



รายงานสรุปดำเนินการโครงการ
โครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90
Day Challenge
ประจำปีการศึกษา 2567
โดย
ชมรม Smart Health Society (SHS)
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

โครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

นาย รัชพล กิตติธรรม

ประธานชมรม Smart Health Society (SHS) วิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

รายงานสรุปผลโครงการฉบับนี้ตามแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ 2567

กองพัฒนาศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

2567

คำนำ

ในปัจจุบันนักศึกษาได้รับการเลี้ยงดูที่ดีจาก ครอบครัว วิถีชีวิต การดำเนินชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงแตกต่างโดยสิ้นเชิง ทุกๆสิ่งรอบๆตัวของนักศึกษา นั้นประกอบไปด้วย สื่อเทคโนโลยีสมัยใหม่ การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตเข้าถึงได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหารเช้า ในปัจจุบันการรับประทานอาหารเช้าทำได้ง่าย เพียงแค่มีโทรศัพท์มือถือ ก็ สามารถสั่งซื้ออาหารออนไลน์ได้ทันที

ปรากฏการณ์เหล่านี้ เป็นต้นเหตุทำให้นักศึกษา ขาดการเคลื่อนไหวของร่างกาย และรายการอาหารออนไลน์ส่วนใหญ่อุดมไปด้วยแป้งและ ไขมัน ร่วมกับพฤติกรรมนั่งนานจากการเล่นเกมออนไลน์ ในคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกิน

การมีน้ำหนักเกินเกณฑ์นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากการขาด การออกกำลังกายกินอาหารไม่ถูกต้อง เมื่อนักศึกษาได้รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องจึงเกิด ภาวะน้ำหนักเกิน คือ ภาวะที่มีน้ำหนักสูงกว่ามาตรฐาน

เนื่องจากมีไขมันมาก ออกกำลังกายจึงสามารถใช้เป็นวิธีการควบคุมน้ำหนักของ การออกกำลังกาย วิ่ง เดิน คือ การออกกำลังกายใดๆ ก็ตามอย่าง ต่อเนื่อง จนกระทั่งมีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนในการ กระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานของ ร่างกายมากขึ้น เมื่อต้องใช้ใช้ออกซิเจนมากขึ้น ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตก็ต้องทำงาน เพิ่มขึ้นตามไปด้วย การออกกำลังกายแบบนี้จึงเป็นการฝึกความทนทานของ ปอดและหัวใจ ซึ่งในการออกกำลังกายนั้นจะต้องสอดคล้อง กับการให้ความหนักกับกิจกรรมที่จะเผาผลาญไขมัน

นอกจากจะเสริมสร้างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และ สติปัญญา แล้วยังปลูกฝังเจตคติที่ดี ในการออกกำลังกาย และรักษาสุขภาพให้แก่เด็กและเยาวชน ทางชมรม Smart Health Society (SHS)

ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกายจึงได้จัด โครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

ชมรม Smart Health Society (SHS)

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
สรุปผลการดำเนินงานA4	1
รายงานผลการเนินโครงการ	2
โครงการ	7
PDCA และ AAR	12
ภาคผนวก ก	14
บันทึกขออนุญาตดำเนินโครงการ (แบบ กนศ.1-1)	15
แบบฟอร์มขออนุญาตกิจกรรมนักศึกษา (แบบ กนศ.1-3)	16
แบบฟอร์มการยื่นสัญญาเงินค่ากิจกรรมนักศึกษา (แบบ กนศ.1-4)	18
แบบประเมินความพึงพอใจ	21
ภาคผนวก ข	20
-รูปประชุมและประชาสัมพันธ์	38
-รูปเปิดโครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge และให้รางวัลให้รางวัลเล่นฟิตเน็ต 7 วัน ที่ Fitness Lifestyle Central Korat และเล่นฟรี 3 วัน Jetts Fitness	39
-รูปการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและให้ความรู้ในการออกกำลังกายในโครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge	40
-รูปกิจกรรมการเล่นกีฬาในการออกกำลังกายในโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge	41
-เสื้อที่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับในโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge	43

โครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge



ชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย จัดโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge วันที่ 1-31 มีนาคม ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงลดเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกินมาตรฐาน ได้เริ่มรักสุขภาพ เริ่มออกกำลังกาย การ ออกกำลังกายจัดเป็นวิธีการที่ดีสำหรับการควบคุมน้ำหนัก ของร่างกายถึงแม้ว่าประโยชน์ที่แท้จริงของการออกกำลังกายจะเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพ แต่การออกกำลังกายก็จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นการ

ทางชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกายจึงได้จัดโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge จากเหตุผลดังกล่าว ชมรมจึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยวิธี วิ่ง เดิน การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น นำนการ เล่นยิวยิตสู, เทควันโด, วิ่ง, กีฬาฟุตบอล, การออกกำลังกายประกอบจังหวะ จัดขึ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการมาออกกำลังกายเพื่อลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักศึกษาและได้เริ่มออกกำลังกาย ทางชมรมจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อีกทั้งยังเป็นแนวทางการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพได้อีกด้วย

ผลที่ได้รับจากโครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge นักศึกษาได้เริ่มต้นออกกำลังกาย โดยทางชมรมได้จัดกิจกรรมต่างเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีนักศึกษาได้มาลงชื่อมาเข้าร่วมมากมาย กศึกษาได้ออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่อง และนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้นักศึกษาการดูแลสุขภาพเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายส่งผลต่อการมีค่าน้ำหนักลดลง ไขมันลดลง

ปัญหาที่พบ : มีการประชาสัมพันธ์ที่ซ้ำ การกิจกรรมในช่วงเทอม 2 มีกิจกรรมทางส่วนมหาวิทยาลัยมากส่งผลต่อการ เข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องมีสมาชิกชมรมเข้าร่วมโครงการน้อยลง และมีสมาชิกออกกำลังกายที่ตั้งเป้าหมายสำเร็จน้อย

แนวทางในการแก้ปัญหา : ประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรมให้เร็วกว่าเดิม ประชาสัมพันธ์ให้เร็วจัดโครงการเทอม 1 ให้อยู่ในช่วงที่ทางมหาวิทยาลัยยังไม่มีกิจกรรมมาก ลดเป้าหมายให้น้อยลง



ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นายรัชช กิตติธรรม)

ประธานชมรม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบ

โครงการ

(อาจารย์ธนาภาณูจน์ เสงี่ยมพูนสุข)

อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายสมชาย นวนกลาง)

หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ต้อง พันธงาม)

รองผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(อาจารย์สุรธิดา ใจชอบสันติยะ)

รักษาการแทนผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐกิตติ์ อินทร์สวรรค์)

รองอธิการบดี ฝ่ายพัฒนานักศึกษา

รายงานผลดำเนินการกิจกรรม

ชื่อโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge

ผู้รับผิดชอบโครงการ นาย รัชพล กิตติธรรม ประธานชมรม Smart Health Society (SHS)

แหล่งงบประมาณ เงินค่ากิจกรรมสำหรับนักศึกษาภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวนเงิน 3,125 (สามพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

สถานที่จัดกิจกรรม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

วันที่จัดกิจกรรม 1 ธันวาคม 2567 -31 มีนาคม 2568

สรุปผลดำเนินงาน

ชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย โครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge วันที่ 1-31 มีนาคม ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อให้ให้นักศึกษาให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงลดเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกินมาตรฐาน ได้เริ่มรักสุขภาพ เริ่มออกกำลังกาย การ ออกกำลังกายจัดเป็นวิธีการที่ดีสำหรับการควบคุมน้ำหนัก ของร่างกายถึงแม้ว่าประโยชน์ที่แท้จริงของการออกกำลังกายจะเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพ แต่การออกกำลังกายก็จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นการ

ทางชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกายจึงได้จัดโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge จากเหตุผลดังกล่าว ชมรม จึงได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย โดยวิธี วิ่ง เดิน การออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ เช่น นำนการ เล่นยวียิตสู , เทควันโด , วิ่ง , กีฬาฟุตบอล , การออกกำลังกายประกอบจังหวะ จัดขึ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการมา ออกกำลังเพื่อลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักศึกษาและได้เริ่มออกกำลัง ทางชมรมจึงเล็งเห็นถึงความสำคัญของการ ออกกำลังกายเพื่อลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาที่มีภาวะน้ำหนักเกิน อีกทั้งยังเป็นแนวทางการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน และผู้ที่สนใจในการดูแลสุขภาพได้อีกด้วย

ผลที่ได้รับจากโครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge นักศึกษาได้ เริ่มต้นออกกำลังการ โดยทางชมรมได้จัดกิจกรรมต่างเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีนักศึกษาได้มาลงชื่อมาเข้าร่วมมากมาย กศศึกษาได้ออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่อง และนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวัน ทำให้นักศึกษาการ ดูแลสุขภาพเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายส่งผลต่อการมีค่าน้ำหนักลดลง ไขมันลดลง

ปัญหาที่พบ : มีการประชาสัมพันธ์ที่ซ้ำ การกิจกรรมในช่วงเทอม 2 มีกิจกรรมทางส่วนมหาวิทยาลัยมากส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องมีสมาชิกชมรมเข้าร่วมโครงการน้อยลง และมีสมาชิกออกกำลังการที่ตั้งเป้าหมายสำเร็จน้อย

แนวทางในการแก้ปัญหา :ประชาสัมพันธ์และจัดกิจกรรมให้เร็วกว่าเดิม ประชาสัมพันธ์ให้เร็วจัดโครงการเทอม 1 ให้อยู่ในช่วงที่ทางมหาวิทยาลัยยังไม่มีกิจกรรมมาก ลดวันเวลาเป้าหมายลง

วัตถุประสงค์

- 1.เพื่อให้นักศึกษาให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงลดเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกินมาตรฐาน
- 2 เพื่อให้นักศึกษามีบุคลิกภาพที่ดี สามารถนำเสนอความรู้ความสามารถ เป็นผู้นำและมีทักษะ

