

โครงการ ออกแรงจิบ ๆ แข้างแรงจริง ๆ

โดย กลุ่มเอสโตเนีย 8



NBI Cap-Corner Stone Project
Volume 8



สถาบันการสร้างชาติ
Nation-Building Institute

โครงการ ออกแรงจิบๆ แข็งแรงจริง ๆ
นักศึกษากลุ่มเอสโตเนีย
หลักสูตร ผู้นำการประกอบการ WELLNESS เพื่อการสร้างชาติ
(นสข. WELLNESS) รุ่นที่ 8 ปี 2568
พิมพ์ครั้งที่ 1/2569

เป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตร นักบริหารระดับสูงเพื่อการสร้างชาติ
และเป็นทรัพย์สินของมูลนิธิสถาบันการสร้างชาติ
ขอสงวนลิขสิทธิ์ตาม พ.ร.บ. ลิขสิทธิ์ พ.ศ. 2558
ห้ามคัดลอก ทำซ้ำ ดัดแปลง เผยแพร่ หรือทำสำเนาข้อมูลในเอกสารฉบับนี้ ไม่ว่าในรูปแบบเอกสาร
เอกสารอิเล็กทรอนิกส์ หรือรูปแบบอื่นใด รวมถึงห้ามมิให้นำไปเก็บไว้หรือดำเนินการใด ๆ
ไม่ว่าบางส่วนหรือทั้งหมดของหนังสือนี้โดยไม่ได้รับอนุญาต จากสถาบันการสร้างชาติ

จัดพิมพ์โดย

มูลนิธิสถาบันการสร้างชาติ
87/110 ซอยเอกมัย 3 ถนนสุขุมวิท 63 แขวงคลองตันเหนือ
เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
โทรศัพท์ 02-711-7474
www.nbi.in.th e-mail : info@nbi.in.th

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

โครงการ ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรงจริง ๆ .-- กรุงเทพฯ : มูลนิธิสถาบันการสร้างชาติ, 2569.
66 หน้า.

1. สุขภาพ. 2. การสำรวจสุขภาพ. I. ชื่อเรื่อง.

613

ISBN 978-616-8256-62-6

บทคัดย่อ

ชื่อโครงการ: ออกแรงจิบ ๆ แห้งแรงจริง ๆ (NBI Cap-Corner Stone Project Volume 8)

คณะผู้จัดทำ: กลุ่มเอสโตเนีย 8 สถาบันการสร้างชาติ

โครงการ “ออกแรงจิบ ๆ แห้งแรงจริง ๆ” เป็นโครงการวิชาการประเภท Cap-Corner Stone ที่จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพและส่งเสริมพละการที่ดีให้กับประชาชน ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างชาติ โดยเนื้อหาในรายงานฉบับนี้ครอบคลุมตั้งแต่การวิเคราะห์สภาพปัญหาปัจจุบัน ความจำเป็นในการจัดทำโครงการ และการประยุกต์ใช้แนวคิดเชิงทฤษฎี (Ideation) มาบูรณาการเข้ากับโจทย์ของโครงการอย่างเป็นระบบ

ในส่วนของการดำเนินงาน (Implementation) คณะผู้จัดทำได้มีการคัดเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายเพื่อลงมือปฏิบัติกิจกรรมสำคัญต่าง ๆ พร้อมทั้งสรุปสถานการณ์ ปัญหา และแนวทางการแก้ไขที่เกิดขึ้นระหว่างการดำเนินงาน เพื่อให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ผลการศึกษาและดำเนินงานพบว่า โครงการได้สร้างผลกระทบ (Impact) ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งต่อกลุ่มเป้าหมายโดยตรงและภาพรวมนอกกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ ยังได้มีการวิเคราะห์ถึงผลกระทบในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อยอดและสร้างความยั่งยืนในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สังคม

ความนำ

ชื่อโครงการ: ออกแรงจิบ ๆ แห้งแรงจริง ๆ (NBI Cap-Corner Stone Project Volume 8)

คณะผู้จัดทำ: กลุ่มเอสโตเนีย 8 สถาบันการสร้างชาติ

โครงการ “ออกแรงจิบ ๆ แห้งแรงจริง ๆ” เป็นโครงการวิชาการประเภท Cap-Corner Stone ที่จัดทำขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อแก้ไขปัญหาด้านสุขภาพและส่งเสริมพละการที่ดีให้กับประชาชน ซึ่งถือเป็นรากฐานสำคัญในการสร้างชาติ โดยเนื้อหาในรายงานฉบับนี้ครอบคลุมตั้งแต่การวิเคราะห์สภาพปัญหาปัจจุบัน ความจำเป็นในการจัดทำโครงการ และการประยุกต์ใช้แนวคิดเชิงทฤษฎี (Ideation) มาบูรณาการเข้ากับโจทย์ของโครงการอย่างเป็นระบบ

ในส่วนของการดำเนินงาน (Implementation) คณะผู้จัดทำได้มีการคัดเลือกพื้นที่และกลุ่มตัวอย่างเป้าหมายเพื่อลงมือปฏิบัติกิจกรรมสำคัญต่างๆ พร้อมทั้งสรุปสถานการณ์ ปัญหา และแนวทางการแก้ไขที่เกิดขึ้นระหว่างการทำงาน เพื่อให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้

ผลการศึกษาและดำเนินงานพบว่า โครงการได้สร้างผลกระทบ (Impact) ในเชิงบวกอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งต่อกลุ่มเป้าหมายโดยตรงและภาพรวมนอกกลุ่มเป้าหมาย นอกจากนี้ ยังได้มีการวิเคราะห์ถึงผลกระทบในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาต่อยอดและสร้างความยั่งยืนในการส่งเสริมสุขภาพให้แก่สังคม

คำนำ

หนังสือเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินโครงการวิชาการ Cap-Corner Stone ภายใต้หลักสูตรของ สถาบันการสร้างชาติ (Nation-Building Institute - NBI) โดยคณะผู้จัดทำ กลุ่มเอสโตเนีย 8 ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ผ่านการมีสุขภาพพลานามัยที่ดี จึงได้ริเริ่มโครงการ “ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรงจริง ๆ” ขึ้น เพื่อเป็นโมเดลในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และดูแลสุขภาพที่ทำให้ง่ายแต่เห็นผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม

