ภาคผนวก

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

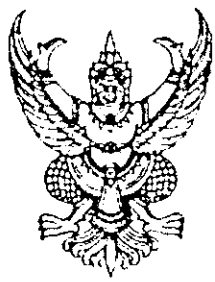
1. ดร.วรรณิภา อัศวชัยสุวิกรม	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา
2. ดร.วัฒนา บรรเทิงสุข	อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลอนามัยชุมชน วิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี
3. นางสาวสุทิศา สงวนสัจ	หัวหน้ากลุ่มวิชาส่งเสริมสุขภาพ วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ชัยนาท
4. นางสาวขันทอง บุญเสริม	พยาบาลวิชาชีพ 7 หัวหน้าศูนย์สุขภาพชุมชน โรงพยาบาลสรรพยา จังหวัดชัยนาท
5. นางพรทิพย์ ขุนวิเศษ	นักวิชาการสาธารณสุข 7 สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมือง จังหวัดชัยนาท

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ข

สำเนาหนังสือขอความอนุเคราะห์

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University



ที่ ศธ ๐๕๒๘.๐๓/ ๒๕๓๗

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
ต.แสนสุข อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๑๓๑

๑๗ สิงหาคม ๒๕๔๗

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน ๑ ชุด

ด้วยนางปารวีร์ กุลรัตนาวิโรจน์ นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน ในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนหมู่บ้านหนองน้ำลึก ตำบลหนองบัว อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.รัชนี สรรเสริญ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ประชาชน เจ้าหน้าที่สาธารณสุขชุมชน เจ้าหน้าที่รัฐอื่น ๆ ในชุมชน องค์กรชุมชน โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๔๗ ถึงวันที่ ๓๐ พฤศจิกายน ๒๕๔๗ (ติดต่อผู้วิจัยโทร. ๐-๕๗๐๗-๗๐๘๑)

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่าคงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย
โทรศัพท์ ๐-๓๘๗๔-๕๘๕๕
โทรสาร ๐-๓๘๓๕-๓๔๖๖

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ค

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

แบบรายงานผลการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา

---

1. ชื่อวิทยานิพนธ์:

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาไทย) การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้านหนองน้ำลึก ตำบลหนองบัว อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ (ภาษาอังกฤษ) DEVELOPMENT OF COMMUNITY STAKEHOLDERS PARTICIPATION MODEL FOR PROPLE'S PROMOTING EXERCISE IN NONGNAMLUEK VILLAGE, NONGBUA SUB-DISTRICT, WATSING DISTRICT, CHAINAT PROVINCE

2. ชื่อนิสิต (นาย,นาง,นางสาว): นางปารวีร์ กุลรัตนาวิโรจน์

หลักสูตร พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต **สาขาวิชา** การพยาบาลชุมชน

☐ **ภาคปกติ** ☑ **ภาคพิเศษ**

รหัสประจำตัว 45922954 **คณะ/วิทยาลัย** พยาบาลศาสตร์

3. หน่วยงานที่สังกัด: .....

4. ผลการพิจารณาของคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย:

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย ได้พิจารณารายละเอียดวิทยานิพนธ์ เรื่องดังกล่าวข้างต้นแล้ว ในประเด็นที่เกี่ยวกับ

1) การเคารพในศักดิ์ศรี และสิทธิของมนุษย์ที่ใช้เป็นตัวอย่างการวิจัย
2) วิธีการอย่างเหมาะสมในการได้รับความยินยอมจากกลุ่มตัวอย่างก่อนเข้าร่วมโครงการวิจัย (Informed consent) รวมทั้งการปกป้องสิทธิประโยชน์และรักษาความลับของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย
3) การดำเนินการวิจัยอย่างเหมาะสม เพื่อไม่ก่อความเสียหายต่อสิ่งที่ศึกษาวิจัย ไม่ว่าจะเป็นสิ่งที่มีชีวิต หรือไม่มีชีวิต

คณะกรรมการจริยธรรมการวิจัย มีมติเห็นชอบ ดังนี้

(/) รับรองโครงการวิจัย

( ) ไม่รับรอง

5. วันที่ที่ให้การรับรอง: .....28....**เดือน กรกฎาคม พ.ศ. 2547**

ลงนาม .....

(ศาสตราจารย์ ดร.สมศักดิ์ พันธุวัฒนา)

ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย

ลงนาม .....

(**รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมิ**)

(.....)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ง

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ เรื่อง การพัฒนารูปแบบการมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนในการส่งเสริมออกกำลังกายของประชาชนหมู่บ้านหนองน้ำลึก ตำบลหนองบัว อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

วันให้คำยินยอม วันที่ .....เดือน.....พ.ศ. .....

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้นจนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(นางปารวีร์ กุลรัตนาวิโรจน์)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก จ

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

ตัวอย่างแนวทางการสัมภาษณ์ข้อมูลชุมชนด้านสังคม วัฒนธรรมของชุมชน

1. ชุมชนของท่านมีประวัติความเป็นมาอย่างไร ทำไมหมู่บ้านจึงเรียกชื่อนี้
2. ในชุมชนของท่านมีกิจกรรมทางศาสนา/วัฒนธรรมพื้นบ้านอะไรบ้าง ทำกิจกรรมในช่วงเวลาใด มีใครเข้ามาร่วมบ้าง และแต่ละกิจกรรมมีวัตถุประสงค์อย่างไร
3. มีประเพณีหรือกิจกรรมอะไรของหมู่บ้านที่เคยทำในอดีต แต่ปัจจุบันได้เปลี่ยนแปลงไปหรือหายไป เพราะเหตุใด
4. มีการจัดตั้งกลุ่มต่างๆ ทั้งการจัดตั้งโดยรัฐ หรือชุชนเองหรือไม่ อย่างไร เพื่ออะไร ผลการดำเนินการกลุ่มอยู่ได้หรือไม่ เพราะเหตุใด ประชาชนมีส่วนร่วมมากน้อยเพียงใด อย่างไร
5. มีบุคคลซึ่งมีบทบาทในการพัฒนาชุมชนหรือไม่ ใครบ้าง บุคคลเหล่านี้มีบทบาทอย่างไร ทำไมเขาจึงมาทำ
6. ความสัมพันธ์ของคนในชุมชนเป็นอย่างไร และระหว่างชาวบานกับผู้นำเป็นอย่างไร
7. การสื่อสารระหว่างกันภายในชุมชนเป็นอย่างไร
8. กิจกรรมของชุมชน ที่มีคนเข้ามามีส่วนร่วมมาก และชื่นชอบมากคือกิจกรรมอะไร ปฏิบัติกันอย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวทางการจัดกิจกรรมการสนทนากลุ่ม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อต้องการศึกษาข้อมูลการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนและการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ขั้นตอนการดำเนินการสนทนากลุ่ม

1. ผู้วิจัยจัดเตรียมสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ที่จะใช้ในการดำเนินการสนทนากลุ่มได้แก่ กระดาษ ดินสอ หรือปากกา อุปกรณ์บันทึกเสียง กล้องถ่ายรูป เครื่องดื่ม อาหารว่าง

2. การสร้างสัมพันธภาพและความไว้วางใจ เมื่อผู้ให้ข้อมูลมาถึง ผู้วิจัยจะปฏิบัติตามแนวทางการพิทักษ์สิทธิ์ผู้ให้ข้อมูลเป็นเบื้องต้น โดยคำนึงถึงจรรยาบรรณของนักวิจัยและพัฒนาอย่างต่อเนื่องตลอดกระบวนการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้วิจัยกับผู้ให้ข้อมูล โดยการผสานแนวทางต่อไปนี้รวมเข้าไปในกระบวนการเก็บข้อมูลทุกขั้นตอน เริ่มตั้งแต่

2.1 ผู้วิจัยแนะนำตนเอง แก่ผู้ให้ข้อมูลว่าเป็นนิสิตระดับปริญญาโท จากคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา แนะนำผู้จดบันทึกการสนทนา จากนั้นให้ผู้ให้ข้อมูลแนะนำตนเอง แล้วผู้วิจัยบอกวัตถุประสงค์รวมทั้งรายละเอียดเกี่ยวกับการทำกิจกรรมแบบสนทนากลุ่ม

2.2 ผู้วิจัยอธิบายให้ ผู้ให้ข้อมูลทราบถึงประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับทั้งต่อตัวผู้ให้ข้อมูลเองและต่อส่วนรวม โดยอธิบายให้ทราบถึงความสำคัญและคุณค่าของข้อมูลที่จะได้รับจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ทัศนคติ และข้อเสนอแนะต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นขณะสนทนากลุ่ม ซึ่งจะเป็นแรงจูงใจให้ผู้ให้ข้อมูลยินดีและเต็มใจที่จะแสดงความคิดเห็นแบ่งปันประสบการณ์อย่างมีจุดมุ่งหมายด้วยความเข้าใจและตระหนักในความสำคัญของบทบาทตนเอง ตลอดจนการให้ข้อมูลที่เป็นจริงโดยความสมัครใจ

2.3 ผู้วิจัยแจ้งความจำเป็นและขออนุญาตบันทึกเสียงขณะมีการดำเนินกิจกรรมการสนทนากลุ่ม เพื่อให้มีความถูกต้องครบถ้วน ชัดเจนของข้อมูลและไม่เป็นอุปสรรคระหว่างการสนทนา ระยะเวลาที่คาดว่าจะใช้ในการสัมภาษณ์ประมาณ 1-2 ชั่วโมง

