



กิจกรรมที่ 6 แนวปฏิบัติที่ดีของนักศึกษา (The Best Practice)

โครงการ BALA FUN RUN (Run together 2019)



สโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง



กิจกรรมที่ 6 แนวปฏิบัติที่ดีของนักศึกษา (The Best Practice)

โครงการ BALA FUN RUN (Run together 2019)

ผู้จัดทำ

นางสาวปิยะดา เปี้ยตัน	สาขาการบัญชี ปริญญาตรีเทียบโอน 2/2
นางสาวภัคจิรา ทานุกการ	สาขาการบัญชี ปริญญาตรีเทียบโอน 2/2
นายอภิชัย จันท์ธดา	สาขาบริหารธุรกิจ (การตลาด) ปริญญาตรี 3/4

สโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

อาจารย์ที่ปรึกษา

อาจารย์ วิริยะ เดชแสง

สโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง

คำนำ

รายงานสรุปผลการดำเนินโครงการฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรายงานผลการดำเนินงานโครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019) จัดขึ้นในวันที่ 22 ธันวาคม 2562 ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง เพื่อนำผลที่ได้จากการรายงานนำไปใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาเป็นแนวปฏิบัติที่ดีในการจัดโครงการให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

ในโอกาสนี้ขอขอบพระคุณคณะอาจารย์ คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ และอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ อาจารย์วิริยะ เดชแสง ชุมชนบ้านปงวัง และบ้านวังชัยพัฒนา รวมถึงหน่วยงานภายนอก ที่ได้ให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการ และรายงานผลการดำเนินงานโครงการทำให้การดำเนินงานบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดเป็นอย่างดี

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

คำนำ	ก
สารบัญ	ข
บทสรุปผู้บริหาร	1
ที่มาและความสำคัญของโครงการ	2
วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ผลที่คาดว่าจะได้รับ	3
ขั้นตอนการดำเนินงาน ด้วยหลักการ PDCA	4
ผลลัพธ์และผลกระทบของกิจกรรม/โครงการ	5
ภาคผนวก	
การวิเคราะห์ SWOT Analysis	7
การดำเนินงานตามกิจกรรมของโครงการ	8
ประเภทการแข่งขัน	9
ค่าสมัคร	9
รายละเอียดเส้นทางการวิ่งของโครงการ BALA FUN RUN [Run Together 2019]	9
รายละเอียดการรับรางวัล	10
ภาพรวมของกิจกรรม	11

แนวปฏิบัติที่ดีของนักศึกษา (The Best Practice)
โครงการ BALA FUN RUN (Run together 2019)
ผู้รับผิดชอบหลัก สโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง

1. บทสรุปผู้บริหาร

โครงการ BALA FUN RUN (Run together 2019) ซึ่งจัดโดย ทีมงานสโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง ได้จัดทำในวันที่ 22 ธันวาคม 2562 ณ บริเวณภายใน มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง และถนนเลียบบคลองชลประทานวังชัยพัฒนา โดยจะมีการวิ่งระยะทาง 5 กิโลเมตร เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่บุคลากร และนักศึกษาให้มีสุขภาพที่ดี ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจและร่างกายที่ได้รับจากการเรียนหรือการทำงาน ซึ่งการวิ่งหรือการออกกำลังกายนั้นสามารถทำให้มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่ดี ทำให้สดชื่นปลอดโปร่ง ทั้งยังสามารถสานความสัมพันธ์ กับบุคคลอื่น ได้พบเจอและรู้จักกับเพื่อนใหม่ ช่วยสร้างมิตรภาพ สังคมที่ดี เมื่อพบเจอปัญหาที่ช่วยเหลือกัน ทำให้เกิดความสามัคคีเป็นหมู่คณะ และเพื่อให้นักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ตระหนักถึงประโยชน์ และความสำคัญของการออกกำลังกาย

ภาพรวมของการจัดโครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019) จากการประเมินผลของโครงการ อยู่ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด ดังนี้ ลำดับแรกความเหมาะสมของอาหาร รองลงมาเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การสานสัมพันธ์ สร้างมิตรภาพ ได้แสดงให้เห็นถึงน้ำใจนักกีฬา ตามลำดับในส่วนของการจัดงาน อยู่ในระดับพึงพอใจมาก ดังนี้ ลำดับแรกความสะดวกของขั้นตอนในการสมัคร ความเหมาะสมของเวลา และสถานที่การจัดการและดำเนินงานของแต่ละฝ่าย

