ครบรอบ 25 ปี คณะศิลปศาสตร์ ม.อ.

# Burn Calories Credit
# 25 Days of 25th LA Challenge

## เผาผลาญแคลอรี่ เพื่อสุขภาพที่ดี
## แบบ New Normal

Burn Calories Credit 25 Days of 25th LA Challenge

## Virtual Burn

**Superhero** 10,000 kcal

**Champion** 5,000 kcal

**General** รับเสื้อที่ระลึก ไม่สะสมแคลอรี่

เปิดรับสมัคร | 1 เมษายน - 20 พฤษภาคม 2565

เริ่มสะสมและส่งผล | 1 - 25 พฤษภาคม 2565

สมัครออนไลน์ https://sites.google.com/view/25thlaburncal

ติดตามข่าวสาร 25thLABurnCal

SCAN TO REGISTER







ผ้าบัฟ เฉพาะผู้สมัคร Superhero เท่านั้น




FACULTY OF LIBERAL ARTS PRINCE OF SONGKLA UNIVERSITY

FIXTECH COMPANY LIMITED

การกีฬาแห่งประเทศไทย Sports Authority of Thailand

HAADTHIP

รายได้หลังหักค่าใช้จ่ายสมทบเข้ากองทุนคณะศิลปศาสตร์ เพื่อมอบเป็นทุนการศึกษาแก่นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์

**โครงการ “Burn Calories Credit : 25 Days of 25th LA Challenge”**

**1. หลักการและเหตุผล**

จากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID – 19) ส่งผลกระทบให้ประชาชนส่วนใหญ่ทั้งวัยเรียนและวัยทำงานในรูปแบบ Work from Home เป็นระยะเวลานาน เพื่อเว้นระยะห่างทางสังคม ลดความเสี่ยงในการติดเชื้อ แต่เนื่องจาก Work from Home เป็นการปฏิบัติตัวในรูปแบบใหม่ ซึ่งอาจทำให้เกิดความเครียดจากการเรียนและการทำงานในรูปแบบที่ไม่คุ้นเคย ส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตและสุขภาพกาย โดยเฉพาะทำให้ลดระดับการเคลื่อนไหวร่างกายลง การหันมาให้ความใส่ใจกับตนเองมากขึ้นเพื่อดูแลสุภาพของตนเองและผ่อนคลายความเครียด เป็นวิธีการสำคัญที่จะช่วยปรับสมดุลระหว่างการเรียน การทำงาน และชีวิตส่วนตัว ตามแนวคิด Work-Life Balance ซึ่งคณะศิลปศาสตร์ได้ให้ความสำคัญในการส่งเสริมให้บุคลากรและชุมชนตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพที่ดี ดังจะเห็นได้จากการที่คณะได้จัดกิจกรรมในคราวครบรอบ 20 ปี คณะศิลปศาสตร์ในกิจกรรม “20 ปี ศิลปศาสตร์ ม.อ. ฟันรัน แอนด์ มินิมาราธอน” ที่ได้รับการตอบรับจากบุคลากรและชุมชนสมัครเข้าร่วมกิจกรรมเป็นจำนวนมากถึง 5,000 คน

ในปีพุทธศักราช 2565 คณะศิลปศาสตร์จะก้าวเข้าสู่การครบรอบ 25 ปี เพื่อเป็นการร่วมฉลองการครบรอบการก่อตั้งคณะในธีมงาน “25 ปีที่ร่วมสร้าง สู่ศูนย์กลางพัฒนาที่ยั่งยืน” ซึ่งมีที่มาจากพันธกิจในการพัฒนาชุมชนและสร้างสังคมให้เข้มแข็งตามค่านิยมของคณะ “การมุ่งพัฒนา รักษาคุณภาพนำสังคม” และเพื่อเป็นการต่อยอดและเน้นย้ำให้ชุนชนเห็นความสำคัญในการดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