2.4 อธิบายให้ผู้ให้ข้อมูลทราบว่า ผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิในการตัดสินใจที่จะให้ข้อมูลหรือไม่ให้ข้อมูลก็ได้ตลอดเวลาและ มีสิทธิที่จะปกปิดข้อมูลบางส่วนที่ไม่ต้องการเปิดเผย โดยไม่มีผลกระทบใด ๆ ต่อผู้ให้ข้อมูล ตลอดจนผู้ให้ข้อมูลมีสิทธิที่จะรับรู้ข้อมูล ตลอดจนสามารถตรวจสอบข้อมูลของตนเองที่ได้จากการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัย โดยผู้วิจัยให้ความเชื่อมั่นว่าผู้วิจัยจะรักษาความลับโดยบอกผู้ให้ข้อมูลว่าข้อมูลที่ได้จากการสัมภาษณ์จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ศึกษาเท่านั้น ในการนำเสนอข้อมูลรายงานการวิจัยผู้วิจัยจะใช้นามสมมติ เพื่อเป็นการรักษาความลับ และไม่เปิดเผยแหล่งข้อมูล

2.5 เปิดโอกาสให้ผู้ให้ข้อมูลซักถามข้อข้องใจต่าง ๆ เพิ่มเติมจนมีความกระจ่างพอที่จะไว้วางใจผู้วิจัยได้

2.6 ผู้วิจัยต้องมีความตรงต่อเวลานัดหมาย เป็นนักฟังที่ดี ไวต่อความรู้สึกและปฏิกิริยาทางอารมณ์และสาระเนื้อหา เพื่อให้การสนองตอบที่เหมาะสม ให้ความเป็นมิตรหลีกเลี่ยงการตำหนิ

2.7 เมื่อเกิดสัมพันธภาพและความไว้วางใจกับผู้ให้ข้อมูลแล้ว ผู้วิจัยจะเริ่มถามคำถามทั่ว ๆ ไป เบา ๆ ง่ายต่อการเข้าใจ เพื่อสร้างบรรยากาศให้คุ้นเคยมากขึ้น แล้วจึงวกเข้าสู่คำถามหลักของการศึกษา

2.8 ในระหว่างการสนทนากลุ่มมีการผสมผสานเทคนิคการสะท้อนกลับ การถามซ้ำ การให้ยกตัวอย่างซึ่งทำให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องและนอกจากจะใช้แนวคำถามที่เตรียมไว้แล้วผู้วิจัยยังได้นำข้อมูลที่ผู้ให้ข้อมูลพูดออกมา นำมาสรุปเพื่อจับประเด็นในใจ เพื่อใช้ตั้งคำถามสำหรับการถามคำถามต่อไปให้ได้สอดคล้องกับคำถามการวิจัยที่ต้องการค้นหาคำตอบ

3. ในระหว่างการสนทนา ผู้ที่จดบันทึกคำสนทนาจะเป็นผู้จดบันทึกคำพูดทุกคำพูดเท่าที่จดได้ทันให้มากที่สุด ภายหลังจากการสร้างสัมพันธภาพและเกิดความไว้วางใจขึ้นแล้วโดยขออนุญาตจากผู้ให้ข้อมูลก่อน เป็นการเคารพสิทธิส่วนบุคคล เพื่อความถูกต้อง ชัดเจนของข้อมูลและไม่เป็นอุปสรรคระหว่างการสนทนากลุ่ม ในการจดบันทึกการสนทนาผู้จดบันทึกต้องทำการจดบันทึกเกี่ยวกับสีหน้า ท่าทาง เช่นการพยักหน้า ส่ายหน้า ลักษณะการพูด น้ำเสียง พฤติกรรมที่แสดงตามความเป็นจริงโดยไม่ตีความ

4. ดำเนินการยุติการสนทนา เมื่อใกล้ครบกำหนดเวลาการสนทนากลุ่มหรือสมาชิกกลุ่มต้องการยุติการสนทนา โดยสังเกตจากปฏิกิริยาของสมาชิกในกลุ่ม เช่น อาการกระสับกระส่าย เหลือบดูนาฬิกาบ่อย ๆ หรือมีอาการเบื่อหน่าย ผู้วิจัยจึงจบลงด้วยคำถามเบา ๆ เพื่อผ่อนคลายบรรยากาศ และสร้างความประทับใจที่ดีในการสนทนากลุ่มตลอดจนทบทวนข้อมูลที่ได้รับและกล่าวขอบคุณผู้ให้ข้อมูลที่ให้ความร่วมมือและเสียสละเวลามาพูดคุยกันด้วยความเต็มใจ นอกจากนี้ผู้วิจัยจะสานต่อความสัมพันธ์โดยให้ที่อยู่โทรศัพท์ติดต่อในกรณีที่เกี่ยวข้องกับข้อมูล เพราะผู้ให้ข้อมูลบางท่านอาจมีข้อสงสัยหรือมีข้อมูลที่ต้องการบอกเล่าให้ผู้วิจัยได้รับทราบเพิ่มเติมภายหลังยุติการสนทนาไปแล้ว

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แนวคำถามที่ใช้ในการสนทนากลุ่ม มีดังนี้

1. สถานการณ์การออกกำลังกายในปัจจุบันของประชาชนเป็นอย่างไร เหมาะสมหรือไม่ อย่างไร

2. การจัดทำแผนงานหรือโครงการเกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนมีหรือไม่ อย่างไร แต่ละกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียมีส่วนร่วมอย่างไรบ้าง

3. หน่วยงานใด องค์กรใด หรือมีบุคคลใดในชุมชน เป็นผู้สนับสนุนให้ประชาชนมาออกกำลังกาย

4. ทรัพยากรที่นำมาใช้ในการดำเนินงานตามแผนงานหรือโครงการออกกำลังกายในชุมชน ได้มาจากแหล่งใด มีการดำเนินการอย่างไร

5. ผลการดำเนินงานตามแผนงาน โครงการออกกำลังกายในชุมชนเป็นอย่างไร มีปัญหาอุปสรรคอะไร

6. ประชาชน และกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียอื่น ๆ มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด มีส่วนร่วมอย่างไร

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คู่มือการประชุมเชิงปฏิบัติการตามกระบวนการ AIC
สำหรับ
การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้เสียในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

โดย นางปารวีร์ กุลรัตนาวิโรจน์

คู่มือนี้เป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์
หลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน
คณะบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำนำ

คู่มือการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการตามกระบวนการ AIC สำหรับการวางแผนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ฉบับนี้ ผู้วิจัยได้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรพยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการพยาบาลชุมชน คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา ซึ่งประกอบด้วย 2 ส่วน คือ คำชี้แจงในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ และ แผนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

ขอขอบพระคุณ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านไว้ ณ โอกาสนี้ ที่ช่วยกรุณาตรวจสอบ และให้คำแนะนำ จนกระทั่งได้คู่มือการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการที่สมบูรณ์ ฉบับนี้

ปารวีร์ กุลรัตนาวิโรจน์

ผู้วิจัย

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

สารบัญ

หน้า

คำชี้แจงในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์ 1

ผู้ใช้คู่มือ 1

บทบาทผู้วิจัย 1

ขั้นตอนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ 1

1. ขั้นเตรียมการ 2
2. ขั้นดำเนินการ 5
3. ขั้นประเมิน 7

แผนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

กิจกรรมที่ 1 ละลายพฤติกรรม และการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน 8

กิจกรรมที่ 2 การบรรยายเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ 9

กิจกรรมที่ 3 มุมมองของชุมชนต่อสถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชน และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย 10

กิจกรรมที่ 4 ภาพฝันเกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน 11

กิจกรรมที่ 5 การกำหนดแนวทางที่จะนำไปสู่การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน 12

กิจกรรมที่ 6 หน้าที่ความรับผิดชอบของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในทางปฏิบัติ 13

กิจกรรมที่ 7 สรุปการประชุม และสร้างข้อตกลงร่วมกัน 14

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

คำชี้แจงในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์

เพื่อให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนที่มาจากองค์กรภาครัฐ ภาคองค์กรชุมชนและ ภาคประชาชนได้ร่วมวางแผนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านหนองน้ำลึก ตำบลหนองบัว อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

ผู้ใช้คู่มือ

ผู้ใช้คู่มือประกอบด้วย

1. ผู้รับผิดชอบการประชุม (ผู้วิจัย)
2. วิทยากรร่วม (ผู้ช่วยผู้วิจัย)

บทบาทของผู้วิจัย

1. วางแผนการจัดประชุม
2. เตรียมชุมชน และเตรียมการประชุม
3. รับผิดชอบและดำเนินการประชุม
4. ติดต่อประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ
5. เป็นวิทยากร ในส่วนของเนื้อหา หรือกิจกรรมที่ใช้แนวคิดกระบวนการ AIC

ขั้นตอนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการเพื่อระดมความคิดจากกลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย ให้ช่วยกันวางแผนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านหนองน้ำลึก ซึ่งการประชุมเชิงปฏิบัติการดังกล่าว เป็นเครื่องมือในการเปิดโอกาสให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียร่วมกันคิด ตัดสินใจ และดำเนินการในการวางแผนงาน /โครงการ/ กิจกรรม เพื่อสนับสนุนให้ประชาชนในหมู่บ้านหนองน้ำลึกมาออกกำลังกาย การจัดประชุมเชิงปฏิบัติการมีขั้นตอนที่ต่อเนื่องกัน 3 ขั้นตอน ตามลำดับดังนี้

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1. ขั้นเตรียมการ (ก่อนการประชุมประมาณ 4 สัปดาห์)