นอกจากนี้ทีมงานสโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ยังนำรายได้ที่ได้จากการจัดโครงการหลังจากหักค่าใช้จ่ายแล้ว นำไปมอบให้กับคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ เพื่อจัดสร้างโรงจอดรถจักรยานยนต์ ให้กับนักศึกษา ณ บริเวณหน้าอาคารบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

2. ที่มาและความสำคัญของโครงการ

ก่อนที่จะมาเป็นโครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019) นั้น ในทุกปีที่ผ่านมาทางสโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ได้จัดกิจกรรมกีฬา BALA เพื่อเสริมสร้างความสามัคคีในคณะ และทุกครั้งที่มีการจัดกิจกรรม ที่ทีมงานสโมสรฯ มีการจัดทำ PDCA และเมื่อนำแบบสอบถามที่ได้ให้นักศึกษาทำการประเมิน มาประมวลผลพบว่าความพึงพอใจมีอัตราการลดลงในทุกปี เนื่องจากการจัดรูปแบบกิจกรรม เป็นการจัดรูปแบบกิจกรรมที่เดิมทำให้นักศึกษาเกิดความเบื่อหน่าย และอยากให้มีการจัดกิจกรรมรูปแบบใหม่ทางทีมงานสโมสรฯ จึงได้มีการประชุมปรึกษาหารือกับอาจารย์ที่ปรึกษาและรองคณบดีคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ เพื่อจัดทำโครงการใหม่ และพบว่าปัจจุบันกระแสความนิยมกิจกรรมงานวิ่ง ได้รับความสนใจเพิ่มมากขึ้น จึงได้ประชุมและส่งตัวแทนของทีมงานเข้าร่วมกิจกรรมการวิ่งตามงานต่าง ๆ ที่จัดขึ้นภายในจังหวัดลำปาง เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการจัดโครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019)

สิ่งที่ทุกคนปรารถนา คือการมีสุขภาพดี ปัจจัยสำคัญที่ช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดีคือ การรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับหรือการพักผ่อนที่เพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ การแกว่งแขน การใช้ไม้พองประกอบ โยคะ ลีลาศ แอโรบิค สามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม การเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกายของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากปัจจุบันประชาชนมีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อต่างๆ มากขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมทั้งการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นด้วยการวัดความดันโลหิต ดังนั้น การออกกำลังกาย โดยวิธีการเดิน วิ่ง เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดพุง และช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ

สโมสรนักศึกษาคณะฯ ได้ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพของนักศึกษา และบุคลากร จึงได้จัดโครงการ BALA FUN RUN (Run together 2019) เพื่อส่งเสริมนักศึกษา บุคลากร มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง ตลอดจนบุคคลในชุมชนพื้นที่โดยรอบมหาวิทยาลัยและประชาชนทั่วไปที่สนใจกิจกรรมเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ เข้ามามีส่วนร่วมในกิจกรรม เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีสุขภาพกายและใจที่ดียิ่งขึ้น

การดำเนินการโครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019) นอกจากการร่วมมือในการทำงานระหว่างนักศึกษาแต่ละสาขาของคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ทางทีมงานสโมสรฯ ยังได้ประสานการดำเนินงานจัดโครงการ ร่วมกับสโมสรนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์ และสโมสรนักศึกษาคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร สร้างเครือข่ายความร่วมมือกับหน่วยงานภายนอกเช่นโรงพยาบาลมะเร็ง ลำปาง และป้อมตำรวจตำบลพิชัย หน้าโรงพยาบาลมะเร็งลำปาง ให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้

3. วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ผลที่คาดว่าจะได้รับ

3.1 วัตถุประสงค์

3.1.1 เพื่อส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีและกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมโครงการรักการออกกำลังกาย

3.1.2 เพื่อส่งเสริมผู้เข้าร่วมโครงการมีการสานสัมพันธ์ไมตรีและสร้างมิตรภาพแก่กัน ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

3.1.3 เพื่อให้มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง เป็นที่รู้จักของบุคคลภายนอก

3.2 เป้าหมาย

3.2.1 นักศึกษา คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร

3.2.2 บุคคลภายในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง

3.2.3 บุคคลภายนอก เช่น บุคคลในชุมชนพื้นที่โดยรอบมหาวิทยาลัยและประชาชนทั่วไปที่สนใจ

3.3 ผลที่คาดว่าจะได้รับ

3.3.1 นักศึกษา บุคคลภายใน และบุคคลภายนอก เห็นความสำคัญและหันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น

3.3.2 ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทำความรู้จักกันมากขึ้น ทำให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

3.3.3 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง เป็นที่รู้จักกับบุคคลภายนอกมากขึ้น

