



ตารางชี้แจงรายละเอียดแผนงาน/กิจกรรม การดำเนินงานการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย และสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 โดย กลุ่มกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

| แผนงาน/กิจกรรม  | บทบาทหน้าที่และรายละเอียด  | ระยะเวลาการดำเนินงาน                   | เอกสารแนบ |
|---|--|--|-----------|
| <p><b>1.ขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ</b></p> <p><i>*ดำเนินการร่วมกับสำนักอนามัยผู้สูงอายุ</i></p> | <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <p>ให้คำปรึกษาในประเด็นสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย</p> <p>-กิจกรรมออกกำลังกาย 3 ประเภท</p> <p>กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) กิจกรรมสร้างความแข็งแรงของหัวใจและระบบหายใจ กิจกรรมฝึกการทรงตัว</p> <p>-การประเมินลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go Test: TUG)</p> <p><u>บทบาทของศูนย์อนามัยและสสม. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ดำเนินงานจัดทำข้อมูลตามคู่มือขับเคลื่อนการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุสุขภาพ</li> </ul>  | <p>1 ตุลาคม 2567 – 30 กันยายน 2568</p> | <p>-</p>  |
| <p><b>2.การจัดทำแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan)</b></p> <p><i>*ดำเนินการร่วมกับสำนักอนามัยผู้สูงอายุ</i></p>    | <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <p>ให้คำปรึกษาในประเด็นที่เกี่ยวข้ององค์ประกอบที่ 1 ด้านการเคลื่อนไหว โดยการใช้การประเมินลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go Test: TUG)</p> <p><u>บทบาทของศูนย์อนามัยและสสม. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ดำเนินงานจัดทำข้อมูลตามแผนส่งเสริมสุขภาพดี (Wellness Plan) องค์ประกอบที่ 1 ด้านการเคลื่อนไหว โดยการใช้การประเมินลุก-</li> </ul>  | <p>1 ตุลาคม 2567 – 30 กันยายน 2568</p> | <p>-</p>  |

| แผนงาน/กิจกรรม  | บทบาทหน้าที่และรายละเอียด   | ระยะเวลาการดำเนินงาน | เอกสารแนบ   |
|---|---|----------------------|---|
|   | <p>เดิน-นั่ง ไปกลับ (Timed Up and Go Test: TUG)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>เก็บข้อมูลแบบสอบถามประวัติการหกล้ม ทั้งนี้เพื่อรายงานในระบบ Wellness plan ของสำนักอนามัยผู้สูงอายุ</li> </ul>    |                      |   |
| <p>3. การดำเนินงานภายใต้โครงการ “สู้วัย Young Healthy Young Strong”</p> <p><i>*กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพเป็น ผู้รับผิดชอบโครงการ*</i></p> | <p>3.1 การประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาศักยภาพทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568</p> <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568</li> <li>จัดทำสื่อ “การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”</li> </ul> | <p>ธันวาคม 2567</p>  | <p><b>A-1</b></p> <p>รายละเอียดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ</p> |

| แผนงาน/กิจกรรม | บทบาทหน้าที่และรายละเอียด  | ระยะเวลาการดำเนินงาน  | เอกสารแนบ   |
|----------------|--|---|---|
|                | <p><u>บทบาทของศูนย์อนามัยและสสม. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568 (ศูนย์เขตละ 2 ท่าน)</li> </ul>   |   |   |
|                | <p>3.2 การประชุมเชิงปฏิบัติการคัดเลือกชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568 ระดับภาค (ประกวดประมาณเดือน ก.ค. 2568)</p> <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ดำเนินการจัดการประชุมเชิงปฏิบัติการคัดเลือกชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายฯ</li> <li>● คัดเลือกชมรมจากศูนย์อนามัยในแต่ละเขต โดยแบ่งเป็นรางวัล ดังนี้ <ul style="list-style-type: none"> <li>- ชนะเลิศระดับภาค</li> <li>- รองชนะเลิศอันดับ 1 ระดับภาค</li> <li>- รองชนะเลิศอันดับ 2 ระดับภาค</li> <li>- รางวัลชมเชย</li> </ul> </li> </ul> <p><u>บทบาทของศูนย์อนามัยและสสม. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● คัดเลือกชมรมผ่านศูนย์อนามัยในแต่ละเขต</li> <li>● ชมรมที่สมัครต้องลงทะเบียนและผ่านเกณฑ์เป็นชมรมผู้สูงอายุคุณภาพด้านสุขภาพของสำนักอนามัยผู้สูงอายุ</li> <li>● ชมรมที่สมัครต้องผ่านเกณฑ์การดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุของสำนักอนามัยผู้สูงอายุในระดับดี</li> <li>● ชมรมที่สมัครต้องทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยใช้การประเมินสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุทั้งหมด 9 สถานี ตามที่กำหนด โดยแบ่งเป็น 2 ครั้ง (เก็บข้อมูลลงในตารางตามเอกสารแนบ A-3)</li> </ul> <p><b>ครั้งที่ 1</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○ การรับสมัครชมรม (เดือน ก.พ.- มี.ค.68 )</li> <li>○ ชมรมประเมินสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ 9 สถานี 2 ครั้ง ครั้งที่ 1 Pre-Test ประมาณเดือนกุมภาพันธ์ 2568 ครั้งที่ 2 Post-Test ประมาณเดือนมิถุนายน 2568</li> <li>○ ศูนย์อนามัยในแต่ละเขต คัดเลือกชมรมเพื่อส่งเข้าประกวด (เดือน มิ.ย.68)</li> <li>○ กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ คัดเลือกชมรมจากศูนย์อนามัยในแต่ละเขต (เดือน ก.ค.-ส.ค. 68)</li> <li>○ ประกาศผลการคัดเลือก (เดือน ส.ค.-ก.ย. 68)</li> </ul> | <p><b>A-2</b><br/>เกณฑ์การประกวดชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568</p> <p><b>A-3</b><br/>ตารางเก็บข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพ</p> |