เนื้อหาในหนังสือเล่มนี้ประกอบด้วยกระบวนการทำงานอย่างเป็นระบบ ตั้งแต่การวางรากฐานทางความคิด (Ideation) การนำไปประยุกต์ใช้ในพื้นที่จริง (Implementation) ไปจนถึงการประเมินผลกระทบ (Impact) ที่เกิดขึ้นในมิติต่าง ๆ ทั้งในระยะสั้นและระยะยาว โดยมุ่งหวังให้โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์การสร้างชาติที่เริ่มต้นจากจุดเล็ก ๆ คือ “สุขภาพของประชาชน” เพื่อนำไปสู่ความแข็งแกร่งของประเทศชาติอย่างยั่งยืน

คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณสถาบันการสร้างชาติ คณาจารย์ที่ปรึกษา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านที่ได้ให้คำแนะนำ สนับสนุน และอำนวยความสะดวกในการดำเนินงาน จนทำให้โครงการนี้สำเร็จ ลุล่วงตามวัตถุประสงค์ คณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะเป็นประโยชน์ต่อผู้สนใจ และสามารถนำไปปรับใช้หรือต่อยอดเพื่อสร้างสรรค์สังคมและชาติต่อไป

สารบัญ

บทคัดย่อ (abstract)	ก
ความนำ : การจัดทำโครงการวิชาการ Cap-Corner Stone	ข
คำนำ	ค
บทที่ 1 บทนำ : ความสำคัญของประเด็นที่น่าสนใจ ต่อการสร้างชาติ	1
บทที่ 2 สภาพปัจจุบันและความจำเป็นที่ต้องมีโครงการ และวัตถุประสงค์	6
บทที่ 3 แนวคิด (ideation) หลักคิด หรือ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	12
บทที่ 4 แนวคิด (ideation) การประยุกต์หลักคิดหรือ ทฤษฎีกับโจทย์ของโครงการ	18
บทที่ 5 การปฏิบัติ (implementation) : การเลือกพื้นที่หรือกลุ่มตัวอย่าง	27
บทที่ 6 การปฏิบัติ (implementation) : กิจกรรม และงานสำคัญต่าง ๆ ในโครงการ	30
บทที่ 7 การปฏิบัติ (implementation) : สถานการณ์ การดำเนินการ ปัญหาและการแก้ไข	35
บทที่ 8 ผลกระทบ (impact) ต่อกลุ่มเป้าหมาย	39
บทที่ 9 ผลกระทบ (impact) ต่อภาพรวมนอกกลุ่มเป้าหมาย	41

บทที่ 10 ผลกระทบ (impact) ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว	43
บทสรุปและข้อเสนอแนะ	45
บรรณานุกรม	48
รายชื่อคณะผู้จัดทำ	51
แนะนำสถาบันการสร้างชาติและหลักสูตรผู้นำ การประกอบการ WELLNESS เพื่อการสร้างชาติ	52



บทที่ 1 บทนำ: ความสำคัญของประเด็นที่ นำเสนอต่อการสร้างชาติ



“คนเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติ ยังมีคุณภาพ ชาติยังก้าวหน้า หากไม่มีสุขภาพ (Wellness) คนจะมี Human potentiality ไม่ได้”

จากแนวคิดของ Dr.Dan Can Do งาน Orientation WCNB WN8
on Sept 18th 2025

ปัจจุบันโครงสร้างประชากรของประเทศไทยมีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญ โดยเฉพาะแนวโน้มจำนวนเด็กเกิดใหม่ที่ลดลงอย่างต่อเนื่อง เมื่อพิจารณาสัดส่วนประชากรจำแนกตามช่วงอายุ พบว่า ประชากรวัยเด็กและเยาวชน (อายุ 0–15 ปี) มีจำนวนประมาณ 10.35 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 15.94 ของประชากรทั้งหมด ขณะที่ประชากรวัยทำงาน (อายุ 16–60 ปี) มีจำนวนประมาณ 42.84 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 65.98 และประชากรวัยสูงอายุ (อายุ 61 ปีขึ้นไป) มีจำนวนประมาณ 11.74 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18.08

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า ประชากรวัยทำงานเป็นกลุ่มที่มีสัดส่วนสูงที่สุด และถือเป็นกำลังสำคัญทางเศรษฐกิจของประเทศ โดยมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนการเติบโตของประเทศอย่างต่อเนื่อง ทั้งในด้านการสร้างรายได้ การเสียภาษีเพื่อสนับสนุนระบบเศรษฐกิจและสวัสดิการสังคม รวมถึงการมีส่วนร่วมในการพัฒนาองค์ความรู้และนวัตกรรมใหม่ ๆ ซึ่งมีส่วนช่วยยกระดับขีดความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทยในเวทีโลก

อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันกลุ่มวัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (middle adulthood)ⁱ ซึ่งอยู่ในช่วงวัยที่มีศักยภาพสูงสุดในการทำงาน กลับประสบปัญหาพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary lifestyle) อันเกิดจากลักษณะการดำเนินชีวิตในยุคปัจจุบันที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน ขาดการเคลื่อนไหวและ/หรือไม่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สุขภาพร่างกายและจิตใจเสื่อมถอยลงตามลำดับ

การส่งเสริมให้คนกลุ่มนี้หันมาเริ่มต้นดูแลสุขภาพจึงไม่ใช่เพียงเรื่องของปัจเจกบุคคล แต่ถือเป็น การลงทุนด้านทรัพยากรมนุษย์ ที่ส่งผลโดยตรงต่อศักยภาพของประเทศในระยะยาว เพราะบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง ย่อมสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคิดสร้างสรรค์ และพร้อมสร้างนวัตกรรมใหม่ๆ ที่ช่วยยกระดับความสามารถในการแข่งขันของชาติได้อย่างยั่งยืน