1.1 การศึกษาชุมชน

การศึกษาชุมชน คือ การที่ผู้จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ศึกษาข้อมูลพื้นฐานเกี่ยวกับ ลักษณะของชุมชน สภาพหมู่บ้าน วัฒนธรรมของหมู่บ้าน ผู้นำชุมชน การดำเนินชีวิตและศึกษาข้อมูลทางด้านสุขภาพของประชาชน ข้อมูลเกี่ยวกับสถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชนหมู่บ้านหนองน้ำลึก และการส่งเสริมการออกกำลังกายของหน่วยงานทั้งจากภาครัฐ และชุมชน

วัตถุประสงค์

เพื่อให้ผู้จัดการประชุม เข้าใจสภาพชุมชน รู้ข้อมูลพื้นฐาน นำไปประกอบการวางแผนการจัดประชุม ให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตและความเป็นอยู่ของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน

วิธีการ

1. ศึกษาข้อมูลพื้นฐานจากเอกสารรายงานต่าง ๆ จาก องค์การบริหารส่วนตำบล สถานีอนามัยตำบลหนองบัว
2. ศึกษาข้อมูลการส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชน และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่มกับกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน ได้แก่ เจ้าหน้าที่สถานีอนามัยผู้นำชุมชนทั้งที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ ตัวแทนจากองค์กรชุมชน และตัวแทนประชาชนในกลุ่มวัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยสูงอายุ

ระยะเวลา ก่อนจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ 4 สัปดาห์

1.2 การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมาย

การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายเป็นขั้นตอนที่ใช้กำหนดกลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย ที่เข้ามาร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์

เพื่อคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการ ซึ่งประกอบด้วย กลุ่มบุคคลที่มาจากภาครัฐ ภาคองค์กรชุมชน และภาคประชาชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วิธีการ

ประสานงานกับหัวหน้าสถานีอนามัย ซึ่งเป็นผู้ให้ข้อมูลหลักเป็นคนแรก ที่จะสามารถเชื่อมโยงไปถึงกลุ่มบุคคลที่จะสามารถมาเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการได้ และดำเนินการประสานงานไปยังบุคคลในแต่ละกลุ่ม ทั้งกลุ่มที่มาจากภาครัฐ ภาคองค์กรชุมชนและภาคประชาชน จากนั้นสุ่มสอบถามจากบุคคลกลุ่มนั้น ๆ เพื่อให้เสนอแนะชื่อตัวแทนบุคคลที่เข้ามาร่วมในการประชุมเชิงปฏิบัติการ จนได้กลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนทุกกลุ่มของผู้มีส่วนได้เสีย

1.3 การเตรียมชุมชนและจัดประชุมเพื่อเตรียมความพร้อม

ภายหลังการศึกษาข้อมูลชุมชนและการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแล้ว นัดหมายกับกลุ่มตัวแทนผู้มีส่วนได้เสียในการกำหนดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการขึ้น และเป็นการเตรียมความพร้อมให้ประชาชนในพื้นที่โดยการจัดประชุมแบบไม่เป็นทางการ ก่อนที่จะจัดประชุมเชิงปฏิบัติการขึ้น เพื่อให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียมีความเข้าใจ วัตถุประสงค์ของการจัดประชุม ประโยชน์ และผลที่ประชาชนในพื้นที่จะได้รับ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อชี้แจงให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียเข้าใจถึงความสำคัญ และวัตถุประสงค์ในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ
2. เพื่อขอคำปรึกษา ข้อคิดเห็น ข้อเสนอแนะ จากกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในรายละเอียดต่างๆ ในการจัดประชุม รวมทั้งรวบรวมรายชื่อของผู้เข้าร่วมประชุม

วิธีการ

1. ประสานงานกับหัวหน้าสถานีอนามัยเพื่อนัดประชุมอย่างไม่เป็นทางการกับกลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย
2. ขอความร่วมมือจากผู้ใหญ่บ้าน ประชาสัมพันธ์ไปยังกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียที่จะต้องเข้าร่วมประชุม
3. จัดการประชุมอย่างไม่เป็นทางการ
4. ชี้แจงวัตถุประสงค์ และรายละเอียดในการจัดประชุม
5. ขอคำปรึกษาเกี่ยวกับรายชื่อผู้เข้าร่วมประชุม
6. ขอมติในเรื่อง วัน เวลา และสถานที่ในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ตามความสะดวกของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

7. จัดทำรายชื่อผู้ที่เข้าร่วมประชุม หารือผู้ที่ช่วยติดต่อประสานงาน

ระยะเวลา

ก่อนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ 2 สัปดาห์ (ประชุมในตอนเย็นวันใดวันหนึ่ง หลังจากประชาชนเสร็จภารกิจประจำ ใช้เวลาประมาณ 1-2 ชั่วโมง)

1.4 การเตรียมตัวของผู้รับผิดชอบการประชุม

การเตรียมตัวของผู้รับผิดชอบการประชุม คือ การที่ผู้วิจัย ซึ่งเป็นผู้รับผิดชอบการประชุม ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการนำประชุม การดำเนินการประชุมโดยใช้กระบวนการ AIC อย่างละเอียด และเรียนรู้ฝึกฝนทักษะที่จำเป็นที่ต้องใช้ในการดำเนินการประชุมให้ประสบความสำเร็จ

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้รับผิดชอบการประชุมสามารถดำเนินการประชุมได้อย่างราบรื่น และประสบความสำเร็จ
2. เพื่อสร้างความมั่นใจในการประชุมเชิงปฏิบัติการ

วิธีการ

1. ศึกษาขั้นตอนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการตามกระบวนการ AIC อย่างละเอียด
2. วางแผน การดำเนินการประชุม กำหนดหน้าที่ของผู้นำการประชุม
3. เตรียมเนื้อหาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ฝึกฝนทักษะต่าง ๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการดำเนินการประชุม
5. เตรียมเกม และกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะใช้ร่วมกับการดำเนินการประชุม

ระยะเวลา ก่อนการประชุมเชิงปฏิบัติการอย่างน้อย 4 สัปดาห์

1.5 การเตรียมความพร้อมให้กับวิทยากรร่วม

การเตรียมความพร้อมให้กับวิทยากรร่วม คือการถ่ายทอดเนื้อหาสาระที่สำคัญในการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ และแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบให้กับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข ซึ่งเป็นวิทยากรร่วม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างความเข้าใจที่ตรงกันเกี่ยวกับเป้าหมาย วิธีการดำเนินการ ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

2. เพื่อกำหนดบทบาทหน้าที่ของวิทยากรร่วม

วิธีการ

1. ดำเนินการประชุมแบบไม่เป็นทางการให้กับวิทยากรร่วม ชี้แจงเป้าหมาย วิธีการดำเนินการและรายละเอียดในขั้นตอนต่าง ๆ รวมทั้งแบ่งหน้าที่การดำเนินการประชุม เช่น การลงทะเบียน การนำเล่นเกม การแจกอุปกรณ์ การประสานงาน เป็นต้น

2. ร่วมกันคิดกิจกรรมและเกมต่างๆ ที่เหมาะสม สำหรับการประชุมในแต่ละช่วง

ระยะเวลา ก่อนการประชุมเชิงปฏิบัติการอย่างน้อย 2 สัปดาห์

1.6 การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์

การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ เป็นการจัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมสำหรับการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ รวมทั้งการจัดหา หรือจัดทำวัสดุอุปกรณ์ที่ต้องใช้ในการจัดประชุม

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้มีสถานที่และอุปกรณ์เพียงพอ และพร้อมสำหรับดำเนินการจัดประชุม

วิธีการ

1. จัดสถานที่ตามมติที่ได้จาก การจัดประชุมเพื่อเตรียมชุมชน ในเรื่องสถานที่ได้กำหนดลักษณะของสถานที่ประชุมว่าควรมีความกว้างขวางเพียงพอสำหรับจำนวนผู้เข้าประชุม เป็นสถานที่ที่อยู่ในหมู่บ้าน ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถเดินทางสะดวก

2. จัดหา หรือจัดทำอุปกรณ์ต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในการประชุมเชิงปฏิบัติการ

3. จัดเตรียมอาหาร เครื่องดื่มไว้บริการ ตลอดระยะเวลาที่ดำเนินการประชุม

ระยะเวลา ก่อนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ 1 สัปดาห์

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

2. ขั้นดำเนินการ

จัดการประชุมเชิงปฏิบัติการ เป็นเวลา 2 วัน ดำเนินการตามตารางการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ ดังนี้

กำหนดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

เรื่อง "การส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน หมู่บ้านหนองน้ำลึก"

วันที่ 1

08.00 - 08.30 น.	ลงทะเบียน
08.30 - 09.00 น.	พิธีเปิดการประชุม
09.00 - 09.30 น.	ละลายพฤติกรรม และการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน
09.30 - 10.30 น.	บรรยาย เรื่อง การส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน
10.30 - 10.40 น	พัก
10.40 - 11.00 น.	นำเสนอสถานการณ์ด้านการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในปัจจุบัน (ผลจากการสนทนากลุ่ม)
11.00 – 12.00 น.	ระดมความคิด กิจกรรมที่ 1 มุมมองของตนต่อการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนในปัจจุบัน (A1)
12.00 – 13.00 น.	พักกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ระดมความคิด กิจกรรมที่ 2 ก้าวสู่ภาพฝันที่ต้องการ (A2)
14.00 – 14.10 น.	พัก
14.10 – 15.00 น.	ระดมความคิด กิจกรรมที่ 2 ก้าวสู่ภาพฝันที่ต้องการ (A2)

