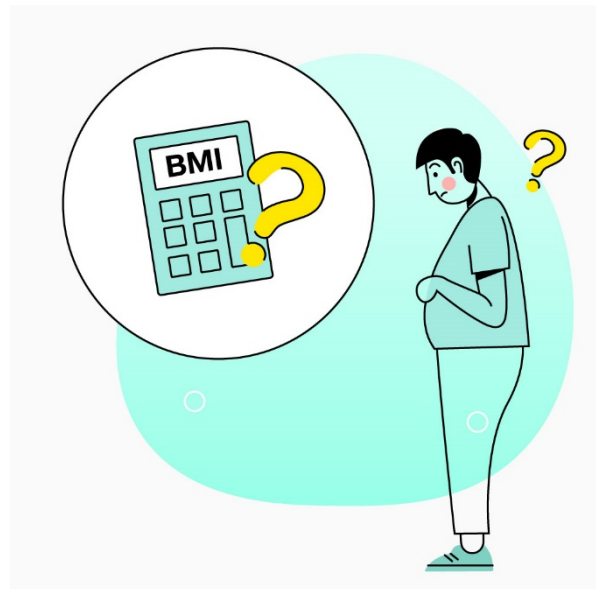




สรุปผลการดำเนินงาน

กิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา

Change Your Fat Off



กองพัฒนานักศึกษา

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

Rajamangala University Of Technology Phra Nakhon

คำนำ

คนไทยมีภาวะน้ำหนักเกิน(โรคอ้วน)มากขึ้นในทุกวัน เนื่องจากสภาวะแวดล้อมและสังคมที่เปลี่ยนไป ส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น อาหารฟาสฟู้ดส์ น้ำอัดลม เป็นเครื่องดื่มที่มีน้ำตาลในปริมาณมาก ผลิตอกมาหลากหลาย หาซื้อง่าย รสชาติถูกปากผู้บริโภคและเน้นความสะดวก รวดเร็วในการรับประทาน ตอบโจทย์การดำเนินชีวิตในปัจจุบันที่มีความเร่งรีบ ประกอบกับทำกิจกรรมทางร่างกายน้อยลง และใช้เวลากับสื่อออนไลน์มากขึ้น แต่เดิมคนที่เสี่ยงเป็นภาวะน้ำหนักเกินนั้น ส่วนใหญ่จะเป็นผู้ที่อยู่ในวัยทำงาน แต่ในปัจจุบันสามารถพบได้ตั้งแต่วัยเรียนในทุกช่วงชั้น และการเสี่ยงเป็นภาวะน้ำหนักเกิน(โรคอ้วน) นำพามาซึ่งโรคต่างๆ เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคข้อเข่าเสื่อม ภาวะหายใจลำบากและหยุดหายใจขณะหลับ เป็นต้น เราทุกคนจึงควรตระหนักถึงความสำคัญในการรักษาสุขภาพให้แข็งแรงและน้ำหนักของร่างกายให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม โดยการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ทานอาหารแต่พอดี และหมั่นออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร มีนโยบายสนับสนุนและส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพที่แข็งแรงจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มุ่งเน้นให้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการพัฒนาเยาวชนให้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ฝ่ายกีฬาและส่งเสริมสุขภาพ จึงได้จัดทำโครงการลดความอ้วนด้วยตัวเรา(Change your fat off)ขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้นักศึกษาที่มีความต้องการลดน้ำหนักเข้าร่วมโครงการ ได้รู้จักวิธีการลดน้ำหนักที่ถูกต้องทั้งทางด้านโภชนาการและออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการจัดโครงการกิจกรรมนี้ คือ

1. เพื่อให้นักศึกษาได้ความรู้การลดน้ำหนักที่ถูกต้อง
2. เพื่อให้นักศึกษารู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์

งานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
1. แบบรายงานผลการดำเนินโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา	4
2. สรุปการประเมินผลโครงการกิจกรรมวิ่งเก็บขยะลดความอ้วนด้วยตัวเรา	6
3. ภาพกิจกรรม	11
4. ภาคผนวก	12
- รายชื่อผู้ที่ได้รับของรางวัล	
- แบนเนอร์ประชาสัมพันธ์โครงการ	
- แบนเนอร์กติกาในการเข้าร่วมกิจกรรม	
- แบบประเมินผลการเข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา	

