



โครงการ “เสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน”

จัดทำโดย

นางสาวรุจิษยา	บรรลือวงศ์	6406032610034	CA
นางสาวนิชาภา	ศรีวรรณ	6406032610069	CA
นางสาวธีรดา	ดีไว	6406032620048	CA
นางสาวพิชญภา	พันธุ์ประภาส	6406032620021	CA
นางสาวเก็จมณี	โล่ห์คำ	6406032630027	CA
นางสาวสปีน	ปันจันทร์	6406032620030	CA
นายไชนันท์	หนายมี	6406032610051	CA
นายเปรมศกร	พิมพ์ดี	6406032630043	CA
นายจิระพงษ์	จันทเลขา	6506022620061	INE
นายกวัด	นาคเจือทอง	6506022620109	INE

เสนอ

อ.ดร.รติ มณีงาม

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 080303601 HUMAN RELATIONS
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ วิทยาเขต ปราชญ์บุรี
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

บทนำ

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 080303601 HUMAN RELATION โดยจัดทำขึ้นเพื่อช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจให้แก่เด็กและเยาวชน

เนื่องจากที่เด็กหรือเยาวชนไม่ให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจแต่สื่ออิเล็กทรอนิกส์ มีการขยับร่างกายที่ไม่เพียงพอทำให้มีปัญหาทางสุขภาพเกิดขึ้นและใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสื่อโซเชียลมากกว่าชีวิตจริง สื่อมีทั้งดีและไม่ดีถ้าเลือกใช้สื่อในทางดีก็จะมีประโยชน์ แต่เด็กหรือเยาวชนในวัยนี้(ป.1-ป.3)ยังคงไม่สามารถแยกแยะได้อาจไปเสพสื่อไม่ดีอาจทำให้สุขภาพจิตใจเสียได้

คณะผู้จัดทำหวังไว้อย่างยิ่งว่าโครงการนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่ต้องการศึกษาเกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจ หากมีข้อเสนอแนะหรือข้อผิดพลาดประการใด ทางคณะผู้จัดทำขอน้อมรับไว้และขอภัยในความผิดพลาดมา ณ ที่นี้ด้วย

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทนำ.....	ก
สารบัญ	ข
โครงการ “เสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน”	2
หน่วยงานรับผิดชอบ	2
อาจารย์ที่ปรึกษา	2
ผู้รับผิดชอบ	2
ประเภทกิจกรรม.....	2
หลักการและเหตุผล	2
จุดมุ่งหมาย/วัตถุประสงค์.....	2
สถานที่จัดกิจกรรมตามโครงการ	2
ลักษณะกิจกรรม	2
ระยะเวลาการปฏิบัติงาน	3
ผู้เข้าร่วมโครงการ	3
ขั้นตอนการดำเนินงาน และแผนการดำเนินงานโครงการ	3
ผลที่คาดว่าจะได้รับ	5
งบประมาณดำเนินการ.....	5
เป้าหมาย/ตัวชี้วัดความสำเร็จ	5
วิธีติดตามประเมินผลโครงการ	6
คำรับรองของอาจารย์ที่ปรึกษา	6
2. การเชื่อมโยงเนื้อหากับบทเรียน	8
โครงการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน	8
บทที่8 มนุษย์สัมพันธ์กับภาวะผู้นำ	9
บทที่9	10

มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานเป็นทีม.....	10
บทที่ 10 การบริหาร	11
ความขัดแย้ง	11
บทที่11	12
มารยาททางสังคม.....	12
3. ภาคผนวก.....	14
3.1. ภาพกิจกรรม	14
3.2. ผลการประเมินโครงการ	17
3.3. ปัญหาและอุปสรรค	17
3.4. ข้อเสนอแนะในการทำโครงการ	17
3.5 สมาชิกในกลุ่ม	18

ส่วนที่ 1

ธรรมนูญโครงการ

โครงการ “เสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน”

หน่วยงานรับผิดชอบ ภาควิชามนุษยศาสตร์ คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์
 อาจารย์ที่ปรึกษา อ.ดร.รติ มณีงาม
 ผู้รับผิดชอบ นางสาวสปีน ปันจันทร์ หมายเลขโทรศัพท์ 0638235978

ประเภทกิจกรรม

- ☒ กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ☐ กิจกรรมเพิ่มพูนสุนทรีภาพทางศิลปะและดนตรี/ศิลปะวัฒนธรรม
- ☐ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
- ☐ รักษาสิ่งแวดล้อม

