



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น กองการเจ้าหน้าที่ ฝ่ายส่งเสริมฯ โทร ๐-๔๓๒๓-๙๒๒๔

ที่ ขก ๕๑๐๒๙/-

วันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง สรุปผลโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น “แอโรบิค
เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

ตามที่ ฝ่ายส่งเสริมและพัฒนาบุคลากร กองการเจ้าหน้าที่ ได้ดำเนินโครงการพัฒนาศักยภาพ
บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น “แอโรบิคเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” ประจำปี ๒๕๖๖ เพื่อส่งเสริม
ให้บุคลากร องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงอันจะช่วยให้บุคลากรทำงาน
ได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสร้างเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ นั้น

บัดนี้ การดำเนินงานโครงการดังกล่าวได้เสร็จสิ้นแล้ว จึงขอรายงานสรุปผลการดำเนินงาน
โครงการดังรายละเอียดแนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(นางอัยริญา ละครขวา)

นักจัดการงานทั่วไปชำนาญการ

(นายณัฐชัย ภูมาศ)
ผู้อำนวยการกองการเจ้าหน้าที่

ทราบ

ว่าที่ร้อยเอก

(พงษ์เจตน์ พรภุณา)

ปลัดองค์การบริหารส่วนจังหวัด ปฏิบัติราชการแทน

นายกองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น

2 ต.ค. 2566

สรุปผลการพัฒนาศักยภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
“แอโรบิกเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ”
ประจำปี ๒๕๖๖

.....

๑. หลักการและเหตุผล

ตามประกาศคณะกรรมการข้าราชการองค์การบริหารส่วนจังหวัด จังหวัดขอนแก่น เรื่อง หลักเกณฑ์และเงื่อนไขเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลขององค์การบริหารส่วนจังหวัด ลงวันที่ ๗ พฤศจิกายน ๒๕๔๕ ข้อ ๒๖๙ การพัฒนาผู้ได้บังคับบัญชานั้นต้องพัฒนาทั้ง ๕ ด้าน ได้แก่ (๑) ด้านความรู้ทั่วไปในการปฏิบัติงาน (๒) ด้านความรู้ทักษะเฉพาะของงานในแต่ละตำแหน่ง (๓) ด้านการบริหาร (๔) ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ได้แก่ การช่วยเสริมบุคลิกภาพที่ดี ส่งเสริมให้สามารถปฏิบัติงานร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างราบรื่นและมีประสิทธิภาพ เช่น มนุษยสัมพันธ์การทำงาน การสื่อความหมายและการเสริมสร้างสุขภาพอนามัย (๕) ด้านคุณธรรมและจริยธรรม ประกอบกับ แนวคิดเรื่อง Work – Life Balance สมดุลชีวิตและการทำงานเป็นเรื่องที่มีความสำคัญและหลายหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนต่างให้ความสนใจในเรื่องดังกล่าวมากขึ้น เพราะส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของคนในองค์กรและเป้าหมายขององค์กรด้วย การสร้างสมดุลชีวิตของการทำงาน คือต้องรู้จักปรับสัดส่วนการใช้เวลาของชีวิตให้เหมาะสมทั้งด้านการทำงาน ครอบครัว สังคม และตนเองซึ่งหมายรวมถึงการดูแลเอาใจใส่สุขภาพพลานามัยทั้งกายและใจ

ในการนี้ องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น ได้ให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรให้ครบทั้ง ๕ ด้านโดยเฉพาะด้านที่ (๔) ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว ประกอบกับปัจจุบันภาวะการแข่งขันการดำเนินกิจกรรมขององค์กรและหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วและมีการเปลี่ยนแปลงแนวทางการบริหารจัดการสมัยใหม่เพิ่มมากขึ้น ทำให้บุคลากรซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญในการขับเคลื่อนองค์กรมีภาระงานที่เพิ่มมากขึ้น การทำงานที่ต้องแข่งขันกับเวลาและก้าวให้ทันกับเทคโนโลยีสมัยใหม่ เป็นเรื่องที่บุคลากรต้องปรับเปลี่ยนให้ทัน หลายคนเกิดภาวะความเครียดสุขภาพถดถอยและอาจเจ็บป่วยซึ่งจะส่งผลต่อชีวิตการทำงานและชีวิตส่วนตัว

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จึงได้จัดโครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น “แอโรบิกเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ” ประจำปี ๒๕๖๗ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงอันจะช่วยให้บุคลากรทำงานได้อย่างมีความสุข และมีประสิทธิภาพ ตลอดจนสร้างเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

/๒.๒.เพื่อเป็นสวัสดิการ...

ผลการดำเนินงานโครงการ

๑. รายงานผลการเชิงปริมาณ/คุณภาพ

ข้าราชการ/ลูกจ้าง/พนักงานจ้าง สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น จำนวน ๕๐ คน ออกกำลังกายสัปดาห์ละ ๓ วันๆละ ๑ ชั่วโมง โดยเริ่มตั้งแต่วันที่ ๑๗.๐๐ – ๑๘.๐๐ น. หลังจากมีการออกกำลังกายเดินแอโรบิคอย่างสม่ำเสมอ ข้าราชการ ลูกจ้าง พนักงานจ้าง สังกัดองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น สุขภาพพลานามัยแข็งแรงและมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานเพิ่มมากขึ้น

๒. ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

การออกกำลังกายที่เหมาะสม และดีที่สุดสำหรับตัวเราควรถueเป็นการออกกำลังกายที่เราให้ความสนใจที่จะทำไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำ และสามารถที่จะทำได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความเต็มใจ การออกกำลังกายเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ที่เราชอบ อาจใช้เวลาไม่มากในครั้งแรกๆ จนกระทั่งใน ๑ วัน ควรออกกำลังกาย ๑๕ -๔๕ นาที และ ๓-๔ ครั้งต่อ ๑ สัปดาห์ ต้องมีการวอร์มร่างกายให้อบอุ่น และคลายตัวของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง

๓. ข้อเสนอแนะของผู้เข้าร่วม

สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น น้ำหนักลดลง รูปร่างกระชับรู้สึกสบายตัวนอนหลับสบาย เดินวิ่งได้คล่องตัว ควรมีโครงการไปตลอดทุกปี ควรเดินในร่มหรือโดมกันฝนช่วงฤดูฝน

๔. ปัญหาอุปสรรค

๑. ช่วงแรกการออกกำลังกายจะรู้สึกเหนื่อย ปวดตามตัวทำให้ไม่อยากออกกำลังกาย
๒. ช่วงฤดูฝน บางวันฝนตก ไม่สามารถเดินได้ เปิดเพลงประกอบการออกกำลังกายไม่ได้

โครงการพัฒนาศักยภาพบุคลากรองค์การบริหารส่วนจังหวัดขอนแก่น
“แอโรบิคเพื่อการสร้างสุขภาพ”
ประจำปี 2566