แบบรายงานผลการดำเนินงานโครงการ
ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร

ชื่อโครงการ กิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเอง Change Your Fat Off

ผู้รับผิดชอบโครงการ

หน่วยงาน กีฬา กองพัฒนานักศึกษา

หัวหน้าโครงการ นายนเรศ ภูคะฮาด

สถานที่ดำเนินการ

บ้าน สวนสาธารณะ หรือบริเวณลานกว้างของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนกันยายน ๒๕๖๔

มีผลการดำเนินงาน ดังนี้

☑ ดำเนินโครงการแล้วเสร็จ โดยมีผลการดำเนินงาน ดังนี้

1. วัน/สถานที่ดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินกิจกรรม 17 กันยายน – 8 ตุลาคม 2564

สถานที่ สวนสาธารณะและบริเวณใกล้บ้านของผู้เข้าร่วมโครงการ

2. ผลการดำเนินงานตามตัวชี้วัด

ตัวชี้วัดความสำเร็จระดับผลผลิต

เชิงปริมาณ:

เป้าหมาย ผู้เข้าร่วมโครงการร้อยละ 85 ของ 70 คน = 60 คน

ผลการดำเนินงาน จำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ จำนวน 117 คน

เชิงคุณภาพ:

เป้าหมาย การบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ร้อยละ 85

ผลการดำเนินงาน การบรรลุวัตถุประสงค์ของโครงการ ร้อยละ 85.6

เป้าหมาย ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 85

ผลการดำเนินงาน ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ ร้อยละ 85.2

เชิงเวลา:

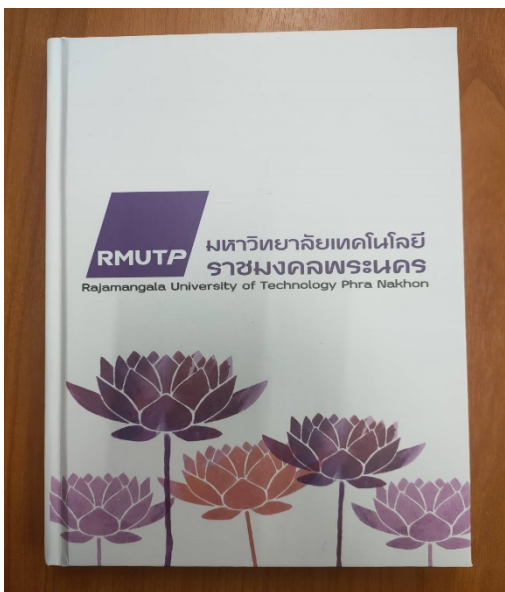
เป้าหมาย โครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ร้อยละ 90

ผลการดำเนินงาน โครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด ร้อยละ 100

5. ปัญหา/อุปสรรคและแนวทางแก้ไข

1. ช่วงเวลาในการจัดกิจกรรมเป็นช่วงเวลาเดียวกับที่นักศึกษาสอบปลายภาค จึงทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้เต็มที่ อาจมีความกังวลในเรื่องของการสอบมากกว่า
2. ระยะเวลาจัดกิจกรรมอาจไม่ค่อยเพียงพอที่จะทำให้เห็นการลดน้ำหนักที่ชัดเจน เนื่องจากการลดน้ำหนักนั้นต้องอาศัยเวลาที่ต่อเนื่องและนานกว่า 1 เดือน จึงจะเห็นผลชัดเจน
3. เนื่องจากการจัดกิจกรรมออนไลน์ อาจจะมีผู้เข้าร่วมกิจกรรมบางคนที่ไม่ซื่อสัตย์ในการส่งผล ทำให้ต้องตัดสิทธิ์ในการได้รับรางวัลและชั่วโมงทรานสคริปต์กิจกรรม