ในอีกมิติหนึ่ง การมีสุขภาพดีของผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงาน ยังส่งผลเชิงบวกต่อ สถาบันครอบครัว ซึ่งเป็นหน่วยพื้นฐานของ สังคม คนที่มีสุขภาพกายและใจที่สมดุลจะสามารถทำหน้าที่ของตน ได้อย่างเต็มที่ ทั้งในบทบาทของผู้ปกครอง คู่ชีวิต และสมาชิกใน ครอบครัว เกิดการใช้เวลาอย่างมีคุณภาพร่วมกันในกิจกรรมที่สร้าง เสริมสุขภาพและความสัมพันธ์ที่ดี ส่งผลให้เกิดการหล่อหลอม ค่านิยมด้านสุขภาพที่ดีและการดูแลตนเองในครอบครัว ซึ่งสามารถ ส่งต่อแนวคิดและพฤติกรรมสุขภาพที่ดีจากรุ่นสู่รุ่น ได้อย่างยั่งยืน นำไปสู่การสร้างสังคมที่อบอุ่น แข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันทางจิตใจ มากขึ้น

การดูแลสุขภาพของผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงานจึงเป็น จุดเริ่มต้นของ วงจรสุขภาพเชิงบวก ที่เชื่อมโยงตั้งแต่ระดับบุคคล → ครอบครัว → ชุมชน → ไปจนถึงระดับประเทศ ซึ่งนอกจาก จะช่วยลดภาระค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุขของรัฐแล้ว ยังช่วยสร้าง แรงงานคุณภาพที่มีสมรรถนะพร้อมในการพัฒนาประเทศอย่าง

ต่อเนื่อง ดังนั้นการสร้างวัฒนธรรมการออกกำลังกายให้เป็นส่วน
หนึ่งของชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในคนกลุ่มนี้ จึงเป็นแนวทาง
สำคัญในการวางรากฐาน สังคมสุขภาพ (Wellness Society) ที่
มั่นคงและยั่งยืน เพื่อให้ประชาชนมีทั้งพลังกายและพลังใจในการ
ร่วมกันขับเคลื่อนประเทศไทยไปข้างหน้าอย่างแข็งแกร่งทั้งในระดับ
บุคคล ครอบครัว และระดับชาติ

จากแนวคิดดังกล่าวทีม Estonia เชื่อมั่นว่า **“คนที่มีสุขภาพ
ดี คือกำลังสำคัญของการสร้างชาติ”** การสร้างวัฒนธรรมการออก
กำลังกายให้เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันจึงถือเป็นการสร้างรากฐานที่
มั่นคงให้กับความแข็งแรงของประเทศในอนาคต

บทที่ 2 สภาพปัจจุบันและความจำเป็นที่ ต้องมีโครงการ วัตถุประสงค์

ในยุคที่สังคมมีความเร่งรีบและมีหน้าที่ความรับผิดชอบที่รัดตัว การเคลื่อนไหวร่างกายของผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงานⁱⁱ ลดลงอย่างเห็นได้ชัด ทำให้พฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary behavior) เป็นพฤติกรรมที่พบได้ทั่วไปในคนกลุ่มนี้ โดยสาเหตุหลักมาจากหลายปัจจัย เช่น ลักษณะงานที่ต้องนั่งทำงานเป็นเวลานาน การเดินทางด้วยพาหนะส่วนตัว การใช้เทคโนโลยีและสื่อสังคมออนไลน์ รวมถึงความไม่สะดวกในการเข้าถึงพื้นที่หรือกิจกรรมออกกำลังกาย

ผลกระทบจากพฤติกรรมเนือยนิ่งไม่เพียงส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย แต่ยังส่งผลต่อสุขภาพจิตใจ ทำให้เกิดความเครียด ซึมเศร้า และประสิทธิภาพการทำงานลดลง นอกจากนี้ ยังส่งผลต่อครอบครัวและสังคมโดยรวม เพราะการขาดสุขภาพที่ดีทำให้ความสามารถในการดูแลและมีส่วนร่วมในกิจกรรมครอบครัวลดลง จากสภาพ

ปัจจุบันดังกล่าว การลดลงของการเคลื่อนไหวร่างกายและพฤติกรรมเนือยนิ่งของผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงาน ส่งผลกระทบต่อทั้งร่างกาย จิตใจ ครอบครัว และสังคมในวงกว้าง ดังนั้นการจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพสำหรับผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงาน จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพื่อเป็นมาตรการป้องกันและลดผลกระทบด้านสุขภาพที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง

จากสภาพปัจจุบันดังกล่าว ทำให้ทีม Estonia ริเริ่มการส่งเสริมการออกกำลังกาย เพื่อให้กลุ่มผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงานหันมาเริ่มต้นขยับร่างกายมากขึ้น และทำอย่างต่อเนื่อง ผ่านโครงการชื่อ “ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ” ขึ้น ภายใต้แนวคิด Exercise Snack หรือ การออกกำลังกายสั้น ๆ ที่ใช้เวลาเพียง 5 – 10 นาทีต่อครั้ง แต่สามารถสะสมผลลัพธ์เชิงสุขภาพได้จริงเมื่อทำอย่างสม่ำเสมอ พร้อมกันนี้ยังมีการใช้ Habit Tracker Booklet เป็นเครื่องมือช่วยติดตามพฤติกรรม และสร้างแรงจูงใจให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในระยะยาว

โดยวัตถุประสงค์หลักของโครงการ CCS คือ เพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่งในกลุ่มผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงาน ให้มีการเคลื่อนไหวมากขึ้น ผ่าน content ทำออกกำลังกาย (Snack menu) และ Habit tracker tools (Snack Book)

วัตถุประสงค์รองต่าง ๆ มี ดังนี้:

1. E5 – Worthiness– Outdo management

- a. เกิดประโยชน์ต่อสาธารณะชน สังคม และมวล

มนุษยชาติ ที่มีสุขภาพร่างกายจิตใจที่ดีขึ้น

2. E6– Exponentially– Outburst management

- a. Help prevent chronic & cardiovascular disease risk

- b. สามารถลดค่าใช้จ่ายด้านสาธารณสุข: ลดความเสี่ยงต่อโรคเรื้อรัง โรคที่เกิดจากพฤติกรรมเนือยนิ่ง

- c. สร้างแรงงานที่มีสุขภาพดี มีสมรรถนะสูง และมี
ความพร้อมในการขับเคลื่อนสังคมและเศรษฐกิจ
อย่างยั่งยืน

