักบริการวิชาการ มีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ	การเก็บสถิติระยะทางการวิ่งของบุคลากรสำนักบริการวิชาการ โดยส่งผลระยะทาง การวิ่งทุกครั้งที่ https://uniquest.msu.ac.th

ผลผลิต output หมายถึง ผลที่เกิดขึ้นทันที ผลโดยตรงจากการดำเนินโครงการกิจกรรมเสร็จสิ้น

๑๑.๒ ผลลัพธ์ที่จะเกิดจากโครงการ (ผลลัพธ์ outcome)

ที่	ผลลัพธ์ outcome
๑)	บุคลากรสำนักบริการวิชาการมีสุขภาพที่แข็งแรง

๑๑.๓ ตัวชี้วัดความสำเร็จการบริหารจัดการโครงการ

ที่	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	เครื่องมือในการวัด
๑)	๑. จำนวนบุคลากรสำนักบริการวิชาการ ผู้เข้าร่วมโครงการไม่น้อยกว่า ๘๐	ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด	ผลเก็บสถิติการวิ่ง

๑๒. ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น ๑๙ คน ประกอบด้วย

- ๑) กลุ่มเป้าหมายของโครงการ จำนวน ๑๙ คน ประกอบด้วย
 - ๑.๑) ที่ปรึกษา จำนวน ๑ คน
 - ๑.๒) บุคลากรสำนักบริการวิชาการ จำนวน ๑๘ คน

๑๓. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินโครงการ

วันเริ่มต้น ๖ มกราคม ๒๕๖๘ และวันสิ้นสุดโครงการ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๘

๑๔. สถานที่ดำเนินโครงการ

ณ บริเวณอาคารพลศึกษาและสนามแดง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

๑๕. แผนการดำเนินงาน

ที่	ขั้นตอน/กิจกรรม	ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๗											
		ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑	ขออนุมัติโครงการ				↔								
๒	ประชาสัมพันธ์โครงการ				↔								
๓	ดำเนินโครงการ				↔								
๔	สรุปโครงการ								↔				
๕	รายงานสรุปการดำเนินโครงการ								↔				

๑๖. งบประมาณ

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณเงินรายได้ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘ จากงบอุดหนุน ๓.๒ ค่าใช้จ่ายในการพัฒนาศักยภาพและภารกิจหน่วยงานภายใต้โครงการที่ ๖) โครงการตามแผนกลยุทธ์/กิจกรรมออกกำลังกายของบุคลากรสำนักบริการวิชาการ รายละเอียดดังต่อไปนี้

ที่	รายการ	จำนวน(คน)	จำนวนหน่วย	ราคาต่อหน่วย (บาท)	จำนวนงบประมาณ (บาท)
	ค่าตอบแทน ค่าตอบแทนผลรางวัลสำหรับผู้ผ่านเกณฑ์ ที่คณะกรรมการดำเนินงานสำนักบริการ วิชาการได้ร่วมกำหนดเกณฑ์ โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ดังนี้				๑๐,๐๐๐
	กลุ่มที่ ๑ กลุ่มสดน้ำหนัก - รางวัลที่ ๑ จำนวน ๒,๕๐๐ บาท - รางวัลที่ ๒ จำนวน ๑,๕๐๐ บาท - รางวัลที่ ๓ จำนวน ๑,๐๐๐ บาท	๑๙	-	-	๕,๐๐๐
	กลุ่มที่ ๒ กลุ่มวิ่งระยะสะสม - รางวัลที่ ๑ จำนวน ๒,๕๐๐ บาท - รางวัลที่ ๒ จำนวน ๑,๕๐๐ บาท - รางวัลที่ ๓ จำนวน ๑,๐๐๐ บาท	๑๙	-	-	๕,๐๐๐
	รวม		(-หนึ่งหมื่นบาทถ้วน-)		๑๐,๐๐๐

๑๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดโครงการ (Impact)

๑. บุคลากรของสำนักบริการวิชาการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
๒. บุคลากรให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๔. สร้างเสริมให้เกิดความรักความสามัคคี
๕. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพให้บุคลากรสำนักบริการวิชาการ นิสิตและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัยมหาสารคาม

๑๘. สาเหตุหรือปัจจัยความเสี่ยงต่อความสำเร็จของโครงการ

๑๘.๑ ความเสี่ยงต่อวัตถุประสงค์ของโครงการ (ต้องสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ระบุในข้อ ๑๐)

สาเหตุหรือปัจจัยความเสี่ยงต่อวัตถุประสงค์	แนวทางแก้ไข/ป้องกันความเสี่ยง
-	-

๑๘.๒ ความเสี่ยงต่อการบริหารจัดการโครงการ (ต้องสอดคล้องกับตัวชี้วัดที่ระบุในข้อ ๑๑.๓)

สาเหตุหรือปัจจัยความเสี่ยงต่อการบริหารจัดการ	แนวทางแก้ไข/ป้องกันความเสี่ยง
-	-

ลงชื่อ.....ผู้รับผิดชอบโครงการ

(นางสาววิศรา เนาวสาร)

พนักงานธุรการ

๖ / ม.ค. / ๖๕

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาเบื้องต้น
.....
.....