6. ภาพกิจกรรม



ขอรับรองว่าข้อความดังกล่าวข้างต้นเป็นความจริงทุกประการ

ลงชื่อ ผู้รับผิดชอบโครงการ/ผู้รายงาน
(นายนเรศ ภูคะฮาด)

วันที่
โทรศัพท์ 02-665-3777 ต่อ 6963

ลงชื่อ หัวหน้าหน่วยงาน
(นางสาวมัลลิกา วีระสัย)
ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา

สรุปการประเมินผล

กิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off

กองพัฒนานักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร ได้ดำเนินการจัดกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off เพื่อทดแทนกิจกรรมกีฬาที่ไม่สามารถจัดได้ในช่วงสถานการณ์แพร่ระบาดของโรคไวรัสโคโรนา 2019

ฝ่ายประเมินผลได้ดำเนินการจัดทำแบบประเมินผลโครงการฯ และขอความร่วมมือผู้เข้าร่วมโครงการฯ ครั้งนี้ทำแบบประเมินเพื่อนำผลที่ได้ไปพัฒนาและปรับปรุงในครั้งต่อไป

เจ้าหน้าที่ฝ่ายประเมินผล ได้ทำการแจกแบบประเมินผลโครงการฯ และได้รับแบบประเมินผลกลับคืนมาทั้งหมด 90 ชุด โดยจะนำเสนอผลการรวบรวมแบบประเมินผล ดังต่อไปนี้

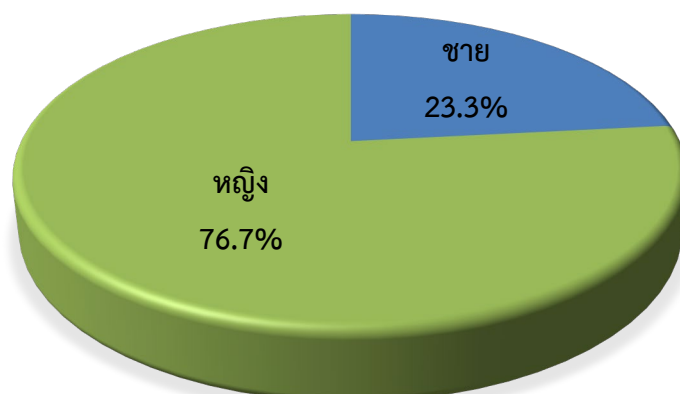
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

ตารางที่ 1.1 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามเพศ

ลำดับที่	เพศ	รวม	ร้อยละ
1.	ชาย	21	23.3
2.	หญิง	69	76.7
รวม		90	100.0

จากตารางที่ 1.1 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามเพศ แบ่งเป็นเพศชาย 21 คน คิดเป็นร้อยละ 23.3 และเพศหญิง 69 คน คิดเป็นร้อยละ 76.7

แผนภูมิที่ 1 แสดงจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามเพศ

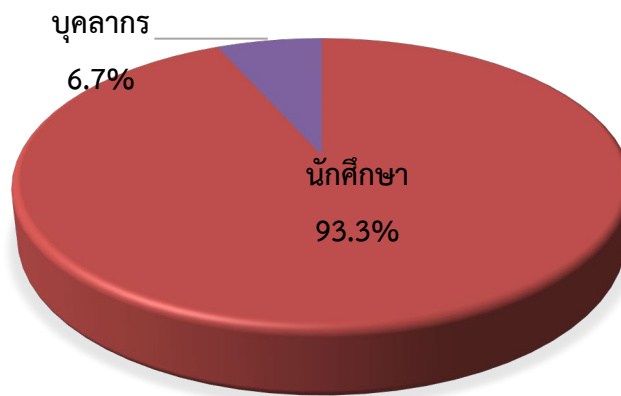


ตารางที่ 1.2 ตารางแสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามสถานะ

ลำดับที่	สถานะ	รวม	ร้อยละ
1.	นักศึกษา	84	93.3
2.	บุคลากร	6	6.7
รวม		90	100.0

จากตารางที่ 1.2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามสถานะ ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษา 84 คน คิดเป็นร้อยละ 93.3 เป็นบุคลากร 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.7

