

กลุ่ม งานทกวิภาคคุรคอย



รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา
080303601 HUMAN RELATIONS
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลเชียงใหม่
ระบบเครือข่าย วิทยาเขต ปราจีนบูรี
ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2565

"โครงการ “เสริมสร้างและพัฒนา ร่างกายและจิตใจเยาวชน”

○ ○ ○ ○

เสนอ
อ.ดร.รตี มนึงนา

จัดลำดับ

- 1. รุจิรา บรรลือวงศ์
- 2. นิชาภา ศรีวอรณ
- 3. รีรดา ดีไว
- 4. พิชญา พับธุประภาส
- 5. เก็บมนี โล่ห์คำ
- 6. สปัน ปันจันทร์
- 7. ไชยบันท ก หน่ายมี
- 8. เปรมศกร พิมพิดี
- 9. นายจิระพงษ์ จันทเลขา
- 10. นายกวัต นาคเจือกอง

บทที่ 1 สมมูลย์โครงงาน

○ ○ ○ ○

โครงการ “เสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน”

○ ○ ○ ○



หน่วยงานรับผิดชอบ ภาควิชามนุษยศาสตร์
คณะ ศิลปศาสตร์ประยุกต์



อาจารย์ที่ปรึกษา อ.ดร.ธนิ มนีงาม



ผู้รับผิดชอบ นางสาวสปัน ปันจันทร์
หมายเลขโทรศัพท์ 0638235978



ประเภทกิจกรรม



กิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต

กิจกรรมเพิ่มพูนสุนทรียภาพทางศิลปะและ
ดนตรี/ศิลปะวัฒนธรรม

กิจกรรมบำเพ็จประโยชน์

รักษาสิ่งแวดล้อม

គេកការនៃពេទ្យ

○ ○ ○ ○

ปัญหาสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต” เป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นจุดเริ่มต้นของปัญหาทางสังคมในอนาคต ไม่ว่าจะเป็น การตรงหรือทางอ้อม ซึ่งเกิดจากภารกิจเด็กหรือเยาวชนไม่ให้ความสำคัญกับสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิต ใจสนใจแต่สื่อ อิเล็กทรอนิกส์ มีการบยั่ปร่างกายที่ไม่เพียงพอทำให้มีปัญหาทางสุขภาพเกิดขึ้นและใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับสื่อโซเชียลมีเดีย กว่าชั่วโมง สื่อมีกึ่งดีและไม่ดีถ้าเลือกใช้สื่อในการดีก็จะมีประโยชน์ แต่เด็กหรือเยาวชนในวัยนี้(ป.1-ป.3)ยังคงไม่สามารถแยกแยะได้อาจไปเสพสื่อไม่ดีอาจทำให้สุขภาพจิตใจเสียได้

เนื่องจากพวกราเห็นว่าการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่ง่ายใครก็สามารถทำได้และช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย และการเล่นเกมเพื่อฝึกสมาร์ตช่วยในเรื่องสุขภาพจิตใจ พวกราจึงจะจัดกิจกรรมเต้นแอโรบิกและเล่นเกมนักบุญการให้กับน้องๆซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมที่ทางโรงเรียนจัดให้

จุดมุ่งหมาย/วัตถุประสงค์

1.	ช่วยเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ
2.	ช่วยกำให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้น
3.	ช่วยกำให้เด็กเกิดสมารถเพิ่มมากยิ่งขึ้น
4.	ช่วยกำให้เกิดความสามัคคีเพิ่มขึ้น

1 สถานที่จัดกิจกรรมตามโครงการ

โรงเรียนบ้านเบินหอเม เลขที่ 9/9 หมู่ที่ 20 ตำบลเบินหอเม อำเภอเมืองปราจีนบูรี จังหวัดปราจีนบูรี

2 ลักษณะกิจกรรม

ช่วงแรกจะเป็นการเต้นแอโรบิก 30 นาที และต่อด้วยการแจกของให้เด็กพักผ่อนและช่วงที่ 2 เป็นการเล่นเกมบันกนาการฝึกสุขภาพจิต