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วันที่ 2

08.30 - 09.00 น.	ลงทะเบียน
09.00 - 09.15 น.	ทบทวนผลการประชุมในวันที่ 1
09.15 -10.30 น.	ระดมความคิดเพื่อหาแนวทางในการส่งเสริมให้ประชาชนในหมู่บ้านหนองน้ำลึกมาออกกำลังกาย (I1)
10.30 – 10.40 น.	พัก
10.40 – 12.00 น.	ระดมความคิดเพื่อจัดกลุ่มแผนงาน/โครงการ/มาตรการ และจัดลำดับความสำคัญของแผนงาน/มาตรการ/โครงการ (I2)
12.00 – 13.00 น.	พักกลางวัน
13.00 – 14.00 น.	ระดมความคิด กิจกรรมที่ 3 กำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในทางปฏิบัติ (C)
14.00 – 14.10 น.	พัก
14.10 – 15.00 น.	สรุปผลการประชุม และสร้างข้อตกลงร่วมกัน (C) ปิดการประชุม

ขั้นประเมินผล

ประเมินผลการประชุมจาก

1. ผลลัพธ์ที่ได้จากการประชุม ได้แก่แผนงานเกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมให้ประชาชนหมู่บ้านหนองน้ำลึกออกกำลังกาย ที่ประกอบด้วย ขั้นตอนการดำเนินการ กิจกรรมและผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม
2. บรรยากาศของการประชุม และพฤติกรรมการแสดงออกของผู้เข้าร่วมประชุม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แผนการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ

วัตถุประสงค์ทั่วไป เพื่อให้ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกันวางแผนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

กิจกรรมที่ 1 : ละลายพฤติกรรม และการสร้างความเข้าใจที่ตรงกัน ระยะเวลา 30 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
1. ผู้เข้าร่วมประชุมบอกวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการประชุมเชิงปฏิบัติการได้ 2. ผู้เข้าร่วมประชุมและทีมวิทยากรได้รู้จักซึ่งกันและกัน 3. สร้างบรรยากาศให้ผู้เข้าร่วมประชุมเกิดความคุ้นเคย สนุกสนาน	1. ผู้ดำเนินการประชุมชี้แจงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ 2. ผู้ดำเนินการประชุมและทีมวิทยากร แนะนำตัว 3. ทำความรู้จักและสร้างความคุ้นเคยกัน ระหว่างผู้เข้าร่วมประชุมและวิทยากร ด้วยกิจกรรม"มารู้จักกันเถอะ"	- แผ่นป้ายกระดาษแข็งร้อยด้วยเชือกสำหรับคล้องคอ - ปากกาเคมี	1. สุ่มถามผู้เข้าร่วมประชุม 3 คน ถึงวัตถุประสงค์ที่มาร่วมประชุม และประโยชน์ที่คาดว่าตนเองจะได้รับจากการประชุม 2. ประเมินสัมพันธภาพระหว่างผู้เข้าร่วมประชุมด้วยกันเองและระหว่างผู้เข้าร่วมประชุมกับทีมวิทยากรโดยสังเกตพฤติกรรมการแสดงออก สีหน้า ท่าทาง ในขณะทำกิจกรรมร่วมกัน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมที่ 2 : การบรรยายเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ระยะเวลา 60 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
1. ผู้เข้าร่วมประชุมบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ 2. ผู้เข้าร่วมประชุมบอกประเภทต่างหรือชนิดของการออกกำลังกาย ได้	ในปัจจุบันการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่มีการกล่าวถึงกันมากขึ้น มีการชี้ชวนให้คนไทยทุกคนหันมาสนใจออกกำลังกาย การออกกำลังกายนั้นมีความหมายว่าอย่างไร การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพไม่ว่าจะเป็นการเคลื่อนไหวออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือเคลื่อนไหวออกแรงมาก โดยหลักการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมีความพอดีที่จะทำให้ร่างกายรักษาความสมบูรณ์ไว้ ซึ่งการออกกำลังกายเพียงสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละครั้ง หรือวันเว้นวันก็นับว่าเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ **การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างไรบ้างต่อร่างกาย** 1. การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อระบบไหลเวียนโลหิต ซึ่งการออกกำลังกายติดต่อกันอย่างน้อย 6-12 เดือน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงดังนี้	- เอกสารประกอบการบรรยาย - เครื่องฉายภาพข้ามศีรษะ - แผ่นโปร่งใส	1. สุ่มถามผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 5 คน ให้บอกประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยบอกประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ถูกต้อง 3 ใน 4 ข้อ 2. สุ่มผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 5 คน ให้บอกชนิดของการออกกำลังกาย โดยบอกได้ถูกต้อง 3 ใน 4 ชนิด

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	1.1 อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง 1.2 กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดโตขึ้น ทำให้หัวใจประสิทธิภาพในการสูบฉีดโลหิตดีขึ้น 1.3 ค่าความดันโลหิตช่วงบนและช่วงล่างลดลง ทำให้ลดการเกิดโรคความดันโลหิตสูงได้ 1.4 เพิ่มขนาดและความยืดหยุ่นของผนังหลอดเลือด ทำให้ช่วยลดการเกิดภาวะเส้นเลือดที่ไปเลี้ยงหัวใจแข็งและอุดตัน 2. ระบบทางเดินหายใจ การออกกำลังกายทำให้ปอดขยายใหญ่ขึ้น และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจ ทำให้เพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของการระบายอากาศของปอด 3. ระบบกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง รวมทั้งเอ็นยึดกล้ามเนื้อและเอ็นยึดข้อต่อและกระดูกจะมีมวลเพิ่มขึ้น ลดโอกาสเกิดภาวะกระดูกพรุนได้ 4. ระบบภูมิคุ้มกันโรค การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เล็กจนโตเป็นผู้ใหญ่จะช่วยเพิ่มภูมิต้าน		

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	ทาน ป้องกันการเกิดสารก่อมะเร็ง และเพิ่มการไหลเวียนของเม็ดโลหิตขาวทำให้ลดอุบัติการณ์การเกิดโรคมะเร็งได้ การออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อร่างกาย ขึ้นอยู่กับว่าออกกำลังกายได้เหมาะสมกับตนเองหรือไม่ ระยะเวลาในการออกกำลังกายนานพอหรือไม่ ระยะเวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกายที่ดีที่สุด ควรอยู่ระหว่าง 30-60 นาที และที่สำคัญต้องให้รู้สึกสนุกสนานกับการออกกำลังกายด้วย **ประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกาย** การออกกำลังกายมีอยู่หลายวิธี การเลือกวิธีการออกกำลังกายต้องให้เหมาะสมกับตนเอง และการดำเนินชีวิตของตนเอง ซึ่ง กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุขได้แบ่งการออกกำลังกายออกเป็น ดังนี้ 1. การเคลื่อนไหวร่างกาย/ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของหัวใจและปอด แบ่งออกเป็น		

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	1.1 การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ได้แก่ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ไม่เป็นแบบแผน เช่นการทำงานบ้าน งานสนาม การออกแรงในงานอาชีพ กิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายวิธีนี้ควรทำทุกวันหรือเกือบทุกวัน สะสมให้ได้วันละอย่างน้อย 30 นาที 1.2 การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพของหัวใจและปอด เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดมีแบบแผน ได้แก่การเดินเร็ว วิ่งเหยาะ วิ่งแข่ง ปั่นจักรยาย ว่ายน้ำ กระโดดเชือก เดินขึ้นบันได แอโรบิก การออกกำลังกายโดยวิธีนี้ควรกระทำ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และใช้เวลา 20-60 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความแรงของกิจกรรม 2. การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อและกระดูก เป็นกิจกรรมที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามแบบเคลื่อนไหวโดยการบริหารกล้ามเนื้อมัดใหญ่สลับกันตามบริเวณ		

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	แขน ไหล่ หน้าอก หน้าท้อง หลัง สะโพก ขา การออกกำลังกายแบบนี้ ได้แก่ การยกดัมเบล และบาร์เบลการวิดพื้น ดึงข้อ การลุกนั่ง เป็นต้น 3. การเคลื่อนไหวออกแรง/ออกกำลังกายเพื่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เป็นกิจกรรมยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบหยุดค้างไว้ ซึ่งควรยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่สำคัญ ได้แก่กล้ามเนื้อต้นขา น่อง หลังส่วนล่าง อก ไหล่ บ่า ต้นคอ 4. การออกกำลังกายเพื่อรักษาสัดส่วนของร่างกาย เป็นการสร้างความสมดุลระหว่างการรับประทานอาหารกับการออกกำลังกาย ดังนี้ 4.1 การลดน้ำหนักโดย 1) ต้องรับประทานอาหารครบ 5 หมู่ รับประทานอย่างน้อย 3 มื้อต่อวัน ไม่อดอาหาร รับประทานอาหารให้ได้พลังงานอย่างน้อยไม่ต่ำกว่า 1,200 แคลอรีต่อวัน และให้มีพลังงานพร่องลงไม่ควรเกิน 1,000 แคลอรีต่อวัน 2) ค่อยๆ ลดน้ำหนักลงไม่เกิน 0.90		