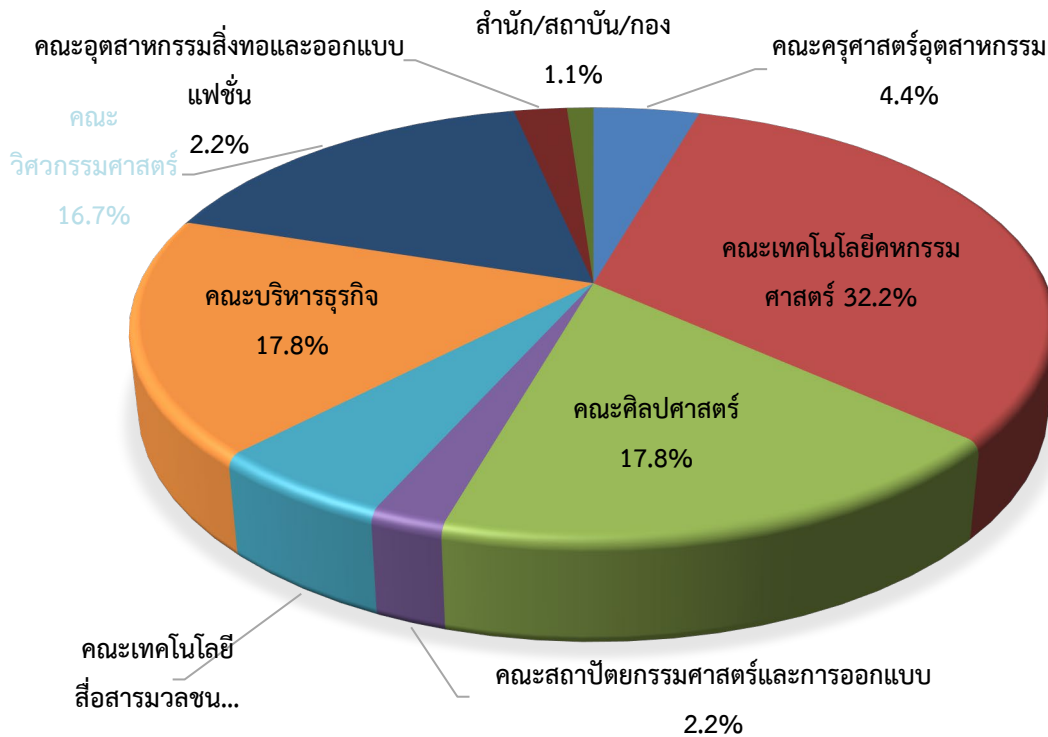
แผนภูมิที่ 2 แสดงจำนวนของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามสถานะ



ตารางที่ 1.3 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off โดยจำแนกตามคณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

ลำดับที่	คณะ	จำนวน	ร้อยละ
1.	คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม	4	4.4
2.	คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์	29	32.2
3.	คณะศิลปศาสตร์	16	17.8
4.	คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ	2	2.2
5.	คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน	5	5.6
6.	คณะบริหารธุรกิจ	16	17.8
7.	คณะวิศวกรรมศาสตร์	15	16.7
8.	คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น	2	2.2
9.	สำนัก/สถาบัน/กอง	1	1.1
รวม		90	100.0

จากตารางที่ 1.3 คณะที่ผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเอง Change Your Fat Off ศึกษาอยู่มากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ มีจำนวนทั้งหมด 29 คน คิดเป็นร้อยละ 32.2 อันดับที่สอง คือ คณะศิลปศาสตร์และคณะบริหารธุรกิจ มีจำนวนทั้งหมด 16 คน คิดเป็นร้อยละ 17.8 อันดับที่สาม คือ คณะวิศวกรรมศาสตร์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7 และอันดับที่สี่ คือ คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.6



แผนภูมิที่ 3 แสดงจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเอง Change Your Fat Off โดยจำแนกตามคณะที่เข้าร่วมกิจกรรม