คณะศิลปศาสตร์จึงเห็นควรให้มีการจัด**โครงการ “Burn Calories Credit : 25 Days of 25th LA Challenge”** เพื่อเชิญชวนบุคลากร นักศึกษา ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน รวมถึงประชาชนทุกกลุ่มร่วมกิจกรรมสะสมแคลอรี่ให้เป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดเพื่อรับของที่ระลึก โดยจะเป็นการกระตุ้นและส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวของร่างกายโดยกล้ามเนื้อโครงร่างหรือเรียกว่ากล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscles) ที่ทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงาน มีการใช้พลังงานของร่างกายมากกว่าเวลาพัก อาทิเช่น การทำงานบ้าน การเดินขึ้นบันได การออกกำลังกาย เป็นต้น โดยทุกการเคลื่อนไหวของร่างกายจัดว่าเป็นกิจกรรมทางกายทั้งสิ้น โดยประโยชน์ของการทำกิจกรรมทางกายมีมากมาย ที่สำคัญคือช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายและการทำงานของหัวใจ สมอง ได้เป็นอย่างดี มีทักษะทางสังคมอยู่ร่วมกับผู้อื่นอย่างมีความสุข และเพื่อให้สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบันที่ยังต้องเว้นระยะห่างทางสังคมจากการแพร่ระบาดของโรค COVID-19 แต่ยังสามารถส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีได้ โดยในการจัดโครงการได้ออกแบบให้ผู้เข้าร่วมโครงการส่งผลการสะสมแคลอรี่ประจำวันผ่าน application ของโทรศัพท์มือถือ หรือ smart watch ให้ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดภายใน 25 วัน พร้อมรับของที่ระลึก ซึ่งนอกจากจะได้สร้างสุขภาพที่ดีของตนเองแล้ว ยังสร้างคุณค่าทางจิตใจด้วยการร่วมทำบุญ เพราะรายได้หลังจากหักค่าใช้จ่ายจะสมทบเข้ากองทุนคณะศิลปศาสตร์เพื่อมอบเป็นทุนการศึกษาแก่นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ ที่มีผลการเรียนดีความประพฤติดี มีจิตสาธารณะแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทางการศึกษา

**2. วัตถุประสงค์**

2.1 เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีแก่บุคลากรและชุมชน

2.2 เพื่อมอบทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์ที่มีผลการเรียนดี ความประพฤติดี มีจิตสาธารณะแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทางการศึกษา

2.3 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความผูกพันภายในคณะศิลปศาสตร์

**3. วิธีการดำเนินงาน**

3.1 ออกแบบรูปแบบกิจกรรมในด้านต่างๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

3.2 เสนอโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและขออนุมัติจัดโครงการ

3.3 แต่งตั้งคณะกรรมการ ประชุมเตรียมความพร้อมและซักซ้อมความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรม

3.4 จัดหาของที่ระลึก

3.5 จัดโครงการ

3.5.1 ประชาสัมพันธ์โครงการ

3.5.2 รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

3.5.3 ยืนยันรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ

3.5.4 ผู้สมัครส่งผลการสะสมแคลอรี่ผ่านทางระบบที่ผู้จัดโครงการกำหนด โดยกรอกข้อมูลรายละเอียด พร้อมอัพโหลดภาพแคปเจอร์จากหน้าจอของ Application เพื่อให้ผู้จัดโครงการบันทึกข้อมูล

3.5.5 ผู้จัดโครงการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ พร้อมบันทึกลงในแบบฟอร์มออนไลน์

3.5.6 ผู้จัดโครงการแชร์ผลการสะสมแคลอรี่ที่บันทึกไว้ในแต่ละวัน เพื่อให้ผู้สมัครตรวจสอบความถูกต้อง และสามารถแจ้งขอแก้ไขหากมีข้อมูลผิดพลาด

3.5.7 จัดส่งของที่ระลึกให้ผู้ที่สะสมแคลอรี่ ดังนี้

| Level | จำนวนแคลอรี่ที่สะสมตลอดโครงการ | ค่าสมัคร (ไม่รวมค่าส่ง) | ค่าสมัคร (รวมค่าส่ง) | ของที่ระลึก |
|---|---|---|---|---|
| Champion | 5,000 แคลอรี่ | 300 | 350 | เสื้อ |
| Superhero | 10,000 แคลอรี่ | 400 | 450 | เสื้อและผ้าบัฟ |