3. E7– Externality– Outbound management

- a. เป็นต้นแบบในการต่อยอด: เช่น *Course ออกกำลังกาย พัฒนา Application Reminder และ Application ออกกำลังกาย*
- b. สามารถขยายผลในอนาคตได้: ขยายผลไปยังกลุ่ม
คนรอบตัว, ประชากร NBI, กลุ่มผู้สูงอายุ, และ
องค์กรต่างๆ เช่น WCNB

4. E8– Eschatonicity– Outlast management

- a. ทุกคนเข้าถึงข้อมูลนี้ได้ข้ามกาลเวลา: CCS นี้
ออกแบบมาให้เข้าใจง่าย ปฏิบัติตามง่าย และส่งต่อ
ได้ ผ่าน PDF, Habit tracker, และหนังสือที่ตีพิมพ์
ไว้ที่ห้องสมุด
- b. ส่งต่อแนวคิดการออกกำลังกายสั้น ๆ ทำได้ทุกที่ ทุก
เวลา ใช้เวลาเพียง 5 – 10 นาทีต่อครั้ง ให้เป็น
แบบอย่างแก่คนรอบข้าง

โครงการออกแรงจิบๆ..แข็งแรงจริง ๆ เป็นประเด็นจิวแต่จ้าว

(สำคัญและมีผลต่อภาพรวมอย่างไร)

?	snack จิว เพราะ:	snack แจ้ว เพราะ:
ทำออกกำลังกาย Snack	เป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย ทำได้ทุกที่ทุกเวลา และไม่ต้องใช้อุปกรณ์	ร่างกายสดชื่นและสามารถลดความเครียดหลัง snack
Snack Exercise	ถือเป็น Micro-workouts แทนที่จะออกกำลังกายจริงจัง	ช่วย improve สุขภาพร่างกายและจิตใจ **จาก Research ถ้าทำต่อเนื่อง help prevent chronic & cardiovascular disease risk
Consistency	ใช้เวลาไม่มาก เพียงแค่ 21 วันต่อเนื่องจะสร้างนิสัยใหม่ได้ **แนวคิด 21 Day Habit Theory, Cr. Maxwell	สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมได้ในระยะยาว
Habit Tracker	หนังสือเล่มเล่มจิวที่พกพาง่าย	- Guideline ออกกำลังกายโดยไม่ต้องคิดทำอะไร - Tracker เป็นระบบติดตาม สร้างนิสัยต่อเนื่อง - Note คำถามต่างๆ เป็นพื้นที่สะท้อนตัวเอง
Community	Line group, Voom, Facebook page, Event เชื่อมโยงผู้คนเข้าด้วยกันผ่านกิจกรรมสนุกๆ ออกแรงจิบๆ .. แข็งแรงจริงๆ	เกิด Motivation ผ่าน ecosystem, สิ่งแวดล้อมที่ส่งเสริม มีบัลดาลใจ **หลัก AIMMI model , Dr.Dan Can Do
Sustainability	โครงการต้นแบบนี้ใช้เวลาดำเนินสั้นๆ เพื่อ proof หลักแนวคิดเบื้องต้น	เป็นต้นแบบในการต่อยอด และขยายผลในอนาคตได้ **ขยายผลไปยังกลุ่มผู้สูงอายุ, ต่อออกไปยังคนรอบตัว, ประชากร NBI, องค์กรต่างๆ WCNB, พัฒนา Application, Reminder

บทที่ 3 แนวคิด (Ideation): หลักคิดหรือ ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

โครงการ ออกแรงจีบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ ได้รับแรงบันดาลใจจากทฤษฎีและหลักคิดด้านพฤติกรรมสุขภาพ พฤติกรรม และการออกกำลังกายหลายด้าน ซึ่งช่วยในการออกแบบกิจกรรมและเครื่องมือสนับสนุนที่เหมาะสมกับผู้ใหญ่ตอนกลางวัยทำงาน ดังนี้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องมีดังนี้:

1. ทฤษฎี Snack exercise^{1 2} หรือ การออกกำลังกายสั้น ๆ

ซึ่งมีแนวคิดดังนี้:

- การออกกำลังกายสั้น ๆ ใช้เวลา ระหว่าง 5-10 นาที
- ใช้เวลารวมอย่างน้อย 150 นาที/อาทิตย์
- ไม่ต้องใช้อุปกรณ์
- ความหนักอยู่ในระดับ ~ 60-70% ของ Max HR

¹ <https://health.clevelandclinic.org/exercise-snacks>

² <https://op.mahidol.ac.th/ga/exercise-snacks/>

- Borg Scale ระดับความเหนื่อยมากกว่า 5 เต็ม 10 (จาก 0-10)

2. ทฤษฎี 5 Stages of Change (Transtheoretical Model)³

- หลักของทฤษฎีนี้ได้อธิบายถึง กระบวนการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมของคน โดยแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ต่อเนื่องกันดังนี้:
 1. Precontemplation (ยังไม่คิดจะเปลี่ยน) – ยังไม่ตระหนักถึงปัญหาหรือยังไม่เห็นความจำเป็นต้องเปลี่ยนพฤติกรรม
 2. Contemplation (เริ่มคิดจะเปลี่ยน) – เริ่มตระหนักถึงประโยชน์ของการเปลี่ยนแปลงแต่ยังไม่ลงมือทำ
 3. Preparation (เตรียมพร้อม) – วางแผนและเริ่มเตรียมตัวเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรม

³ <https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/health-promotion/2/theories-and-models/stages-of-change>

4. Action (ลงมือทำ) – เริ่มทำพฤติกรรมใหม่อย่างจริงจัง
5. Maintenance (คงไว้ต่อเนื่อง) – รักษาพฤติกรรมใหม่ให้ต่อเนื่องจนกลายเป็นนิสัย

3. ทฤษฎี 21 วัน (21 Days Theory)⁴

- ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการสร้างพฤติกรรมนิสัยใหม่ต้องทำซ้ำอย่างต่อเนื่องประมาณ 21 วัน เพื่อให้เกิดความคุ้นชินและเป็นนิสัย ให้สอดคล้องกับหลักความสม่ำเสมอในระยะยาว (Principle of Consistency)