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจในการจัดกิจกรรม

การประเมินความพึงพอใจในโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเอง Change Your Fat Off โดยผู้ประเมินได้ใช้เกณฑ์การวัดระดับความพึงพอใจเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. พึงพอใจน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน
2. พึงพอใจน้อย ให้ 2 คะแนน
3. พึงพอใจปานกลาง ให้ 3 คะแนน
4. พึงพอใจมาก ให้ 4 คะแนน
5. พึงพอใจมากที่สุด ให้ 5 คะแนน

เกณฑ์การแปรผลค่าเฉลี่ยแต่ละคะแนนใช้สูตร ดังนี้

$$\text{สูตร} = \frac{\text{ค่าคะแนนสูงสุด} - \text{ค่าคะแนนต่ำสุด}}{\text{จำนวนตัวเลือก}}$$

$$\begin{aligned} \text{แทนค่า} &= \frac{5 - 1}{5} \\ &= 0.80 \end{aligned}$$

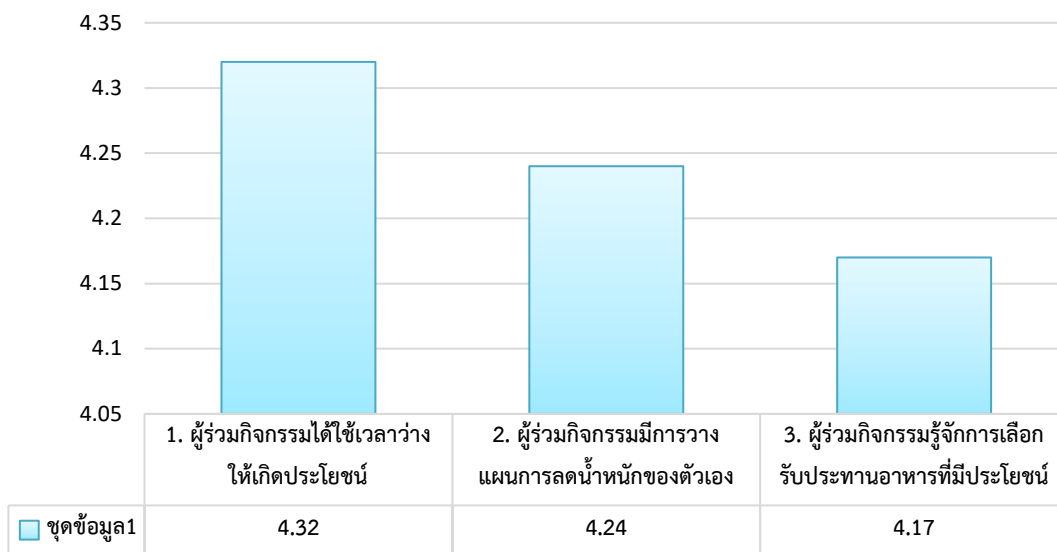
คะแนนเฉลี่ย	4.21 – 5.00	หมายถึงมีระดับความสำคัญมากที่สุด
คะแนนเฉลี่ย	3.41 – 4.20	หมายถึงมีระดับความสำคัญมาก
คะแนนเฉลี่ย	2.61 – 3.40	หมายถึงมีระดับความสำคัญปานกลาง
คะแนนเฉลี่ย	1.81 – 2.60	หมายถึงมีระดับความสำคัญน้อย
คะแนนเฉลี่ย	1.00 – 1.80	หมายถึงมีระดับความสำคัญน้อยที่สุด

ตารางที่ 2.1 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย ตามวัตถุประสงค์ของโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off

ประเด็นพิจารณา	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ผู้ร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.32	0.68	มากที่สุด
2. ผู้ร่วมกิจกรรมมีการวางแผนการลดน้ำหนักของตนเอง	4.24	0.79	มากที่สุด
3. ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์	4.17	0.71	มาก
รวมค่าเฉลี่ย	4.28	0.68	มากที่สุด