การนำเสนอข้อมูลต่อชุมชน

ผลการดำเนินงานเปรียบเทียบกับตัวชี้วัดโครงการ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ผล	สถานะ
โครงการผู้เข้าร่วม	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากจำนวน 100	จำนวน 117 คน คิดเป็น ร้อยละ117	ผ่าน
ความพึงพอใจโดยภาพรวมของผู้เข้าร่วมโครงการ	ไม่ต่ำกว่า 3.51	4.20	ผ่าน
-นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง มีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในมาตรฐาน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80	ร้อยละ 83.20	ผ่าน
-นักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80	ร้อยละ 85.60	ผ่าน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง ได้เริ่มต้นออกกำลังกาย ออกกำลังกาย วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ที่เน้นการเสริมความแข็งแรงของหัวใจและปอดให้สามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้น อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจและความดันโลหิต ช่วยในการเผาผลาญแคลอรี่ และช่วยในการลดน้ำหนักช่วยในการลดน้ำหนัก หากออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอร่วมกับการ

ดีได้อย่างต่อเนื่องในระยะยาว ไม่เพียงแต่จะช่วยลดน้ำหนัก แต่จะช่วยลดอาการอ่อนเพลีย และช่วยให้รู้สึกสดชื่น แข็งแรงมากขึ้น

กระตุ้นภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้แข็งแรง ช่วยลดความเสี่ยงการติดเชื้อไวรัส ทำให้ไม่เป็นไข้หวัดหรือไข้หวัดใหญ่ง่าย ลดความเสี่ยงสุขภาพ การออกกำลังกายแบบเป็นประจำสามารถลดความเสี่ยงปัญหาสุขภาพร้ายแรงได้หลายอย่าง เช่น โรคหัวใจ โรคอ้วน โรคอ้วนลงพุง โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวานชนิดที่ 2 โรคหลอดเลือดสมอง และโรคกระดูกบางชนิด อีกทั้งหากเป็นการออกกำลังกายคาร์ดิโอแบบลงน้ำหนัก (Weight-bearing Exercise) จะช่วยลดความเสี่ยงโรคกระดูกพรุน ได้เช่นกัน

ช่วยในการควบคุมอาการของโรคเรื้อรัง สำหรับผู้ป่วยที่มีโรคเรื้อรัง การออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างเหมาะสมจะช่วยควบคุมอาการได้ เช่น ช่วยควบคุมระดับความดันโลหิต ลดระดับน้ำตาลในเลือด เป็นต้น แต่ก็ต้องออกกำลังกายในระดับที่เหมาะสมตามคำแนะนำของแพทย์

ช่วยให้หัวใจทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ การออกกำลังกายหลายรูปแบบ ส่งผลต่อการทำงานของหัวใจโดยตรง ซึ่งหากออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้หัวใจสูบฉีดเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น อีกทั้งยังส่งผลดีต่อระบบไหลเวียนเลือดด้วย

ลดคอเลสเตอรอล การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายสร้างคอเลสเตอรอลชนิดที่ดี (HDL) ซึ่งจะช่วยลดระดับคอเลสเตอรอลชนิดที่ไม่ดี (LDL) ที่หากมีเยอะมากเกินไปจะไปเกาะสะสมกลายเป็นคราบพลัค (Plaque) ที่หลอดเลือด และกลายเป็นสาเหตุให้เกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับโรคหลอดเลือดหัวใจได้ และนักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี

แนวทางในการพัฒนาต่อไป

- 1.กำหนดการโครงการให้เร็วมากขึ้น
- 2.กำหนดโปรแกรมการเก็บ Challenge และให้ผู้เข้าร่วมโครงการมาประเมินร่างกายก่อนออกกำลังกาย
- 3.ประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น

การติดตามผลประเมิน

- 1.จัดกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้เข้าร่วมโครงการได้มาออกกำลังกายกับชมรม

-เดินออกกำลังกายประกอบจังหวะ

-กิจกรรมทดลองเล่นกีฬา

2.ตรวจสอบข้อมูลการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมโครงการ

ลำดับ	ข้อมูลผู้ตอบประเมิน	จำนวน	ร้อยละ
1	ชาย	64	54.7 %
2	หญิง	53	45.3 %

ผู้เข้าร่วมโครงการ วัง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge นักศึกษาและบุคลากรมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา จำนวน 30 คน ประเมินแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นต่อกิจกรรม

ระดับคะแนนที่ใช้สำหรับแปลความหมาย

ระดับค่าคะแนน 4.51-5.00 ระดับดีที่สุด

ระดับคะแนน 3.15-4.50 ระดับดีมาก

ระดับคะแนน 2.51-3.50 ระดับปานกลาง

ระดับคะแนน 1.51-2.50 ระดับน้อย

ระดับคะแนน 1.00-1.50 ระดับคะแนนน้อยที่สุด

ข้อ	รายการ	ค่าเฉลี่ย	ร้อยละ
1	ด้านกิจกรรม		
	1.1 ความรู้และเนื้อหาในการจัดกิจกรรม	4.18	83.60
	1.2 ความสามารถในการอธิบายของผู้นำออกกำลังกาย	4.34	86.80
	1.3 การถ่ายทอดความรู้ในการออกกำลังกายเทคนิคการออกกำลังกาย	4.16	83.20
	1.4 เทคนิคการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ	4.30	86.00
	1.5 การให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย	4.28	85.60
	1.6 ประสบการณ์ชื่อโครงการ วัง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge	3.95	79.00
	ความพึงพอใจในภาพรวม	4.20	84.00
2	ด้านระดับความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ		
	2.1 นักศึกษาทราบขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง	4.44	88.88
	2.2 นักศึกษามีทักษะและการออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมถูกต้อง	4.32	86.40
	2.3 นักศึกษามีความสนุกสนานในการออกกำลังกาย	4.31	86.20
	2.4 นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้ไปกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง	4.28	85.60

2.5 นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง มีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในมาตรฐาน	4.16	83.20
2.6 นักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี	4.28	85.60
รวม	4.30	86.00
รวมทั้งสองด้าน	4.25	85.00

สรุปแบบประเมินโครงการ

สรุปแบบประเมินโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge ด้านการจัดกิจกรรม ความพึงพอใจในภาพรวมในการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=4.25) เมื่อแยกเป็นรายข้อ ลำดับที่หนึ่งพบว่านักศึกษาทราบขั้นตอนและวิธีออกกำลังกายอย่างถูกต้อง อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=4.44) ลำดับที่สองพบว่าความสามารถในการอธิบายของผู้นำออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ย=4.34) และลำดับสุดท้าย พบว่าการประชาสัมพันธ์ชื่อโครงการ วิ่ง เดิน และกิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day challenge อยู่ในระดับ 2-3 (ค่าเฉลี่ย=3.95)

แบบขออนุมัติโครงการ

โครงการตามแผนปฏิบัติการประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

1. ชื่อโครงการ : วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

2. กิจกรรมที่ 8 : บริหารงานกิจกรรมนักศึกษา

3. ผู้รับผิดชอบโครงการ : นาย รัชพล กิตติธรรม ประธานชมรม Smart Health Society (SHS)

ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย หมายเลขโทรศัพท์ 082-5532941

4. ความสอดคล้องตามยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

4.1 ยุทธศาสตร์ที่ 1 การยกระดับคุณภาพการจัดการศึกษาและพัฒนาสมรรถนะคนทุกช่วงวัย

4.2 เป้าประสงค์ บัณฑิตมีคุณภาพ มีความพร้อมในการดำรงชีวิตวิถีใหม่

4.3 ประเภทกิจกรรมตามเกณฑ์ประกันคุณภาพการศึกษาและกรอบ TQF

4.3.1 ตามเกณฑ์ ประกันคุณภาพการศึกษา

- ☒ กิจกรรมส่งเสริมคุณลักษณะของบัณฑิตที่พึงประสงค์ที่กำหนดโดยสถาบัน
- ☒ สำนึกดี ☒ มีความรู้ ☒ พร้อมสู่งาน ☐ มีจิตสาธารณะ

☒ กิจกรรมกีฬา หรือการส่งเสริมสุขภาพ

☒ กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์ หรือรักษาสีงแวดล้อม

☐ กิจกรรมเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรม

☐ กิจกรรมส่งเสริมศิลปะ และวัฒนธรรม

4.3.2 ตามกรอบ TQF

☒ ด้านคุณธรรมจริยธรรม

☒ ด้านความรู้

☒ ด้านทักษะทางปัญญา

☒ ด้านทักษะตามความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

☐ ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลขการสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

5. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันนักศึกษารับการเลี้ยงดูที่ดีจาก ครอบครัว วิถีชีวิต การดำเนินชีวิตมีความเปลี่ยนแปลงแตกต่างโดยสิ้นเชิง ทุกๆสิ่งรอบๆตัวของนักศึกษา นั้นประกอบไปด้วย สื่อเทคโนโลยีสมัยใหม่ การเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตเข้าถึงได้ง่าย ยกตัวอย่างเช่น การรับประทานอาหาร ในปัจจุบันการรับประทานอาหารนั้นทำได้ง่าย เพียงแค่มีโทรศัพท์มือถือ ก็ สามารถสั่งซื้ออาหารออนไลน์ได้ทันทีปรากฏการณ์เหล่านี้ เป็นต้นเหตุให้นักศึกษา ขาดการเคลื่อนไหวของร่างกาย และรายการอาหารออนไลน์ส่วนใหญ่อุดมไปด้วยแป้งและ ไขมัน ร่วมกับพฤติกรรมนั่งนานจากการเล่นเกมออนไลน์ ในคอมพิวเตอร์ซึ่งเป็นสาเหตุของภาวะน้ำหนักเกิน

การมีน้ำหนักเกินเกณฑ์นักศึกษาส่วนใหญ่มาจากการขาด การออกกำลังกายกินอาหารไม่ถูกต้อง เมื่อนักศึกษาได้รับประทานอาหารที่ไม่ถูกต้องจึงเกิด ภาวะน้ำหนักเกิน คือ ภาวะที่มีน้ำหนักสูงกว่ามาตรฐาน เนื่องจากมีไขมันมาก การพิจารณาว่ามีภาวะน้ำหนักเกิน นั้นจะใช้น้ำหนักเทียบกับส่วนสูง โดยนำน้ำหนักที่ซึ่ง

ได้นั้น มาเทียบกับน้ำหนักมาตรฐาน ซึ่งอยู่ในส่วนสูงระดับ เดียวกัน ถ้าน้ำหนักที่ชั่งได้นั้นมากกว่าน้ำหนักมาตรฐานก็ ถือว่ามีภาวะน้ำหนักน การ ออกกำลังกายจัดเป็นวิธีการที่ดีสำหรับการควบคุมน้ำหนัก ของร่างกาย ถึงแม้ว่าประโยชน์ที่แท้จริงของการออกกำลังกายจะเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพและสุขภาพ แต่การออกกำลังกายก็จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานเพิ่มขึ้นการ

