วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ชมรม กีฬาและการส่งเสริมสุขภาพ

****

๑.ชื่อโครงการ ฝ่ายคำสานสัมพันธ์

๒.ผู้รับผิดชอบโครงการ ชมรมกีฬาและการส่งเสริมสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๓.อาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการ อาจารย์ ศิริรัตน์ ศรีภัทรางกูร

๔.หลักการและเหตุผล

กีฬาเป็นกิจกรรมทำให้ร่างกายแข็งแรง จิตใจร่าเริง สนุกสนาน สร้างเสริมสุขภาวะและวุฒิภาวะ ด้านอารมณ์และสังคม รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ไม่เอารัดเอาเปรียบซึ่งกันและกันเป็นกิจกรรมที่จะสามารถแสดงความสามารถส่วนบุคคล ก่อให้เกิดภาวะผู้นำ ทักษะการบริหารจัดการ ความรับผิดชอบ การทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบและก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวกันในหมู่คณะอย่างที่เรียกกันว่ามีน้ำใจนักกีฬาทางชมรมกีฬาและการส่งเสริมสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จึงจัดทำโครงการ“กีฬาฝ่ายคำสานสัมพันธ์” ขึ้นเพื่อเป็นจุดเริ่มต้นของการสร้างเสริมพลานามัยที่ดี อีกทั้งวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เป็นสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดลำปางที่มีพันธกิจในการผลิตบัณฑิตพยาบาลที่มีความรู้ความสามารถด้านวิชาการและการสร้างเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นสถาบันที่เป็นผู้นำทางด้านสุขภาพมีการเข้าร่วมกิจกรรมกับสถาบันอุดมศึกษาต่างๆในจังหวัดลำปางและในเครือข่ายพระบรมราชชนกภาคเหนือ กิจกรรมการเปิดห้องเชียร์ กิจกรรมร้องเพลงเชียร์ การแสดงเชียร์ลีดเดอร์ และกองเชียร์ จึงเป็นการเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านการกีฬาและจากผลการประเมินในปีการศึกษา ๒๕๕๗พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการโดยภาพรวมแล้ว มีความพึงพอใจในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยรวมทั้ง ๕ ด้านเท่ากับ ๔.๔๗) เมื่อพิจารณารายด้านพบว่าด้านที่มีคะแนนมากที่สุดคือด้านชนิดกีฬาที่แข่งขันมีความเหมาะสมค่าเฉลี่ย๔.๗๘ และด้านที่น้อยที่สุดคือด้านการประชาสัมพันธ์ค่าเฉลี่ย ๓.๙๘

ดังนั้นชมรมกีฬาและการส่งเสริมสุขภาพวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จึงจัดโครงการนี้ขึ้นเพื่อให้บรรลุจุดประสงค์และเป็นการเตรียมความพร้อมนักศึกษาในด้านต่างๆทั้งการเรียนและกิจกรรมส่งเสริมศักยภาพนักศึกษาให้มีทักษะการเรียนรู้แห่งศตวรรษที่ ๒๑ มีการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นให้เกียรติซึ่งกันและกัน ดูแลสุขภาพตนเอง การทำงานเป็นทีม แสดงภาวะการเป็นผู้นำ มีความสมัครสมานสามัคคีกันในหมู่คณะซึ่งจะเน้นให้นักศึกษาทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมมีร่างกายที่แข็งแรง จิตใจที่เข้มแข็ง และมีน้ำใจนักกีฬามีความรักในสถาบันการศึกษาของตนเองอีกทั้งมุ่งเน้นให้นักศึกษามีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตใจสมบูรณ์แข็งแรงพร้อมต่อการศึกษาเล่าเรียน

๕.วัตถุประสงค์

๑. เพื่อเสริมสร้างสัมพันธภาพ ส่งเสริมความรักและความสามัคคีของนักศึกษา
๒. เพื่อให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองให้เกิดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์และพัฒนาสมรรถนะนักศึกษาระดับอุดมศึกษาด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ
๓. เพื่อฝึกทักษะการทำงานเป็นทีม การติดต่อประสานงาน และทักษะการบริหารจัดการ
๔. เพื่อส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายแก่นักศึกษา
๕. เพื่อให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมนันทนาการเพื่อผ่อยคลายความเครียด

๖.ดัชนีชี้วัดความสำเร็จ

๑. ร้อยละ ๘๐ของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง เข้าร่วมกิจกรรม
๒. ร้อยละ ๘๐ ของนักศึกษาที่ร่วมกิจกรรมเกิดคุณลักษณะบัณฑิตตามกรอบมาตรฐานการศึกษาในระดับที่ดีขึ้นไป
๓. นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจต่อกิจกรรม อยู่ในระดับดีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ย > ๓.๕๑ จากคะแนนเต็ม ๕