| แผนงาน/กิจกรรม | บทบาทหน้าที่และรายละเอียด   | ระยะเวลาการดำเนินงาน          | เอกสารแนบ |
|----------------|---|-------------------------------|-----------|
|                | <p>- PRE TEST ประเมินสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุทั้งหมด 9 สถานี และภายในระยะเวลา 3 เดือน ต้องมีรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><b>ครั้งที่ 2</b></p> <p>- POST TEST ดำเนินการหลังจากประเมิน PRE TEST ไปแล้วเป็นระยะเวลา 3 เดือน แล้วจึงประเมินสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุทั้งหมด 9 สถานี ครั้งที่ 2</p>   |                               |           |
|                | <p>3.3 การขับเคลื่อนการส่งเสริมให้ประชาชนไทยมีสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี (Good sleep hygiene) สำหรับผู้สูงอายุ</p> <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ประชาสัมพันธ์โปสเตอร์สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย (Good sleep hygiene) และคู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี</li> <li>● ร่วมงานวันนอนหลับโลก</li> <li>● เผยแพร่และประชาสัมพันธ์แบบประเมินคัดกรองโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (ANAMAI STOP-BANG)</li> <li>● ดำเนินการศึกษาประสิทธิภาพของแบบประเมินคัดกรองโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (ANAMAI STOP-BANG)</li> </ul> <p><u>บทบาทของศูนย์อนามัยและสสม. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ประชาสัมพันธ์โปสเตอร์สุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย (Good sleep hygiene) คู่มือการนอนหลับเพื่อสุขภาพที่ดี และแบบประเมินคัดกรองโรคหยุดหายใจขณะหลับจากการอุดกั้น (ANAMAI STOP-BANG)</li> </ul> | <p>มีนาคม - กันยายน 2568</p>  | -         |
|                | <p>3.4 เยี่ยมเสริมพลังชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2567</p> <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ลงพื้นที่เยี่ยมเสริมพลังชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้ม</li> </ul>   | <p>กรกฎาคม - กันยายน 2568</p> |           |

| แผนงาน/กิจกรรม | บทบาทหน้าที่และรายละเอียด  | ระยะเวลาการดำเนินงาน   | เอกสารแนบ |
|----------------|--|------------------------|-----------|
|                | สำหรับผู้สูงอายุปี 2567 (ชมรมผู้สูงอายุต้นแบบที่ได้รับรางวัลชนะเลิศระดับดีเด่นระดับภาค)  |                        |           |
|                | <p>3.5 ประชุมถอดบทเรียนการดำเนินงานการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกายผู้สูงอายุและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีทุกกลุ่มวัย ปี 2568</p> <p><u>บทบาทของกองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ดำเนินการถอดบทเรียนการดำเนินงานการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกายฯ ปี 2568</li> </ul> <p><u>บทบาทของศูนย์อนามัยและสสม. :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ร่วมเวทีถอดบทเรียน เพื่อแลกเปลี่ยนเรียนรู้การดำเนินงานการส่งเสริมความรู้ด้านกิจกรรมทางกายฯ ปี 2568</li> </ul> | สิงหาคม - กันยายน 2568 |           |