ระยะเวลาการปฏิบัติงาน

ช่วงเตรียมงาน

วันที่ 19/07/2565 ถึง

23/08/2565

ช่วงดำเนินงานจริง

วันที่ 24/08/2565

ขั้นตอนการดำเนินงาน และแผนการดำเนินงานโครงการ

ขั้นวางแผนงาน

1. วิเคราะห์หัวข้อที่ได้รับมอบหมาย
2. คิดกิจกรรมที่จะทำ
3. เลือกสถานที่
4. แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
5. กำหนดกรอบ
6. สรุปผล/ทำรายงาน
7. เสนอ



ผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น 58 คน ประกอบด้วย

1. อาจารย์/บุคลากร จำนวน 1 คน
2. นักเรียนชั้นประถมต้น จำนวน 47 คน
3. นักศึกษา จำนวน 10 คน รายชื่อดังต่อไปนี้
 - นางสาวธุจิษยา บรรลือวงศ์
 - นางสาวนิชาภา ศรีวรรณ
 - นางสาวธีรดา ดีໄວ
 - นางสาวพิชญาภา พันธุ์ประภัส
 - นางสาวเก็บณี โล่ห์คำ
 - นางสาวสปัน ปันจันทร์
 - นายไชยันันท์ หน่ายมี
 - นายpermศกร พิมพ์ดี
 - นายจิระพงษ์ จันทเลขา
 - นายกวัต นาคเจือทอง

ขั้นดำเนินงาน

1. กำหนดขอบเขตโครงการ
2. วางแผนและกำหนดหน้าที่
3. หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ
4. เลือกสถานที่จะใช้กำกิจกรรม
5. เขียน Storyboard
6. แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ
7. ประชุมความคืบหน้า
8. ซ้อมสำหรับการกำกิจกรรม
9. จัดซื้อของสำหรับกำกิจกรรม
10. เข้าไปจัดกิจกรรม
11. สรุป/วิเคราะห์กิจกรรม
12. จัดทำรูปเล่าเรียงงาน/นำเสนองาน



ขั้นสรุปและประเมินผลการจัด กิจกรรม

1. ดูปฏิกิริยาและสีหน้าก่ากางของเด็กๆ

2. สอบความความรู้สึกเด็กๆ

3. สอบความอาจารย์/คุณครูที่มาดูกิจกรรม

ตารางแผนการดำเนินงาน

○ ○ ○ ○

รายการ	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.
1. กำหนดขอบเขตโครงการ				
2. วางแผนและกำหนดหน้าที่				
3. หาข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมเสริมสร้าง สุขภาพร่างกายและจิตใจ				
4. เลือกสถานที่จะใช้ทำกิจกรรม				
5. เขียน Storyboard				
6. แบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบ				

7. ประชุมความคืบหน้า						
8. ซ้อมสำหรับการทำกิจกรรม						
9. จัดซื้อของสำหรับทำกิจกรรม						
10.เข้าไปจัดกิจกรรม						
11.สรุป/วิเคราะห์กิจกรรม						
12.จัดทำรูปเล่มรายงาน/นำเสนองาน						

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เสริมสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจ
2. ได้กำให้เด็กได้รู้จักกันมากขึ้น
3. ได้กำให้เด็กเกิดสมาร์และความสามัคคีเพิ่มมากยิ่งขึ้น

งบประมาณดำเนินการ

ใช้งบประมาณดำเนินการทั้งสิ้นเป็นเงิน 750 บาท
รายจ่ายดังต่อไปนี้
- ค่าขนมที่ใช้เป็นรางวัล 750 บาท