หลักการและเหตุผล

“ปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต” เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาทางสังคมในอนาคต ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม ซึ่งเกิดจากการที่เด็กหรือเยาวชนไม่ให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจสนใจแต่สื่ออิเล็กทรอนิกส์ มีการขยับร่างกายที่ไม่เพียงพอทำให้มีปัญหาทางสุขภาพเกิดขึ้นและใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสื่อโซเชียลมากกว่าชีวิตจริง สื่อมีทั้งดีและไม่ดีถ้าเลือกใช้สื่อในทางดีก็จะมีประโยชน์ แต่เด็กหรือเยาวชนในวัยนี้(ป.1-ป.3)ยังคงไม่สามารถแยกแยะได้อาจไปเสพสื่อไม่ดีอาจทำให้สุขภาพจิตใจเสียได้

เนื่องจากพวกเราเห็นว่าการเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายใครๆก็สามารถทำได้และช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย และการเล่นเกมเพื่อฝึกสมาธิช่วยในเรื่องสุขภาพจิตใจ พวกเราจึงจะจัดกิจกรรมเดินแอโรบิกและเล่นเกมนันทนาการให้กับน้องๆชั้นประถมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านเนินหอม

จุดมุ่งหมาย/วัตถุประสงค์

1. ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ
2. ช่วยทำให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้น
3. ช่วยทำให้เด็กเกิดสมาธิเพิ่มมากยิ่งขึ้น
4. ช่วยทำให้เกิดความสามัคคีเพิ่มขึ้น

สถานที่จัดกิจกรรมตามโครงการ

โรงเรียนบ้านเนินหอม เลขที่9/9 หมู่ที่ 20 ตำบลเนินหอม อำเภอเมืองปราจีนบุรี จังหวัดปราจีนบุรี

ลักษณะกิจกรรม

ช่วงแรกจะเป็นการเดินแอโรบิก 30 นาที แล้วต่อด้วยการแจกขนมให้เด็กพักผ่อนและช่วงที่2 เป็นการเล่นเกมนันทนาการฝึกสุขภาพจิต

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ช่วงเตรียมงาน

วันที่ 19/07/2565 ถึง 23/08/2565

ช่วงดำเนินงานจริง

วันที่ 24/08/2565

ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 58 คน ประกอบด้วย

1. อาจารย์/บุคลากร จำนวน 1 คน
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 47 คน
3. นักศึกษา จำนวน 10 คน รายชื่อดังต่อไปนี้
 - 3.1 นางสาวรุจิยา บรรลือวงศ์ รหัสนักศึกษา 6406032610034
 - 3.2 นางสาวนิชาภา ศรีวรรณ รหัสนักศึกษา 6406032610069
 - 3.3 นางสาวธีรดา ดีไฉ รหัสนักศึกษา 6406032620048
 - 3.4 นางสาวพิชญภา พันธประสาท รหัสนักศึกษา 6406032620021
 - 3.5 นางสาวเก็จมณี โล่ห์คำ รหัสนักศึกษา 6406032630027
 - 3.6 นางสาวสปีน ปันจันทร์ รหัสนักศึกษา 6406032620030
 - 3.7 นายไชนันท์ หน่ามี รหัสนักศึกษา 6406032610051
 - 3.8 นายเปรมศกร พิมพ์ดี รหัสนักศึกษา 6406032630043
 - 3.9 นายจิระพงษ์ จันทเลขา รหัสนักศึกษา 6506022620061
 - 3.10 นายภวัต นาคเจือทอง รหัสนักศึกษา 6506022620109

ขั้นตอนการดำเนินงาน และแผนการดำเนินงานโครงการ

ขั้นวางแผนงาน

1. วิเคราะห์หัวข้อที่ได้รับมอบหมาย
2. คัดกิจกรรมที่จะทำ
3. เลือกสถานที่
4. แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
5. ทำกิจกรรม
6. สรุปผล/ทำรายงาน
7. เสนอ

