



คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร  
มหาวิทยาลัยมณฑล  
โทร. i + 46-147 โทรสาร 02-441-0808

ที่ อว 78.363 / 00055

วันที่ 20 มกราคม 2565

เรื่อง ขออนุมัติในหลักการดำเนินการกิจกรรม สนับสนุนกิจกรรมนักศึกษา รายการที่ 11 (ลำดับที่ 11.9)  
การสนับสนุนกิจกรรมอื่น ๆ : กิจกรรมที่สอดคล้อง HIDEF [AEROBIC DANCE : NEW DANCE FOR FUN]  
ประจำปีการศึกษา 2564 พร้อมขออนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ

เรียน คณบดี (ผ่านรองคณบดีฝ่ายบริหารทรัพยากร)

อ้างถึง หนังสือที่ อว 78.361/ กค. 00868 ลงวันที่ 5 ตุลาคม 2564 เรื่อง ขออนุมัติงบประมาณรายจ่าย (งบดำเนินงาน)  
ประจำปีงบประมาณ 2565 ของคณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร

ตามหนังสือที่อ้างถึง งานการศึกษาได้รับอนุมัติงบประมาณประจำปี 2565 สำหรับดำเนินการ  
กิจกรรม สนับสนุนกิจกรรมนักศึกษา รายการที่ 11 (ลำดับที่ 11.9) การสนับสนุนกิจกรรมอื่น ๆ  
จำนวน 10,000 บาท (หนึ่งหมื่นบาทถ้วน) แล้วนั้น

ในการนี้ทางงานการศึกษาใคร่ขออนุมัติในหลักการเพื่อดำเนินการ กิจกรรมที่สอดคล้อง HIDEF [AEROBIC  
DANCE : NEW DANCE FOR FUN] ของนักศึกษาหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศ  
และการสื่อสาร (ICT) และหลักสูตร วิทยาศาสตรบัณฑิตสาขาวิชาวิทยาการและเทคโนโลยีดิจิทัล (DST)  
ประจำปีการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 เดือนมกราคม 2565-- เดือนมีนาคม 2565  
พร้อมขออนุมัติค่าใช้จ่ายตลอดการดำเนินการจำนวน 4,500 บาท (สี่พันห้าร้อยบาทถ้วน) โดยขอเบิกจาก  
เงินรายได้คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ประจำปีงบประมาณ 2565

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติในหลักการ พร้อมอนุมัติค่าใช้จ่ายในการดำเนินการฯ ดังกล่าว

<p>อนุมัติ</p>  <p>.....</p> <p>(ดร.พัฒนศักดิ์ มงคลวัฒน์)</p> <p>คณบดี</p> <p>คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร</p> <p>24 ม.ค. 2565</p> <p>...../...../.....</p>
---

Thanapon Norant

(ดร.ธนพล นรเสถียร)

ผู้ช่วยคณบดีฝ่ายพัฒนาวิชาการและหลักสูตร

เรียน คณบดี

เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นางอมรรัตน์ ฉายรัตน์)

(นางอมรรัตน์ ฉายรัตน์)  
รองคณบดีฝ่ายบริหารทรัพยากร

แบบฟอร์มการเสนอโครงการตามแผนปฏิบัติการ ประจำปีงบประมาณ 2565

งานการศึกษา

คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร มหาวิทยาลัยมหิดล

โครงการย่อย : การสนับสนุนกิจกรรมนักศึกษา รายการที่ 11 (ลำดับที่ 11.9) การสนับสนุนกิจกรรมอื่น ๆ :

กิจกรรมที่สอดคล้อง HIDEF [AEROBIC DANCE : NEW DANCE FOR FUN]

หลักการและเหตุผล

คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร ได้เห็นความสำคัญด้านสุขภาพของนักศึกษาและการออกกำลังกาย ที่สอดคล้องกับ นโยบายมหาวิทยาลัย HIDEF ด้านสุขภาพ Health Literacy เพื่อส่งเสริมกิจกรรมด้านสุขภาพ ด้วยการเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) คือการออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางการยืดเหยียด และบริหารส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเป็นออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายทุกส่วน โดยใช้ท่าพื้นฐาน และการประยุกต์ท่ากายบริหารให้เข้ากับจังหวะดนตรีต่าง ๆ และมีประโยชน์ต่อร่างกายหลายด้าน ได้แก่

ระบบกล้ามเนื้อ (Muscular System) ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีการทำงานที่สมดุลกัน เพราะสามารถเกร็งและคลายตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้รูปร่างสมส่วน

ระบบโครงกระดูก (Skeletal System) ทำให้ข้อต่อและระบบประสาทสั่งงานทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular System) ทำให้หัวใจแข็งแรง การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายดีขึ้น รวมถึงหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ระบบหายใจหรือ ทางเดินหายใจ ปอดและกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น และยังส่งผลเพิ่มปริมาณและคุณภาพของเม็ดเลือดแดง ซึ่งสามารถช่วยให้ชีพจรและความดันโลหิตกลับสู่สภาพปกติได้อีกด้วย

ระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย (Metabolism System) ช่วยเพิ่มอัตราความเร็วของขบวนการเผาผลาญอาหาร

ระบบย่อยอาหาร (Digestive System) ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ช่วยทำลายเซลล์เสื่อมสภาพต่าง ๆ เพื่อเร่งให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ขึ้นมาแทนที่ และสำหรับการพักผ่อนสามารถทำให้นอนหลับสบาย

ระบบประสาท (Nervous System) เป็นระบบที่ควบคุมการทำงานของทุกระบบในร่างกาย ช่วยทำให้ร่างกายปรับสมดุลของระบบประสาทอัตโนมัติและระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมาอย่าง

เป็นปกติ โดยรวมแล้ว ทำให้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น คือร่างกายมีความอ่อนตัว สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี

ระบบต่อมต่าง ๆ (Glands System) ผลจากการออกกำลังกาย ทำให้ระบบต่อมต่าง ๆ ที่ทำหน้าที่สร้างฮอร์โมนไปทำงานร่วมกับระบบประสาทในการควบคุมปฏิกิริยาการเผาผลาญต่าง ๆ ในร่างกาย ในขณะที่เราเคลื่อนไหวนั้น ร่างกายจะหลั่งสารที่ก่อให้เกิดความสุขที่เรียกว่า เอ็นโดฟิน (Endorphin) ออกมา สามารถทำให้เรารู้สึกผ่อนคลาย

เราสามารถพัฒนาสุขภาพร่างกายของนักศึกษาได้ ด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมการทำงานให้มีการคุณภาพ เพราะถ้าเรามีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี ย่อมส่งผลให้เราทำงานได้อย่างดีด้วยเช่นกัน

#### วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมได้เสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
2. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาคุณภาพชีวิตแก่นักศึกษาของคณะ

#### ประเภทกิจกรรม

☐ บำเพ็ญประโยชน์ ☐ ศิลปวัฒนธรรม ☐ คุณธรรมจริยธรรม ☐ วิชาการ ☒ กีฬาสร้างเสริมสุขภาพ

#### สอดคล้องกับ Mahidol HIDEF กิจกรรมเสริมหลักสูตร 5 ด้าน

- ☒ Health Literacy : ความเข้าใจและสามารถดำเนินชีวิตให้เป็นผู้มีสุขภาพดี
- ☐ Internationalization : ความเป็นนานาชาติ
- ☒ Digital Literacy : ทักษะความเข้าใจและใช้เทคโนโลยีดิจิทัล
- ☐ Environmental Literacy : ความเข้าใจและปฏิบัติเป็นในด้านสิ่งแวดล้อม
- ☐ Financial Literacy: ความเข้าใจและปฏิบัติเป็นในด้านการเงิน เศรษฐกิจ และธุรกิจ

#### เป้าหมาย

นักศึกษาทุกชั้นปี หลักสูตร ICT และ หลักสูตร DST คณะเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร เข้าร่วมกิจกรรม

#### สถานที่ดำเนินการ

วันพุธที่ 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 เวลา 16.00 – 17.00 น.

วันพุธที่ 9 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2565 เวลา 16.00 – 17.00 น.

วันพุธที่ 9 มีนาคม พ.ศ. 2565 เวลา 16.00 – 17.00 น.

วันพุธที่ 16 มีนาคม พ.ศ. 2565 เวลา 16.00 – 17.00 น.

รูปแบบ Onsite : บริเวณสวนไผ่ ชั้น 1 อาคารคณะคณะ ICT มหาวิทยาลัยมหิดล ศาลายา

รูปแบบ Online : Webex Meeting หรือ Facebook Live

#### แผนการดำเนินงาน

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ฝ่ายงาน ที่บูรณาการ	ปีงบประมาณ 2565														
		2565												2566		
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1. จัดทำอนุมัติจัดกิจกรรม	ฝ่ายงบประมาณฯ															
2. จัดทำอนุมัติเงินยืมตรงจ่าย	ฝ่ายงบประมาณฯ															
3. ดำเนินการจัดกิจกรรมฯ	งานการศึกษา															
4. สรุปลิ้นเงินยืมตรงจ่าย	ฝ่ายงบประมาณฯ															

#### ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีความพึงพอใจ  $\geq 4.00$  คะแนน

งบประมาณ ค่าใช้จ่ายในการดำเนินการทั้งสิ้น 4,500.00 บาท (สี่พันห้าร้อยบาทถ้วน)

ตารางงบประมาณค่าใช้จ่าย	
รายการ	ค่าใช้จ่าย (บาท)
ค่าตอบแทนวิทยากร และค่าเครื่องดื่ม	
- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 4 วันๆ ละ 1,000 = [ 4x1,000 ]	4,000.00
- ค่าเครื่องดื่ม 4 วันๆ ละ 125 บาท	500.00
รวมค่าใช้จ่ายตลอดโครงการ	4,500.00