เป้าหมาย/ตัวชี้วัดความสำเร็จ

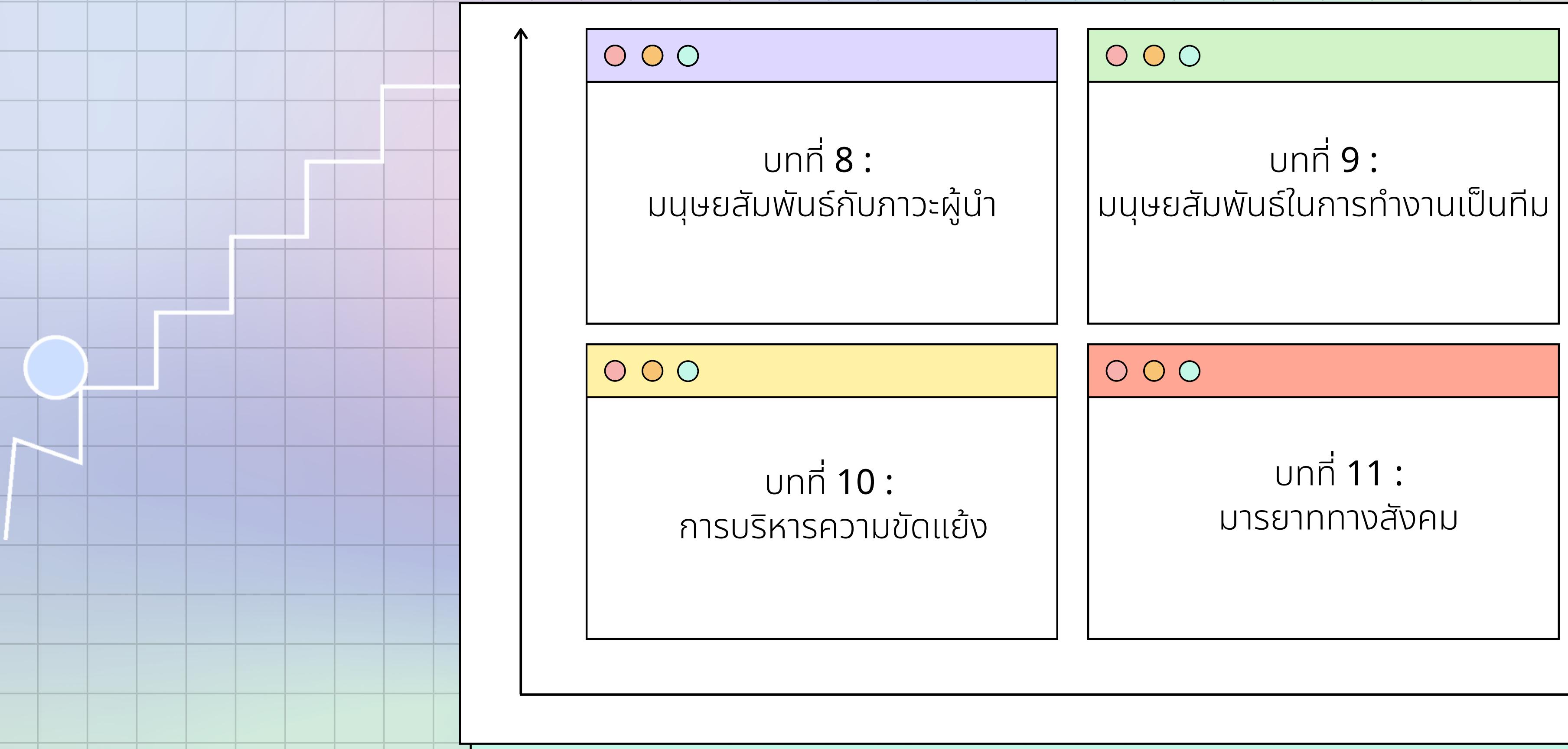
รายการ	เป้าหมาย (ใช้ปริมาณและคุณภาพ)	ผลสำเร็จ (ใช้ปริมาณและคุณภาพ) ของโครงการ/กิจกรรม
1. ภาระน้ำดื่มและไฟฟ้า	ต้านปริมาณ - เท่ากับ 70% ปีศาญ ร่าเริง และปีศา สนบุกและให้ความร่วมมืออย่างดี ต้านคุณภาพ - เสียร่าเริง ลดเชื้อ แม่น้ำใส และสนบุกไปกับกิจกรรม	ต้านปริมาณ - เท่ากับ 90% ปีศาญ ร่าเริง และปีศา สนบุกและให้ความร่วมมืออย่างดี ต้านคุณภาพ - เสียร่าเริง ลดเชื้อ แม่น้ำใส และสนบุกไปกับกิจกรรม
2. ภาระน้ำดื่มน้ำกาก	ต้านปริมาณ - เท่ากับ 70% ปีศาญ ร่าเริง และปีศา สนบุกและให้ความร่วมมืออย่างดี	ต้านปริมาณ - เท่ากับ 75% ปีศาญ ร่าเริง และปีศา สนบุก ต้านคุณภาพ - เสียร่าเริง ลดเชื้อ
	ต้านคุณภาพ - เสียร่าเริง ลดเชื้อ แม่น้ำใส และสนบุกไปกับกิจกรรม	แม่น้ำใส และสนบุกไปกับกิจกรรม

