



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง

ที่ วันที่ 27 ตุลาคม 2555

เรื่อง ขอกำปรักษาการจดลิขสิทธิ์

เรียน รองผู้อำนวยการกลุ่มวิจัยและบริการวิชาการ

ด้วยข้าพเจ้า นางเกสร มณีวรรณ ตำแหน่ง วิทยากร ได้จัดทำโครงการคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคล้านนา) สำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบ แอโรบิคล้านนาเป็นการออกกำลังกายที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบสากลร่วมกับการประยุกต์ใช้ศิลปพื้นบ้าน เช่น การฟ้อนรำ และการดำเนินชีวิตประจำวันตามวิถีดั้งเดิมของชาวล้านนาที่อาศัยอยู่ทางภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคล้านนาดังกล่าวเป็นวิธีการผสมผสานการออกกำลังกายที่มีท่าการออกกำลังกายที่ง่ายต่อการจดจำและเรียนรู้ จัดเป็นการออกกำลังกายชนิดมีแรงกระแทกต่ำเหมาะสมกับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป หากมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีขึ้นขณะนี้ ข้าพเจ้าได้ดำเนินการจัดรวบรวมข้อมูลและคาดว่าจะจัดทำทั้งในลักษณะรูปเล่มคู่มือ และในรูปของ CD เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจในการออกกำลังกาย ทั้งนี้ข้าพเจ้าขอเรียนปรึกษาเรื่องการจดลิขสิทธิ์ของผลงานเพื่อเป็นการคุ้มครองทรัพย์สินทางปัญญาต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อพิจารณา จักเป็นพระคุณยิ่ง

(นางเกสร มณีวรรณ)

๑๐๐ อ.ดร. วิชาเอก ๑๒๒
สจ.๑๓๑/๑๓๑๗/๑๓๑๗/๑๓๑๗
(หน้า 21) ๑.๑๓๑

๑๓๑๑๑
๑๓๑๑๑

แบบฟอร์มการเขียนโครงการ

1. ชื่อโครงการ โครงการผลิตเอกสารคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคล้านนา)

2. ผู้รับผิดชอบ นางเกสร มณีวรรณ วิทยากร

3. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย เป็นการเสริมสร้างและดำรงรักษาสมรรถนะร่างกายแก่บุคคลทุกช่วงวัย นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ในการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน การดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพจิตที่สดใส การออกกำลังกายแบบแอโรบิคล้านนาเป็นการออกกำลังกายที่เป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่ผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบสากลร่วมกับการประยุกต์ใช้ศิลปพื้นบ้าน เช่น การฟ้อนรำ และการดำเนินชีวิตประจำวันตามวิถีดั้งเดิมของชาวล้านนาที่อาศัยอยู่ทางภาคเหนือตอนบนของประเทศไทย ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคล้านนาดังกล่าวเป็นวิธีการผสมผสานการออกกำลังกายที่มีท่าการออกกำลังกายที่ง่ายต่อการจดจำและเรียนรู้ จัดเป็นการออกกำลังกายชนิดมีแรงกระแทกต่ำ เหมาะสมกับผู้สูงอายุและบุคคลทั่วไป หากมีการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอจะทำให้มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีขึ้น มีการทรงตัวที่ดี ส่งเสริมการทำงานของปอดและหัวใจ นอกจากนี้ดนตรีที่ใช้ประกอบยังเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจให้บุคคลที่อยู่ในยุคตรึงร่วมสมัยของการกำเนิดดนตรีจากเนื้อร้องและทำนองทำให้เกิดแรงกระตุ้นต่อการเคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงพื้นบ้านซึ่งจากจุดเด่นของการออกกำลังกายชนิดนี้ และจะเป็นอีกทางเลือกให้ผู้ที่มีข้อจำกัดในการเคลื่อนไหวหรือมีความสามารถในการออกกำลังกายได้น้อยไม่เท่าวัยหนุ่มสาว ให้มาสนใจในการออกกำลังกายตามสภาพร่างกายของตนเอง

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคล้านนาคว่าได้รับการเผยแพร่ จึงได้จัดทำคู่มือที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายแบบแอโรบิคล้านนา เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้สนใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อผลิตคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคล้านนา)

