**ตารางเทียบจำนวนหน่วยชั่วโมงกิจกรรม MUKA RUNNING VIRTUAL TEAM RUN 2022 (ประเภททีม 4 คน)**

**สะสมระยะทางตั้งแต่วันที่ 14 กุมภาพันธ์ - วันที่ 13 เมษายน 2565 รวมระยะเวลา 59 วัน 1,000 กิโลเมตร**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ระยะทางสะสมรวมของทีม** | **ระยะทางเฉลี่ยต่อ 1 คน** | **หน่วยชั่วโมงรวมที่ได้รับต่อคน** | **Indicator** | | | | | | | | | | |
| **(กม.)** | **(กม.)** | **(5 กม. /1 ชม. /วัน)** | **H** | **I** | **D** | **E** | **F** | **V** | **C1** | **C2** | **C3** | **L** | **S** |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 1,000 | 250 | 50 | 37 | - | 1 | - | - | 4 | - | - | 4 | 4 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 900 - 999 | 225 | 45 | 32 | - | 1 | - | - | 4 | - | - | 4 | 4 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 800 - 899 | 200 | 40 | 27 | - | 1 | - | - | 4 | - | - | 4 | 4 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 700 - 799 | 175 | 35 | 25 | - | 1 | - | - | 3 | - | - | 3 | 3 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 600 - 699 | 150 | 30 | 20 | - | 1 | - | - | 3 | - | - | 3 | 3 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 500 - 599 | 125 | 25 | 15 | - | 1 | - | - | 3 | - | - | 3 | 3 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 400 - 499 | 100 | 20 | 13 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 300 - 399 | 75 | 15 | 8 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 200 - 299 | 50 | 10 | 3 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | 2 | 2 | - |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 100 - 199 | 25 | 5 | 1 | - | 1 | - | - | 1 | - | - | 1 | 1 | - |

หมายเหตุ :

* H : Health Literacy
* D : Digital Literacy
* V : Volunteer (กิจกรรมจิตอาสา)
* C3 : Communication & Collaboration (การติดต่อสื่อสารและการร่วมมือกัน)
* L : Leadership & Management Skills (การเป็นผู้นำ มีคุณธรรมจริยธรรมและทักษะการจัดการแบบเป็นกระบวนการ)

**ตารางเทียบจำนวนหน่วยชั่วโมงกิจกรรม MUKA RUNNING VIRTUAL TEAM RUN 2022 (ประเภททีม 4 คน)**

**สะสมระยะทางตั้งแต่วันที่ 14 กุมภาพันธ์ - วันที่ 13 เมษายน 2565 รวมระยะเวลา 59 วัน 1,000 กิโลเมตร**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ระยะทางสะสมรวมของทีม** | **ระยะทางเฉลี่ยต่อ 1 คน** | **หน่วยชั่วโมงรวมที่ได้รับต่อคน** | **Indicator** | | | | | | |
| **(กม.)** | **(กม.)** | **(5 กม. /1 ชม. /วัน)** | **M** | **A** | **H** | **I** | **D** | **O** | **L** |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 1,000 | 250 | 50 | 5 | 5 | 10 | 10 | 10 | 5 | 5 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 900 - 999 | 225 | 45 | 5 | 5 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 800 - 899 | 200 | 40 | 5 | 5 | 5 | 10 | 5 | 5 | 5 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 700 - 799 | 175 | 35 | 5 | 5 | 4 | 9 | 4 | 4 | 4 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 600 - 699 | 150 | 30 | 4 | 4 | 3 | 9 | 3 | 3 | 4 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 500 - 599 | 125 | 25 | 3 | 3 | 2 | 9 | 3 | 2 | 3 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 400 - 499 | 100 | 20 | 2 | 2 | 2 | 7 | 2 | 2 | 3 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 300 - 399 | 75 | 15 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 200 - 299 | 50 | 10 | 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 1 | 1 |
| มากกว่าหรือเท่ากับ 100 - 199 | 25 | 5 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | - | 1 |