ส่วนที่ 2 เนื้อหาและปูรณาการ

○ ○ ○ ○

โครงการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน

◦ ◦ ◦ ◦



8. มนุษยสัมพันธ์กับภาวะผู้นำ

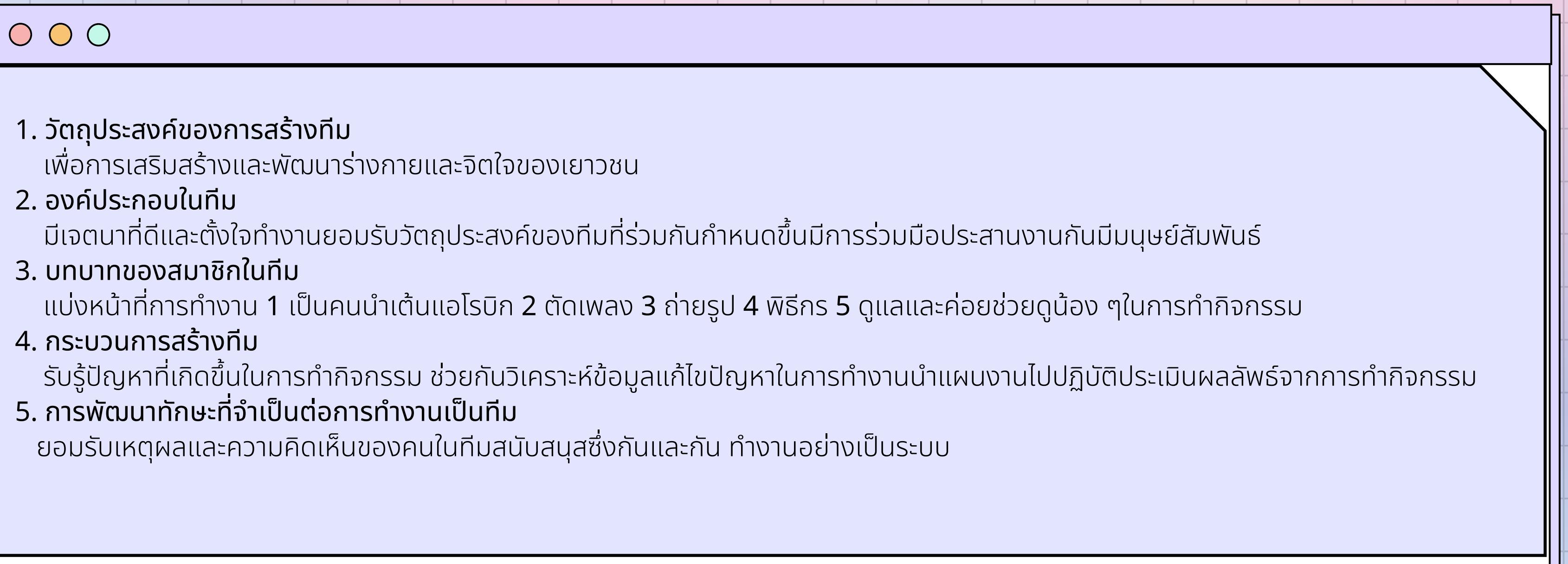
◦ ◦ ◦ ◦



1. ทุกคนมีภาวะผู้นำในการอوكความคิดเห็น รวมทั้งเริ่มในการเสนอแนะกำกิจกรรมต่างๆ และมีผู้นำเต็นกิจกรรมแอโรบิค
2. ตัวแทนผู้นำ มีการศึกษา ฝึกซ้อมรู้จักติดต่อสื่อสาร และมีประติสัมพันธ์กับผู้อื่น
3. ขณะที่กำกิจกรรม อาจจะมีข้อผิดพลาดหรืออุปสรรค หากแต่ก็มีการปรับเปลี่ยนให้เข้ากับสถานการณ์
4. การดำเนินการกิจกรรมของกลุ่มมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดี เกิดจากการแบ่งแบบของผู้นำ ตามวิธีการทำงาน ตลอดจนให้มีติความสำคัญงาน
5. สมาชิกภายในกลุ่ม มีภาวะผู้นำที่ดี ใช้อำนาจที่ตนมีในการจัดการ บริหารงานจนบรรลุเป้าหมายที่วางไว้
6. แต่ละคนในกลุ่ม ล้วนมีภาวะผู้นำที่แตกต่างกัน และนำมาใช้ในการทำงานส่วนที่ตนเองถนัด

บทที่ 9

มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงานเป็นทีม



1. วัตถุประสงค์ของการสร้างทีม
เพื่อการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจของเยาวชน
2. องค์ประกอบในทีม
มีเจตนาที่ดีและตั้งใจทำงานยอมรับวัตถุประสงค์ของทีมที่ร่วมกันกำหนดขึ้น มีการร่วมมือประสานงานกันมีมนุษย์สัมพันธ์