Burapha University มหาวิทยาลัยบูรพา

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	กิโลกรัมต่อสัปดาห์ การลดไขมันลง 0.45 กิโลกรัมต่อสัปดาห์นั้น ต้องทำให้พลังงานพร่องลงถึง 3,500 แคลอรีต่อสัปดาห์ 3) ควรลดส่วนที่เป็นไขมันมากกว่าส่วนที่เป็นกล้ามเนื้อ 4) ควรหลีกเลี่ยงการใช้ยาลดน้ำหนัก หรือยากดอาการอยากอาหาร แต่ค้นหาหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการรับประทานที่ไม่ถูกต้อง 4.2 การออกกำลังกายทำให้มีการใช้พลังงานสามารถลดน้ำหนักลงได้ โดย 1) ออกกำลังกายแบบแอโรบิก วันละ 1-2 ครั้ง 2) การออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยคงมวลกล้ามเนื้อ กรณีต้องการลดน้ำหนัก และช่วยเพิ่มมวลของกล้ามเนื้อ กรณีเพิ่มน้ำหนัก 3) การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพมากกว่าการควบคุมอาหาร เพราะสามารถลดไขมันได้		

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
	มากกว่า โดยไม่สูญเสียมวลกล้ามเนื้อ 4) เพิ่มการใช้พลังงานโดยหลีกเลี่ยงการใช้เครื่องทุ่นแรงในการทำงาน 5) การออกกำลังกายโดยใช้ความแรงระดับเบาแต่นาน มีประสิทธิภาพในการเผาผลาญพลังงานรวมได้ดีกว่าการออกกำลังกายโดยใช้ความแรงระดับหนักแต่ระยะเวลาสั้น การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นต่อการดำรงชีวิตในสังคมปัจจุบัน ที่มีการเปลี่ยนแปลงของสภาพสังคม และสิ่งแวดล้อม อันจะส่งผลให้เกิดความเจ็บป่วยได้ง่าย ไม่มียาวิเศษใดๆ ที่จะป้องกันโรคได้ มีเพียงการใส่ใจรักษาสุขภาพและป้องกันโรคเท่านั้นที่จะช่วยให้มนุษย์เรามีชีวิตที่ยืนยาว และดำรงชีวิตต่อไปได้อย่างผาสุก		

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมที่ 3 : มุมมองของชุมชนต่อสถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชน และการมีส่วนร่วมของประชาชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

(A: Appreciation) ระยะเวลา 1 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
1. ผู้เข้าร่วมประชุมได้ร่วมกันแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานการณ์ออกกำลังกายในหมู่บ้าน และการมีส่วนร่วมขององค์กรภาคต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน 2. ผู้เข้าร่วมประชุมได้ทราบถึงสถานการณ์ออกกำลังกายในหมู่บ้าน และการมีส่วนร่วมขององค์กรต่างๆ ที่มีอยู่ในชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน	1. แบ่งกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียที่เข้าประชุม ออกเป็นกลุ่มละเท่าๆ กัน กลุ่มละไม่เกิน 8 คน 2. ดำเนินกิจกรรมกลุ่มดังต่อไปนี้ 2.1 ให้สมาชิกทุกคนแสดงความคิดเห็นของตนเอง ความรู้สึก ที่มีต่อสถานการณ์การออกกำลังกายของประชาชนในปัจจุบัน การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายในปัจจุบันว่าเป็นอย่างไร แล้วเขียนสิ่งที่คิดลงในกระดาษ หรือวาดเป็นภาพวาด 2.2 สมาชิกแต่ละคนในกลุ่มนำเสนอความคิดของตน 2.3 สรุปเป็นภาพรวมของกลุ่ม 2.4 ส่งตัวแทนกลุ่มนำเสนอผลงาน 2.5 ผู้เข้าร่วมประชุมช่วยกันสรุปเป็นผลงานของที่ประชุม	- กระดาษฟาง - กระดาษ A4 - กระดาน (บอร์ด) - ปากกาเคมี - กระดาษกาวสองหน้า	1. ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมประชุม โดยสังเกตจาก การนำเสนอความคิดเห็นของตนเอง การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 2. ประเมินจาก สรุปผลการระดมความคิดของผู้เข้าร่วมประชุมเกี่ยวกับสถานการณ์ออกกำลังกายในหมู่บ้านและการมีส่วนร่วมขององค์กรต่างๆ ที่อยู่ในชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

กิจกรรมที่ 4 : ภาพฝันเกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน (A: Appreciation) ระยะเวลา 2 ชั่วโมง

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
1. ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถแสดงความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับภาพฝันในการดำเนินการของผู้มีส่วนได้เสียในชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน 2. ผู้เข้าร่วมประชุมร่วมกันกำหนดข้อความที่เป็นสัญลักษณ์หรือข้อความที่สื่อความหมาย ของการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ต้องการได้	1. แบ่งกลุ่ม ตามกลุ่มเดิม ให้แต่ละกลุ่มระดมความคิด ความฝัน จินตนาการของการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนโดยกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน โดยนำผลที่ได้จากกิจกรรมที่ 2 มาประกอบการสร้างจินตนาการ 2. สมาชิกกลุ่มช่วยกันเขียนข้อความที่สื่อความหมายหรือใช้การวาดภาพ เพื่อแสดงในสิ่งที่ตนเองคิด นำเสนอให้สมาชิกในกลุ่มฟัง 3. สมาชิกกลุ่มอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกันร่วมกันสรุปรวบรวมเป็นภาพฝันของกลุ่ม 4. ส่งตัวแทนนำเสนอผลงาน 5. ร่วมกันสรุปเป็นภาพฝันที่อยากให้เกิดขึ้นในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน	- กระดาษฟาง - กระดาษ A4 - กระดาน (บอร์ด) - ปากกาเคมี - กระดาษกาวสองหน้า	1. ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมประชุม โดยสังเกตจาก การนำเสนอความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับภาพฝันที่ต้องการในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน 2. ประเมินจากข้อสรุปของการระดมความคิดของผู้เข้าร่วมประชุมเกี่ยวกับภาพฝันที่ต้องการในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมที่ 5 : การกำหนดแนวทางที่จะนำไปสู่การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยเน้นการมีส่วนร่วมของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในชุมชน (Influence : I)

ระยะเวลา 1 ชั่วโมง 15 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
ผู้เข้าร่วมประชุม ร่วมกันกำหนดแนวทางที่จะนำไปสู่การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน	ประชุมกลุ่มใหญ่รวมกันเพื่อร่วมกันกำหนดแนวทางที่จะนำไปสู่การปฏิบัติในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยให้สมาชิกทุกคนระดมสมอง วางแผนว่าการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนจะต้องทำอะไรบ้าง มีขั้นตอนอย่างไร โดยคำนึงถึงความเป็นไปได้ตามความเป็นจริง และกำหนดออกมาเป็นแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม แล้วนำมาจัดลำดับความสำคัญว่าแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมใด เป็นเรื่องเร่งด่วนที่ต้องกระทำเป็นอันดับแรก	- กระดาษฟาง - กระดาษ A4 - กระดาน (บอร์ด) - ปากกาเคมี - กระดาษกาวสองหน้า	1. ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมประชุม โดยสังเกตจาก การนำเสนอความคิดเห็นของตนเองเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน 2. ประเมินจากข้อสรุปของการระดมความคิดของผู้เข้าร่วมประชุมเกี่ยวกับแนวทางการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

กิจกรรมที่ 6 : หน้าที่ความรับผิดชอบของกลุ่มผู้มีส่วนได้เสียในทางปฏิบัติ (Control : C) ระยะเวลา 2 ชั่วโมง 35 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถหาข้อตกลงร่วมกัน เรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบของสมาชิกในแต่ละขั้นตอน และร่วมกันกำหนดรายละเอียดของแต่ละกิจกรรม	ประชุมกลุ่มย่อย เรื่องการแบ่งความรับผิดชอบ ดังนี้ 1. แบ่งกลุ่มตามงานที่ได้จากกิจกรรมที่ 4 โดยให้ผู้เข้าร่วมประชุมสมัครใจ เพื่อร่วมกันกำหนดวิธีการดำเนินงานในแต่ละแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม 2. ส่งตัวแทนกลุ่มมานำเสนอ 3. ผู้เข้าร่วมประชุมแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเสนอแนะเพิ่มเติมช่วยกันรวบรวมข้อมูล สรุปเป็นมติของที่ประชุม	- กระดาษฟาง - กระดาน (บอร์ด) - ปากกาเคมี	1. ประเมินจากพฤติกรรมการมีส่วนร่วมของผู้เข้าร่วมประชุม โดยสังเกตจาก การนำเสนอความคิดเห็นของตนเอง การอภิปรายแลกเปลี่ยนความคิดเห็น 2. ประเมินจากข้อ สรุปของการระดมความคิดของผู้เข้าร่วมประชุมเกี่ยวกับการแบ่งหน้าที่ความรับผิดชอบในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน และรายละเอียดของกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน

กิจกรรมที่ 7 : สรุปการประชุม และสร้างข้อตกลงร่วมกัน (Control : C) ระยะเวลา 50 นาที

วัตถุประสงค์เฉพาะ	เนื้อหา/กิจกรรม	สื่อและอุปกรณ์	การประเมินผล
1. ผู้เข้าร่วมประชุมสามารถสรุปรูปแบบการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนที่เกิดจากการประชุมครั้งนี้ได้ 2. ผู้เข้าร่วมประชุมยอมรับข้อตกลงที่ได้จากการประชุมและยินดีที่จะมีส่วนร่วมรับผิดชอบในการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน	ประชุมกลุ่มใหญ่ร่วมกัน 1. ผู้นำการประชุมและผู้เข้าร่วมประชุม สรุปสิ่งที่ได้จากการประชุมร่วมกัน 2. ทบทวนขั้นตอนต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นในอนาคตเพื่อจะนำไปสู่การดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายที่ทำให้ประชาชนมีการออกกำลังกายกันมากขึ้นเป็นไปตามเป้าหมาย 3. ให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสียทั้งหมดที่เข้าประชุม กล่าวแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดประชุมในครั้งนี้ 4. ให้กลุ่มผู้มีส่วนได้เสีย ได้ตกลงพันธะสัญญาที่มีต่อกันที่จะดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน	- กระดาน (บอร์ด) ที่เขียนสรุปรายละเอียดเกี่ยวกับการดำเนินการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน	1. ประเมินจากข้อสรุปของแผนงานที่ได้ประกอบด้วยขั้นตอนการดำเนินงาน กิจกรรม และผู้รับผิดชอบในแต่ละกิจกรรม

ลิขสิทธิ์ มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ตัวอย่างแนวทางการสัมภาษณ์บุคคล เกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ให้สัมภาษณ์

1. เพศ □ ชาย □ หญิง
2. อายุ.....ปี
3. สถานภาพสมรส □ โสด □ คู่ □ ม่าย/หย่า/แยก
4. ระดับการศึกษาสูงสุด
   - □ 4.1 กำลังเรียน □ ประถมศึกษา □ มัธยมศึกษา □ ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
   - □ 4.2 เรียนจบชั้นสูงสุด □ ประถมศึกษา □ มัธยมศึกษา □ ปริญญาตรีหรือสูงกว่า
5. ปัจจุบันมีอาชีพอะไร.....