ออกกำลังกายจึงสามารถใช้เป็นวิธีการควบคุมน้ำหนักของ การออกกำลังกาย วิ่ง เดิน คือ การออกกำลังกาย ใดๆ ก็ตามอย่าง ต่อเนื่อง จนกระทั่งมีการเพิ่มการใช้ออกซิเจนในการ กระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานของ ร่างกายมากขึ้น เมื่อต้องใช้ออกซิเจนมากขึ้น ระบบหายใจ และระบบไหลเวียนโลหิตก็ต้องทำงาน เพิ่มขึ้นตามไปด้วย การออกกำลังกายแบบนี้จึงเป็นการฝึกความทนทานของ ปอดและหัวใจ ซึ่งในการออกกำลังกายนั้นจะต้องสอดคล้อง กับการให้ความหนักกับกิจกรรมที่จะเผาผลาญไขมัน

จากปัญหาและความสำคัญที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้น ชี้ให้เห็นว่าการดูแลตนเองนั้นเป็นสิ่งที่สำคัญ ท่ามกลางยุค สมัยของความก้าวหน้าที่มีโรคภัยแอบแฝงอยู่รอบตัว นอกจากการดูแลสุขภาพจากการรับประทานอาหารแล้ว การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญไม่แพ้กัน เพราะ สุขภาพที่แข็งแรงนั้นเป็นรางวัลของชีวิตที่ดีที่สุดซึ่งสามารถ สร้างได้ด้วยตนเอง

นอกจากจะเสริมสร้างทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม และ สติปัญญา แล้วยังปลูกฝังเจตคติที่ดีในการออกกำลังกาย และรักสุขภาพให้แก่เด็กและเยาวชน ทางชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกายจึงได้จัด โครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge

6. วัตถุประสงค์

- 6.1. เพื่อให้นักศึกษาให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรงลดเปอร์เซ็นต์ไขมันที่เกินมาตรฐาน
- 6.2 เพื่อให้นักศึกษามีบุคลิกภาพที่ดี สามารถนำเสนอความรู้ความสามารถ เป็นผู้นำและมีทักษะการนำเสนอข้อมูลต่อชุมชน

7. กลุ่มเป้าหมาย

7.1 เชนปริมาณ

7.1.1 นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS)

ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย ที่ผ่านการประเมินการทดสอบ

7.1.2 เจ้าหน้าที่ ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

7.2 เชนคุณภาพ

7.2.1 นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง มีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในมาตรฐาน

7.2.2 นักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี

8. ตัวชี้วัดและค่าเป้าหมาย

ตัวชี้วัด	หน่วยนับ	ค่าเป้าหมาย
8.1 นักศึกษาชมรมSmart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย	คน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 จากจำนวน 100 คน
8.2 ความพึงพอใจโดยภาพรวมของผู้เข้าร่วมโครงการ	ค่าเฉลี่ย	ไม่ต่ำกว่า 3.51

8.3 นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง มีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในมาตรฐาน	แบบประเมิน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80
8.4 นักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี	แบบประเมิน	ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80

9. ระยะเวลา และสถานที่ในการจัดโครงการ

1-31 4 มีนาคม 2568 — 28 พฤษภาคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

10. ลักษณะโครงการ : 1. การพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงสุขภาพมีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในมาตรฐาน
2. มีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี

11. ขั้นตอนและแผนการดำเนินงาน

ลำดับ	ขั้นตอน/กิจกรรม	ช่วงเวลาที่ดำเนินการ
1.	ขั้นวางแผนงาน (P)	
	- ประชุมวางแผนกิจกรรม	1 มีนาคม 2568
	- จัดทำโครงการเพื่อเสนอขออนุมัติโครงการ	20 มีนาคม 2568
	- จัดทำกำหนดการของโครงการ	31 มีนาคม 2568
	- เตรียมความพร้อมในด้านต่าง ๆ	31 มีนาคม 2568
2.	ขั้นดำเนินการ (D)	
	- ดำเนินการจัดโครงการ	1 เมษายน 2568
3.	ขั้นสรุปและประเมินผล (C)	
	- ประเมินผลการเข้าร่วมโครงการ	30 เมษายน 2568
	- สรุปผลการดำเนินงาน	5 พฤษภาคม 2568
	- รวบรวมและจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน	15 พฤษภาคม 2568
4.	ขั้นปรับปรุงตามผลการประเมิน (A)	
	- นำปัญหาและอุปสรรคมาปรับปรุงในครั้งต่อไป (AAR)	25 พฤษภาคม 2568
	- ทบทวนประโยชน์ที่ได้รับ	31 พฤษภาคม 2568

12. งบประมาณโครงการ

แหล่งงบประมาณ : เงินค่ากิจกรรมสำหรับนักศึกษาภาคปกติ ประจำปีการศึกษา 2567

จำนวนเงิน 3,125 บาท (สามพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)

รายละเอียดค่าใช้จ่าย

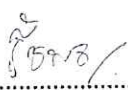
หมวดค่าใช้สอย ประกอบด้วย				
	- ค่าเสื้อวิ่ง 30 ตัวๆ ละ 100	เป็นเงิน	3,000	บาท
		เป็นเงิน		
หมวดค่าวัสดุอุปกรณ์ที่เกี่ยวข้อง				
	- กระดาษป้าย, หมึก, ปากกา, สี	เป็นเงิน	125	บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	เป็นเงิน	<u>3,125</u>	บาท
(สามพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน)			
หมายเหตุ : ถัวเฉลี่ยทุกรายการ			

13. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

13. นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง มีเปอร์เซ็นต์ไขมันที่อยู่ในมาตรฐาน

13.2 นักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ
(นายรัชต กิตติธรรม)

ประธานชมรม Smart Health Society (SHS)
ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(อาจารย์ธนากาญจน์ เสถียรพูนสุข)
อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายสมชาย นวนกลาง)
หัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ต๋อง พันธุ์งาม)
รองผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(อาจารย์สุทธิชาติ ใจชอบสันเทียะ)
รักษาราชการแทนผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐกิตติ์ อินทร์สวรรค์)
รองอธิการบดี ปฏิบัติราชการแทน
อธิการบดี

โครงการ : วิ่ง เติ่น และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

ขั้นตอน	งานที่ต้องทำ	ผู้รับผิดชอบ	วันที่ควรดำเนินงาน	วันที่ดำเนินงานจริง	การดำเนินงาน
P	ประชุมวางแผนกำหนดการจัดกิจกรรม	นายรัชพล กิตติธรรม	1 มีนาคม 2568	1 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	จัดทำโครงการเพื่อนำเสนออนุมัติงบประมาณและดำเนินการ	นายธีระวัฒน์ โคมรัตน์	5 มีนาคม 2568	5 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์	นายปิยะพันธ์ อภิรัตน์	6 มีนาคม 2568	6 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	ดำเนินจัดหาวิทยากร	นายวีรภาพ โพทะเลต	6 มีนาคม 2568	6 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	ประชาสัมพันธ์โครงการ	นายภูริพัฒน์ เพียรสำเนียง	7 มีนาคม 2568	7 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	ประชาสัมพันธ์นักศึกษาที่เข้ากิจกรรมชมรม จัดระบบหาห้องประชุม	นายชนะศักดิ์ หอกระโทก	10 มีนาคม 2568	10 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
D	จัดหาความรู้ให้แก่ผู้มาประชุมในชมรม	นายพัชรพล พึ่งพระเดช	12 มีนาคม 2568	12 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	จัดทำกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้เข้าร่วมโครงการ	นายไกรเมท อินทนา	10 มีนาคม 2568	10 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	รับข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโครงการ	นายวีรภาพ โพทะเลต	13 มีนาคม 2568	13 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	ติดตามผลและนำความรู้ให้ผู้เข้าร่วมโครงการ	นายเอกพงษ์กุล พรหมราช	25 มีนาคม 2568	25 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	จัดกิจกรรม	นางสาวชนาภา ผลบุญ	28 มีนาคม 2568	28 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	ประเมินผลการดำเนินงาน	นางสาวจารุวรรณ ลานวิชัย	28 มีนาคม 2568	28 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
C	สรุปการดำเนินงาน	นายรัชพล กิตติธรรม	29 มีนาคม 2568	29 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
	รวบรวมและจัดทำรายงานผลการดำเนินงาน	นายเอกพงษ์กุล พรหมราช	31 มีนาคม 2568	31 มีนาคม 2568	เรียบร้อย
A	ทบทวนผลการดำเนินงานเพื่อนำไปปรับปรุงในครั้งต่อไป				

P= Plan (การวางแผน) D = Do (การปฏิบัติ) C = Check (การตรวจสอบประเมิน) A = Action (การดำเนินงานให้เหมาะสมผลประชาสัมพัทธ์/ข้อเสนอแนะ)

CHECK	ACTION
ประชาสัมพันธ์น้อย	เพิ่มการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น
กิจกรรมออกกำลังกายน้อย	เพิ่มกิจกรรมในการออกกำลังกายให้มากขึ้น
โปรแกรมในการเก็บข้อมูลการออกกำลังกายมีมากไป เช้าดูยาก	ดูการเก็บข้อมูลจากมือถือของผู้ร่วมกิจกรรม
จัดตั้งโครงการซ้ำไป ทำให้สมาชิกชมรมทำไม่ถึงเป้าหมายการออกกำลังกายได้น้อย	ลดเป้าหมายลงและครั้งหน้าจัดตั้งโครงการให้เร็วกว่าเดิม

ภาคผนวก ก

วันที่ 28 เดือน พ.ศ. 2552

(นางสาวปิ่นมณี ศรีโสดา)

การประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้อง

1. อาจารย์ผู้ควบคุมดูแล (ที่ปรึกษาหมู่เรียน, ชมรม, หลักสูตร)	
1.1 <i>อ.ดร.รังสรรค์</i> <i>อ.ดร.รังสรรค์</i>	ลายเซ็น <i>[Signature]</i>
1.2 <i>อ.ดร.รังสรรค์</i> <i>อ.ดร.รังสรรค์</i>	ลายเซ็น <i>[Signature]</i>
อาจารย์ผู้รับผิดชอบและควบคุมดูแลต้องเข้าร่วมกิจกรรม และดูแลให้นักศึกษาจัดกิจกรรมให้เป็นไปตามโครงการและกำหนดเวลาที่ได้รับอนุญาตจากมหาวิทยาลัย)	
2. ความเห็นของ คณบดี / รองคณบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา	
<i>[Blank]</i>	
ลงชื่อ..... (.....)	
3. ความเห็นของหัวหน้างานกิจกรรม	
<i>[Signature]</i>	
ลงชื่อ..... (นายสมชาย นวนกลาง)	
4. ความเห็นของผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา	
<i>[Signature]</i>	
ลงชื่อ..... (อาจารย์สุทธิชาติ ใจชอบสันเทียะ)	
5. คำสั่งของ อธิการบดี / รองอธิการบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา	
<i>[Blank]</i>	
☒ อนุญาต ☐ ไม่อนุญาต	
ลงชื่อ..... (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐกิตติ์ อินทร์สวรรค์)	

เจ้าของเรื่องรับเรื่องไปดำเนินการ

ลงชื่อ.....ผู้รับเรื่อง
(.....)
...../...../.....