5. ผลลัพธ์และผลกระทบของกิจกรรม/โครงการ

5.1 ผลลัพธ์ของโครงการ

5.1.1 นักศึกษา บุคลากรภายใน และบุคลากรภายนอก หันมาสนใจการออกกำลังกายมากขึ้น จำนวน 606 คน

5.1.2 นักศึกษารู้จักกัน สนุกกันมากขึ้น เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ

5.2 ผลกระทบของโครงการ

5.2.1 เกิดความสัมพันธ์อันดีระหว่างมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง กับ หน่วยงานภายนอก

5.2.2 ทำให้บุคคลภายนอกรู้จักมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลล้านนา ลำปาง มากขึ้น

หมายเหตุ ในการจัดโครงการ BALA FUN RUN (Run together 2019) สิ่งที่ได้นอกเหนือจากวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คือการได้เงินทุนในการสร้างโรงจอดรถของคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ซึ่งถือเป็นผลพลอยได้จากการจัดโครงการในครั้งนี้

6. ปัจจัยที่ส่งผลให้ประสบผลสำเร็จและ แนวทางในการพัฒนากระบวนการต่อไป

6.1 ปัจจัยที่ส่งผลให้ประสบผลสำเร็จ

6.1.1 มีทีมงานที่มีความสามัคคี และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

6.1.2 มีอาจารย์ที่ปรึกษาที่ชำนาญด้านกีฬาให้คำปรึกษาในการจัดการทำโครงการ

6.1.3 มีการประชุมและการวางแผนการรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

6.2 แนวทางในการพัฒนากระบวนการต่อไป

6.2.1 เพิ่มระยะเวลาในการประชาสัมพันธ์ล่วงหน้า เพื่อให้เกิดการตัดสินใจและรับรู้กิจกรรม ทำให้สามารถสมัครกิจกรรมได้ทันเวลา และประชาสัมพันธ์บุคคลในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัยทราบล่วงหน้า

6.2.2 เพิ่มทางเลือกเส้นทางการวิ่งและประสานงานในการดูแลความปลอดภัย โดยการสำรวจ คัดเลือกทางวิ่งที่เหมาะสม ทั้งระยะทาง ทิวทัศน์ และความปลอดภัยในท้องถิ่น

6.2.3 มุ่งเน้นเรื่อง คุณภาพ มาตรฐาน และความปลอดภัย เป็นสิ่งสำคัญเพิ่มมากขึ้น ตามนโยบายของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ หรือ สสส. เช่น เส้นทางการวิ่ง ระยะทางการวิ่ง ความถูกต้อง การตัดสินใจที่บริสุทธิ์ยุติธรรม เป็นต้น

6.2.4 เพิ่มจำนวนเครือข่ายหน่วยงานภาครัฐและเอกชน ให้มีส่วนร่วมในโครงการเพิ่มขึ้น

ภาคผนวก

การวิเคราะห์ SWOT Analysis

SWOT โครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019)

S: Strength จุดแข็ง

1. มีทีมงานที่สามัคคี และสามารถทำงานร่วมกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มีอาจารย์ที่ปรึกษาที่ชำนาญด้านกีฬาให้คำปรึกษาในการจัดการทำโครงการ
3. มีการประชุมและการวางแผนการรับมือปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างสม่ำเสมอ

W: Weakness จุดอ่อน

1. ผู้จัดกิจกรรมไม่มีประสบการณ์ในการจัดโครงการวิ่ง
2. การประชาสัมพันธ์ล่าช้า
3. ช่องทางการสื่อสารยังไม่ครอบคลุม
4. กำหนดการมีการคลาดเคลื่อน

O: Opportunity โอกาส

1. ได้รับความร่วมมือจากหน่วยงานภายใน ภายนอก และชุมชนบริเวณรอบมหาวิทยาลัย ได้แก่ คณะวิศวกรรมศาสตร์ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร สถานีตำรวจภูธรเมืองลำปาง โรงพยาบาลมะเร็งลำปาง
2. ปัจจุบันมีหน่วยงานจัดกิจกรรมการวิ่งค่อนข้างมาก ทีมงานจึงมีโอกาสออกไปสำรวจแนวทางการจัดกิจกรรมงานวิ่งภายในจังหวัดลำปาง
3. กระแสการรักสุขภาพในปัจจุบัน ทำให้มีผู้สนใจในการวิ่งมากขึ้น
4. บุคลากรในมหาวิทยาลัย ให้ความร่วมมือเข้าร่วมโครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019) อย่างเต็มที่