ขั้นตอนดำเนินงาน

1. กำหนดขอบเขตโครงการ
2. วางแผนและกำหนดหน้าที่
3. หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ
4. เลือกสถานที่ที่จะใช้ทำกิจกรรม
5. เขียน Storyboard
6. แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
7. ประชุมความคืบหน้า
8. ซ้อมสำหรับการทำกิจกรรม
9. จัดซื้อของสำหรับทำกิจกรรม
10. เข้าไปจัดกิจกรรม
11. สรุป/วิเคราะห์กิจกรรม
12. จัดทำรูปเล่มรายงาน/นำเสนองาน

ขั้นสรุปและประเมินผลการจัดกิจกรรม

1. คู่มือปฏิกิริยาและสีหน้าท่าทางของเด็กๆ
2. สอบถามความรู้สึกเด็กๆ
3. สอบถามอาจารย์/คุณครูที่มาดักกิจกรรม

ตารางแผนการดำเนินงาน

[illegible]

2. กิจกรรมนันทนาการ	ด้านปริมาณ – เด็ก 70% มีความ ร่าเริง แจ่มใส สนุกและให้ความ ร่วมมืออย่างดี ด้านคุณภาพ - เด็กร่าเริง สดชื่น แจ่มใส และสนุกไปกับกิจกรรม	ด้านปริมาณ – เด็ก 75% มีความ ร่าเริง แจ่มใส สนุก ด้านคุณภาพ - เด็กร่าเริง สดชื่น แจ่มใส และสนุกไปกับกิจกรรม
---------------------	--	--

วิธีติดตามประเมินผลโครงการ

☐ แบบสอบถามความพึงพอใจ

☒ การสอบถาม การสังเกต

การส่งรายงานและประเมินผลโครงการ

ภายในวันที่ 25/10/2565

ลงชื่อ.....

(นางสาวสปีน ปันจันทร์)

นักศึกษาผู้รับผิดชอบโครงการ

คำรับรองของอาจารย์ที่ปรึกษา

ข้าพเจ้า อ.ดร.รติ มณีงาม หน่วยงาน คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์ อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ ” เสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน ” ได้รับทราบการจัดกิจกรรมในครั้งนี้

ลงชื่อ.....

(อ.ดร.รติ มณีงาม)

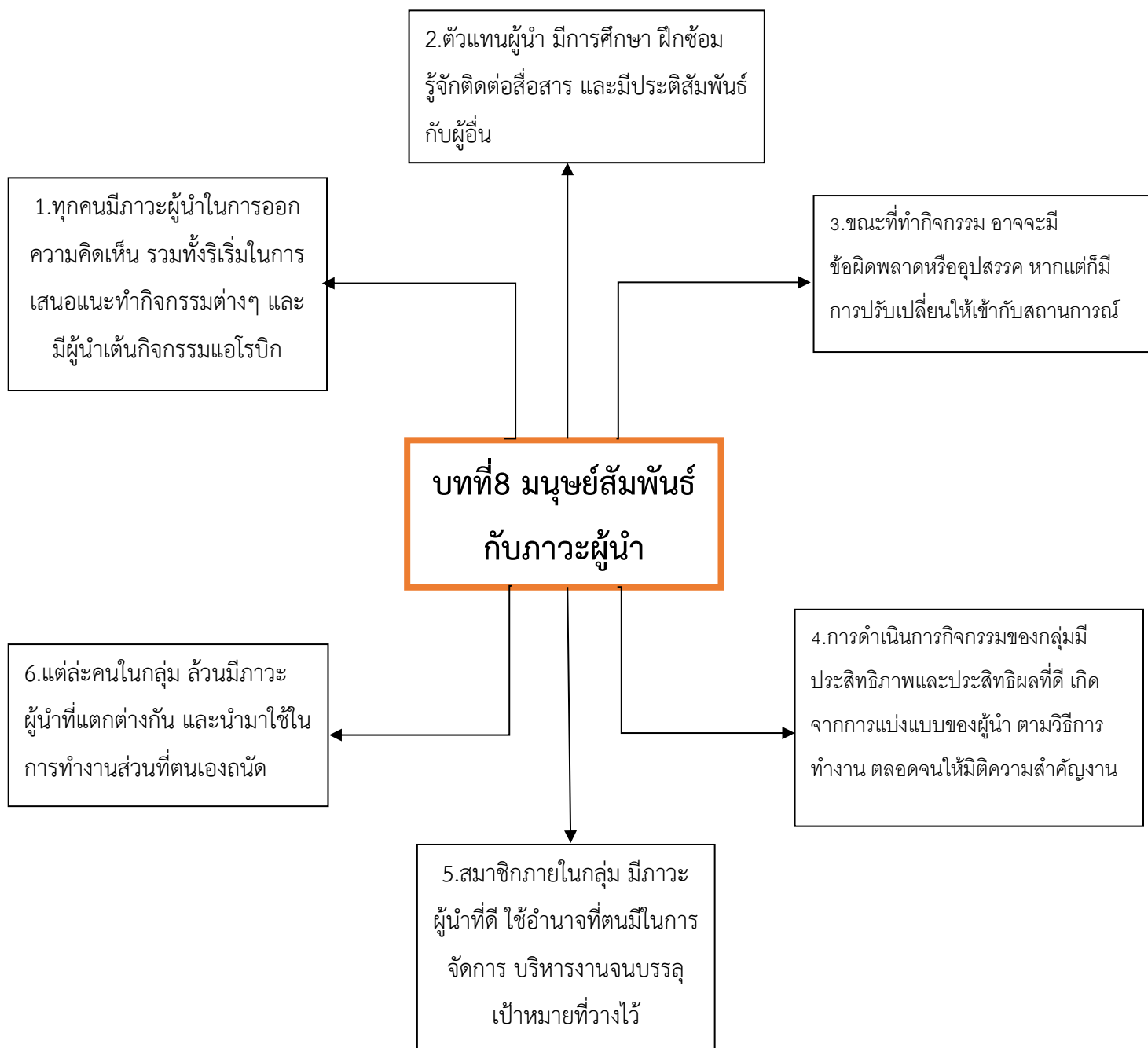
อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ

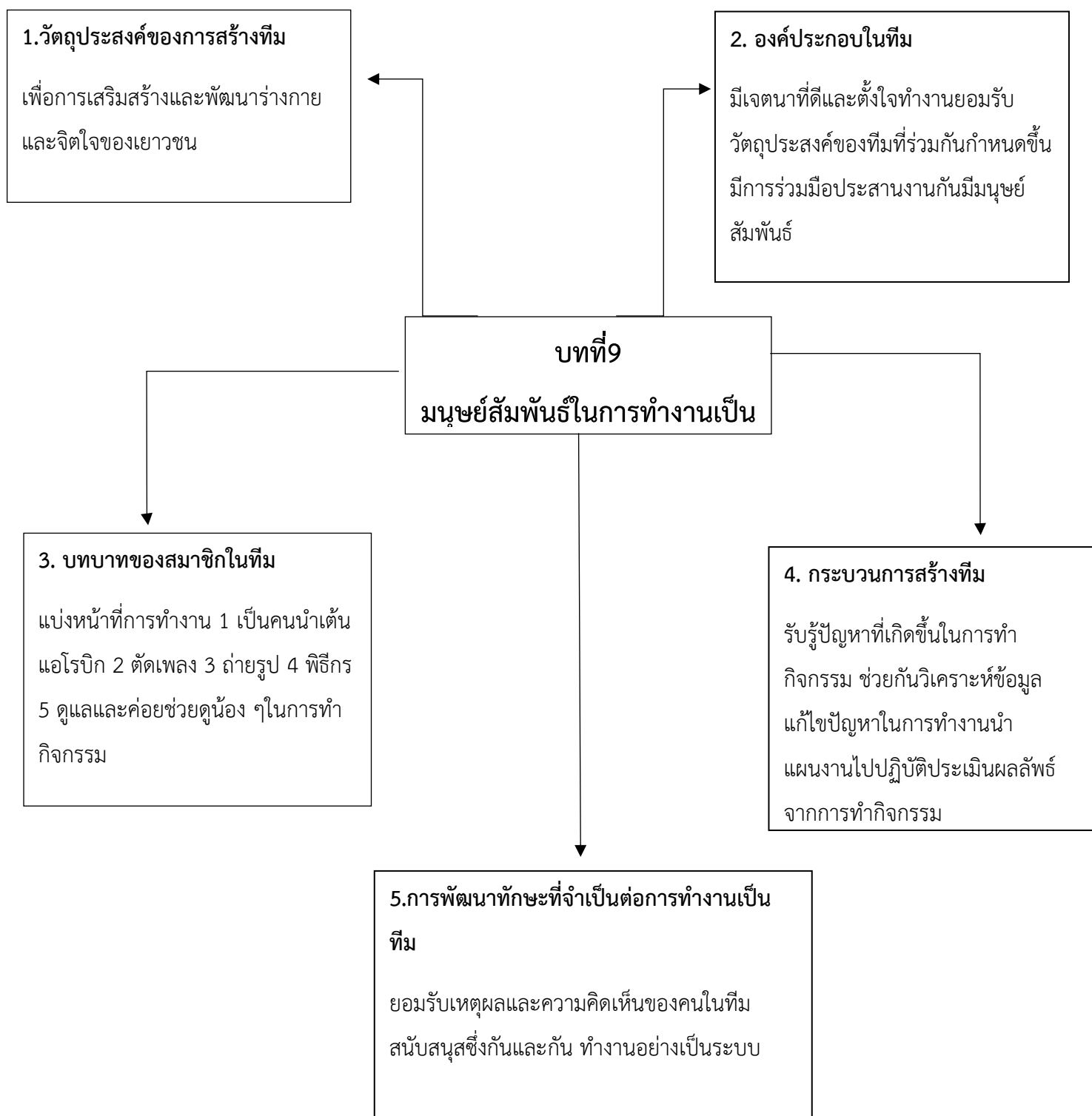
ส่วนที่ 2

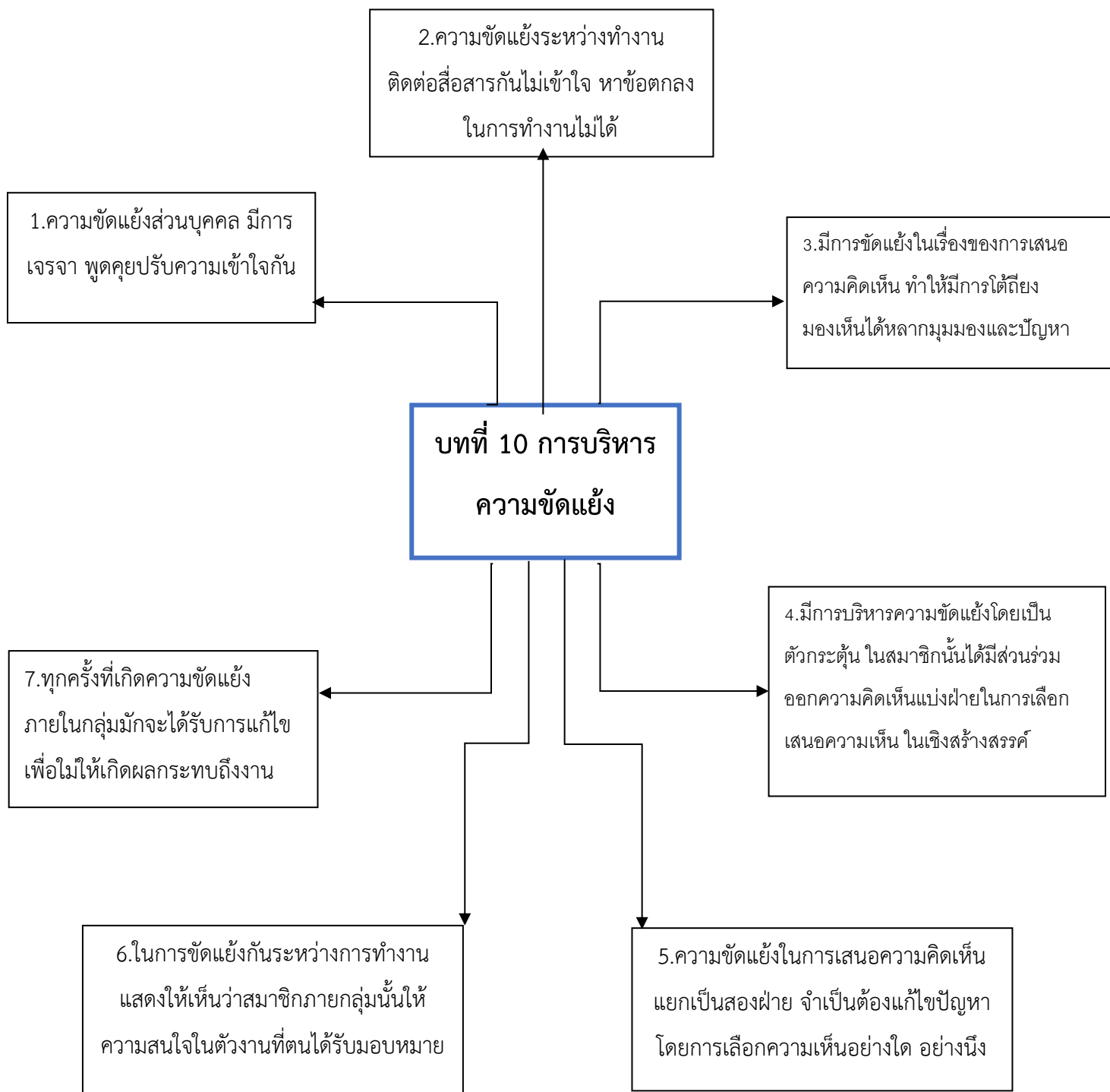
เนื้อหาและบูรณาการ

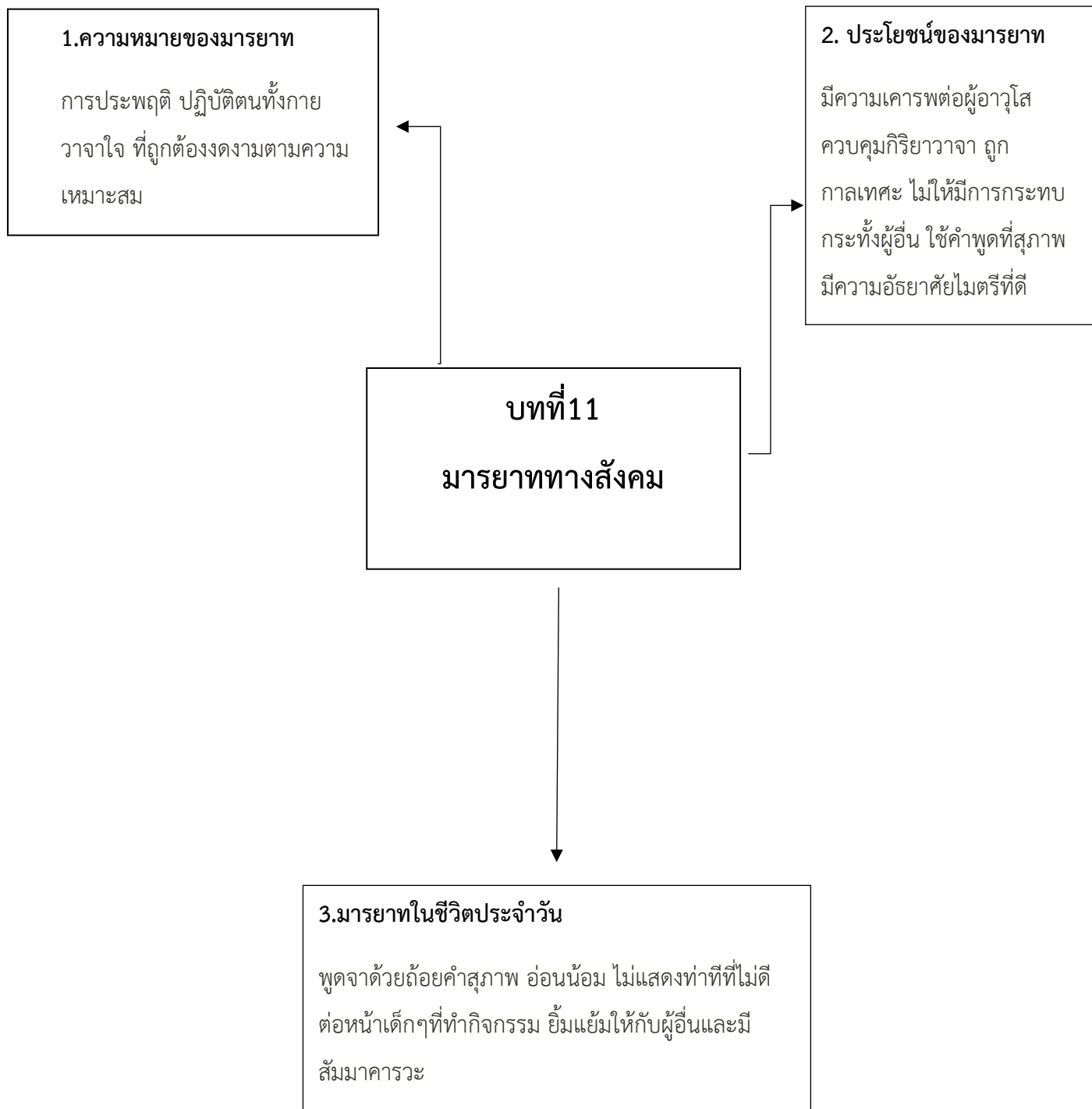
2. การเชื่อมโยงเนื้อหากับบทเรียน











ส่วนที่ 3

ภาคผนวก

3. ภาคผนวก

3.1. ภาพกิจกรรม



รูปที่ 1 ออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพให้กับน้อง



รูปที่ 2 ออกกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพให้กับน้อง



รูปที่ 3 แจกขนมและของว่างให้กับน้อง



รูปที่ 4 แจกขนมและของว่างให้กับน้อง



รูปที่ 5 กิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมความคิดให้กับน้อง



รูปที่ 6 กิจกรรมนันทนาการ เพื่อสร้างเสริมความคิดให้กับน้อง