หมายเหตุ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ให้ถ่ายสำเนา 4 ชุด
ชุดที่ 1 เก็บไว้ที่เจ้าของเรื่อง
ชุดที่ 2 มอบไว้ที่กองพัฒนานักศึกษา
ชุดที่ 3 ประสานงานและมอบไว้ที่กองอาคารสถานที่และบริการ
ชุดที่ 4 ประสานงานและมอบไว้ที่งานรักษาความปลอดภัย

ความเห็นของหัวหน้างานกิจกรรมนักศึกษา (☒) เห็นควรอนุมัติ () ไม่อนุมัติ ลงชื่อ..... (นายสมชาย นวนกลาง) ๗/๖/๒๕๖๓	ความเห็นของผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา (☒) เห็นควรอนุมัติ () ไม่อนุมัติ ลงชื่อ..... (อาจารย์สุทธิชาติ ใจชอบสันเทียะ) ๗/๖/๒๕๖๓
คำอนุมัติ อนุญาตให้ยืมเงินตามเงื่อนไขข้างต้น เป็นเงิน..... 3125 บาท (- สามพันหนึ่งร้อยยี่สิบห้าบาทถ้วน -) ลงชื่อ..... (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐกิตติ์ อินทร์สวรรค์) ประธานคณะกรรมการบริหารเงินค่ากิจกรรมนักศึกษา ๗/๖/๒๕๖๓	
ผู้รับเงิน ได้รับเงินจำนวน.....บาท (.....) เป็นการถูกต้องแล้ว และข้าพเจ้าจะดำเนินการทำหลักฐานการใช้จ่าย ภายใน.....เดือน.....พ.ศ..... ลงชื่อ.....ผู้ยืม (.....) ๗/๖/๒๕๖๓	
รายการใช้เงินยืม ได้รับเงินตามใบหน้าเบิกเงินเลขที่.....วันที่.....เดือน.....พ.ศ..... โดยแนบใบสำคัญ (หลักฐาน) การจ่ายเงิน จำนวน.....ฉบับ ยอดเงิน.....บาท (.....) และเงินสดที่เหลือ (ถ้ามี) จำนวน.....บาท (.....) ลงชื่อ.....ผู้ยืม/ผู้ส่งหลักฐาน (.....)/...../..... ลงชื่อ.....ผู้รับเงิน/ผู้รับหลักฐาน (.....)/...../.....	

ภาคผนวก ข

แบบประเมินความพึงพอใจ โครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

ข้อ	รายการ	ระดับ คะแนน 1	ระดับ คะแนน 2	ระดับ คะแนน 3	ระดับ คะแนน 4	ระดับ คะแนน 5
1	ด้านกิจกรรม					
	ความรู้และเนื้อหาในการจัดกิจกรรม					
	ความสามารถในการอธิบายของผู้นำออก กำลังกาย					
	การถ่ายทอดความรู้ในการออกกำลังกาย เทคนิคการออกกำลังกาย					
	เทคนิคการออกกำลังกายรูปแบบต่างๆ					
	การให้นักศึกษามีส่วนร่วมในกิจกรรมออก กำลังกาย					
	ประชาสัมพันธ์ชื่อโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge					
	ความพึงพอใจในภาพรวม					
2	ด้านระดับความรู้และประโยชน์ที่ได้รับ					
	1. นักศึกษาทราบขั้นตอนและวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง					
	2. นักศึกษามีทักษะและการออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมถูกต้อง					
	3. นักศึกษา มีความสนุกสนานในการออก กำลังกาย					
	4. นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้ไปกลับไป ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง					
	5. นักศึกษาชมรม Smart Health Society (SHS) มีสุขภาพที่แข็งแรง มีเปอร์เซ็นต์ไขมัน ที่อยู่ในมาตรฐาน นักศึกษา มีความสุขในการ รักษาสุขภาพร่างกาย					
	6. นักศึกษามีความรู้ความสามารถ ในการ ออกกำลังกายในรูปแบบที่ถูกต้องถูกวิธี					
	รวม					
รวมทั้ง 2 ด้าน						

รายชื่อสมาชิก ชมรมหล่อ สวดยด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ - นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	หมายเลขโทรศัพท์
1	6740213115	นาย ณัฐพล กองสันเทียะ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการคอมพิวเตอร์	0934830608
2	6540706116	นาย ณัฐวัฒน์ ไพโรจน์	วิทยาการจัดการ	human resource management	0800786250
3	6740702129	น.ส.อริญา พาสังหี <i>อริญา</i>	วิทยาการจัดการ	โลจิสติกส์และโซ่อุปทาน	0981371862
4	6740310132	นางสาวสุกฤดา ซาตย์	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0945200980
5	6740310128	นางสาวศุทธชาติ คัดได้ <i>ศุทธชาติ</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0641479391
6	6741601210	นางสาวอมลวรรณ จงบวกกลาง	วิทยาการจัดการ	บัญชี	081-371-5063
7	6741601310	นางสาวธรรมา สมอ่อน <i>ธรรมา</i>	วิทยาการจัดการ	การบัญชี	0934805943
8	6741601314	นางสาวบริมาล ขอบังกลาง	วิทยาการจัดการ	บัญชี	0610361301
9	6740207201	นางสาวกรรณิการ์ สังทองกลาง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0636062808
10	6740207109	นางสาวศิริรัตน์ โพธิ์สะกั	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0610615293
11	6741601308	นางสาวดารินทร์ คุณสันเทียะ	วิทยาการจัดการ	บัญชี	0624698813
12	6740310140	น.ส.อุมารินทร์ จันทร์วัง	วิทยาการจัดการ	การโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0934985200
13	6741601327	นางสาวศิริวรรณ สิงห์ <i>ศิริวรรณ</i>	วิทยาการจัดการ	บัญชี	0981181511
14	6741601301	กฤษณา เอ็มโอษฐ์ <i>กฤษณา</i>	วิทยาการจัดการ	การบัญชี	0653304667
15	6740310105	นางสาวณัชฎากรณ์ เพ็งผาสา	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0967096304
16	6740310107	นางสาวณิชา หักโคสุม <i>ณิชา</i>	วิทยาการจัดการ	การโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0842272480
17	6740310129	นางสาวสร้อยญา สิงห์จันทัก <i>สร้อยญา</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0988900521
18	6740310130	นางสาวสิริยา ทองชุมแสง	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0934791882
19	6740310138	นางสาวอารีสา แซ่เต็ง <i>อารีสา</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0932678546
20	6740307119	วรรณนิศา โทสันเทียะ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษธุรกิจ	0980977513
21	6740307218	นางสาววรรณกานต์ กาศโอสถ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	อังกฤษธุรกิจ	0800847987
22	6740901239	นายพีรวิชญ์ ทรัพย์สิน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รปศ	0887029901
23	6740302220	นางสาววิรัตน์ภา หมั่นถิ่น	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0826346999
24	6740302211	นางสาว อัญรัตน์ บุญสอน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0641759404
25	6740302212	นางสาวธิดารัตน์ ไชยดา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0826128573
26	6740302232	นายพุทธชาติ ไชยสิทธิ์	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0630879780
27	6740801219	นางสาวพรวิมล สิงห์ <i>พรวิมล</i>	สาธารณสุขศาสตร์	สาธารณสุขชุมชน	0855923715
28	6740801135	นางสาว สุนิสา บุญประเสริฐ	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยชุมชน	0646270300
29	6740801235	นางสาวสุพรรณษา ขาญกระโทก	สาธารณสุขศาสตร์	สาธารณสุขชุมชน	0971478534
30	6740801129	นางสาววรินทร์ ชุมชัย <i>วรินทร์</i>	สาธารณสุขศาสตร์	สาธารณสุขชุมชน	0930725421
31	6740204119	นางสาว สุชาดา เพี้ยนอก <i>สุชาดา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ชีววิทยา	0655735763
32	6740204122	นางสาว สุภาพร เพี้ยจันทน์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ชีววิทยา	0659145330
33	6740901319	นางสาววรรณุช ภูติศรี <i>วรรณุช</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รัฐประศาสนศาสตร์	0809171577
34	6740204112	นางสาวปิยาภรณ์ สมจิต <i>ปิยาภรณ์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ชีววิทยา	0649139824
35	6741001310	นางสาวปิยากร หมั่นกิจ <i>ปิยากร</i>	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0902897128
36	6741601305	นางสาวณัตฤติ บัวสันเทียะ	วิทยาการจัดการ	การบัญชี	0929818230
37	6740310121	นางสาว พัชรภา เทวรัตน์ <i>พัชรภา</i>	วิทยาการจัดการ	การโรงแรม	0987704983
38	6740310131	นางสาว สิริยาภรณ์ ทิพย์วงษ์	วิทยาการจัดการ	การโรงแรม	0957843465
39	6740702103	กรองทอง ทัดสะออน	วิทยาการจัดการ	โลจิสติกส์	0619348538
40	6740310104	นางสาวชลธิชา จึงเจริญ <i>ชลธิชา</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0800429030
41	6740310135	นางสาวสุภารัตน์ วิทยารณยุทธ์	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0621373112
42	6740702333	นายสุชวิทย์ รัตนจันทร์	วิทยาการจัดการ	การจัดการโลจิสติกส์และโซ่อุปทาน	0809383986
43	6704702232	นายเพชร สุขกลาง	วิทยาการจัดการ	โลจิสติกส์และโซ่อุปทาน	0623834964
44	6740310112	นางสาว นกสร บุตรศรีเมือง <i>นกสร</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0638926222
45	6740302225	นางสาวสิริมาล ทองเจ็ด <i>สิริมาล</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0971473134