จากตารางที่ 2.1 พบว่าการจัดโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off สิ่งที่บรรลุตรงตามวัตถุประสงค์มากที่สุด คือ ผู้ร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ($\bar{X}=4.32, S.D.=0.68$) อันดับสอง คือ ผู้ร่วมกิจกรรมมีการวางแผนการลดน้ำหนักของตนเอง ($\bar{X}=4.24, S.D.=0.79$) และอันดับที่สาม คือ ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ ($\bar{X}=4.17, S.D.=0.71$)

แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ตามวัตถุประสงค์ของโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off



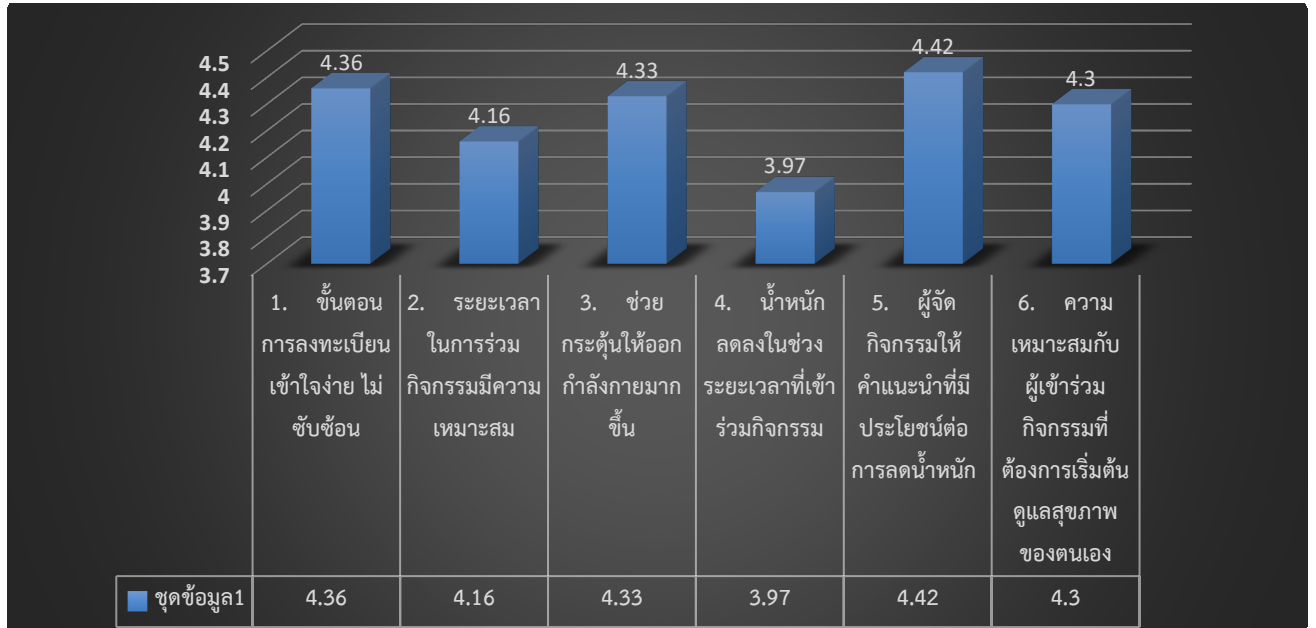
ตารางที่ 2.2 ตารางแสดงค่าเฉลี่ย และระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off

ประเด็นพิจารณา	\bar{X}	S.D.	ระดับความพึงพอใจ
1. ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน	4.36	0.75	มากที่สุด
2. ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.16	0.87	มาก
3. ช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายมากขึ้น	4.33	0.75	มากที่สุด
4. น้ำหนักลดลงในช่วงระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม	3.97	1.01	มาก
5. ผู้จัดการกิจกรรมให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก	4.42	0.70	มากที่สุด
6. ความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องการเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตนเอง	4.30	0.74	มากที่สุด
รวมค่าเฉลี่ย	4.26	0.67	มากที่สุด