ส่วนที่ 2 การมีส่วนร่วมในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

1. ปัจจุบันในหมู่บ้านของท่านมีการรวมกลุ่มออกกำลังกายหรือไม่ มีชื่อกลุ่มว่าอะไร ออกกำลังกายประเภทใด เกิดขึ้นมาได้อย่างไร

   .....

2. ท่านเคยไปร่วมกิจกรรมออกกำลังกายหรือไม่ เหตุผลที่ไปหรือไม่ไปคืออะไร

   .....

3. ท่านมีส่วนสนับสนุน หรือเกี่ยวข้องกับกิจกรรมของกลุ่มออกกำลังกายในหมู่บ้านหรือไม่อย่างไร

   .....

4. ท่านคิดว่ากลุ่มออกกำลังกายที่มีอยู่จะมีความยั่งยืน หรือไม่ อย่างไร

   .....

5. มีหน่วยงานอื่น ๆ มาจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายในชุมชนหรือไม่ ถ้ามีจากแหล่งใด และท่านมีส่วนช่วยเหลือหรือสนับสนุนในกิจกรรมดังกล่าวอย่างไรบ้าง

   .....

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ฉ

แผนงานองค์การบริหารส่วนตำบล และร่างข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนตำบล

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายละเอียดโครงการ

แผนพัฒนาสามปี (พ.ศ. 2548 - 2550)

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การส่งเสริมคุณภาพชีวิต (ด้านส่งเสริมกีฬา)

แนวทางที่ 3 ส่งเสริมสนับสนุนการก่อสร้างสนามกีฬา

โครงการ	เป้าหมายเชิงปริมาณ				เป้าหมายเชิงคุณภาพ			
	ปี 48 - 50	ปี 48	ปี 49	ปี 50	ปี 48 - 50	ปี 48	ปี 49	ปี 50
1. ก่อสร้างสนามกีฬา	3 แห่ง	1 แห่ง	1 แห่ง	1 แห่ง	ประชาชนได้ประโยชน์ร้อยละ 100	ร้อยละ 80	ร้อยละ 90	ร้อยละ 100

Burapha University มหาวิทยาลัยบูรพา

โครงการภายใต้แนวทางการพัฒนา

ปี 2548,2549,2550

ที่	โครงการ	วัตถุประสงค์	เป้าหมาย (ผลผลิตของโครงการ)	งบประมาณ และที่มา (บาท)	ระยะเวลา ดำเนินการ	ผลลัพธ์ที่คาดว่า จะได้รับ	หน่วยงาน ที่รับผิดชอบ
1	ก่อสร้างลานกีฬา	เพื่อให้ประชาชนและเยาวชนมีสถานที่ออกกำลังกาย	ก่อสร้างลานกีฬาขนาดมาตรฐาน	200,000.- (อบต.)	12 เดือน	ประชาชนมีสถานที่ออกกำลังกาย ร้อยละ 100	อบต.

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

แผนปฏิบัติการประจำปี 2548

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว

(ตอบสนองต่อยุทธศาสตร์พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน)

1. ภายใต้ยุทธศาสตร์

   5. การส่งเสริมคุณภาพชีวิต (ด้านส่งเสริมกีฬา)

2. แนวทางการพัฒนา

   (3) ส่งเสริมสนับสนุนการก่อสร้างลานกีฬา

ลำดับที่	โครงการ / กิจกรรม	รายละเอียดของกิจกรรม (ผลผลิต / งบประมาณ)	พื้นที่	หน่วยดำเนินการ	พ.ศ. 2547			พ.ศ. 2548								
					ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
1	ก่อสร้างลานกีฬาเอนกประสงค์	ก่อสร้างลานกีฬาขนาดมาตรฐาน งบประมาณ 200,000 บาท	หมู่ที่ 1-5	อบต.	←											→

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ผ. 4

องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
รับเลขที่ 963 / 2547
วันที่ 6 / ก.ย. / 47

ที่ ทำการแจ้งประชุมสภาฯ ครั้งที่ 4 ตำบลหนองบัว อำเภอหนองหิน จังหวัดเลย 42120
วันที่ 5 กันยายน 2547 ปิดประชุมเวลา 17.00 น.

เรื่อง การจัดทำแผนพัฒนาหมู่บ้าน ม 48
อาเภอหนองหิน ที่ประชุมมีมติเลือกโครงการ
ลำดับที่ 1. ถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก
2. ถนนลูกรัง
3. ถนนคอนกรีตรอบหมู่บ้าน
4. ขยายไหล่ทาง
5. ติดตั้งเครื่องไฟฟ้าหมู่บ้าน
6. ขอครุภัณฑ์ที่ทำการ อบต.
7. ปรับปรุง อบต.
8. ถมดินพร้อมลูกรังถนนสายบ้านนา
9. ถนนคอนกรีตหมู่บ้านป่าหมาย
10. ถนนคอนกรีตเสริมเหล็กสายบ้านนา

มติที่ประชุม ที่ประชุม
ระเบียบวาระที่ 2 ประธานในที่ประชุมได้ถามชาวบ้านว่าต้องการแผน
ใครแผนหนึ่งก่อนหลัง ซึ่งได้ลำดับไปแล้ว ชาวบ้านมีมติให้แผน
ที่ 1 ก่อน ซึ่งได้ลำดับไปแล้ว ที่ประชุมมีมติให้แผน
ที่ 1 ก่อน ซึ่งได้ลำดับไปแล้ว

มติที่ประชุม ที่ประชุม
ปิดประชุม เวลา 19.00 น.

- ถาม (ลงชื่อ) (นายสวัช ทองแสง) ผู้ถามประชาคม
(นายชออ้อน ไทยนาสุข) (ลงชื่อ) ผู้ถาม
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว (นายทองสุข มณีวงษ์ษา) ประธานในที่ประชุม
(ลงชื่อ) (นายสมชัย ชนะชัย) ผู้ถามประชาคมหมู่บ้าน
(ลงชื่อ) ผู้ถาม
(นายสำเภา ธีรกาญ) ที่ปรึกษาสภาหมู่บ้าน

เสนอ ทราบ ผมก. ทนองบัว
- ประกาศ ทม 4
ได้โครงการแผนโครงการ
มี 48 ข้อ
- เพื่อโปรดทราบ

(นายวีรวัฒน์ ซึ่งสันเทียะ)
ตำแหน่ง ปลัด อบต.หนองบัว
ปฏิบัติราชการแทน นายก อบต.หนองบัว

2. จัดตลาดชุมชน ตลาดกลางระดับตำบล เชื่อมต่อกับตลาดกลางของภาค และตลาดส่งออกไปต่างประเทศ

ยุทธศาสตร์ที่ 3 ส่งเสริมอุตสาหกรรมการเกษตรต่อเนื่อง

<u>แนวทางการพัฒนา</u>

1. ส่งเสริมและสนับสนุนการแปรรูปผลิตผลจากการเกษตรเพื่อเพิ่มมูลค่าให้สูงขึ้น
2. ส่งเสริมและสนับสนุนการก่อสร้างโรงงานอุตสาหกรรมขนาดย่อมและขนาดกลางในการแปรรูปผลิตผลจากการเกษตรเป็นสินค้าเพื่อจำหน่ายในระดับภูมิภาคและเพื่อการส่งออก

ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนาด้านโครงสร้างพื้นฐาน

<u>แนวทางการพัฒนา</u>

1. ก่อสร้าง ปรับปรุง บำรุงรักษาถนน สะพาน ทางเท้า ท่อระบายน้ำ และท่าเทียบเรือ
2. พัฒนาระบบจราจร
3. สร้างและบูรณะสาธารณูปการ และไฟฟ้า
4. สร้างและบูรณะสาธารณูปโภค และระบบประปา

ยุทธศาสตร์ที่ 5 การส่งเสริมคุณภาพชีวิต

<u>แนวทางการพัฒนา</u>

<u>ด้านการศึกษา</u>

1. เตรียมความพร้อมในการรับการถ่ายโอนการจัดการศึกษาจากรัฐและดำเนินการจัดการศึกษาอย่างทั่วถึง และมีคุณภาพ
2. สนับสนุนให้เยาวชนและประชาชนได้รับการศึกษาอย่างเต็มศักยภาพ และต่อเนื่องโดยมีรูปแบบการเรียนการสอนที่หลากหลาย และบูรณาการบนพื้นฐานการมีส่วนร่วมของชุมชน และประชาชน
3. ส่งเสริมสนับสนุนการศึกษาทุกระดับ