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ - นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	หมายเลขโทรศัพท์
46	6740303205	น.ส. จิตติคุณ พงศ์ตารา	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาจีน	0981108618
47	6740303234	นางสาว อภิญา พรนิคม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาจีน	0638383245
48	6740901327	นางสาวอรรัตน์ วัฒนากลาง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รัฐประศาสนศาสตร์	0650960859
49	6740207448	นายสาริต หลงสิตา <i>วิจิตร</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	06550587915
50	6740207440	นายมานพ โชตินอก <i>วราพร</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0829723072
51	6740207417	นาย อุตพงศ์ เสือช้าง <i>วิจิตร</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0945321340
52	6740302213	น.ส.นลินทิพย์ จันทน์หอม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0835394564
53	6741001123	นาย เจษฎาพัฒน์ ดุ่นหมื่นไวย	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0933066930
54	6740901426	นางสาวอภิญา ชูลกลาง <i>อภิญา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รัฐประศาสนศาสตร์	0981197987
55	6740207407	นางสาว รัตติกา เวียงจอนหอ <i>จักรวรรดิ</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0948793427
56	6740207404	นางสาวจิตติสุตา จอดพิมาย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0822955012
57	6741001133	นายวุฒิชัย ไนกระโทก	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์	0654651580
58	6740215111	นายณัฐพร สมานรักษ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีดิจิทัลสมัย	0636251041
59	6740207119	นายณัฐพงษ์ คำจันทร์วงศ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0645622281
60	6740207502	นางสาวขวัญตา นอกดงัน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0654205101
61	6740702107	น.ส. ชลิสสา หวังวัดกลาง	วิทยาการจัดการ	โลจิสติกส์และโซ่อุปทาน	0980802432
62	6740707132	นาย ธนาธิป หาญสูงเนิน <i>ธนาธิป</i>	วิทยาการจัดการ	การเงิน	0616781379
63	6740217103	นางสาวกษัตริย์เพชร คณะกุล	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยสิ่งแวดล้อม	0826978193
64	6740217145	นาย พีรศักดิ์ นิมวีย์	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยสิ่งแวดล้อม	0832584564
65	6740217115	นางสาวณัฐนันท์ สัตร์วิไล	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยสิ่งแวดล้อม	0980430067
66	6740310123	น.ส.พิษณีย์วีร์ อ่อนศรี <i>พิษณีย์วีร์</i>	วิทยาการจัดการ	การโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0626656597
67	6740310146	นายดินณภพ ชื่นตา	วิทยาการจัดการ	สาขาการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0925517232
68	6740310102	นางสาวกัญญาพร สายป้อง <i>กัญญาพร</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการโรงแรมและนวัตกรรมการบริการ	0981600383
69	6740301136	นางสาวอรรณณ แก้วเขียวงาม	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาไทย	0610362402
70	6740301145	นาย สิทธิโชค ชมสำโรง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาไทย	0811090736
71	6740207319	นายณัฐพล ลาเหล้า <i>ณัฐพล</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0967855500
72	6740217119	นางสาวอัญรัตน์ นิลแก้ว <i>อัญรัตน์</i>	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยสิ่งแวดล้อม	0930714103
73	6740217104	นางสาวชนิษฐา เคยพุดชา <i>ชนิษฐา</i>	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยสิ่งแวดล้อม	0613405162
74	6740217108	นางสาวจุฑามาศ จำพิมาย <i>จุฑามาศ</i>	สาธารณสุขศาสตร์	อนามัยสิ่งแวดล้อม	0963329919
75	6740207416	นาย ชวลิต ยันตระกูลประกรณ์ <i>ชวลิต</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0842349874
76	6740103128	นายพีรณัฐ สิงห์วรรณรัตน์	ครุศาสตร์	เคมี	0831797580
77	6740302105	จริยา จันทน์หล้า <i>จริยา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	วิชาภาษาอังกฤษ	0863483891
78	6740302108	นางสาวชัชฎาภรณ์ โภกกระโทก <i>ชัชฎาภรณ์</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0647327781
79	6740207411	นาย กฤษดา ชูคันหอม <i>กฤษดา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0957799307
80	6740701312	นางสาววิรัตน์ เศษตา <i>วิรัตน์</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการทั่วไป	0985295801
81	6740701116	นางสาววรรณภา พรหมเอื้อ	วิทยาการจัดการ	การจัดการทั่วไป	0959151271
82	6740309133	นางสาว นิภาสิริ ปังจัญยา <i>นิภาสิริ</i>	วิทยาการจัดการ	การท่องเที่ยว	0935320624
83	6740207213	นาย จตุรวิทย์ เพ็ชรรัตน์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0803612162
84	6740707135	นาย นันทกร ยังอยู่	วิทยาการจัดการ	การเงิน	0611174606
85	6740207441	นายพีรภัทร แก้วสาริกา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	การกีฬา	0800074840
86	6740207349	นายเหมวิทย์ กลมเกลี้ยง <i>เหมวิทย์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0926503581
87	6740207340	โศคนิ สิงห์หม้อ <i>โศคนิ</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์และการออกกำลังกาย	0812523633
88	6741001131	นาย ภูวนินทร์ ศรีโนนทอง	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0630134322
89	6740207308	นางสาวรัชฎา ทอญบาล <i>รัชฎา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0923631954
90	6741001113	นางสาวพิมลภาณต์ ชื่นนอก <i>พิมลภาณต์</i>	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0886544818
91	6741001325	ธนภัทร ผ่องทอง	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์	0611851464

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ - นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	หมายเลขโทรศัพท์
92	6740701131	นาย ภูมิพัฒน์ ฐานวิสัย	วิทยาการจัดการ	การจัดการทั่วไป	0984765449
93	6741001332	นาย วายุ อัดโต	วิทยาการจัดการ	นิเทศ	0615385287
94	6740207209	นางสาวสิริบุรณ คุ่มโพธิ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0656423016
95	6740207527	นายธวัชชัย เบญจพุด	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0858414950
96	6740207322	นาย หินกร เทพรักษาฤทัย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0964035034
97	6742027248	นายสหรัญ อินทร์นอก	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0962921023
98	6740207350	นายอนุชา เต็มสว่างโชค	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0990580286
99	6740208112	น.ส.ธนาภรณ์ พึ่งแก้ว <i>ธนาภรณ์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคนิคการสัตวแพทย์	0945355096
100	6740706110	นางสาวมณฑนา หอมสอาด <i>มณฑนา</i>	วิทยาการจัดการ	การจัดการทรัพยากรมนุษย์	0625296038
101	6740207338	นาย ภูมิพัฒน์ คิตวาปี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0980838527
102	6740302209	นางสาวกัญญ์ธิดา แปงกระโทก	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0650837725
103	6740207247	นาย ศุภภากร วิลพัทธ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0923358700
104	6740207244	นายวันชนะ ชัยหมก	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	064-449-9163
105	6740207409	นางสาว สุชานันท์ ปราสาทศรี <i>สุชานันท์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0801102661
106	6740306110	บุษรินทร์ โกะสูงเนิน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาญี่ปุ่น	0625710814
107	6740207251	นายอนิชา แก้วภู	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0832399268
108	6740207220	นายณัฐวัฒน์ แก้วดอนรี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0644312821
109	6740207507	นางสาวรุจิรา สุภาพษ์ <i>รุจิรา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการกีฬาและการออกกำลังกาย	0640535142
110	6740306108	นางสาวนันท์รัตน์ หวีผล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาญี่ปุ่น	0800321077
111	6640207401	นางสาวจิราภรณ์ น้อยกลาง <i>จิราภรณ์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0935173156
112	6640207305	น.ส. สลิตา บุญพวง <i>สลิตา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0885843672
113	6740110222	นายปิยะพงษ์ กองแพง	ครุศาสตร์	พลศึกษา	0646325370
114	6740306126	นายตะวัน ศรีสมุดคำ	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาญี่ปุ่น	0981451887
115	6740207225	นายธนภัทร เทียนโพธิ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0624928948
116	6740207305	นางสาว บุษราคัม เทินสะเกษ <i>บุษราคัม</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0659970105
117	6740207345	นายศดาจรัส ชินภักดี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0811140335
118	6540207439	นายเอกพล สอนจ้อย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0933940078
119	6740214125	นาย ภูริภัทร ขุนวิชา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0610287035
120	6540207409	นายภุชชฎา ไทยน้อย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0621572931
121	6540207440	นาย ปิยวัฒน์ บุญหาญ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0923899213
122	6540207415	ณภัทร เชื้อนาคำ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0948879877
123	6740207427	นายธรรมรัตน์ มณีเนตร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0969862317
124	6540207437	นายอภิวัฒน์ ชีวะโรจน์ <i>อภิวัฒน์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0928904389
125	6740207552	นายอำพล เหลืองกลาง <i>อำพล</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0843563687
126	6740207316	นายชลชาติ ตริเมฆ <i>ชลชาติ</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0610359723
127	6740207402	น.ส.ชนิษฐา มากพูน <i>ชนิษฐา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0931873745
128	6740207110	นางสาว อรสา บุญมา <i>อรสา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0987025315
129	6741001308	นางสาวเบญญาภา ศรีสุขโข <i>เบญญาภา</i>	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0991737117
130	6740207309	นางสาว สุรชัยจิรา เจริญพุด <i>สุรชัยจิรา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0936782848
131	6740207310	น.ส.อารดา กองไตร <i>อารดา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0952256060
132	6740207324	นาย ธนภัทร จันทวิลา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0963144280
133	6740207123	นายธนกร เทพพะนิตร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0988425503
134	6740102227	นายโกสิน จินส์	ครุศาสตร์	อังกฤษ	0902854509
135	6530207433	นาย สนธิยา เกยสุวรรณ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยุ-กีฬา	0934958723
136	6740207515	ชญาณีน อินธิสาร <i>ชญาณีน</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0834540686
137	6740207547	นาย สรยุทธ ครอบรู้สวัสดิกุล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0637466071