## เอกสารแนบ A-1

รายละเอียดการจัดประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาศักยภาพ ทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568 มีรายละเอียดกิจกรรมดังนี้

- การประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนาศักยภาพ ทักษะบุคลากร และภาคีเครือข่ายในการส่งเสริมความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายและสุขอนามัยการนอนหลับที่ดีสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568

เนื้อหาการประชุมเกี่ยวกับ

1. การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง
2. การส่งเสริมสุขอนามัยการนอนหลับที่ดี Good Sleep hygiene

- สื่อสนับสนุน และขับเคลื่อนการดำเนินงาน ได้แก่

จัดทำสื่อ “การป้องกันและบำบัดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

ชี้แจงรายละเอียดการรับโล่รางวัลเชิดชูเกียรติและเกียรติบัตร ชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2567 ระดับภาค

### ภาคเหนือ

- ชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านฝาย จ.อุตรดิตถ์ (ชนะเลิศ)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลน้ำแพร่ จ.เชียงใหม่ (รองชนะเลิศอันดับ 1)
- ชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.เด่นเหล็ก จ.อุตรดิตถ์ (รองชนะเลิศอันดับ 2)
- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่ฮี้ จ.แม่ฮ่องสอน (ชมเชย)
- ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลวังเหนือ จ.ลำปาง (ชมเชย)

### ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

- ชมรมผู้สูงอายุตำบลดวนใหญ่ จ.ศรีสะเกษ (ชนะเลิศ)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลโคกหินแฮ่ จ.นครพนม (รองชนะเลิศอันดับ 1)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลหัวเรือ จ.อุบลราชธานี (รองชนะเลิศอันดับ 2)
- ชมรมผู้สูงอายุคำหอยแก่นศิลา นาลมโซย จ.มุกดาหาร (ชมเชย)
- ชมรมผู้สูงอายุรพ.สต.พระธาตุบังพวน จ.หนองคาย (ชมเชย)

### ภาคตะวันออก

- ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลเทพราช จ.ฉะเชิงเทรา (ชนะเลิศ)
- ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลตราด จ.ตราด (รองชนะเลิศอันดับ 1)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลบางโรง จ.ฉะเชิงเทรา (รองชนะเลิศอันดับ 2)
- โรงเรียนผู้สูงอายุตำบลแม่ฮี้ จ.แม่ฮ่องสอน (ชมเชย)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลบ้านฉาง จ.ระยอง (ชมเชย)

### ภาคใต้

- ชมรมผู้สูงอายุบ้านจุฬารักษ์พัฒนา 2 จ.นครศรีธรรมราช (ชนะเลิศ)

- ชมรมผู้สูงอายุตำบลเกาะเพชร จ.นครศรีธรรมราช (รองชนะเลิศอันดับ 1)
- ชมรมผู้สูงอายุรพ.วิภาวดี จ.สุราษฎร์ธานี (รองชนะเลิศอันดับ 2)
- ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแหลมสัก จ.กระบี่ (ชมเชย)
- ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลแว้ง จ.นราธิวาส (ชมเชย)

#### ภาคกลาง

- ชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลหาดเสี้ยว จ.สุโขทัย (ชนะเลิศ)
- ชมรมผู้สูงอายุตำบลสักหลง จ.เพชรบูรณ์ (รองชนะเลิศอันดับ 1)

.....

## เอกสารแนบ A-2

แบบฟอร์มเกณฑ์การให้คะแนนการดำเนินงานชมรมต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

เพื่อป้องกันการหกล้มสำหรับผู้สูงอายุ ปี 2568

ชื่อชมรม.....

สังกัดศูนย์อนามัยที่.....