<u>ด้านการส่งเสริมสุขภาพ</u>

1. ส่งเสริมการสร้างสุขภาพ การป้องกันโรค การควบคุมโรค และการคุ้มครองผู้บริโภคด้านสุขภาพ
2. ประชาสัมพันธ์ ให้ความรู้ และสร้างจิตสำนึก เกี่ยวกับพิษภัยของยาเสพติด ในสถานศึกษาทุกแห่งและแหล่งชุมชนทั่วไป
3. ส่งเสริมสนับสนุนให้มีสวนสุขภาพ กิจกรรมนันทนาการ

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ด้านการส่งเสริมกีฬา

1. ส่งเสริม สนับสนุนให้ประชาชน เยาวชนเล่นกีฬา และออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
2. ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาทุกประเภท ทุกระดับ
3. ส่งเสริมสนับสนุนการก่อสร้างลานกีฬา
4. สนับสนุนอุปกรณ์กีฬาทุกประเภท

ยุทธศาสตร์ที่ 6 การพัฒนาด้านศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี และภูมิปัญญาท้องถิ่น

แนวทางการพัฒนา

1. ส่งเสริมและสนับสนุนศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณี อันดีงามของท้องถิ่น
2. ส่งเสริมสนับสนุนการเรียนรู้วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี
3. ส่งเสริมและสนับสนุนการใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่น เพื่อพัฒนาการผลิต และแปรรูปผลิตภัณฑ์

ยุทธศาสตร์ที่ 7 การพัฒนาด้านการบริหารจัดการ

แนวทางการพัฒนา

1. โครงสร้างพื้นฐานตามอำนาจ และหน้าที่
2. ปรับปรุงและพัฒนาวัสดุ อุปกรณ์ ครุภัณฑ์ และสิ่งก่อสร้าง ในการบริหารจัดการของหน่วยงานให้มีความพร้อมในการปฏิบัติงานราชการ
3. สนับสนุนงบประมาณในการบริหารจัดการภายในองค์กร ทุกด้านให้มีความพร้อม
4. ส่งเสริมบทบาทการมีส่วนร่วมของภาคประชาชน
5. ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาบุคลากรในองค์กร
6. จัดระบบบริการดูแลให้ประชาชนได้รับความสะดวก และรวดเร็วในการติดต่อประสานงาน
7. พัฒนาฐานข้อมูลและระบบเครือข่ายเพื่อการใช้ในการวางนโยบายและแผน

ยุทธศาสตร์ที่ 8 การบริหารจัดการการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

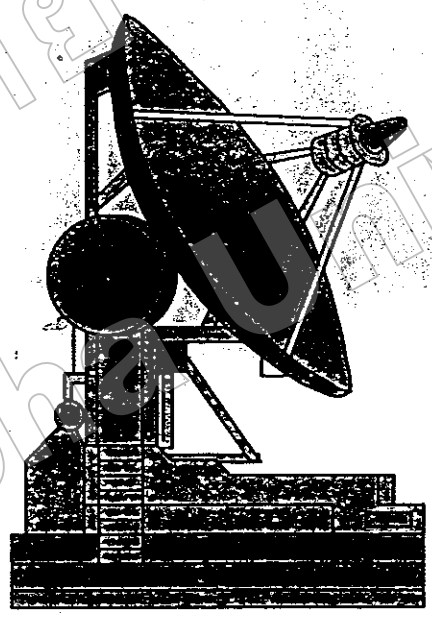
แนวทางการพัฒนา

1. สร้างจิตสำนึกให้ประชาชนมีความรักและหวงแหนทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมไม่ให้ถูกทำลาย
2. ส่งเสริมสนับสนุนการแก้ไขปัญหาความเสื่อมโทรมของทรัพยากรธรรมชาติ โดยเน้นให้ทุกฝ่าย ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชน ร่วมมือกันจัดการแก้ไขปัญหา
3. ประชาสัมพันธ์ให้ทุกฝ่ายได้มีความรู้และเข้าใจถึงความสำคัญของสิ่งแวดล้อม
4. สนับสนุนการจัดตั้งกลุ่มอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ร่าง

ข้อบัญญัติองค์การบริหารส่วนตำบล
เรื่อง งบประมาณรายจ่ายประจำปี
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2548



ของ
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

รายละเอียดงบประมาณรายจ่ายทั่วไปประจำปี พ.ศ. 2548
องค์การบริหารส่วนตำบลหนองบัว
อำเภอวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท
รายจ่ายตามหน่วยงาน
หน่วยงาน ส่วนโยธา

ตั้งงบประมาณรายจ่ายทั้งสิ้น 2,460,460 บาท แยกเป็น

1.รายจ่ายประจำ ตั้งไว้รวม 460,460 บาท แยกเป็น

1.1 หมวดเงินเดือนและค่าจ้างประจำ ตั้งไว้ 116,580 บาท

1.1.1เงินเดือนประเภทเงินเดือนพนักงานตั้งไว้ 116,580 บาท เพื่อจ่ายเป็นเงินเดือนแก่พนักงานส่วนตำบล จำนวน 1 อัตรา ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.3 หมวดค่าตอบแทนใช้สอยและวัสดุ ตั้งไว้ รวม 342,880 บาท

ค่าตอบแทน ตั้งไว้ 152,880 บาท

1.3.1 ประเภทค่าตอบแทนพนักงานจ้าง ตั้งไว้ 77,880 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าตอบแทนให้แก่

-พนักงานจ้างตามภารกิจ 1 อัตรา ตั้งไว้ 77,880 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าตอบแทนแก่พนักงานจ้างตามภารกิจ 1 อัตรา ตำแหน่งผู้ช่วยนายช่างโยธา ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.3.2 ประเภทเงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาล ตั้งไว้ 15,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นเงินช่วยเหลือค่ารักษาพยาบาลให้แก่พนักงานส่วนตำบล ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.3.3 ประเภทเงินช่วยเหลือการศึกษาบุตร ตั้งไว้ 10,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นเงินช่วยเหลือให้แก่พนักงานส่วนตำบล ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.3.4 ประเภทค่าตอบแทนผู้ปฏิบัติราชการอันเป็นประโยชน์แก่องค์การบริหารส่วนตำบล ตั้งไว้ 50,000 บาทเพื่อจ่ายเป็นค่าตอบแทนให้แก่ผู้ปฏิบัติราชการอันเป็นประโยชน์แก่องค์การบริหารส่วนตำบล ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

ค่าใช้สอย ตั้งไว้รวม 120,000 บาท

1.3.3 ประเภทรายจ่ายเพื่อให้ได้มาซึ่งบริการ ตั้งไว้ 10,000 บาท เพื่อจ่ายเป็น

-ค่าธรรมเนียมและค่าลงทะเบียนต่างๆ ค่าถ่ายแบบพิมพ์เขียว ค่าถ่ายเอกสาร

-ค่าจ้างเหมาบริการต่างๆ

ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.3.4 รายจ่ายเพื่อบำรุงรักษาหรือซ่อมแซมทรัพย์สิน ตั้งไว้ 100,000 บาท

-เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการซ่อมแซมสิ่งสาธารณะประโยชน์ ไฟฟ้าสาธารณะ หอกระจายข่าว บ่อบาดาล

ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

.3.5 ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายหมวดอื่น ตั้งจ่ายไว้ 10,000บาท
เพื่อจ่ายเป็น
ค่าใช้จ่ายในการเดินทางไปราชการ สำหรับเป็นค่าเบี้ยเลี้ยง ค่าพาหนะ ค่าเช่าที่พัก และค่าใช้จ่ายอื่นๆ ในการเดิน
างไปราชการหรือไปอบรมสัมมนาของพนักงานส่วนตำบล ลูกจ้าง ตั้งไว้ 10,000 บาท ตั้งจ่ายจากเงินรายได้
ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

ค่าวัสดุ ตั้งจ่ายไว้ 70,000 บาท

.3.6ประเภทค่าวัสดุสำนักงานตั้งไว้ 10,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าซื้อสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น กระดาษ แฟ้ม
ปากกา ดินสอ ฯลฯ ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

.3.7ประเภทค่าวัสดุก่อสร้าง ตั้งไว้ 30,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าวัสดุอุปกรณ์ก่อสร้าง เช่น แผ่นไม้ ตะปู ฯ
ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

.3.8 ประเภทค่าวัสดุโฆษณาและเผยแพร่ ตั้งไว้ 10,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าวัสดุโฆษณาและเผยแพร่ เช่น ป้าย
ผู่กัน สี กระดาษโปสเตอร์ ฯลฯ ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ จ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

.3.9ประเภทค่าวัสดุเชื้อเพลิงและหล่อลื่น ตั้งไว้ 20,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าวัสดุเชื้อเพลิงและหล่อลื่น ให้กับเครื่อง
ักรของหน่วยงานที่เข้ามาดำเนินงานเพื่อป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยในพื้นที่ตำบลหนองบัวหรือเครื่องพ่นหมอก
ควันในโครงการป้องกันโรคไข้เลือดออก ตั้งจ่ายจากเงินรายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.4 หมวดค่าสาธารณูปโภค ตั้งไว้ รวม 1,000 บาท

1.4.1 ประเภทค่าไปรษณีย์ ค่าโทรเลข ค่าธนาณัติ ค่าซื้อดวงตราไปรษณียากร ฯ ตั้งไว้ 1,000 บาท ตั้งจ่ายจากเงิน
รายได้ ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