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ - นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	หมายเลขโทรศัพท์
138	6740207343	นายวรภูมิ ศรีสงคราม <i>ว.ว.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการ	0641263604
139	6740207315	นายเจษฎา ชันธพร <i>เจ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0929316800
140	6740207443	นายวรินทร์ ทองดี	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0947596433
141	6740207445	ศิริสิทธิ์ กรรณมณีย์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์และการกีฬา	0926526242
142	6540207422	ธีรภัทร์ บินสันเหี้ย <i>ธี.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0814672943
143	6741001311	นางสาว พรณิกา บุญมัน	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0832504811
144	6740207314	จิรวัฒน์ สุนงกู <i>จิ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0801703502
145	6740302119	นางสาว กัทรวดี ดอนโคกสูง	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0968518253
146	6740109120	นางสาวศรียุญา โยทัยเที่ยง	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	0616748798
147	6740109103	นางสาวขวัญจิรา พุ่มกระจันทร์	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	0625894718
148	6740109122	นางสาวสิวิเนตร วิเศษเนตร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	0937620089
149	6740214120	นายนิธิ หัตถกิจโพตาล	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0924983816
150	6741001112	นางสาว พลอยชมพู เจพันธ์	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0644480005
151	6740207412	นาย กิรติ ระพันธ์ <i>กิ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0908867425
152	6740207425	นายธนภูมิ กรพันธ์ <i>ท.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0956201308
153	6740207329	นายพนทวัฒน์ นาคขำ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0987018920
154	6740207312	กิตติพงษ์ สกุลรัตน์ <i>ก.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการ	0991725645
155	6740207149	นาย สิทธิศักดิ์ คำมัน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0902633077
156	6640207315	นายณัฐดนัย พรหมทองแสน <i>ณ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการกีฬา	0652976970
157	6640207320	นาย ธนวัฒน์ ดุสิตเหี้ย <i>ท.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการกีฬา	098374406
158	6740207545	นายศิลปชัย ชัยสิทธิ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0925328205
159	6640207333	รัชพล กิตติธรรม <i>ร.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0825532941
160	6740207150	นายอชิป ฤทธินา <i>อ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0967837014
161	6640207344	นายเอกพงษ์ กุลพรมราช <i>อ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0882784226
162	6640207323	ธีระวัฒน์ โถมรัตน์ <i>ท.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0653408431
163	6640207306	นางสาววิศิรา จั้วสันเหี้ย	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการกีฬา	0805267696
164	6640207325	นายปณัฏฐ์ เตชะวงกิจ <i>ป.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0981161577
165	6640207307	นางสาว อรณา ภูริยา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการกีฬา	0625517109
166	6640207343	นาย อัครนิธิ กภทองกลาง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0828744077
167	6741001216	นางสาววันวิสา แบนทองกลาง	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตร์ดิจิทัล	0956472303
168	6741101113	นาย คณบดี เดชสุนทร	วิทยาการจัดการ	เศรษฐศาสตร์	0647611689
169	6740309103	นางสาว กัญญกร เคนทรม	วิทยาการจัดการ	การจัดการท่องเที่ยว	0840788333
170	6640207321	นายธราธร หมายมัน <i>ธ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0957127407
171	6540207421	นาย ธัชพงศ์ โรนพิมาย <i>ธ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการ	0981847082
172	6540109125	นาย เจษฎากร เมฆสุนทร	ครุศาสตร์	วิทยาศาสตร์ทั่วไป	0990169555
173	6640113125	นายธีรณันท์ แสงพล	ครุศาสตร์	การศึกษาพิเศษ	0842977985
174	6740216127	นางสาววิภาวดี ใบขุนทด	สาธารณสุขศาสตร์	อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	0612734520
175	6740216116	นางสาวน้ำฝน เพ็ชรทองกลม	สาธารณสุขศาสตร์	อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	0837584093
176	6740216129	นางสาวศุภากร พลอยคำ	สาธารณสุขศาสตร์	อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	0949073993
177	6740207302	ชนิษฐา กุลนอก <i>ช.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0958534953
178	6740207335	นาย พีรพันธ์ บานโพธิ์ <i>พ.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0889492048
179	6740207423	นาย ธนกฤต ขาดิษฐ์ <i>ท.อ.</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การออกกำลังกาย	0635807371
180	6740207141	นาย ยุทธศิลป์ โสภะโท	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการ	0902825888
181	6740207303	นางสาวชนากานต์ สีนาบุตร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0946096367
182	6740207307	นางสาวโยธิตา บุญเชื้อ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0648465044
183	6740302214	นางสาวบรรณรัตน์ สวนเหยี่ยว	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0647971382

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ - นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	หมายเลขโทรศัพท์
184	6640207420	นาย ชะนันท์ ธีระช่อสูงเนิน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0819185825
185	6541402126	นาย ศราวุฒิ พรหมจินดา	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	ก่อสร้าง	0801642016
186	6740303229	นางสาววิจิตรา อ้นเจ็ก <i>วิจิตรา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาจีน	0610681427
187	6740207111	นาย ภัทรพล โนนโสม <i>ดิชจาว</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0972397241
188	6740207306	นางสาว พรภิรมย์ น้อมสูงเนิน <i>พลอย</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0930687764
189	6540207217	ณัฐภัทร ทุมขุนทด <i>ณัฐภัทร</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0621970588
190	6740207153	นาย เอกลักษณ์ หมั่นสดับ <i>เอกวิมล</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0980935826
191	6642001108	นางสาว ชลิกา แสงคำตา <i>ชลิกา</i>	พยาบาลศาสตร์	พยาบาลศาสตรบัณฑิต	0957455418
192	6740207311	นายกฤษฎา สัจจร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทย์ กีฬา	0624103617
193	6740207320	นายณัฐติ เกตสูงเนิน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทย์กีฬา	0820439549
194	6740214115	นาย พินฤต พึ่งหาร	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0629153544
195	6760309103	นางสาว จัณนรรจา ควบพิมาย <i>จันนรรจา</i>	วิทยาการจัดการ	การท่องเที่ยว	0819255227
196	6740216229	นางสาว สาธิรินทร์ เจริญทด <i>สาธิรินทร์</i>	สาธารณสุขศาสตร์	อาชีวอนามัยและความปลอดภัย	0984829291
197	6740701228	นายพงศ์ศุภ ภูบุญลาภ	วิทยาการจัดการ	การจัดการทั่วไป	0914545632
198	6740110121	นาย นพพร ชูช่องามเขต	ครุศาสตร์	พลศึกษา	0973356291
199	6440304116	นางสาว พรณวชา เปลื้องทุกข์ <i>พรณวชา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	การพัฒนาสังคม	0928621892
200	6741001211	นางสาวพรณวชา ทองดี	วิทยาการจัดการ	นิเทศศาสตรบัณฑิต	0986540720
201	6740704221	นาย ญาณวุฒิ คำพิมพา	วิทยาการจัดการ	คอม ธุรกิจ	0933582463
202	6740704135	นาย อมรเดช รัตนธรรม <i>อมรเดช</i>	วิทยาการจัดการ	คอมพิวเตอร์	0924995608
203	6740704117	นาย ภัญจน์ บุญเครือ <i>ภัญจน์</i>	วิทยาการจัดการ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	0646249346
204	6740704122	ณัฐวุฒิ เกิดสมบุญ	วิทยาการจัดการ	Bizcom	0808124422
205	6741801138	นาย ปกรลัม อิมจันทีก	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รัฐศาสตร์	0930639029
206	6740210128	นายเพชรศักดิ์สิทธิ์ ตาลพลกรัง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เกษตรศาสตร์	0810807254
207	6740213123	นายประเสริฐ ภูบุผา	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการคอมพิวเตอร์	0610517511
208	6741801132	นาย จินณวัตร ช้างสูงเนิน	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รัฐศาสตร์	0902851525
209	6740214119	นายณวัชร เกตุโสม	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0802974015
210	6740214116	นาย เทพรัตน์ ประสพโชค	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	สารสนเทศ	0843385625
211	6740214123	นาย ปรมัต เทยกาญจน์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ(it)	0927716585
212	6740214126	นายบุญโร ใจโต	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0617156934
213	6740214128	นาย สัทธพล ธุระพะ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0630128995
214	6740214121	นายนิธิกร บอนขุนทด	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0873434112
215	6740214117	นาย ชีรพล สารพันธ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0658655818
216	6740207233	นายปิณฑิณ แวงตบึง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0651236397
217	6740207107	นางสาวพิมพ์ชนก เต้ากลาง	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0815101914
218	6740207105	นรณน หงษ์ทอง <i>นรณน</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาการกีฬา	0926235680
219	6740207106	นางสาว พนิดา เภาไร <i>พนิดา</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0839079218
220	6740306130	นายนิติกร โพธิแสง <i>นิติกร</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาญี่ปุ่น	0623630937
221	6740207544	นายวิรุฬห์ ตีนอก	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0807210865
222	6740211103	นางสาวพรไพโรจน์ อินนา <i>พรไพโรจน์</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	สถิติประยุกต์และวิทยาการข้อมูล	0625529407
223	6540109121	นางสาวสุนันท์ ขอบเรียบร้อย <i>สุนันท์</i>	ครุศาสตร์	สาขาวิทยาศาสตร์ทั่วไป	0656800015
224	6740214105	พรรณนิภา เจริญระโท	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	เทคโนโลยีสารสนเทศ	0930960875
225	6740207142	นายณัฐภูมิ ลาสน์เหิระ <i>ณัฐภูมิ</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0808528238
226	6740704206	นส. ภคินมาศ วัชรราษฎร์	วิทยาการจัดการ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	0647177184
227	6740704215	นาย กฤตภาส พิมพ์ประพร	วิทยาการจัดการ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	0837832757
228	6740501215	นางสาวพิชญญา เตียนจันทิก	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	นิติศาสตร์	0614654740
229	6740501109	นางสาววิจิตรพร ขุนขุนทด <i>วิจิตรพร</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	นิติศาสตร์	0855397798