⁴ <https://www.forbes.com/sites/jasonselk/2013/04/15/habit-formation-the-21-day-myth/>

4. ทฤษฎี Principle of Consistency (ทฤษฎี ความสม่ำเสมอ)

- ทฤษฎีนี้มีแนวคิดว่าการทำสิ่งใดอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้ร่างกายและจิตใจปรับตัว ทำให้พฤติกรรมหรือผลลัพธ์เกิดขึ้นอย่างชัดเจนและยั่งยืน เช่น สะสมผลลัพธ์จากการออกกำลังกายทุกวัน
- ไม่กำหนดจำนวนวันตายตัว
- ความสม่ำเสมอคือกุญแจสำคัญ

5. ทฤษฎี AIMMI Model by Dr. Dan can do ซึ่งมีแนวคิดดังนี้:

- 1) Aspiration – เป้าทะยานใจ
- 2) Inspiration – แรงบัลดาลใจ
- 3) Motivation – แรงจูงใจ

- 4) Motive – มูลเหตุแห่งใจ
- 5) Incentive – สิ่งประสงค์ล่อใจ

หลักคิดที่เกี่ยวข้องมีดังนี้:

1. หลักคิด Social Facilitation

- คือปรากฏการณ์ที่พฤติกรรมหรือประสิทธิภาพของบุคคลดีขึ้นเมื่ออยู่ร่วมกับคนอื่น ๆ เช่น การออกกำลังกายในกลุ่ม ทำให้มีแรงจูงใจและความมุ่งมั่นสูงขึ้น

2. หลักคิด Social Support

- คือการสนับสนุนทางสังคม ทั้งในรูปแบบกำลังใจ การชวนทำกิจกรรม หรือการสร้างบรรยากาศเชิงบวก ทำให้คนมีโอกาสประสบความสำเร็จในการสร้างนิสัยใหม่มากขึ้น

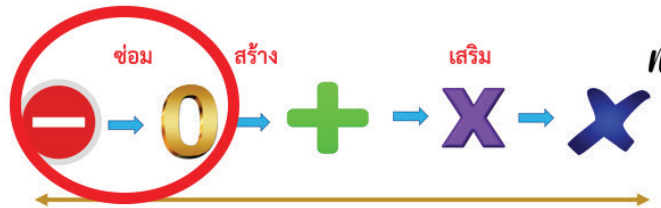
3. หลักคิดการสร้างสุขภาพเชิงบวก (Positive Health Behavior)

- การออกกำลังกายสั้น ๆ อย่างสม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง เพิ่มประสิทธิภาพการทำงาน และส่งผลดีต่อครอบครัวและสังคม

4. หลักคิดผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัด (Positive Reinforcement)

- การเห็นผลลัพธ์ เช่น ความรู้สึกสดชื่น ร่างกายกระปรี้กระเปร่า ลดความเครียด จะเป็นตัวกระตุ้นแรงจูงใจ ให้ผู้เข้าร่วมอยากรักษาพฤติกรรมต่อเนื่อง จนกลายเป็นนิสัยสุขภาพดีระยะยาว

บทที่ 4 แนวคิด (Ideation): การประยุกต์ กับโจทย์ของโครงการ



โครงการ **ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ** มีแนวคิดการเปลี่ยนแปลง ทำจุด [0→+] จุดตัดสร้าง ด้วยวิธีการปฏิวัติสรรค์ (Reinvention) โดยสร้าง Habit เล็ก ๆ แทรกเข้าไปในชีวิตประจำวัน ผ่าน Content ทำออกกำลังกายง่าย ๆ และสนุก สามารถทำได้ทุกที่ทุกเวลา และ Habit Tracker Tool (SnackBook) เพื่อสร้างแรงจูงใจและความคุ้นชินในการออกกำลังกายจนเป็นพฤติกรรมปกติ

ทีม Estonia มีความมุ่งมั่นและตั้งใจที่จะเป็นส่วนหนึ่งในการจุดประกายและขับเคลื่อนการสร้าง “วัฒนธรรมสุขภาพเชิงรุก (Active Wellness Culture)” ที่ยั่งยืนในสังคมไทย — วัฒนธรรม

ที่ทุกคนตระหนัก เห็นคุณค่า และลงมือดูแลสุขภาพของตนเอง
อย่างต่อเนื่องในชีวิตประจำวัน เพื่อให้ การออกกำลังกาย ไม่ใช่เพียง
กิจกรรมชั่วคราว แต่กลายเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตที่สร้างพลังให้ทั้ง
ร่างกาย จิตใจ และสังคมไทยให้แข็งแรงไปด้วยกัน

แนวคิดและหลักคิด ที่ประยุกต์กับโจทย์ของโครงการ ออก
แรงจิบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ

1) ทฤษฎี Snack exercise ^{5 6} หรือ การออกกำลังกาย
สั้น ๆ

แนวคิด การออกกำลังกายสั้น ๆ สม่่าเสมอ มุ่งเน้นให้การ
ขยับร่างกายกลายเป็นกิจกรรมเล็ก ๆ ที่ทำได้ทุกที่ทุกเวลา เช่น การ
ยืดเหยียด 5 นาทีระหว่างทำงาน หรือเดินขึ้นบันไดแทนลิฟต์
แนวคิดนี้ช่วยลดอุปสรรคด้านเวลา และสร้างทัศนคติว่า การออก
กำลังกาย เป็นเรื่องที่เราทำได้ง่าย ๆ ไม่ไกลตัว และทำได้ต่อเนื่อง

⁵ <https://health.clevelandclinic.org/exercise-snacks>

⁶ <https://op.mahidol.ac.th/ga/exercise-snacks/>

2) ทฤษฎี 5 Stages of Change (Transtheoretical Model)⁷

แนวคิดนี้ใช้เพื่อทำความเข้าใจขั้นตอนของการเปลี่ยนพฤติกรรมของคนเพื่อออกแบบกิจกรรมและการสื่อสารที่สอดคล้องกับระดับความพร้อมของผู้เข้าร่วมในแต่ละ stage ดังนี้:

- **Precontemplation (ยังไม่คิดจะเปลี่ยน) และ Contemplation (เริ่มคิดจะเปลี่ยน)** Stage – โครงการ ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ ออกแบบมาเพื่อกลุ่มเป้าหมายใน stage นี้โดยเน้นการสร้าง Awareness (การตระหนักรู้) และ Motivation (แรงจูงใจ) เพื่อให้มีจุดเริ่มต้น
- **Preparation (เตรียมพร้อม)** – เตรียมพร้อมเพื่อเปลี่ยนพฤติกรรมผ่านกิจกรรม Orientation เพื่อสร้างความเข้าใจในเป้าหมายของโครงการ ทำความรู้จักทีม Estonia ที่จะแนะนำและให้กำลังใจ การ

⁷ <https://www.ruralhealthinfo.org/toolkits/health-promotion/2/theories-and-models/stages-of-change>

แนะนำ Habit Tracker Booklet ใช้ติดตาม
ความก้าวหน้า รวมถึงสาธิตท่าออกกำลังกายที่
สามารถทำได้ในชีวิตประจำวัน



Habit Tracker

Specificatioon: Booklet มีรูปเล่ม / ขนาด ครั้ง A4 / booklet จะแบ่งเป็น Zone :

- ✓  zone 1 record: ข้อมูลที่มาจากแบบสอบถามแต่ไม่ละเอียดเท่า และคำต่างๆ เช่น น้ำหนัก รอบเอว
- ✓  zone 2 กติกาการออกกำลังกาย
- ✓  zone 3 tracking record & daily habit
- ✓  zone 4 ท่าออกกำลังกาย snack : ทำไหน หน้าตาเป็นยังไง ทำยังไง ที่กลัมนั่นส่วนไหน ช่วยเรื่อง
- ✓  zone 5 conclusion+ note: หน้าสรุป เพิ่มเติม motivation ให้กำลังใจ Journal

- Action (ลงมือทำ) – เริ่มลงมือทำโครงการออก
แรงจิบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ ระยะเวลาอย่างน้อย 3
สัปดาห์



- **Maintenance (คงไว้ต่อเนื่อง)** – โดยเป้าหมายหลักคือการสร้าง วัฒนธรรมการออกกำลังกาย ให้เป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวัน

3) ทฤษฎี 21 วัน (21 Days Theory)⁸

โครงการนี้ออกแบบให้มีระยะเวลาอย่างน้อย 3-4 สัปดาห์ ภายใต้แนวคิดที่ว่า การทำสิ่งใดซ้ำ ๆ อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 21 วัน จะหล่อหลอมให้พฤติกรรมนั้น ๆ กลายเป็นนิสัย โดยในช่วง 3 สัปดาห์เป็นระยะเวลาหลักในการสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกาย ให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง หลังจากนั้นทีมได้ออกแบบช่วง Grace Period ประมาณ 2 สัปดาห์ ต่อเนื่องเพื่อใช้ในการเก็บข้อมูลเชิงพฤติกรรมของผู้เข้าร่วม ว่าสามารถรักษาและต่อยอดนิสัยการออกกำลังกายได้อย่างยั่งยืนเพียงใด

⁸ <https://www.forbes.com/sites/jasonselk/2013/04/15/habit-formation-the-21-day-myth/>

4) ทฤษฎี AIMMI Model by Dr. Dan can do

แนวคิด AIMMI ใช้เพื่อสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ต่อเนื่องจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยทีมจะเก็บข้อมูล เป้าหมายส่วนบุคคล (Aspiration) ของผู้เข้าร่วมตั้งแต่ช่วงเริ่มโครงการ เพื่อนำมา วิเคราะห์และออกแบบแนวทางที่เหมาะสม ทั้งในด้านการเสริมแรงบันดาลใจ (Inspiration) การสร้างแรงขับเคลื่อนภายใน (Motivation) การค้นหาเหตุผลเหตุจูงใจเฉพาะบุคคล (Motive) และ การใช้แนวคิดเน้นความง่าย สนุกและใช้เวลาไม่มาก มีการออกแบบ ทำออกกำลังกายเฉพาะบุคคล (Incentive) เพื่อดึงดูดความสนใจให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

5) หลักคิด Social Facilitation และหลักคิด Social Support

โครงการนี้ออกแบบ Snack Group ขึ้นมาเพื่อสร้างบรรยากาศที่สนุก มีพลัง และเกิดแรงผลักดันร่วมกัน และการที่มีเพื่อนร่วมทางจะช่วยสร้างแรงสนับสนุนทางสังคม ทั้งในเชิงอารมณ์

(ให้กำลังใจ) และเชิงปฏิบัติ (ร่วมทำกิจกรรม) ซึ่งช่วยให้ผู้เข้าร่วมมีแรงใจและความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย



Snack Group

- ✓ Line group ที่ใช้ติดตาม และส่งโทรหา Q&A เป็นหลัก
- ✓ Function Voom >> เพื่อ broadcast news, แร่ข้อมูล & infographic ให้ง่าย
- ✓ Function real-time >> เล่นเกม Video call, Online training, Wellness community

6) หลักคิดการสร้างสุขภาพเชิงบวก (Positive Health Behavior)

หลักคิดนี้ถูกนำมาประยุกต์เพื่อกระตุ้นให้ผู้เข้าร่วมมองสุขภาพในมุมบวก ไม่ใช่เพียงการป้องกันโรคแต่เป็นการเติมพลังสร้างความสุข และเพิ่มศักยภาพชีวิต ผ่านกิจกรรม Snack Exercise ที่ทำได้ง่ายในชีวิตประจำวัน และสร้างประโยชน์เชิงบวกทั้งทางร่างกายและจิตใจ

7) หลักคิดผลลัพธ์ที่เห็นได้ชัด (Positive Reinforcement)

งานวิจัยจาก McMaster University (2022)⁹ ยืนยันว่า Snack Exercise แบบ 3 ครั้งต่อวัน สามารถเพิ่มความพิถีพิถันได้ เทียบเท่ากับการออกกำลังกายต่อเนื่อง 30 นาที การเห็นผลลัพธ์เชิงบวกนี้จำให้ผู้เข้าร่วมรักษาพฤติกรรมออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ร่างกายมีความแข็งแรงขึ้น และพัฒนาเป็นนิสัยที่ยั่งยืน