จากตารางที่ 2.2 พบว่าการจัดโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off ได้รับความพึงพอใจจากผู้เข้าร่วมเป็นอย่างดี หากเรียงตามลำดับความพึงพอใจจากมากที่สุดไปน้อยที่สุด 3 อันดับแรก สิ่ง que ผู้ร่วมกิจกรรมพึงพอใจมากที่สุดเป็นอันดับหนึ่ง คือ ผู้จัดการกิจกรรมให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก ($\bar{X}=4.42, S.D.=0.70$) รองลงมา คือ ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน ($\bar{X}=4.36, S.D.=0.75$) และอันดับที่สาม คือ ช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายมากขึ้น ($\bar{X}=4.33, S.D.=0.75$)

แผนภูมิที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย และระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเรา

Change Your Fat Off



~ 12 ~

ภาพกิจกรรม

โครงการลดความอ้วนด้วยตัวเรา Change Your Fat Off

วันที่ 17 กันยายน - 8 ตุลาคม 2564



ภาคผนวก



ประกาศผลกิจกรรม

ลดความอ้วนด้วยตัวเรา
"CHANGE YOUR FAT OFF"

รายชื่อผู้ที่ได้รับของที่ระลึก

บุคลากร

- | | | |
|-------------------------|----------------|------------------------------------|
| 1. อาจารย์เปรมระพี | อูยมาวีร์หิรัญ | คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ |
| 2. อาจารย์ ดร.ทวิศักดิ์ | สาสงเคราะห์ | คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น |
| 3. ผศ.ดร.บุรฉกร | อยู่สุข | คณะวิศวกรรมศาสตร์ |

นักศึกษา

- | | | |
|-------------------|---------------|--------------------------|
| 1. นายสิรภพ | รัชชะจิตติ | คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ |
| 2. นางสาววรรณา | เชื้อรุ่ง | คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ |
| 3. นางสาวเพียรฟ้า | เกลอประเสริฐ | คณะศิลปศาสตร์ |
| 4. นายสิทรนต์ | เซียวประเสริฐ | คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ |
| 5. นายชวรินทร์ | บุญล้ำ | คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม |

ติดต่อขอรับรางวัลได้ที่ ไลน์โอเฟ่นแซก



งานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา
มทร.พระนคร

โทรศัพท์ 02-665-3777 ต่อ 6963





★ กิจกรรมสำหรับชาว RMUTP ★

ลดความอ้วนด้วยตัวเรา

"CHANGE YOUR FAT OFF"

สมัครได้ถึงบัดนี้ - 21 กันยายน 2564

สนใจสมัครเข้าร่วมกิจกรรมได้ที่

FACEBOOK PAGE : SPORT RMUTP

สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่



<http://std.rmutp.ac.th> SPORT RMUTP Sport Rmutp RMUTP

กติกากิจกรรม

ลดความอ้วนด้วยตัวเรา

'Change your fat off'



- ข้อ 1.** ผู้ร่วมกิจกรรมต้องเป็นบุคลากรและนักศึกษาปัจจุบันของมหาวิทยาลัยเท่านั้น
- ข้อ 2.** ผู้ร่วมกิจกรรมต้องใช้เครื่องชั่งน้ำหนักเครื่องเดิมชั่งน้ำหนักตัวเองทุกครั้งและส่งผลการกิจกรรมตั้งแต่เริ่มจนถึงสิ้นสุดกิจกรรม
- ข้อ 3.** ส่งผลการกิจกรรมทุกวันศุกร์ ระยะเวลาทั้งหมด 4 สัปดาห์ เริ่มวันศุกร์ที่ 24 กันยายน - 15 ตุลาคม 2564
- ข้อ 4.** ตัดสินผลการร่วมกิจกรรม จากน้ำหนักส่วนต่างของผู้ร่วมกิจกรรมที่มากที่สุด (น้ำหนักวันสุดท้าย ลบ น้ำหนักวันแรก)
- ข้อ 5.** ทำแบบประเมินกิจกรรมในระบบภายในวันที่ 18 ตุลาคม 64 เพื่อรับเกียรติบัตรออนไลน์และทรานสคริปต์กิจกรรม
- ข้อ 6.** ประกาศผลกิจกรรม วันศุกร์ที่ 22 ตุลาคม 2564