|  |  |
| --- | --- |
| **Mahidol Core Values ที่สอดคล้องกับกิจกรรม** | |
| M : Mastery | Self Directed มีสติควบคุมดูแลตนเองได้ สร้างวินัยในการดำเนินชีวิต ควบคุมจิตใจ และอารมณ์ให้ทำในสิ่งที่ถูกที่ควร ไม่ต้องให้ใครบังคับ |
| A : Altruism | Societal Responsibility ตระหนักและลงมือดูแล และรักษาผลประโยชน์ของส่วนรวม และสังคมเสมือนของตนเอง |
| H : Harmony | Valuing Workforce Member เคารพ ให้เกียรติผู้ร่วมงาน โดยเปิดรับฟังความคิดเห็น สื่อสารให้มีส่วนร่วม และสร้างความผูกพัน ไม่อคติ และรักษาศักดิ์ศรี หน้าตาของผู้ร่วมงาน |
| Empathy ใส่ใจความรู้สึก ทุกข์สุขของผู้อื่นรอบตัว ร่วมดีใจ หรือให้กำลังใจ ชมเชย ยกย่อง รวมถึงแนะนำอย่างสร้างสรรค์จริงใจ  Unity มีน้ำใจ ร่วมมือ ร่วมแรงร่วมใจ อาสาเข้าช่วยเหลือด้วยความเต็มใจ ยืดหยุ่น ผ่อนปรน ประนีประนอม ทำให้ภารกิจสำเร็จลุล่วงด้วยความสามัคคี ปรองดอง |
| Synergy ผนึกพลัง ประสานความแตกต่าง (เพศ วัย ความรู้) ให้เกิดความกลมกลืน นำจุดเด่นของทุกคนสร้างผลงานให้เหนือความคาดหมาย |
| I : Integrity | Truthfulness ซื่อตรง ตรงไปตรงมา ไม่หลอกลวงทั้งต่อตนเองและผู้อื่น คิดไตร่ตรองก่อนพูด ยึดมั่นรักษาคำพูดอย่างมั่นคงเสมอต้นเสมอปลาย |
| Moral & Ethic ตั้งมั่นในความถูกต้อง โปร่งใส ไม่มีอคติ วาระซ่อนเร้น ถือมั่นในกรอบของจรรยาบรรณแห่งวิชาชีพ ไม่บิดเบือนเพื่อประโยชน์ผู้ใด |
| Management by Fact รวบรวม วิเคราะห์ ตรวจสอบข้อเท็จจริงประกอบการคิดพิจารณาและลงมือดำเนินการตามข้อเท็จจริง โดยหลีกเลี่ยงการอนุมาน |
| D : Determination | Commitment & Faith รักและมีศรัทธาในงาน มุ่งมั่น ทุ่มเททำงานที่ได้รับมอบหมาย หรือรับปากด้วยความจริงจัง จนเรียบร้อยตามกำหนดทุกครั้ง โดยไม่ต้องติดตามทวงถาม |
| Perseverance ตั้งใจ มานะ อดทน พากเพียร ด้วยความมั่นคงทั้งทางจิตใจ และร่างกายโดยไม่ท้อถอย เบื่อหน่ายหรือล้มเลิกความตั้งใจต่ออุปสรรคและความยากลำบาก |
| Achievement Oriented & Creating Value มุ่งสู่เป้าหมายความสำเร็จของงานที่รับผิดชอบ โดยถือเอาคุณภาพและมาตรฐานเป็นพื้นฐาน ใช้ความหมั่นเพียร และละเอียดรอบคอบทุกขั้นตอน เพื่อสร้างคุณค่าเพิ่มให้แก่งาน |
| O : Originality | Driving into the Future กำหนดเป้าหมายในอนาคตที่ท้าทาย และดีกวาที่ทำได้ในปัจจุบัน แก้ไข ปรับปรุง พัฒนาอย่างสม่ำเสมอ ให้บรรลุเป้าหมายนั้น |
| L : Leadership | Influencing People สามารถใช้เหตุใช้ผล ประกอบกับวาทศิลป์ ในการโน้มน้าว จูงใจ สื่อสารให้ผู้เกี่ยวข้องเข้าใจ รวมถึงเป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อให้ผู้อื่นเห็นด้วยและปฏิบัติตาม |