3.6 ดำเนินการเบิกจ่ายโครงการ

3.7 สรุปและรายงานผลการจัดโครงการ

**4. ระยะเวลาการดำเนินงาน**

ระหว่างเดือน พฤศจิกายน 2564 – กรกฎาคม 2565

| ลำดับ | กิจกรรม | ระยะเวลา |
|---|---|---|
| 1. | ออกแบบรูปแบบกิจกรรมในด้านต่างๆ ให้ตรงตามวัตถุประสงค์ของโครงการ | พฤศจิกายน 2564 |
| 2. | เสนอโครงการเพื่อขอรับความเห็นชอบและขออนุมัติจัดโครงการ | ธันวาคม 2564 |
| 3. | แต่งตั้งคณะกรรมการ ประชุมเตรียมความพร้อมและซักซ้อมความเข้าใจแผนการจัดกิจกรรม | มกราคม 2565 |
| 4. | จัดหาของที่ระลึก | กุมภาพันธ์ 2565 |
| 5. | ประชาสัมพันธ์ | มีนาคม – เมษายน 2565 |
| 6. | รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ | 1 เมษายน – 25 พฤษภาคม 2565 |
| 7. | ยืนยันรายชื่อผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ | 1 เมษายน – 25 พฤษภาคม 2565 |
| 8. | ผู้สมัครส่งผลการออกกำลังกายผ่านทางระบบที่ผู้จัดโครงการกำหนด โดยกรอกข้อมูลรายละเอียด พร้อมอัพโหลดภาพแคปเจอร์จากหน้าจอของแอพพลิเคชั่น เพื่อให้ผู้จัดโครงการบันทึกข้อมูล | 1 – 25 พฤษภาคม 2565 |
| 9. | ผู้จัดโครงการตรวจสอบข้อมูลที่ได้รับ พร้อมบันทึกลงในแบบฟอร์มออนไลน์ | 1 – 25 พฤษภาคม 2565 |
| 10. | ผู้จัดโครงการแชร์ผลการออกกำลังกายที่บันทึกไว้ในแต่ละวัน เพื่อให้ผู้สมัครตรวจสอบความถูกต้อง และสามารถแจ้งขอแก้ไขหากมีข้อมูลผิดพลาด | 1 – 25 พฤษภาคม 2565 |
| 11. | จัดส่งของที่ระลึกให้ผู้ที่สะสมแคลอรี่ตามกำหนด | 26 พฤษภาคม – 30 มิถุนายน 2565 |
| 12. | ดำเนินการเบิกจ่ายโครงการ | กรกฎาคม 2565 |
| 13. | สรุปและรายงานผลการจัดโครงการ | กรกฎาคม 2565 |

**5. สถานที่ดำเนินการ**

ผ่าน application ของโทรศัพท์มือถือ หรือ smart watch

**6. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

งานทรัพยากรมนุษย์ และคณะกรรมการจัดโครงการ

**7. ผู้เข้าร่วมโครงการ**

บุคลากร นักศึกษา ศิษย์เก่า ศิษย์ปัจจุบัน และประชาชนทั่วไป ประมาณ 1,000 คน

**8. ความสอดคล้องกับแผนปฏิบัติการ**

( / ) ภาระงานประจำ

(  ) ขับเคลื่อนแผนปฏิบัติการ

| | |
|---|---|
| **แผนงานเริ่มต้น** | - |
| **ตัวชี้วัดความสำเร็จ(ระดับแผนงาน)** | - |
| **กิจกรรมหลัก** | - |

- โครงการนี้ตอบสนองการจัดโครงการตามลักษณะ Happy 8 ดังนี้

| Happy Body | Happy Heart | Happy Society | Happy Relax | Happy Brain | Happy Soul | Happy Money | Happy Family |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| / | / | / | / | / | / | | / |

**9. ตัวชี้วัดความสำเร็จและเป้าหมาย**

| วัตถุประสงค์ | ตัวชี้วัดความสำเร็จและเป้าหมาย |
|---|---|
| 9.1 เพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาพที่ดีแก่บุคลากรและชุมชน<br>9.2 เพื่อมอบทุนการศึกษาให้แก่นักศึกษาของคณะศิลปศาสตร์ที่มีผลการเรียนดี ความประพฤติดี มีจิตสาธารณะแต่ขาดแคลนทุนทรัพย์ทางการศึกษา<br>9.3 เพื่อเสริมสร้างและพัฒนาความผูกพันภายในคณะศิลปศาสตร์ | 1. ส่งผลให้คณะได้คะแนนปัจจัยความสมดุลระหว่างชีวิตและการทำงาน (Work-life Balance) ในแบบสำรวจความผูกพันบุคลากรของคณะศิลปศาสตร์ภายใต้เครื่องมือ Emo-meter ประจำปี 2565 เพิ่มขึ้น<br>2. ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการไม่ต่ำกว่า 3.51 (คะแนนเต็ม 5)<br>3. จำนวนผู้สมัคร ไม่น้อยกว่าร้อยละ 70 ของแผนกำหนด<br>4. จำนวนทุนการศึกษาแก่นักศึกษาคณะศิลปศาสตร์ |

**10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

สามารถส่งเสริมให้คณะศิลปศาสตร์เป็นที่ยอมรับในการสร้างสุขภาพที่ดีแก่คนในชุมชน และสามารถสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างคณะศิลปศาสตร์และชุมชน

**11. แนวทางการประเมินหรือติดตามผลโครงการ**

11.1 จำนวนผู้สมัครเข้าร่วมโครงการ

11.2 ผลสำรวจความผูกพันบุคลากรของคณะศิลปศาสตร์ภายใต้เครื่องมือ Emo-meter ประจำปี 2565

11.3 สรุปผลการประเมินโครงการตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

**12. การบูรณาการกับการดำเนินงานด้านอื่นๆ**

| | |
|---|---|
| **การเรียนการสอน** | - |
| **การวิจัย** | - |
| **การบริการวิชาการ** | - |
| **การทำนุบำรุงศิลปะวัฒนธรรม** | - |

**ตัวอย่างการการคำนวณค่าแคลอรี่**