๗.กลุ่มเป้าหมาย

นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิต วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง จำนวน ๕๔๕ คน
นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๑ รุ่น ๓๘ จำนวน ๑๕๕ คน
นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๒ รุ่น ๓๗ จำนวน ๑๗๕ คน
นักศึกษาพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ ๓ รุ่น ๓๖ จำนวน ๒๑๕ คน

๘.เป้าหมายโครงการ

๘.๑ เชิงคุณภาพ

๑. เพื่อให้นักศึกษามีการทำงานเป็นทีม แสดงภาวการณ์เป็นผู้นำ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นบนพื้นฐานความเข้าใจให้เกียรติซึ่งกันและกันได้
๒. เพื่อให้นักศึกษามีสุขภาวะด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมที่ดีรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยให้เกียรติซึ่งกันและกัน
๓. เพื่อให้มีทักษะการบริหารจัดการและรับผิดชอบการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ
๔. เพื่อให้นักศึกษาได้มีกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
๕. เพื่อให้นักศึกษามีกิจกรรมนันทนาการผ่อยคลายความเครียด

๘.๒ เชิงปริมาณ

๑.ร้อยละ ๘๐ ของนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม
๒.ร้อยละ ๘๐ ของนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมเกิดคุณลักษณะบัณฑิตที่พึงประสงค์ในระดับที่ดีขึ้นไป๙

๙.สถานที่ดำเนินกิจกรรม

วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑๐.ระยะเวลาการดำเนินงาน

กิจกรรมที่	ระยะเวลาการดำเนินการ
กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมกีฬา ๘ สถาบันร่วมกับสถาบันเครือพระบรมราชชนกในภาคเหนือ	กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙
กิจกรรมที่ ๒ กิจกรรมกีฬา ๘ สถาบันร่วมกับสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดลำปาง(RAJAPRUEK GAME๒๐๑๕)	มีนาคม ๒๕๕๙
กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมการแข่งขันกีฬาพื้นบ้านภายในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง	พฤษภาคม ๒๕๕๙

๑๑.วิธีดำเนินกิจกรรม

กิจกรรมดำเนินงาน	พ.ศ.๒๕๕๘				พ.ศ.๒๕๕๙								
	ก.ย	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ก.ย
๑ ขั้นเตรียมการ(P) ๑) นำสรุปผลการดำเนินงานในปีที่ผ่านมาพิจารณาโดยคณะกรรมการสโมสรนักศึกษา ตัวแทนนักศึกษาแต่ละชั้นปีร่วมกันพิจารณาโครงการเพื่อปรับกิจกรรมในโครงการให้เหมาะสม	—												
๒) วางแผนจัดกิจกรรมดำเนินงานตามโครงการจำนวน ๓ กิจกรรม และจัดสรรหน้าที่ผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม		—											
๓) ขออนุมัติการจัดทำโครงการ			—										
๔) ประชาสัมพันธ์กิจกรรมตามช่วงเวลาการจัดกิจกรรม	—	—	—	—	—	—	—	—					
๒ ขั้นดำเนินกิจกรรม (D) ดำเนินกิจกรรมต่อเนื่องกิจกรรมช้อมเชียร์ ช้อมกีฬาชนิดต่างๆ สันทนาการและเชียร์ลีดเดอร์ทุกเย็นวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ระหว่าง วันที่													

กิจกรรมดำเนินงาน	ก.ย	ต.ค	พ.ย	ธ.ค	ม.ค	ก.พ	มี.ค	เม.ย	พ.ค	มิ.ย	ก.ค	ส.ค	ก.ย
๒๔ กันยายน ๒๕๕๘ - พฤษภาคม ๒๕๕๙ **กิจกรรมที่ ๑.**กิจกรรมกีฬา ๘ สถาบันร่วมกับสถาบันเครือพระบรมราชชนกในภาคเหนือ													
กิจกรรมที่ ๒.กิจกรรมกีฬา ๘ สถาบันร่วมกับสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดลำปาง(RAJAPRUEK GAME๒๐๑๕)							—						
กิจกรรมที่ ๓ กิจกรรมกีฬาพื้นบ้านภายในวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครลำปาง									—				
๓ ขั้นประเมินผล (C) ๑) กำกับติดตามการดำเนินงานและวิเคราะห์ผลการดำเนินงาน		—					—	—	—				
๒) สรุปรายงานการดำเนินโครงการ										—			
๔ ขั้นนำผลการประเมินไปพัฒนา (A) ๑)นำผลการประเมินระหว่างการดำเนินงานให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้								—	—	—	—		
๒) นำผลการประเมินตลอดการดำเนินงานมาพัฒนาปรับปรุงการดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายในโครงการของปีถัดไป											—		

๑๒.กติกาการแข่งขัน

การแข่งขันกีฬาพื้นบ้านภายใน

แข่งขันแบบแพ้คัดออก

๑. วิ่งสามขา

จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

๔สี สีละ ๒คน รวมทั้งหมด ๘คน

วิธีการเล่น

๑. จัดเตรียมสนามให้มีความกว้างและปลอดภัย
๒. ระยะทางจากเส้นเริ่มต้นถึงเส้นชัยใช้ระยะทางประมาณ ๑๐๐ – ๕๐๐ เมตร
๓. ใช้ผ้าผูกขาให้ชิดกันผูกเชือกดึงขาซ้ายของคนที่อยู่ทางขวา และผูกเชือกดึงขาขวาของคนที่อยู่ทางซ้าย ให้แน่นไม่หลุดแยกออกจากกัน
๔. ผูกให้เป็น ๒ เปลาะ ที่ใต้เข่าเปลาะหนึ่ง และเหนือตาตุ่มอีกเปลาะหนึ่ง
๕. เว้นระยะให้แต่ละคู่ห่างกันประมาณ ๒ – ๓ เมตร
๖. ให้มีกรรมการตัดสินอย่างน้อย ๒ คน

กติกาการเล่น

๑. ให้ผู้เล่นแต่ละคู่ยืนเคียงข้างกัน
๒. ขณะวิ่งถ้าเชือกผู้เล่นหลุดออกถือเป็นแพ้
๓. ทั้งสองคนใช้แขนโอบคอกันไว้ให้แน่น และยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่มต้น เป็นแถวหน้ากระดานหันหน้าไปทางเส้นเริ่มต้น
๔. เมื่อผู้เล่นได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้แต่ละคู่วิ่งไปยังเส้นชัย ผู้เล่นคู่ใดวิ่งไปถึงเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ
๕. ระหว่างวิ่งแข่งขันผู้เล่นแต่ละคู่จะต้องไม่วิ่งกีดกันผู้เล่นคู่อื่น หรือกลั่นแกล้งคู่เล่นอื่น ผู้ฝ่าฝืนปรับแพ้
๖. ระหว่างวิ่งผู้เล่นคู่ใดล้มลงให้รีบลุกขึ้นมาวิ่งต่อไปได้

๒.วิ่งกระสอบประเภทวิ่งผลัด จำนวน ๒คน

จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

๔สี สีละ ๒คน รวมทั้งหมด ๘คน

กติกา/วิธีการเล่น

๑. นักกีฬาวิ่งแข่งสวมกระสอบนั้น จะต้องสวมกระสอบอยู่ตลอดเวลา โดยวิ่งภายในกระสอบ กระโดด และให้ใช้วิธีวิ่งซอยเท้าเร็วๆ
๒. ถ้ากระสอบหลุดจากมือ จะต้องหยุดก่อน แล้วดึงกระสอบขึ้นโดยเร็วจึงวิ่งต่อได้ แต่ต้องไม่ให้เท้าหลุดออกจากกระสอบ โดยผู้ที่วิ่งถึงเส้นสิ้นสุดการแข่งขันก่อนเป็นผู้ชนะ

วิธีการแข่งขันจะเหมือนกับประเภทวิ่งเดี่ยว จะต่างกันตรงที่ เมื่อผู้แข่งขันคนแรกในทีมวิ่งไปถึง เส้นชัยแล้ว จะต้องวิ่งกลับมายังจุดเริ่มต้น เพื่อส่งกระสอบต่อให้ผู้แข่งขันร่วมทีมคนต่อไปวิ่งต่อ จนครบตามจำนวนผู้แข่งขันในทีม และเมื่อผู้แข่งขันคนสุดท้ายในทีมวิ่งเข้าถึงเส้นชัยก่อน ถือว่า ทีมนั้นเป็นฝ่ายชนะ

๓.กินวิบาก

จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

๔สี สีละ ๒คน รวมทั้งหมด ๘คน

วิธีการเล่น

เกมนี้มีทั้งหมด ๕ ด่าน

๑. กล้วย๔ลูก
๒. กินขนมโก๋ ๒ถุง
๓. กินน้ำโค้ก๑ขวด
๔. คาบเหรียญจากจานที่มีแป้งโดยใช้ปาก
๕. เป่าลูกโป่ง๒ ลูก