⁹ <https://www.sciencedaily.com/releases/2019/01/190118110833.htm>

บทที่ 5 การปฏิบัติ (Implementation): การเลือกพื้นที่หรือกลุ่มตัวอย่าง

โครงการนี้มีกลุ่มเป้าหมายที่แบ่งเป็น 2 ส่วนดังนี้:

- 1) กลุ่มเป้าหมายภายใน (Internal Target group)
 - ทีม Estonia เป็นทีมผู้จัดโครงการ ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรง จริง ๆ ทำหน้าที่วางแผนและดำเนินกิจกรรมทั้งหมด
 - เป็นกลุ่มตัวอย่างสำคัญในการทดลองทำออกกำลังกาย (snack menu) ทั้งหมด และในสถานการณ์และสถานที่ต่าง ๆ เพื่อ Prove Concept ว่าถูกต้องและวิธีการสามารถนำไปใช้ได้จริง เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าร่วม
- 2) กลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม (External Target Group)

- วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (middle adulthood) วัยทำงาน ช่วงอายุ 35 – 60 ปี
- จำนวน 40 คน (รวมเผื่อ Error 20% จาก 30 คน)
- ไม่ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อยกว่าหรือเท่ากับ 3 ครั้ง/เดือน
- ผ่าน Pre-screen questionnaires ที่ประเมินสุขภาพเบื้องต้นและความเหมาะสมในการเข้าร่วมกิจกรรม

โครงการ “ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรงจริง ๆ” ยึดหลักการคัดเลือกพื้นที่ในการจัดกิจกรรมตามแนวคิด “ทุกที่ ทุกเวลา” โดยให้ความสำคัญกับความสะดวก ความปลอดภัย และความเหมาะสมตามบริบทของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ผู้เข้าร่วมโครงการสามารถปฏิบัติกิจกรรม **Snack Exercise** ได้ในหลากหลายสถานการณ์ และช่วงเวลา ไม่ว่าจะเป็นในสถานที่ทำงาน สวนสาธารณะ ภายในที่พักอาศัย หรือพื้นที่รอบตัวในชีวิตประจำวัน

ทั้งนี้ การออกแบบท่าออกกำลังกายจะมีความยืดหยุ่น สามารถปรับให้เหมาะสมกับลักษณะพื้นที่ ความพร้อม และ ข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมแต่ละราย เพื่อเอื้อต่อการปฏิบัติได้จริงอย่างต่อเนื่อง ส่งเสริมการสร้างพฤติกรรมออกกำลังกายที่ยั่งยืน และ ก่อให้เกิดผลลัพธ์ด้านสุขภาพอย่างเป็นรูปธรรม

บทที่ 6 การปฏิบัติ (Implementation): แผนการดำเนินการ : แผนงาน แผนเงิน แผนคน

1. แผนงาน (Work Plan)

ระยะที่ 1: การเตรียมการ

1. ศึกษาและทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด Exercise Snack และผลต่อสุขภาพ
2. กำหนดปัญหา วัตถุประสงค์ สมมติฐาน และกรอบแนวคิด CCS
3. ออกแบบรูปแบบเชิงทดลองหรือกึ่งทดลอง
4. กำหนดกลุ่มตัวอย่าง วิธีการคัดเลือก และขนาดกลุ่มตัวอย่าง
5. พัฒนารูปแบบ Exercise Snack ให้เหมาะสมกับบริบทของกลุ่มเป้าหมาย (ชนิดท่า ความถี่ ระยะเวลา)
6. จัดทำเครื่องมือที่เกี่ยวข้องกับ Exercise Snack เช่น แบบสอบถาม แบบบันทึกการออกกำลังกาย Line Group รวมถึงหนังสือปกเล่มเล็ก

7. ทิม Estonia ทดลองทำออกกำลังกาย (snack menu) ทั้งหมด ในสถานการณ์และสถานที่ต่าง ๆ เพื่อ Prove Concept ว่าถูกต้องและวิธีการสามารถนำไปใช้ได้จริง เหมาะสมกับบริบทของผู้เข้าร่วมหรือไม่

ระยะที่ 2: การดำเนินการวิจัย

1. ประชาสัมพันธ์และคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. ชี้แจงรายละเอียดโครงการและขอความยินยอมเข้าร่วมโครงการ
3. เก็บข้อมูลพื้นฐานก่อนการทดลอง (Pre-test)
4. ดำเนินโครงการ Exercise Snack ตามระยะเวลาที่กำหนด
5. ติดตาม ประเมิน และควบคุมคุณภาพการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง พร้อมทั้งปรับปรุงแบบและทำออกกำลังกายให้สอดคล้องกับบริบท ความพร้อม และข้อจำกัดของผู้เข้าร่วมแต่ละบุคคล
6. เก็บข้อมูลหลังการทดลอง (Post-test)

ระยะที่ 3 การวิเคราะห์และสรุปผล

1. ตรวจสอบความครบถ้วนและความถูกต้องของข้อมูล
2. วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติที่เหมาะสม
3. แปลผลและอภิปรายผล
4. สรุปผลและข้อเสนอแนะ
5. จัดทำรายงาน CCS ฉบับสมบูรณ์และเตรียมเผยแพร่ผลงาน