3. บทบาทของสมาชิกในทีม
แบ่งหน้าที่การทำงาน 1 เป็นคนนำเต็บแล้วโอดีก 2 ตัดเพลง 3 ถ่ายรูป 4 พิธีกร 5 ดูแลและค่อยช่วยดูน้อง ๆ ในการทำกิจกรรม
4. กระบวนการสร้างทีม
รับรู้ปัญหาที่เกิดขึ้นในการทำกิจกรรม ช่วยกันวิเคราะห์ข้อมูลแก้ไขปัญหาในการทำงาน นำแผนงานไปปฏิบัติประเมินผลลัพธ์จากการทำกิจกรรม
5. การพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อการทำงานเป็นทีม
ยอมรับเหตุผลและความคิดเห็นของคนในทีมสนับสนุนสั่งคันและคัน ทำงานอย่างเป็นระบบ

10. การบริหารความขัดแย้ง

○ ○ ○ ○

1. ความขัดแย้งส่วนบุคคล มีการเจรจา พูดคุยปรับความเข้าใจกัน
2. ความขัดแย้งระหว่างทำงานติดต่อสื่อสารกันไปเข้าใจ หาข้อตกลงในการทำงานไปได้
3. มีการขัดแย้งในเรื่องของการเสนอความคิดเห็น ทำให้มีการโต้ถียง มองเห็นได้หลากหลายมุมมองและปัญหา
4. มีการบริหารความขัดแย้งโดยเป็นตัวกระตุ้น ในสมาชิกนั้นได้มีส่วนร่วมออกความคิดเห็นแบ่งฝ่ายในการเลือกเสนอความเห็น ในเชิงสร้างสรรค์
5. ความขัดแย้งในการเสนอความคิดเห็นแยกเป็นสองฝ่าย จำเป็นต้องแก้ไขปัญหาโดยการเลือกความเห็นอย่างใด อย่างนึง
6. ในการขัดแย้งกันระหว่างการทำงาน และดึงให้เห็นว่าสมาชิกภายในกลุ่มนั้นให้ความสนใจในตัวงานที่ตนได้รับมอบหมาย
7. ทุกครั้งที่เกิดความขัดแย้งภายในกลุ่มนั้นจะได้รับการแก้ไข เพื่อไม่ให้เกิดผลกระทบกับถึงงาน