3.2. ผลการประเมินโครงการ

จากกาทำกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า กิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน ทำให้มีผลการประเมินว่า กิจกรรมนี้อยู่ในเกณฑ์ที่พอรับได้ เพราะเนื่องด้วยมีปัญหาและอุปสรรคเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้กิจกรรมที่วางไว้ ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้มากนัก แต่สุดท้ายกิจกรรมก็ผ่านไปได้ด้วยดี

3.3. ปัญหาและอุปสรรค

ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการนี้ คือ ความร่วมมือของน้องๆ เนื่องด้วยพฤติกรรมของน้องๆ ในวัยนี้ เป็นวัยที่มีความซุกซน อยู่นิสัย ลักษณะและความหลากหลายของน้องๆ จึงทำให้เกิดปัญหาหลายอย่าง เช่น การไม่เชื่อฟังพิธีกรในการนำทีม การทะเลาะกันเองในกลุ่มของน้องๆ พวกเราจึงทำได้แค่รับมือในสถานการณ์นั้นๆ ให้ดีที่สุด เพื่อให้กิจกรรมยังอยู่ในแผนการที่วางไว้ และในส่วนของกิจกรรมนันทนาการ มีปัญหาในเรื่องของกิจกรรมที่เตรียมมาให้น้องๆ เล่นนั้น ยากเกินกว่าที่เด็กวัยนี้จะเข้าใจ จึงทำให้กิจกรรมที่เตรียมไว้เกิดปัญหาขึ้น จึงต้องมีการพลิกแพลงกิจกรรมให้น้องๆ ได้สามารถเล่นได้ง่าย และสนุกมากขึ้น

3.4. ข้อเสนอแนะในการทำโครงการ

ข้อเสนอแนะในการทำโครงการในครั้งต่อไป คือ ศึกษากลุ่มบุคคลที่จะทำกิจกรรมให้ดี และเตรียมรับมือกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น