T: Threats อุปสรรค

1. สภาพอากาศในวันจัดสถานที่ที่มีลมแรง ทำให้การจัดสถานที่ล่าช้าออกไป

การดำเนินงานตามกิจกรรมของโครงการ

รูปแบบการจัดโครงการและกำหนดการดังนี้

กำหนดการ	: วันอาทิตย์ที่ 22 ธันวาคม 2562 เวลา 05.00 - 09.30 น.
สถานที่	: ณ อาคารเฉลิมพระเกียรติ 84 พรรษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา ลำปาง
เส้นทางวิ่ง	: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลลำปาง ถนนเลียบบคลองชลประทาน (โปรดดูแผนที่ประกอบ)
เจ้าภาพและควบคุม	: สโมสรนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

กำหนดการ

โครงการ BALA FUN RUN (Run Together 2019)

วันอาทิตย์ ที่ 22 ธันวาคม 2562

คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์

ณ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลลำปาง

05.30 น. – 06.00 น.	ลงทะเบียน ณ บริเวณใต้ตึกอาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา
06.30 น. – 06.15 น.	ประธานในพิธีกล่าวเปิดงาน โดย รองคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์ ดร. พวงทอง วังราษฎร์
06.15 น. – 06.30 น.	วอร์มร่างกาย(กายบริหาร)
06.30 น. – 08.00 น.	ปล่อยตัวนักวิ่ง
08.00 น. – 08.15 น.	พิธีมอบถ้วยรางวัล
08.15 น. – 08.30 น.	ประธานกล่าวปิดงานกิจกรรม

ประเภทการแข่งขัน

วิ่ง Fun Run ระยะทาง 5 กิโลเมตร โดยแบ่งเป็นประเภทชายและประเภทหญิง
ปล่อยตัวเวลา 06.20 น.

ค่าสมัคร

ประเภท	ค่าสมัคร (บาท)	Start
Fun Run 5 กิโลเมตร		
นักศึกษา	200	06.20 น.
บุคลากร เจ้าหน้าที่ สมาคมศิษย์เก่า บุคคลภายนอก	450	06.20 น.

รายละเอียดเส้นทางวิ่งของโครงการ BALA FUN RUN [Run Together 2019]

จุด Start – Finish : บริเวณ หน้าอาคารเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา

เลี้ยวซ้าย ผ่านหน้าอาคารอเนกประสงค์ ออกหน้ามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา
ลำปาง

เลี้ยวซ้าย ออกถนนเลียบบคลองชลประทานผ่านหน้าหอพักบางปัญญา และร้านริมคลองคาเฟ่

จะเจอ “จุดบริการน้ำที่ 1” ผ่านหน้าสะพานหมู่บ้านวังชัยพัฒนา

เลี้ยวขวา เข้าซอยป้อมน้ำมัน ปตท.พิชัย

เลี้ยวขวา เข้าซอยหอพักกรีนเฮ้าส์

เลี้ยวขวา พบเจอจุด “Check point ที่ 1” กับ “จุดบริการน้ำที่ 2” ตรงหน้าหอพักวิลล่า
ผ่านหน้าหอพักสายทิพย์แล้ว

เลี้ยวซ้าย กลับเข้าถนนเลียบบคลองชลประทานผ่านหน้ามินิมาร์ทเว็บ&วิว

จะเจอจุด “Check point ที่ 2” และ “จุดบริการน้ำ ที่ 3” หลังจากนั้นวิ่งกลับเส้นทางเดิม



ภาพที่ 1 เส้นทางวิ่ง

รายละเอียดการรับรางวัล

ผู้ร่วมโครงการที่วิ่งเข้าเส้นชัยเป็นคนแรก ในแต่ละประเภท ทั้งชายและหญิง โดยจะต้องผ่านจุด Check point ทั้ง 2 จุด จะได้รับถ้วยรางวัลประเภทละ 2 รางวัล



ภาพที่ 2-3 ผู้ชนะเลิศประเภตนักศึกษาคณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์



ภาพที่ 4-5 ผู้ชนะประเภทนักศึกษาคณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร



ภาพที่ 6-7 ผู้ชนะเลิศประเภทบุคคลภายใน และบุคคลภายนอก



ภาพที่ 8 เสื้อ BALA FUN RUN



ภาพที่ 9 เหรียญ BALA FUN RUN



ภาพที่ 10 Bib คณะบริหารธุรกิจและศิลปศาสตร์



ภาพที่ 11 Bib คณะวิศวกรรมศาสตร์และคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการเกษตร



ภาพที่ 12 Bib บุคคลภายใน และบุคคลภายนอก

ภาพกิจกรรม





ภาพโรงจอดรถ