ลำดับ	รหัสนักศึกษา	ชื่อ - นามสกุล	คณะ	สาขาวิชา	หมายเลขโทรศัพท์
230	6740501122	นางสาววิลาสินี นนทะ <i>วิลาสินี</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	นิติศาสตร์	0822748912
231	6740501202	นางสาวกัญติยา ใจดวง <i>กัญติยา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	นิติศาสตร์	0968674254
232	6740303231	นางสาวสุหิดา จำปาเทศ <i>สุหิดา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาจีน	0952746930
233	6740207418	นายณัฐพงศ์ ทรงประโคน <i>ณัฐพงศ์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0615890545
234	6740209109	ภูริพัฒน์ ทางสันเทียะ	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ระบบสารสนเทศเพื่อการจัดการ	0828613635
235	6740207241	นายรัชต บุญเสริม	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0805580906
236	6740207336	นาย ภาณุพงษ์ สุขสูงเนิน	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0863076750
237	6640102227	นายชวิน อุดมสุขโสภณ	ครุศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0645704735
238	6740303104	น.ส. ชลธิชา เบาสูงเนิน <i>ชลธิชา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาจีน	0956064697
239	6761405102	นาย เกียรติศักดิ์ คงนัสัย	เทคโนโลยีอุตสาหกรรม	วิศวกรรมยานยนต์ไฟฟ้า	0837725565
240	6740704225	นายณฤพัต นันทจันทร์	วิทยาการจัดการ	คอมพิวเตอร์ธุรกิจ	0902810548
241	6740302210	นางสาว ณัฐธิดา คงขุนทด <i>ณัฐธิดา</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0813125247
242	6740207526	นาย ธนาคม เกาเพิ่ม <i>ธนาคม</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0806840646
243	6740207518	นาย ณัฐพงษ์ บุญประเสริฐ <i>ณัฐพงษ์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬา	0930207281
244	6740707102	นางสาว กิตติวรรณ แต่งกระโทก <i>กิตติวรรณ</i>	วิทยาการจัดการ	การเงิน	0654840860
245	6740705225	นางสาว เสาวลักษณ์ แสนสุขเหลือ <i>เสาวลักษณ์</i>	วิทยาการจัดการ	การตลาด	0815055148
246	6740707127	นางสาวเสาวลักษณ์ วิลเล็ค <i>เสาวลักษณ์</i>	วิทยาการจัดการ	การเงิน	0892234876
247	6740705216	นางสาวปาติศา อยู่คง <i>ปาติศา</i>	วิทยาการจัดการ	การตลาด	0947512602
248	6740707111	นางสาว ภาพร มิตรจันทน์ <i>ภาพร</i>	วิทยาการจัดการ	การเงิน	0623455850
249	6740707119	นางสาว รุ่งภา มิตรจันทน์ <i>รุ่งภา</i>	วิทยาการจัดการ	การเงิน	0966384972
250	6740116211	นางสาวณิยวรรณ หงษ์เงิน <i>ณิยวรรณ</i>	ครุศาสตร์	นาฏศิลป์ไทย	0803516187
251	6740307109	นางสาวณนภัต สิงแสง <i>ณนภัต</i>	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	ภาษาอังกฤษธุรกิจ	0967343642
252	6740102117	นางสาวรัตนติกาญจน์ แฉวเพชร <i>รัตนติกาญจน์</i>	ครุศาสตร์	ภาษาอังกฤษ	0636211668
253	6740207535	พีระพัฒน์ จันทน์สิงห์ขรณ์ <i>พีระพัฒน์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0611642367
254	6740207506	นางสาวพิชญ์สินี ศรีสูงเนิน <i>พิชญ์สินี</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0934896487
255	6640215128	นาย รัตน์พงศ์ หงษ์พันธุ์	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	ดิจิทัลมีเดีย	0969095452
256	6640207334	ราชนนทร์ กิตติราช <i>ราชนนทร์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์ การกีฬาและการออกกำลังกาย	0935705658
257	6640207309	นายกิตติ ปรงกระโทก <i>กิตติ</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0633593028
258	6640207326	นาย ปุณณพัฒน์ ไชยธรรมสภา <i>ปุณณพัฒน์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0843295782
259	6640207328	พัชรพล พึ่งพระเดช <i>พัชรพล</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0874609445
260	6640207338	นายสมประสงค์ กุดเป่ง <i>สมประสงค์</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0960010116
261	6640207313	นาย ณฤพล ปัสสา <i>ณฤพล</i>	วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย	0653289048
262	6640901228	นายจักรภาพ เรืองไพศาล	มนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	รัฐประศาสนศาสตร์	0945028779
263	6740704130	นายเพชรโชครงค์ มาตมนัส	วิทยาการจัดการ	บริหารธุรกิจดิจิทัล	0974549515

/ นส. นิตารัตน์ คำหาญ ศาสตราจารย์
 / นาย อังคาร แก้วกลาง

วิชาไฟฟ้า
 วิชาฟิสิกส์

วาระการประชุมครั้งที่ 1

โครงการ : วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

31 มีนาคม 2568 ห้องปฏิบัติการที่1 ตึก 31

วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

- แนวทางการเปิดโครงการ

-เปิดโครงการการ

วาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม

-รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ 1 1 มีนาคม 2568

วาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่อง

(ไม่มี)

วาระที่ 4 นำเสนอพิจารณา

-โครงการวิ่งเดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day

Challenge

วาระที่ 5 เรื่องอื่นๆ

(ไม่มี)

รายงานการประชุมวาระการประชุมครั้งที่ 1

โครงการ : วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

5 ธันวาคม 2567 ห้องปฏิบัติการที่ 1 ตึก 31

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม

ประธาน 6640207333 นายรัชพล กิตติธรรม

รองประธาน 1 6640207323 นายธีระวัฒน์ โลมรัตน์

รองประธาน 2 6640207344 นายเอกพงษ์ กุลพรมราช

กรรมการชมรม

1 6640207301 นางสาวจารุวรรณ ลานวิชัย

2 6640207302 นางสาวชนาภา ผลบุญ

3 6640207303 นางสาวณัฏฐิกา กลิ่งพะไล

4 6640207304 นางสาวพุดิตา มนขุนทด

5 6640207305 นางสาวลลิตา บุญพง

6 6640207306 นางสาววิศรา จั่วสันเทียะ

7 6640207307 นางสาวอรนภา ภูระยา

8 6640207308 นายกฤษณพงศ์ บ่อเพชร

- 9 6640207309 นายกิตติ ปรงกระโทก
- 10 6640207311 นายจุลจักร กระดานลาด
- 11 6640207312 นายชนะศักดิ์ หอกระโทก
- 12 6640207313 นายณัฐพล ปัสสา
- 13 6640207314 นายณัฐดนัย พรหนองแสน
- 14 6640207317 นายธนกร ชัยบุญ
- 15 6640207318 นายชนพนธ์ เต็มพรมราช
- 16 6640207319 นายธนภัทร์ ฤทธิมหา
- 17 6640207320 นายธนวัฒน์ ดุสันเทียะ
- 18 6640207321 นายธราธร หมายมัน
- 19 6640207322 นายธีรภัทร มูลสันเทียะ

เริ่มประชุม เวลา 17:00-18:00

ประธานกล่าวเปิดประชุมและดำเนินการตามระเบียบการประชุม

วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

โครงการเริ่ม 90 .วัน เดือน กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี (calorie,cal) 18,00-27,400โครงการ 90 Day Challenge (เปิดรับสมัครสมาชิกที่สนใจที่จะเข้าร่วมสมาชิกที่ทำได้ระยะได้จะได้ ของรางวัล)

บอกจุดประสงค์ในการจัดโครงการ ให้นักศึกษาให้เริ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่แข็งแรง จัดหาบุคลากรผู้มีความรู้มาสอน กำหนดการเปิดโครงการและเปิดโครงการ แบ่งหน้าที่การทำงาน

วาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม

-

วาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่อง

(ไม่มี)

วาระที่ 4 นำเสนอพิจารณา

โครงการวิ่งเดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge นาย รัชพล กิตติธรรม ประธานชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย ผู้รับผิดชอบโครงการแนะนำตัว ยินดีต้อนรับทุกคนนะครับ ชมรมของเราจะนัดหมายทุกคนหลังทางส่วนกลางอนุมัติ ชมรมแล้วบอกจุดประสงค์ของชมรม จากนั้นแบ่งหน้าที่การทำงาน ดังนี้

จัดทำโครงการเพื่อนำเสนออนุมัติงบประมาณและดำเนินการ นายธีระวัฒน์ โลมรัตน์ โทนหาข้อมูลจัดการเอกสารติดต่อส่วนต่างๆ ออกแบบสื่อประชาสัมพันธ์ นายปิยะพันธ์ อภิรัตน์ มีหน้ารับผิดชอบ ดำเนินจัดหาวิทยากร นายวีรภาพ โพสะลาด ประชาสัมพันธ์โครงการ นายภูริพัฒน์ เพราะสำเนียง ประชาสัมพันธ์นักศึกษาที่เข้ากิจกรรมชมรม จัดระบบหาห้องประชุม นายชนะศักดิ์ หอกระโทก จัดหาความรู้ให้แก่ผู้มาประชุมในชมรม นายพัชรพล พึ่งพระเดช จัดหากิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้เข้าร่วมโครงการรับข้อมูลจากผู้เข้าร่วมโครงการ นายโกเมท อินทนา ติดตามผลแนะนำความรู้ให้ผู้เข้าร่วมโครงการนายวีรภาพ โพสะลาด จัดกิจกรรม นายเอกพงษ์กุล พรมราช

อันดับต่อมาอาจารย์ที่ปรึกษาชมรมได้กล่าวให้ความรู้ในการออกกำลังกายและกล่าวเปิดกิจกรรมโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge จักรางวัลมอบรางวัลให้แก่ผู้เข้าร่วมโครงการ มอบของรางวัลให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม กรรมการ Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกายท่านกล่าวขอบคุณ สมาชิกชมรมที่เข้าร่วมสมัครกิจกรรม

วาระที่ 5 เรื่องอื่นๆ

(ไม่มี)

เลิกประชุมเวลา 17:00

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

(นายรัชต กิตติธรรม)

ประธานชมรม Smart Health Society (SHS)

ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ

(อาจารย์ธนากาญจน์ เสถียรพูนสุข)

อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม

วาระการประชุมครั้งที่ 2

โครงการ : วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge

31 มีนาคม 2567 ห้องปฏิบัติการที่ 1 ตึก 31

วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

-สรุปผลการจัดโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge

วาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม

- รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ 2 วันที่ 31 มีนาคม 2568

วาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่อง

(ไม่มี)

วาระที่ 4 เรื่องนำเสนอพิจารณา

-นำเสนอปัญหาอุปสรรคการจัดโครงการวิ่งเดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี 90 Day Challenge

วาระที่ 5 เรื่องอื่นๆ

(ไม่มี)