| ที่ | รายการ  | คะแนนเต็ม | คะแนนที่ได้ | หมายเหตุ |
|-----|---|-----------|-------------|----------|
| 1   | มีสถานที่ตั้งชมรมชัดเจน (มีรูปภาพประกอบ)  |           |             |          |
|     | 1.1 ประวัติการก่อตั้งชมรม   |           |             |          |
|     | 1.2 ผังโครงสร้างชมรม  |           |             |          |
| 2   | มีแผนกิจกรรม/โครงการด้านสุขภาพ โดยชมรมเป็นหลักอย่างน้อย 1 โครงการ (มีรูปภาพประกอบ)  |           |             |          |
|     | 2.1 รายละเอียด แผนกิจกรรมหรือโครงการในชมรม  |           |             |          |
|     | 2.2 แนวทางการขับเคลื่อนงานในชมรม (มาตรการ/กลยุทธ์)  |           |             |          |
|     | 2.3 ปัญหา/อุปสรรค ในชมรมและวิธีการแก้ปัญหา  |           |             |          |
|     | 2.4 มีการจัดอบรมให้ความรู้การมีกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) และสุขอนามัยที่ดีในการนอนของผู้สูงอายุในชมรม |           |             |          |
|     | 2.5 ความสำเร็จในการดำเนินงานที่ผ่านมาในชมรม   |           |             |          |
| 3.  | มีข้อมูลการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุเปรียบเทียบก่อน-หลัง  |           |             |          |
|     | 3.1 มีการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุก่อน-หลัง   |           |             |          |
|     | 3.1.1 วัดความดัน  |           |             |          |
|     | 3.1.2 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง  |           |             |          |
|     | 3.1.3 ดัชนีมวลกาย [BMI]   |           |             |          |
|     | 3.1.4 ลุก-เดิน-นั่ง ไปกลับ [TUG]  |           |             |          |
|     | 3.1.5 งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที  |           |             |          |
|     | 3.1.6 ลุกยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 นาที   |           |             |          |
|     | 3.1.7 แตะมือด้านหลัง  |           |             |          |
|     | 3.1.8 นั่งเก้าอี้ยืนแขนแตะปลายเท้า  |           |             |          |
|     | 3.1.9 ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที  |           |             |          |



| ที่ | รายการ   | คะแนนเต็ม | คะแนนที่ได้ | หมายเหตุ |
|-----|--|-----------|-------------|----------|
|     | 3.2 มีการเก็บและวิเคราะห์ข้อมูลการประเมินสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ก่อน-หลังของสมาชิกในชมรม   |           |             |          |
|     | 3.3 ร้อยละของสมาชิกในชมรมมีผลการประเมินสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น   |           |             |          |
| 4   | <b>เข้าร่วมการดำเนินงานชมรมผู้สูงอายุด้านสุขภาพ กรมอนามัย (Blue Book)</b>  |           |             |          |
|     | 4.1 กิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกาย  |           |             |          |
| 5   | <b>มีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมออกกำลังกายให้กับสมาชิกตามหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม</b>  |           |             |          |
|     | 5.1 มีกิจกรรมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แบบแรงต้าน) เช่น ยกขวดน้ำ ดันกำแพง โยคะ ออกกำลังกายโดยใช้ยางยืด เป็นต้น  |           |             |          |
|     | 5.2 มีกิจกรรมสร้างความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดและปอด (แบบคาร์ดิโอ) เช่น การเดิน ปั่นจักรยาน วิ่งเหยาะ เป็นต้น   |           |             |          |
|     | 5.3 มีกิจกรรมฝึกการทรงตัว เช่น เต้นแอโรบิก เต้นบาสโลบ ฟ้อนรำ รำวง รำไท้จื้อซิ่ง เป็นต้น  |           |             |          |
|     | 5.4 สมาชิกมีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายระดับปานกลาง ที่บ้าน สละสม 150 นาทีต่อสัปดาห์ ได้แก่<br>* การทำงาน เช่น การทำงานบ้าน ทำไร่ ทำสวน การยกของ<br>* การเดินทาง เช่น เดิน ปั่นจักรยาน การเดินขึ้นบันได<br>* กิจกรรมนันทนาการ เช่น การเดินชมสวน การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ และการเล่นกีฬา |           |             |          |
|     | 5.5 มีกิจกรรมทางกาย/ออกกำลังกายร่วมกันที่ชมรม อย่างน้อย เดือนละ 1 ครั้ง  |           |             |          |
|     | 5.6 มีนวัตกรรมในชมรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เพื่อป้องกันการหกล้มในผู้สูงอายุ  |           |             |          |

| ที่ | รายการ                         | คะแนนเต็ม | คะแนนที่ได้ | หมายเหตุ |
|-----|--------------------------------|-----------|-------------|----------|
| 6   | การนำเสนอผลงานและรูปเล่มรายงาน |           |             |          |
|     | 6.1 รูปเล่มนำเสนอผลงาน         |           |             |          |
|     | 6.2 การนำเสนอผลงาน             |           |             |          |
|     | - ความตรงต่อเวลา               |           |             |          |
|     | - เทคนิคการนำเสนอ              |           |             |          |
|     | - ความคิดสร้างสรรค์            |           |             |          |
|     | รวมทั้งสิ้น                    |           |             |          |

ลงชื่อกรรมการให้คะแนน

.....

(.....)

วันที่.....

\*\*\*หมายเหตุ : ฟัสนสี่เซียวมี่การปรับเปลี่ยนและเพิ่มเตม\*\*\*