4.2 เพื่อผลิตสื่อมัลติมีเดียประกอบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคล้านนา)

4.3 เพื่อเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ หลักการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะการเคลื่อนไหวแก่ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไป

4.4 เพื่อใช้เป็นคู่มือให้ความรู้และเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย

5. ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

5.1 มีคู่มือประกอบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(แอโรบิคล้านนา) รูปภาพสีจำนวน 10 เล่ม

5.2 มีต้นฉบับเอกสารการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(แอโรบิคล้านนา) รูปภาพสีเรื่องการจำนวน

2 เล่ม

5.3 มีสื่อมัลติมีเดียประกอบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(แอโรบิคล้านนา) จำนวน 5 ชุด

6. กลุ่มเป้าหมาย

- 6.1 นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกหลักสูตรของวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง
- 6.2 ผู้สูงอายุและประชาชนทั่วไปที่สนใจเรื่องการออกกำลังกาย

7. วิธีดำเนินการ

- 7.1 เขียนโครงการกำหนดเรื่องในเอกสารคู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(แอโรบิคลันนา) ดังนี้
 - บทที่ 1 เรื่อง หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - บทที่ 2 เรื่อง การเคลื่อนไหวเพื่อสุขภาพ
 - บทที่ 3 เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(แอโรบิคลันนา)
 - บทที่ 4 เรื่อง ท่าประกอบกรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ(แอโรบิคลันนา)
 - บทที่ 5 เรื่อง การใช้ประโยชน์จากการเคลื่อนไหวการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 7.2 ศึกษาค้นคว้า เอกสารที่เกี่ยวข้อง ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษ จากเอกสาร ตำรา เอกสาร รวมทั้งเอกสารออนไลน์
- 7.3 รวบรวมและเรียบเรียงตามหัวข้อเรื่องที่กำหนด
- 7.4 ดำเนินการเขียนเอกสารประกอบคำสอน
- 7.5 ส่งพิมพ์และตรวจสอบความถูกต้อง
- 7.6 สำนเนาเอกสารประกอบคำสอน ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 2 ท่าน
- 7.7 แก้ไขเอกสารประกอบคำสอนตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญทั้ง 2 ท่าน
- 7.8 จัดทำรูปเล่มเอกสารประกอบคำสอนฉบับสมบูรณ์
- 7.9 จัดทำสื่อมัลติมีเดีย ทบทวน ตรวจสอบและจัดทำต้นฉบับ
- 7.10 เผยแพร่

8. ระยะเวลาดำเนินการ 1 พฤษภาคม - 30 พฤศจิกายน 2555

9. งบประมาณ (รายการแต่ละรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้)

9.1 ค่าพิมพ์เอกสาร และปรับแก้	3,500	บาท
9.2 ค่าถ่ายเอกสารวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการจัดทำเอกสาร	1,500	บาท
9.3 ค่าวัสดุอุปกรณ์และการจัดทำสื่อมัลติมีเดีย	3,000	บาท
9.4 ค่าถ่ายเอกสารและจัดทำรูปเล่มรูปภาพสีจำนวน 35 เล่ม *200	5,000	บาท
9.5 ค่าตอบแทนการอ่านเอกสารประกอบคำสอน	2,000	บาท
รวมเงิน	15,000	บาท

10.ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

มีเอกสารคู่มือ และสื่อมัลติมีเดีย ประกอบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (แอโรบิคล้านนา) สำหรับ นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตทุกชั้นปี และผู้สูงอายุ ประชาชนทั่วไปที่สนใจเรื่องการออกกำลังกาย

ผู้จัดทำโครงการ.....

(นางเกสร มณีวรรณ)

วิทยากรย์

ผู้เสนอโครงการ.....

(.....)

พยาบาลวิชาชีพ ชำนาญการพิเศษ

รองผู้อำนวยการฯ ฝ่ายวิจัยและบริการวิชาการ

ผู้เห็นชอบโครงการ.....

(.....)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ผู้อนุมัติโครงการ.....

(นายศิริชัย ภัทรนุชาพร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดลำปาง

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.