

โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากร

1. รหัสโครงการ : นบ.024

(ชื่อ) โครงการเสริมสร้าง

สุขภาพบุคลากร

☐ โครงการตามยุทธศาสตร์ (Strategic project) ☐ โครงการตามพันธกิจ (Function Project)

2. ความสอดคล้องกับพันธกิจมหาวิทยาลัย

☐ การผลิตบัณฑิต ☐ การวิจัย ☐ การบริการวิชาการ
แก่สังคม

☐ การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม ☐ บริหารจัดการ

3. ความสอดคล้องกับแผนระดับต่างๆ

3.1 แผนยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยนเรศวร พ.ศ. 2566 – 2570
(ฉบับทบทวน พ.ศ. 2568 – 2570)

☐ ยุทธศาสตร์ที่ 5 องค์กรที่ยั่งยืน : Sustainable Organization
SO10 : การจัดการทรัพยากรบุคคล (Modern HR Management)

3.2 แผนยุทธศาสตร์คณะนิติศาสตร์ พ.ศ. 2565 - 2569

☐ ยุทธศาสตร์ที่ 4 บริหารจัดการอย่างมีประสิทธิภาพโดยยึดหลักธรรมาภิบาล
SO10 : ส่งเสริมพัฒนาทักษะความสามารถและสร้างแรงจูงใจในการปฏิบัติงาน รวมทั้งมีการบริหารจัดการ
เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตและเสริมสร้างความผูกพันองค์กรของบุคลากรคณะนิติศาสตร์

KPI 2. จำนวนโครงการ/กิจกรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนศักยภาพและ
สวัสดิการของบุคลากร

4. ผู้รับผิดชอบ

4.1 หน่วยงานที่รับผิดชอบ คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

4.2 ผู้กำกับดูแล ผศ.หริรักษ์ โล่ห์พัฒนานนท์ (รองคณบดีคณะ
นิติศาสตร์) โทร. 1750

4.3 ผู้รับผิดชอบ 1. นางขมาภรณ์ อินชำนานู

โทร. 1754

2. นางวรวรรณ กาละรักดี

โทร. 1733

4.4 ผู้รายงานผล นางวรวรรณ กาละรักดี

โทร. 1733

5. หลักการและเหตุผล

สุขภาพ คือ ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ สังคม และปัญญา เชื่อมโยงกันอย่างเป็นองค์รวม บุคคลที่มีสมรรถด้วยสุขภาพจะเป็นกำลังสำคัญขององค์กร เนื่องจากมีร่างกายแข็งแรง พร้อมปฏิบัติหน้าที่ ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ มีจิตใจสงบ ผ่องใส มีความสัมพันธ์ที่ดีกับเพื่อนร่วมงานและผู้รับบริการ ตลอดจนมีสติปัญญาดี มีสมาธิ และมีคุณธรรมจริยธรรม

โยคะเป็นวิธีหนึ่งที่สามารถช่วยสร้างเสริมสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม เนื่องจากการฝึกฝนร่างกาย เพื่อให้เกิดความแข็งแรง การฝึกควบคุมลมหายใจ ซึ่งเป็นการสร้างสมาธิ ส่งผลดีต่อสุขภาพจิตและปัญญา นอกจากนี้ การฝึกโยคะร่วมกันยังช่วยส่งเสริมสุขภาพทางสังคม เพิ่มปฏิสัมพันธ์นอกเวลางานระหว่างเพื่อนร่วมงานได้เป็นอย่างดี

6. วัตถุประสงค์

6.1 เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่บุคลากรในองค์กร

7. เป้าหมายของโครงการ

7.1 เป้าหมายการดำเนินงาน

ลำดับ	กิจกรรม	วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เชิงผลลัพธ์ (Outcome)	เกณฑ์ ประกันคุณภาพ
1	โยคะทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 17.00-18.00 น. เว้นวันหยุดราชการ	เพื่อเสริมสร้างสุขภาพและบุคลิกภาพให้แก่บุคลากรในองค์กร	☐ คุณภาพความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมอยู่ในระดับดี	นิสิต บุคลากร และบุคคลทั่วไป มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง	เกณฑ์ประกันคุณภาพ EdPEx หมวดที่ 5

7.2 กลุ่มเป้าหมาย

เป้าหมาย	หน่วยนับ	จำนวน
จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวนทั้งสิ้น	คน	20

8. งบประมาณ

8.1 แหล่งงบประมาณ

☒ เงินรายได้ 45,000 บาท กองทุนเพื่อการศึกษา แผนงานจัดการศึกษาอุดมศึกษา งานสนับสนุนการจัดการศึกษา สำนักงานเลขาธิการคณะหมวดเงินอุดหนุนทั่วไป โครงการบริหารพัฒนาบุคลากร : โครงการเสริมสร้างสุขภาพบุคลากร

8.2 รายละเอียดค่าใช้จ่าย (จำแนกหมวดค่าใช้จ่ายเป็นไปตามระเบียบทางราชการ)

1) ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย	39,000
บาท	
2) ค่าปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ	5,000
บาท	
3) ค่าใช้จ่ายอื่นๆ	1,000
บาท	
เป็นจำนวนเงิน (สี่หมื่นห้าพันบาทถ้วน)	45,000
บาท	

*สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ

9. วัน เวลา และสถานที่ในการดำเนินการ

9.1 วัน เวลา ในการจัดกิจกรรม ทุกวันจันทร์และวันพุธ เวลา 17.00-18.00 น.

9.2 สถานที่จัดกิจกรรม คณะนิติศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร

10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

10.1 ผู้เข้าร่วมโครงการมีการพัฒนาสุขภาพะทุกมิติอย่างเป็นองค์รวม

10.2 บุคลากรในคณะนิติศาสตร์ได้มีการพัฒนาประสิทธิภาพอย่างยั่งยืน