ข้อ 7. สิ่งที่จะได้รับจากการร่วมกิจกรรม

7.1 นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรม จะได้รับชั่วโมงทรานสคริปต์กิจกรรมพัฒนานักศึกษาสู่การเป็นบัณฑิต พึงประสงค์ด้านกีฬาและนันทนาการ ดังนี้

ลดน้ำหนักได้ น้อยกว่า 1 กิโลกรัม	จะได้รับ 1 ชั่วโมงกิจกรรม
ลดน้ำหนักได้ 2-4 กิโลกรัม	จะได้รับ 2 ชั่วโมงกิจกรรม
ลดน้ำหนักได้ 5-7 กิโลกรัม	จะได้รับ 3 ชั่วโมงกิจกรรม
ลดน้ำหนักได้ 8-10 กิโลกรัม	จะได้รับ 4 ชั่วโมงกิจกรรม

7.2 บุคลากรและนักศึกษา 5 อันดับแรก จะได้รับของที่ระลึก

สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่



สแกนคิวอาร์โค้ด
LINE : SPORT RMUTP
เพื่อรับข้อมูลข่าวสาร
***แจ้งรายละเอียดเพิ่มเติมผ่านทาง LINE เท่านั้น

โทรศัพท์
02-665-3777 ต่อ 6963
งานกีฬา กองพัฒนานักศึกษา
UNS.WS@UNS





กองพัฒนานักศึกษา
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนคร
ขอมอบเกียรติบัตรฉบับนี้ไว้เพื่อแสดงว่า

ได้เข้าร่วมกิจกรรมลดความอ้วนด้วยตัวเอง "Change your fat off "
ตั้งแต่วันที่ 17 กันยายน - 11 ตุลาคม 2564
ให้ไว้ ณ วันที่ 18 ตุลาคม 2564


(นายนเรศ กุตะชาติ)
หัวหน้างานกีฬา


(ผศ.ศรিতรา แซงพิชญ์แซ)
ผู้ช่วยอธิการบดีฝ่ายกิจการนักศึกษา


(นางสาวมัลลิกา วีระสิย)
รักษาการแทน ผู้อำนวยการกองพัฒนานักศึกษา



แบบประเมินผล

โครงการลดความอ้วนด้วยตัวเอง "Change your fat off "

ระหว่างวันที่17 กันยายน – 8 ตุลาคม 2564.....

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย ลงในช่อง

ตอนที่ 1 สถานภาพ

- 1.1 เพศ ชาย หญิง
- 1.2 สถานภาพ นักศึกษา บุคลากร
- 1.3 คณะ คณะครุศาสตร์อุตสาหกรรม คณะเทคโนโลยีสื่อสารมวลชน
- คณะเทคโนโลยีคหกรรมศาสตร์ คณะบริหารธุรกิจ
- คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะวิศวกรรมศาสตร์
- คณะศิลปศาสตร์ คณะอุตสาหกรรมสิ่งทอและออกแบบแฟชั่น
- คณะสถาปัตยกรรมศาสตร์และการออกแบบ สำนัก/สถาบัน/กอง

ตอนที่ 2 ประเมินวัตถุประสงค์ของโครงการ

รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ผู้ร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
2. ผู้ร่วมกิจกรรมมีการวางแผนการลดน้ำหนักของตัวเอง					
3. ผู้ร่วมกิจกรรมรู้จักการเลือกรับประทานอาหารที่มีประโยชน์					

ตอนที่ 3 ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

รายการ	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ขั้นตอนการลงทะเบียนเข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อน					
2. ระยะเวลาในการร่วมกิจกรรมมีความเหมาะสม					
3. ช่วยกระตุ้นให้ออกกำลังกายมากขึ้น					
4. น้ำหนักลดลงในช่วงระยะเวลาที่เข้าร่วมกิจกรรม					
5. ผู้จัดกิจกรรมให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการลดน้ำหนัก					
6. ความเหมาะสมกับผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องการเริ่มต้นดูแลสุขภาพของตนเอง					

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....