ลงชื่อ.....

(นางสวณัยนา ไพโรวิจารณ์)

หัวหน้าฝ่ายสำนักงาน

๖ / ม.ค. / ๒๕๖๘

ความคิดเห็นผู้บังคับบัญชาระดับสูง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธีรยุทธ ชาติชนะยืนยง)

ผู้รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการสำนักบริการวิชาการ

๖ / ม.ค. / ๖๘

หมายเหตุ ๑. แนบบแบบฟอร์มข้อตกลงโครงการที่ใช้ประกอบการขอตั้งงบประมาณ

๒. กำหนดการของโครงการให้จัดทำแนบท้ายโครงการฯ เพื่อประกอบการเสนอขออนุมัติโครงการ

กำหนดกิจกรรม

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
บุคลากรสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

วันเริ่มต้นโครงการ ๖ มกราคม ๒๕๖๘ และวันสิ้นสุดโครงการ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๘

สัปดาห์ที่	วัน/เดือน/ปี	หมายเหตุ
สัปดาห์ที่ ๑	วันที่ ๖ - ๑๒ มกราคม ๒๕๖๘	--ให้ส่งผลระยะทางการวิ่งที่ https://uniquest.msu.ac.th
สัปดาห์ที่ ๒	วันที่ ๑๓ - ๑๙ มกราคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๓	วันที่ ๒๐ - ๒๖ มกราคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๔	วันที่ ๒๗ มกราคม - ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๕	วันที่ ๓ - ๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๖	วันที่ ๑๐ - ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๗	วันที่ ๑๗ - ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๘	วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ - ๒ มีนาคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๙	วันที่ ๓ - ๙ มีนาคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๐	วันที่ ๑๐ - ๑๖ มีนาคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๑	วันที่ ๑๗ - ๒๓ มีนาคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๒	วันที่ ๒๔ - ๓๐ มีนาคม ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๓	วันที่ ๓๑ มีนาคม - ๖ เมษายน ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๔	วันที่ ๗ - ๑๓ เมษายน ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๕	วันที่ ๑๔ - ๒๐ เมษายน ๒๕๖๘	
สัปดาห์ที่ ๑๖	วันที่ ๒๑ - ๒๗ เมษายน ๒๕๖๘	

** สถานที่/อาคารพลศึกษา สนามแดง มหาวิทยาลัยมหาสารคาม ถูวิ่งที่บ้าน ฟิตเนส หรือสถานที่นั้นๆ

กำหนดเกณฑ์พิจารณารางวัล
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๘
บุคลากรสำนักบริการวิชาการ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

หลักเกณฑ์กลุ่ม ๑ คือกลุ่มลดน้ำหนัก
 +วิ่งตามเกณฑ์อย่างน้อย ๘๐ กิโลเมตร

เกณฑ์ในการจัดกิจกรรม	ผลรางวัล
น้ำหนักลดลง โดยระยะในการวิ่งสะสม ๘๐ กิโลเมตร ขึ้นไป	รางวัลที่ ๑ จำนวน ๒,๕๐๐ บาท รางวัลที่ ๒ จำนวน ๑,๕๐๐ บาท รางวัลที่ ๓ จำนวน ๑,๐๐๐ บาท
หมายเหตุ : เกณฑ์ในการพิจารณาผลรางวัลบุคลากรที่มีน้ำหนักลดมากที่สุดตามลำดับ	

หลักเกณฑ์กลุ่ม ๒ คือวิ่งระยะสะสม
 +สะสมการวิ่งตามเกณฑ์อย่างน้อย ๑๐๐ กิโลเมตร

เกณฑ์ในการจัดกิจกรรม	ผลรางวัล
วิ่งระยะสะสม โดยระยะในการวิ่งสะสม ๑๐๐ กิโลเมตร ขึ้นไป	รางวัลที่ ๑ จำนวน ๒,๕๐๐ บาท รางวัลที่ ๒ จำนวน ๑,๕๐๐ บาท รางวัลที่ ๓ จำนวน ๑,๐๐๐ บาท
หมายเหตุ : เกณฑ์ในการพิจารณาผลรางวัลบุคลากรที่สะสมระยะการวิ่งได้มากที่สุดตามลำดับ	

หมายเหตุ :

๑. อ้างอิงเกณฑ์การวัดผลกลุ่มลดน้ำหนัก จากโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๖๗
๒. เกณฑ์ข้อตกลงและอัตราค่าปรับในการร่วมโครงการ (กำหนดระยะในการวิ่งสะสม ๘๐ กิโลเมตร ขึ้นไป)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๑๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๘๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๒๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๗๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๓๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๖๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๔๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๕๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๕๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๔๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๖๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๓๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๗๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๒๐๐ บาท)
 - ระยะในการวิ่งสะสมต่ำกว่า ๘๐ กิโลเมตร (ค่าปรับ ๑๐๐ บาท)