บทที่ 11

มารยาதทาง สังคม

◦ ◦ ◦ ◦

1. ความหมายของมารยาท

การประพฤติ ปฏิบัติตนกับคน วาจาว่าใจ ก็
ถูกต้องดงดงามตามความเหมาะสม

2. ประโยชน์ของมารยาท

มีความเคารพต่อผู้อ้ววุโส ควบคุมกิริยา
วาจา ถูกกาลเทศะ ไปให้มีการกระทำกระ
กึ้งผู้อื่น ใช้คำพูดที่สุภาพ มีความ
อัรยศาสตร์ไม่ตรีกีดี

3. มารยาทในชีวิตประจำวัน

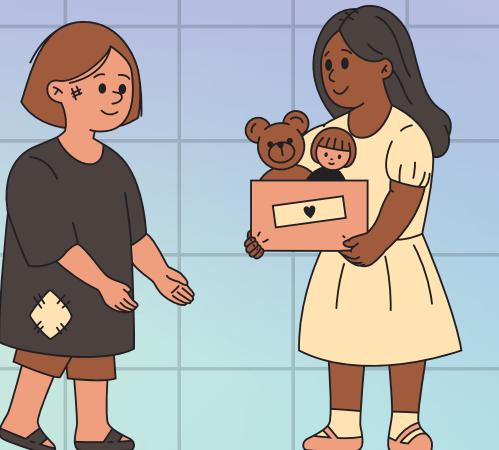
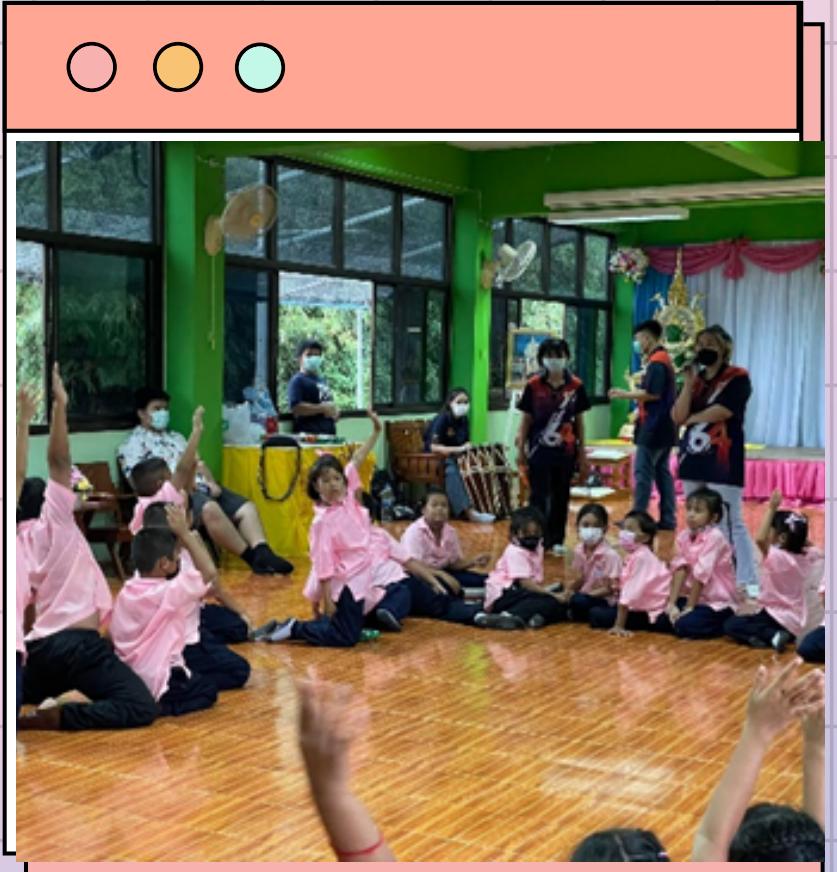
พูดจาด้วยถ้อยคำสุภาพ อ่อนน้อม ไม่
แสดงท่าทีที่ไม่ดีต่อหน้าเด็กๆ ที่กำ
กิจกรรม ยิ้มแย้มให้กับผู้อื่นและมีสัมมา
คารวะ