รายงานการประชุมวาระการประชุมครั้งที่ 2

โครงการ : วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

31 มีนาคม 2568 ห้องปฏิบัติการที่1 ตึก 31

รายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม

ประธาน 6640207333 นายรัชพล กิตติธรรม

รองประธาน 1 6640207323 นายธีระวัฒน์ โลมรัตน์

รองประธาน 2 6640207344 นายเอกพงษ์ กุลพรมราช

กรรมการชมรม

- 1 6640207301 นางสาวจารุวรรณ ลานวิชัย
- 2 6640207302 นางสาวชนาภา ผลบุญ
- 3 6640207303 นางสาวณัฏฐิกา กลิ่งพะไล
- 4 6640207304 นางสาวพริตตา มนขุนทด
- 5 6640207305 นางสาวลลิตา บุญพง
- 6 6640207306 นางสาววิศรา จั่วสันเทียะ
- 7 6640207307 นางสาวอรนภา ภูระย้า
- 8 6640207308 นายกฤษณพงศ์ บ่อเพชร
- 9 6640207309 นายกิตติ ประจักษ์โทก
- 10 6640207311 นายจุลจักร กระดานลาด

- 11 6640207312 นายชนะศักดิ์ หอกระโทก
- 12 6640207313 นายณัฐพล ปัสสา
- 13 6640207314 นายณัฐดนัย พรหนองแสน
- 14 6640207317 นายธนกร ชัยบุญ
- 15 6640207318 นายธนพนธ์ เต็มพรมราช
- 16 6640207319 นายธนภัทร์ ฤทธิมหา
- 17 6640207320 นายธนวัฒน์ ดุสันเทียะ
- 18 6640207321 นายธราธร หมายมัน
- 19 6640207322 นายธีรภัทร มูลสันเทียะ

เริ่มประชุม เวลา 17:00-18:00

ประธานกล่าวเปิดประชุมและดำเนินการตามระเบียบการประชุม

วาระที่ 1 เรื่องประธานแจ้งให้ทราบ

สรุปผลการจัดโครงการเริ่ม 90 .วิ่ง เดิน กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี (calorie,cal) 18,00-27,400
โครงการ 90 Day Challenge ให้ของรางวัล ผู้ที่ออกกำลังกายตามที่ตั้งเป้าหมายสรุปจุดประสงค์ในการจัดโครงการให้คำแนะนำต่อผู้ร่วมโครงการ

วาระที่ 2 เรื่องรับรองรายงานการประชุม

รับรองรายงานการประชุมครั้งที่ 1 1 มีนาคม 2568 มติการประชุมที่ประชุมพิจารณาแล้วรับรองรายงานโดย
ไม่มีการแก้ไข

วาระที่ 3 เรื่องสืบเนื่อง

(ไม่มี)

วาระที่ 4 นำเสนอพิจารณา

โครงการวิ่งเดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge นาย รัชพล กิตติธรรม ประธาน ชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย ผู้รับผิดชอบโครงการ แนะนำตัว ยินดีต้อนรับทุกคน จุดประสงค์ของชมรม อธิบายจุดประสงค์ของโครงการ

ประธานและกรรมการสรุปโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge จากนั้นกรรมการ ตรวจสอบข้อมูลการออกกำลังกายจากสมาชิกชมรม Smart Health Society (SHS)

ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย จากมือถือ แล้วให้รางวัลดังนี้จากนั้น เสือกีฬา 30 ตัว แก้วน้ำ 12 ใบ แก้วเก็บความเย็น 3 ใบ บัตรทดลองฟิตเนส (เล่น7วัน) Fitness Lifestyle Central Korat จำนวน 20 ใบ , Terminal Korat - Jetts Thailand - Jetts 24 Hours Fitness จำนวน 10 ใบ , ตัวหนังสือ เอส เอฟ ซีเนม่า เทอร์มินอล 21 โคราช จำนวน 10 ใบ , ตัวหนังสือนี้เฟล็กซ์เดอะมอลล์โคราช จำนวน 5 ใบ

ปัญหาอุปสรรค การประชาสัมพันธ์น้อย การแก้ไขคือเพิ่มการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น

ปัญหาเรื่อง กิจกรรมออกกำลังกายน้อย การแก้ไขเพิ่มกิจกรรมในการออกกำลังกายให้มากขึ้น ปัญหาเรื่อง โปรแกรมในการเก็บข้อมูลการออกกำลังกายมีมากไป เข้าดูยาก การแก้ไขเพิ่มดูการเก็บข้อมูลจากมือถือของผู้ร่วมกิจกรรม จัดตั้งโครงการเข้าไป ทำให้สมาชิกชมรมทำไม่ถึงเป้าหมาย การแก้ไขการออกกำลังกายได้น้อย ลดเป้าหมายลงและครั้งหน้าจัดตั้งโครงการให้เร็วกว่าเดิม

สรุปโครงการเริ่ม 90 .วิ่ง เดิน กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ (calorie,cal) โครงการ 90 Day Challenge ตลอดเวลาในการออกกำลังกาย ให้เสื่อกับคนที่ทำตามเป้าหมาย ขอขอบคุณ สมาชิกชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกายประธานและกรรมการ กล่าวขอบคุณสมาชิก ชมรม Smart Health Society (SHS) ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย ขอขอบคุณทุกท่านที่เข้าร่วมชมรมและให้ความร่วมมือในการออกกำลังกายและหวังเป็นอย่างยิ่งว่าทุกท่านจะนำความรู้การออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างต่อเนื่อง

วาระที่ 5 เรื่องอื่นๆ

(ไม่มี)

เลิกประชุมเวลา 17:00

ลงชื่อ  ผู้เสนอโครงการ

(นายรัชต กิตติธรรม)

ประธานชมรม Smart Health Society (SHS)

ด้วยวิทยาศาสตร์กีฬาและการออกกำลังกาย

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ

(อาจารย์ธนากาญจน์ เสถียรพูนสุข)

อาจารย์ที่ปรึกษาชมรม

รูปประชุมและประชาสัมพันธ์



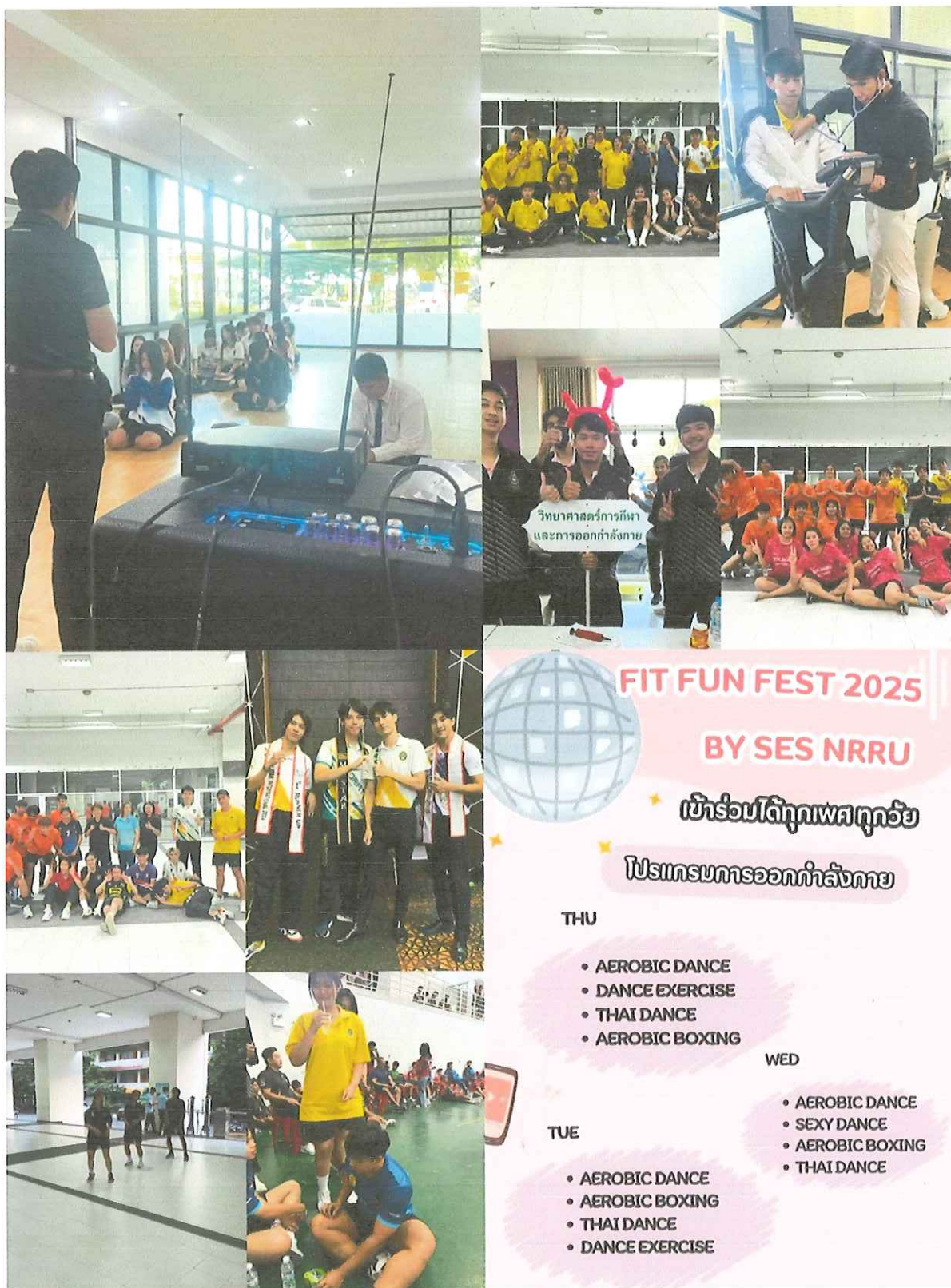
90 DAYS CHALLENGE >>>>>>

C NFIDENT

WITH SPORT-SCIENCE



รูปการจัดกิจกรรมออกกำลังกายและให้ความรู้ในการออกกำลังกายในโครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge



รูปกิจกรรมการเล่นกีฬาในการออกกำลังกายในโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่
90 Day Challenge



รูปเปิดโครงการวิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge และให้รางวัลให้รางวัล
เล่นฟิตเน็ต 7 วัน ที่ Fitness Lifestyle Central Korat และ เล่นฟรี 3 วัน Jetts Fitness





เสื้อที่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมที่ได้รับในโครงการ วิ่ง เดิน และ กิจกรรมออกกำลังกายเก็บแคลอรี่ 90 Day Challenge