นำปัญหาที่เคยพบมาปรับใช้และรับมือในครั้งต่อไป และหากิจกรรมที่กลุ่มบุคคลสามารถเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมที่สุด

3.5 สมาชิกในกลุ่ม



นางสาวสบัน ปันจันทร์

ผู้นำทีมกิจกรรม



นางสาวเก็จมณี โล่ห์คำ

ผู้นำทีมกิจกรรม



นางสาวพิชญภา พันธประสาท

ผู้นำทีมกิจกรรม



นางสาวนิชาภา ศรีวรรณ

ดูแลผู้เข้ากิจกรรม



นางสาวธีรดา ดีไว

ช่วยนำกิจกรรม



นางสาวรุจิรญา บรรลือวงศ์

ถ่ายภาพกิจกรรม



นายไชยนันท์ หนายมี

ดูแลเครื่องเสียง



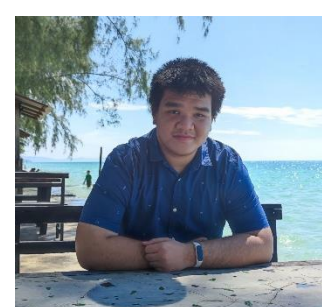
นายจิระพงษ์ จันทเลขา

ดูแลผู้เข้ากิจกรรม



นายเปรมศกร พิมพดี

ดูแลผู้เข้ากิจกรรม



นายภาวัต นาคเจือทอง

ถ่ายภาพกิจกรรม