บทที่ ๓ ภาคพนัก

3.1 ภาพกิจกรรม

○ ○ ○ ○

ภาพกิจกรรมออกแบบกำลังกาย ส่งเสริมสุขภาพให้กับน้อง



Q
A

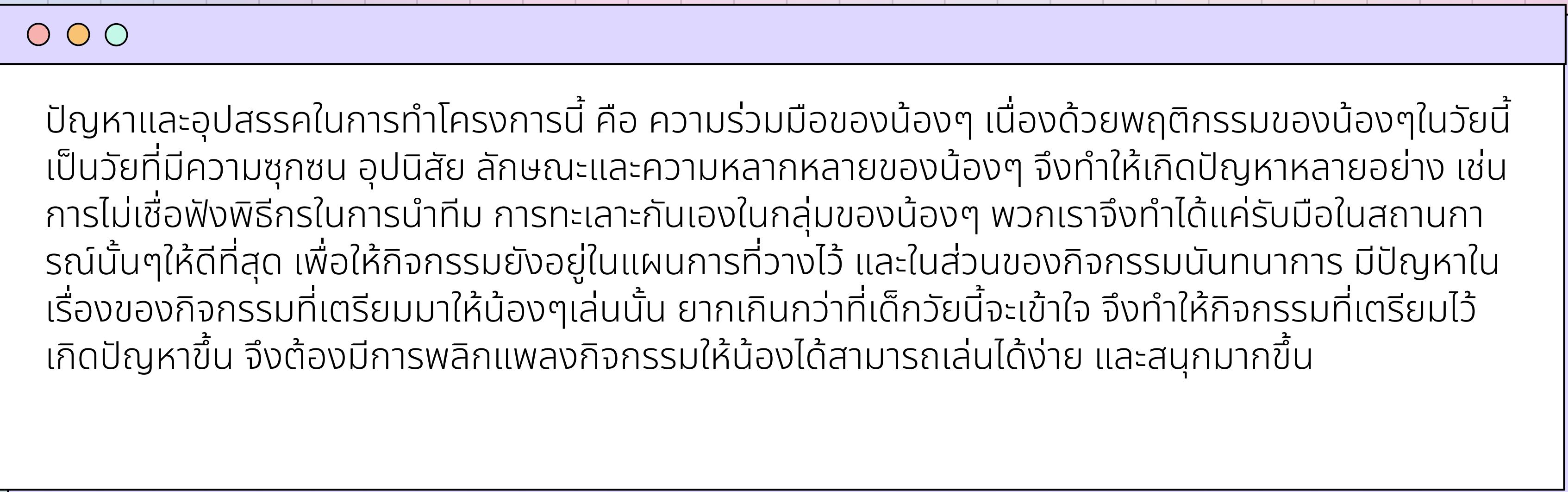
3.2. ผลการประเมินโครงการ

○ ○ ○ ○

จากภาคกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต ภายใต้โครงการที่ชื่อว่า กิจกรรมเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายและจิตใจเยาวชน ทำให้มีผลการประเมินว่า กิจกรรมนี้อยู่ในเกณฑ์ที่พ่อรับได้ เพราะเนื่องด้วยมีปัญหาและอุปสรรคเข้ามาเกี่ยวข้อง จึงทำให้กิจกรรมที่วางแผนไว้ไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้มากนัก แต่สุดท้าย กิจกรรมก็ผ่านไปได้ด้วยดี

