



OP Running

29 January 2020



หัวข้อนำเสนอ

- 1) หลักการและเหตุผล / วัตถุประสงค์กิจกรรม
- 2) กิจกรรม / ระยะเวลา / กลุ่มเป้าหมาย
- 3) วิธีการจัดกิจกรรม / การวัดผล และรางวัล
- 4) งบประมาณ และผลที่คาดว่าจะได้รับ

หลักการและเหตุผล / วัตถุประสงค์กิจกรรม

ตามที่มหาวิทยาลัยมหิดล มีนโยบายชัดเจนในเรื่องของ Health Promotion University มหาวิทยาลัยที่ส่งเสริมสุขภาพ โดยมีคำขวัญ Health Mahidol นั้น และปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการวิ่ง มีความนิยมแพร่หลายในสังคม


รวมถึงปัจจุบันมีเทคโนโลยีแอปพลิเคชันสำหรับการวิ่ง เพื่อบันทึกระยะทาง ประมวลผล หรือ กำหนดกิจกรรมการวิ่งนั้น ก็มีความสะดวก และเป็นประโยชน์ต่อผู้ใช้งาน จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว OP Running จึงขอเสนอจัดทำกิจกรรม Show me BMI by OP Running

วัตถุประสงค์ของกิจกรรม

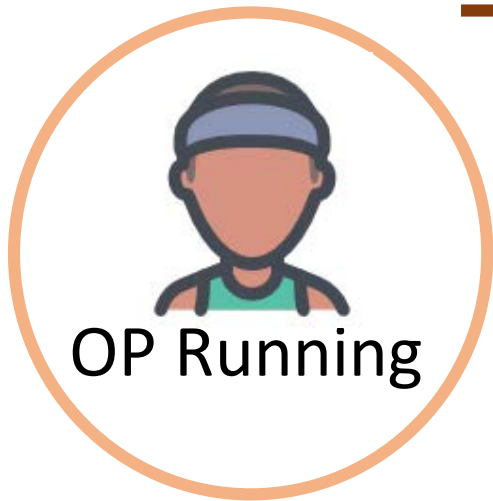
เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรสำนักงานอธิการบดีมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ลดภาวะเจ็บป่วยและการรักษาพยาบาล รวมไปถึง ส่งเสริมการใช้เวลาประจำวันเพื่อการออกกำลังกายมากขึ้น



กิจกรรม เดิม


1 Show me BMI 

บุคลากรสำนักงาน
อธิการบดี


OP Running

2 Finisher TIME 

บุคลากรสำนักงาน
อธิการบดี(สมาชิก
ที่แจ้งความจำนง)

3 ชีพจรลงเท้า 

เริ่ม 1 เมษายน ถึง
30 พฤศจิกายน 62



Finisher TIME



299 km.

50km./m



499 km.

83km./m



699 km.

116km./m



1099 km.

183km./m



มีนาคม



start

6 เดือน

สิงหาคม



Finish



Finisher TIME



299 km.

50km./m



499 km.

83km./m



699 km.

116km./m



1099 km.

183km./m



OP Running

33km./m

66km./m

66km./m

มีนาคม



start

3 เดือน เปลี่ยนไปรได้ 1 ครั้ง



สิงหาคม



Finish



กิจกรรม ปี2020(กรอบเวลาในการดำเนินการ)



Finisher TIME



เตรียมการ / ดำเนินการ / สรุปรายยอด

มีนาคม



start

มิถุนายน



สิงหาคม



Finish

กันยายน



ตุลาคม



พฤศจิกายน



จัดซื้อ / ผลิต / ส่งมอบ

Finisher TIME ของรางวัล

กิจกรรม ปี2020



299 km.



499 km.



699 km.



1099 km.



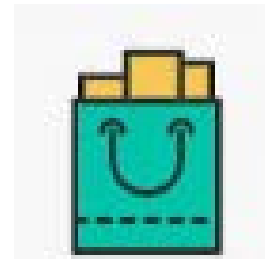
start



เปลี่ยนโปร



Finish



รับของที่ระลึก ถ้าเปลี่ยนโปรแล้ววิ่งไม่ครบ

Finisher TIME

การรับของรางวัล



ผู้เข้าร่วมต้องนำใบตรวจสอบสุขภาพ
จากการตรวจของ โอฟี
มาแลก ในวันงาน



โดยระบุเป็นเงื่อนไขในการสมัครตั้งแต่แรก
หากใครไม่มี ...

กิจกรรม ปี2020





ชีพจรลงเท้า



มีนาคม



start

3 เดือน จับแจก 20 รางวัล



สิงหาคม



Finish

รางวัลละ 500 บาท เพื่อ สมัครวิ่ง / ซื้ออุปกรณ์การวิ่ง(เท่านั้น)



งบประมาณ(โดยคร่าว)



Finisher TIME : $180 \times 500 = 90,000$ บาท(รวมของที่ระลึก)



ชีพจรลงเท้า = $10,000$ บาท / 20 คน



งบจัดกิจกรรม : ป้าย1500 + น้ำดื่ม1500 + นศช่วยงาน1000 + อาหาร(จนท)500 + เบ็ดเตล็ด1000 =
5500 บาท / 1 งาน

งบประมาณ และผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1) บุคลากรมีจำนวน(เวลา/ความถี่) ในการใช้เวลาออกกำลังกาย มาก/บ่อยขึ้น
- 2) สร้างแรงจูงใจ และเป้าหมายใหม่ๆ ในการออกกำลังกาย หรือวิ่ง ให้กับ บุคลากรที่สนใจ
- 3) สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้นและสร้างความสัมพันธ์ที่ดีในองค์กร(ชวนกันออกไปเดินไปวิ่งเพื่อสุขภาพ / สะสมระยะ)



รวม 105,500 บาท



วัตถุประสงค์ในการนำเสนอ

- 1) เสนอจัดกิจกรรมดังกล่าว ในปี 2020 ตามกรอบเวลาที่เสนอ
- 2) เสนออนุมัติเห็นชอบในกรอบงบประมาณที่นำเสนอ
- 3) เสนอเพื่อเห็นชอบให้จัดตั้งคณะทำงานตามกิจกรรมที่เสนอต่อไป



กิจกรรม

รวม 105,500 บาท

งบประมาณ



คณะทำงานฯ