ข. รายจ่ายเพื่อการลงทุน ตั้งไว้ รวม 2,000,000 บาท

1. ค่าที่ดินและสิ่งก่อสร้างตั้งไว้รวม 2,000,000 บาท

1.1 ประเภทถนน ตั้งไว้รวม 1,070,000 บาท

✓1.1.1 โครงการปรับปรุงถนนดินคันคลองบ้านวัดใหม่ หมู่ที่ 1 ตั้งไว้ 120,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่า
ปรับปรุงถนนดินโดยการเสริมระดับคันดิน โดยเริ่มจากถนนดินลูกรังคันคลองเดิมระยะทาง
750 เมตร ผิวการจราจรกว้าง 4.00 เมตร เสริมระดับคันสูงของคันดินจากของเดิมโดยเฉลี่ย
0.40 เมตร พร้อมลงลูกรังผิวการจราจรกว้าง 4.00 เมตร หนาโดยเฉลี่ย 0.10 เมตร พร้อมวางท่อ
คสล.ภายในสายØ 1.00 เมตร จำนวน 2 แถวๆละ 8 ท่อน รวม 16 ท่อน และวางท่อคสล.ภายใน
สายØ 0.20 เมตร จำนวน 2 แถวๆละ 8 ท่อน รวม 16 ท่อนตามแบบและรายละเอียดของ อบต.
หนองบัว ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงาน
เคหะและชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.1.2 โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กบ้านหนองบัว หมู่ที่ 2 ตั้งไว้ 150,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก สายคอนสะมะถะ โดยเริ่มต้นจากถนนคอนกรีตเดิม ระยะทาง 97 เมตร ขนาดผิวการจราจรกว้าง 4.00 เมตร หนา 0.15 เมตร ลงลูกรังไหล่ทางข้างละ 0.50 เมตร หรือพื้นที่จัดทำโครงการไม่น้อยกว่า 388 ตารางเมตร ตามแบบและรายละเอียดของ อบต. หนองบัว พร้อมจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ 1 ป้าย ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.1.3 โครงการก่อสร้างถนนดินพร้อมลงลูกรัง หมู่ที่ 3 ตั้งไว้ 400,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าก่อสร้างถนนดินพร้อมลงลูกรังโดยเริ่มจากถนนดินพร้อมลงลูกรังสายบ้านคอนรังระยะทาง 1,020 เมตร ผิวการจราจรกว้าง 5.00 เมตร หนาโดยเฉลี่ย 0.10 เมตร พร้อมวางท่อคสล.ภายในสายØ 0.80 เมตร จำนวน 8 จุดๆละ9 ท่อน รวม 72 ท่อนและวางท่อคสล.ภายในสายØ 0.60 เมตร จำนวน 4 จุดๆละ 9 ท่อน รวม 36 ท่อน พร้อมคาดคอนกรีตกำแพงหน้าท่อ 1 จุดตามแบบและรายละเอียดของ อบต. หนองบัว พร้อมจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ 1 ป้าย ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.1.4 โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กบ้านคอนคูม หมู่ที่ 5 ตั้งไว้ 366,520 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก สายหลังวัดคอนคูมโดยเริ่มจากถนนคสล.ทางหลวงชนบท ระยะทาง 238 เมตร ขนาดผิวการจราจรกว้าง 4.00 เมตร หนา 0.15 เมตร ลงลูกรังไหล่ทางข้างละ0.50 เมตร หรือพื้นที่จัดทำโครงการไม่น้อยกว่า 952 ตารางเมตร ตามแบบและรายละเอียดของอบต. หนองบัว พร้อมจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ 1 ป้าย ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.1.5 โครงการก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็กบ้านคอนคูม หมู่ที่ 5 ตั้งไว้ 33,480 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าก่อสร้างถนนคอนกรีตเสริมเหล็ก สายคอนแจง ตอน 2 ต่อจากถนนคอนกรีตเดิมเป็นระยะทาง 29 เมตร ขนาดผิวการจราจรกว้าง 3.00 เมตร หนา 0.15 เมตร ลงลูกรังไหล่ทางข้างละ 0.50 เมตร หรือพื้นที่จัดทำโครงการไม่น้อยกว่า 87 ตารางเมตร ตามแบบและรายละเอียดของอบต. หนองบัว ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1.2 ประเภท ไฟฟ้า ตั้งไว้ 142,000 บาท

1.2.1 โครงการเปลี่ยนแปลงแนวเสาไฟฟ้าพร้อมพาดสาย หมู่ที่ 1 ตั้งไว้ 142,00 บาทเพื่อจ่ายเป็นค่าดำเนินการ เปลี่ยนแปลงแนวเสาไฟฟ้าพร้อมพาดสาย จากบริเวณบ้านนายสมคิด อ่ำคอนกลอยถึงบ้านผู้ใหญ่บ้าน มาติดตั้งตามแนวถนนคอนกรีตสายคอนยายชี ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริม การปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

1.3 ประเภทสนามกีฬา ตั้งไว้ 400,000 บาท

1.3.1โครงการก่อสร้างสนามกีฬา บ้านหนองน้ำลึกหมู่ที่ 4 ตั้งไว้ 400,000 บาท เพื่อจ่าย เป็นค่าก่อสร้างสนามกีฬาประจำหมู่บ้าน ตามแบบและรายละเอียดของ อบต.หนองบัว พร้อมจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ 1 ป้าย ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

1..4 ประเภทอื่น ตั้งไว้ 388,000 บาท

1.4.1 โครงการเสียงตามสายบ้านหนองบัว หมู่ที่ 2 ตั้งไว้ 250,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าดำเนินการติดตั้งระบบเสียงตามสายภายในหมู่บ้าน ระยะทาง 3,750 เมตร โดยติดตั้งจุดกำเนิดเสียงที่ทำการ อบต.หนองบัว ตามแบบและรายละเอียดของ อบต.หนองบัว พร้อมจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ 1 ป้าย ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

✓ 1.4.2 โครงการขุดลอกคลองระบายน้ำ บ้านวัดใหม่ หมู่ที่ 1 ตั้งไว้ 138,000 บาท เพื่อจ่ายเป็นค่าขุดลอกคลองระบายน้ำ โดยเริ่มจากแนวเขตตำบลบ่อแร่-ตำบลหนองบัว ตามแนวถนนลาดยางสายกระทง-บ่อแร่ สภาพคลองเดิมกว้าง 3.50 เมตร ลึก 1.00 เมตร ระยะทาง 2,265 เมตร ดำเนินการขุดลอกใหม่ ขนาดกว้าง 3.50 เมตร ลึกโดยเฉลี่ย 1.60 เมตร ระยะทาง 2,265 เมตรหรือมีปริมาณงานดินขุดไม่น้อยกว่า 2,174 ลบ.ม. พร้อมก่อสร้างคาดกำแพงหน้าท่อ จำนวน 2 จุด

จุดที่ 1 ทางแยกถนนคอนกรีตเสริมเหล็กเข้าหมู่บ้าน

จุดที่ 2 บริเวณทางเข้านานางแดงไทย เส็งจีน

ตามแบบและรายละเอียดของ อบต.หนองบัว พร้อมจัดทำป้ายประชาสัมพันธ์โครงการ 1 ป้าย ตั้งจ่ายจากเงินอุดหนุนทั่วไป กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น ปรากฏในแผนงานเคหะและชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาคผนวก ช

ตัวอย่างภาพกิจกรรม

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University

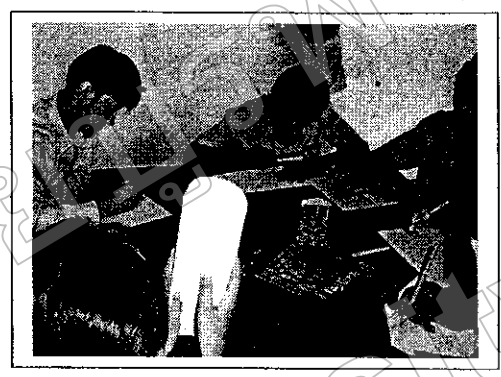
ตัวอย่างภาพกิจกรรม

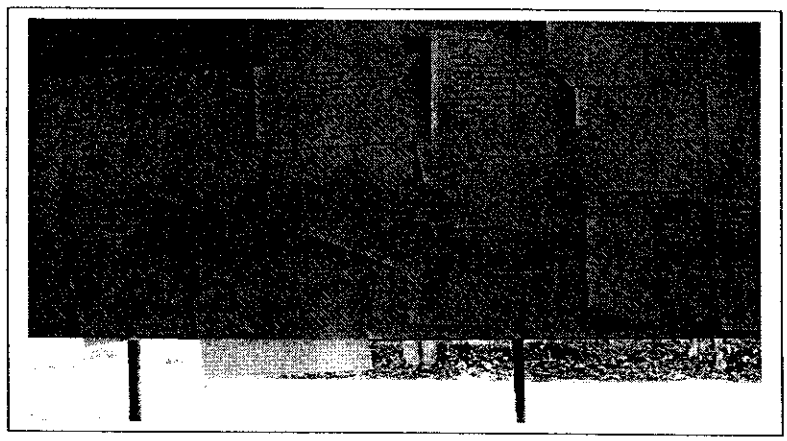
นำเสนอข้อมูลจากการศึกษาชุมชน

เตรียมความพร้อมก่อนการประชุมเชิงปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วมของชุมชน

มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University

ภาพกิจกรรมการประชุมปฏิบัติการ การวางแผนแบบมีส่วนร่วม โดยใช้เทคนิค A-I-C





มหาวิทยาลัยบูรพา Burapha University