3.3. ปัญหาและอุปสรรค

○ ○ ○ ○



ปัญหาและอุปสรรคในการทำโครงการนี้ คือ ความร่วมมือของบุองๆ เนื่องด้วยพฤติกรรมของบุองๆ ใบวัยนี้ เป็นวัยที่มีความซุกซน อุปนัยสัย ลักษณะและความหลากหลายของบุองๆ จึงทำให้เกิดปัญหาหลายอย่าง เช่น การไม่เชื่อฟังพิธีกรในการนำทีม การทะเลาะกันเองในกลุ่มของบุองๆ พວกเราจึงทำได้แค่รับมือในสถานการณ์บันทึกได้ที่สุด เพื่อให้กิจกรรมยังอยู่ในแผนการที่วางไว้ และในส่วนของกิจกรรมบันทึกการ มีปัญหาในเรื่องของกิจกรรมที่เตรียมมาให้บุองๆ เล่นนั้น ยกตัวอย่างกว่าที่เด็กวัยนี้จะเข้าใจ จึงทำให้กิจกรรมที่เตรียมไว้ เกิดปัญหาขึ้น จึงต้องมีการพิจารณาและแก้ไขให้สามารถเล่นได้ง่าย และสนุกมากขึ้น

3.4. ข้อเสนอแนะในการทำโครงการ



ข้อเสนอแนะในการทำโครงการในครั้งต่อไป คือ ศึกษากลุ่มบุคคลที่จะกำกิจกรรมให้ดี และเตรียมรับกับปัญหาที่จะเกิดขึ้น นำปัญหาที่เคยพบมาปรับใช้และรับมือในครั้งต่อไป และหากิจกรรมที่กลุ่มบุคคลสามารถเข้าร่วมได้อย่างเหมาะสมที่สุด



สมาชิกในกลุ่ม



นางสาวสปัน ปันจันทร์ ผู้นำกิจกรรม



นางสาวเก็จมน์ โล่ห์คำ ผู้นำกิจกรรม



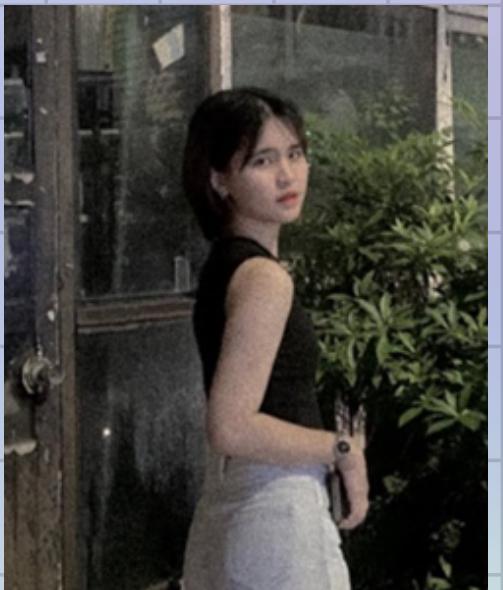
นางสาวพิชญาภา พันธุประภาส ผู้นำกิจกรรม



นางสาวนิชาภา ศรีวอรณ ดูแลผู้เข้ากิจกรรม



นางสาวธิดา ดีໄ ช่วยนำกิจกรรม



นางสาวรุจิษยา บรรลือวงศ์ นายไชยันนก หน่ายมี ถ่ายภาพกิจกรรม



นายจิระพงษ์ จันกเลหา ดูแลเครื่องเสียง



นายจิระพงษ์ จันกเลหา ดูแลผู้เข้ากิจกรรม



นายเปรมศกร พินพดี นายกวัต นาคเจือก่อง ดูแลผู้เข้ากิจกรรม



นายกิตติพงษ์ ถ่ายภาพกิจกรรม

ຂອບຄຸມ

○ ○ ○ ○

ຂອໃໝ່ວັນນີ້
ເປັນວັນທີຍອດເຍິ່ນ