๔.ชักคะเยอ

จำนวนผู้เข้าแข่งขัน

๔สี สีละ ๑๐ คน รวมทั้งหมด ๔๐ คน

วิธีการเล่น

๑. การเล่นให้ผู้เล่นจับอยู่ในบริเวณที่กำหนดห้ามจับเชือกเกินเขตให้รวมนักกีฬา ๑๐ คน
๒. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น
๒.๑หยิบเชือก
๒.๒ เข้าที่ (ผู้ตัดสินจะจัดจุดกึ่งกลางตรงเส้นกึ่งกลาง ในสนาม)
๒.๒ระวัง
๒.๔ดึง หรือเป่านกหวีดเป็นสัญญาณ และ ผู้เล่นทั้ง ๒ ทีม ดึงเชือกให้เครื่องหมายของฝ่ายตรงข้ามเข้ามาถึงเขตของตน ถือว่าเป็นฝ่ายชนะผู้ตัดสินจะเป่านกหวีดให้ยุติการแข่งขันพร้อมกับชี้มือไปทางทีมที่ชนะ

กติกา

๑. การแข่งขันรอบคัดเลือก ใช้การแข่งขันครั้งเดียว ทีมผู้ชนะแต่ละรอบเข้ารอบต่อไปเพื่อชิงชนะเลิศ ส่วนทีมที่แพ้ทั้ง ๒ทีมจะต้องทำการแข่งขันเพื่อชิงรางวัลรองชนะเลิศอันดับที่ ๒
๒. การแข่งขันชิงชนะเลิศรอบ ๒ ทีมสุดท้าย ใช้ผลการแข่งขัน ๒ ใน ๓ เกม ทีมใดชนะ ๒ใน ๓ถือว่าเป็นทีมที่ชนะเลิศส่วนทีมที่แพ้ทั้ง ๒ทีมจะต้องทำการแข่งขันใช้ผลการแข่งขัน ๒ ใน ๓ เช่นกัน
๓. หากทีมใดทำผิดกติกาถือว่าแพ้
๔. การตัดสินให้อยู่ในการควบคุมของกรรมการเท่านั้น

๑๓.สถานที่ดำเนินงาน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๑๔.งบประมาณ

ลำดับ	รายการ	จำนวนเงิน
๑	วัสดุอุปกรณ์และเวชภัณฑ์	๒๐,๐๐๐
๒	เอกสารและรูปเล่ม	๑๐๐
รวมทั้งสิ้น		๒๐,๑๐๐

หมายเหตุ ทุกรายการเฉลี่ยจ่าย

๑๕.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑.นักศึกษามีพร้อมในการเข้าร่วมกิจกรรม

-กิจกรรมกีฬา ๘ สถาบันร่วมกับสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดลำปาง (RAJAPRUEK GAME๒๐๑๕)

-กิจกรรมกีฬาและกีฬาพื้นบ้านภายใน วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

๒.นักศึกษาเกิดจิตสำนึกรักในสถาบัน มีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบต่อส่วนรวมมากขึ้น

๓.นักศึกษามีการทำงานเป็นทีม แสดงภาวการณ์เป็นผู้นำ สามารถปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่นบนพื้นฐานความเข้าใจให้เกียรติซึ่งกันและกันได้

๔.นักศึกษามีสุขภาวะด้านร่างกาย อารมณ์และสังคมที่ดีรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยให้เกียรติซึ่งกันและกัน

๕.มีทักษะการบริหารจัดการและรับผิดชอบการทำงานร่วมกันอย่างเป็นระบบ

๖.นักศึกษาได้มีกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

๗.นักศึกษามีกิจกรรมนันทนาการผ่อยคลายความเครียด

ผู้เสนอโครงการ.....ศิริพร เจนพนัส.....

(นางสาวศิริพร เจนพนัส)

ประธานชมรมกีฬาและการส่งเสริมสุขภาพ

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ.....

(นางศิริรัตน์ ศรีภัทรางกูร)

อาจารย์งานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

ผู้เห็นชอบโครงการ.....อุเทน หมั้นขัน.....

(นายอุเทน หมั้นขัน)

รักษาการนายกสโมสรนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

ผู้เห็นชอบโครงการ.....

(นางชมพูนุท แสงวิจิตร)

หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนานักศึกษาและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม

ผู้ขออนุมัติโครงการ.....

(นางคนึงนิตย์ สุบรรพวงศ์)

รองผู้อำนวยการกลุ่มกิจการนักศึกษา

ผู้อนุมัติโครงการ.....

(นางจรวยพร ทะแกล้วพันธุ์)

ผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี นครลำปาง

วันที่ ๒๙ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๙