แผนงานโครงการ

#	WBS/ Milestone	Dependency	Start Date	Date	Duration	Status
4	Implement CCS project		19-Oct	19-Oct	0	
4.1	Recruit , สรุปรายชื่อ ผู้เข้าร่วมโครงการ	S/S #3	13-Oct	20-Oct	7	
4.2	CCS tool: Habit tracker (Final v.)	S/S#3.1	22-Sep	15-Oct	23	
4.3	Habit Tracker to approved + production	F/S #4.2	16-Oct	17-Oct	1	
4.4	Orientation & training ผู้ร่วมโครงการ (มอบ Habit tracker + Pre-Questionnaire by team)	F/S #4.1	18-Oct	19-Oct	1	
5	Mid Term Review CCS - presentation		25-Sep	25-Sep	0	
5.1	soft launch: PR หาผู้สนใจเข้าร่วม เก็บรายชื่อ		25-Sep	25-Sep	1	
6	Draft Chapter 1-5 submission		26-Sep	1-Oct	5	
6.1	Team brainstorm & Advisory & Finalize Ch 1-5		1-Oct	9-Oct	8	
7	Draft Chapter 6-10 submission		9-Oct	20-Oct	11	
7.1	Team brainstorm & Advisory & Finalize Ch 6-10		20-Oct	30-Oct	10	
8	Snack experiment [Nov 3 - Dec 1 (4wks)]		3-Nov	1-Dec	28	
8.1	Follow-up ผู้เข้าร่วม & Team performance review	Rolling	3-Nov	4-Nov	1	
8.2	คอนเท้นส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	Rolling	6-Nov	7-Nov		
8.3	Follow-up ผู้เข้าร่วม & Team performance review	Rolling	10-Nov	11-Nov	1	
8.4	คอนเท้นส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	Rolling	13-Nov	14-Nov		
8.5	Follow-up ผู้เข้าร่วม & Team performance review	Rolling	17-Nov	18-Nov	1	
8.6	คอนเท้นส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	Rolling	20-Nov	21-Nov		
8.7	Follow-up ผู้เข้าร่วม & Team performance review	Rolling	24-Nov	25-Nov	1	
8.8	คอนเท้นส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	Rolling	27-Nov	28-Nov		
8.9	Follow-up ผู้เข้าร่วม & Team performance review	Rolling	1-Dec	2-Dec	1	
8.10	คอนเท้นส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย	Rolling	4-Dec	5-Dec		
8.11	Post Test & Interview ผู้เข้าร่วมโครงการ	Rolling	9-Dec	10-Dec	1	
8.12	ประมวลผลข้อมูล & ทำสรุป Full CCS Book (Draft)		1-Dec	10-Dec	9	
8.13	นัดคุยกับผู้ทรง		15-Dec	19-Dec	5	
8.14	ทำ Full CCS Book		20-Dec	24-Dec	5	
9	CCS Final Presentation		11-Dec	11-Dec	0	
9.1	Team brainstorm & Advisory & Finalize PPTX		11-Dec	15-Dec	4	
10	Full CCS Book & Lesson learned submission		15-Dec	24-Dec	9	

2. แผนเงิน (Budget Plan)

1. ค่าพิมพ์แบบสอบถาม สมุดพก เพื่อแจกกลุ่มตัวอย่าง
2. ค่าใช้จ่ายด้านการเผยแพร่ เช่น ค่าพิมพ์รายงานและเอกสาร

3. แผนคน (Human Resource Plan)

1. ผู้จัดทำโครงการ Exercise Snack

- ร่วมออกแบบและพัฒนาโครงการ Exercise Snack
- วางแผน ควบคุมการดำเนินงานกิจกรรมและติดตามกลุ่มตัวอย่าง
- เก็บข้อมูลและประสานงานจากกลุ่มตัวอย่าง
- บันทึกและจัดการข้อมูล
- วิเคราะห์ข้อมูล แปรผลและจัดทำรายงาน CCS

2. ผู้เชี่ยวชาญ/ที่ปรึกษา

- ให้คำแนะนำด้านการออกกำลังกายและความปลอดภัย
- ให้คำปรึกษาโครงการ ด้านสถิติและระเบียบวิธีวิจัย

บทที่ 7 การปฏิบัติ (Implementation): สถานการณ์การ

ดำเนินการ : ปัญหาและการแก้ไข

1. กลุ่มตัวอย่างบางส่วนประสบปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากภาระงานที่มีจำนวนมาก รวมถึงข้อจำกัดด้านตารางเวลา ซึ่งไม่เอื้ออำนวยต่อการทำกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอ

แนวทางแก้ไข (สำหรับพัฒนาต่อยอด)

- ออกแบบกิจกรรมให้ **ยืดหยุ่นด้านเวลา** (เช่น เลือกช่วงเวลาเองได้ / ทำสั้นแต่ต่อเนื่อง)
- อาจปรับปรุงแบบให้เป็น **สะสมกิจกรรมรายสัปดาห์** แทนการกำหนดรายวัน
- สื่อสารให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจว่า *ทำได้ตามบริบทชีวิต ไม่ต้องสมบูรณ์แบบ*

2. ขณะเดียวกัน ผู้เข้าร่วมที่ต้องทำกิจกรรมเพียงลำพังมักประสบกับความรู้สึกเหนื่อยล้าและขาดแรงจูงใจในการปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง ส่งผลให้ต้องใช้ความพยายามมากยิ่งขึ้น และมีความต้องการ

เพื่อนหรือผู้ร่วมทำกิจกรรม เพื่อช่วยเสริมสร้างแรงสนับสนุนและความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

แนวทางแก้ไข (สำหรับพัฒนาต่อยอด)

- จัดระบบ **Buddy / เพื่อนคู่กิจกรรม**
- แบ่งกลุ่มย่อย (3–5 คน) เพื่อพูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็น
- Active การใช้ **Group Chat** สำหรับให้กำลังใจและเตือนกิจกรรม
- เพิ่มกิจกรรมแบบ **Challenge เล็ก ๆ** เช่น ทำครบ 5 วัน ได้ Badge

3. การวัดผลระดับความตั้งใจ (Will Power) ในการออกกำลังกาย พบว่ามีความแตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล

แนวทางแก้ไข (สำหรับพัฒนาต่อยอด)

- ใช้การประเมิน Will Power แบบ **Pre–Post Test** เพื่อดูพัฒนาการรายบุคคล
- ตั้งเป้าหมายแบบ **Personal Goal** ไม่เปรียบเทียบกัน
- เน้นความก้าวหน้า (Progress) มากกว่าผลลัพธ์

4. จำนวนทีมงานที่มีอยู่จำกัด รวมถึงระยะเวลาในการติดตามผลที่สั้นเกินไป ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการดำเนินโครงการ

แนวทางแก้ไข (สำหรับพัฒนาต่อยอด)

- ใช้ **เครื่องมือออนไลน์** ช่วยลดภาระทีม (Google Form, Line OA)
- ให้ผู้เข้าร่วม **รายงานตนเอง (Self-report)**
- วางแผนติดตามผลเป็นช่วงสั้นแต่ถี่ (เช่น สัปดาห์ละครั้ง)
- หากเป็นไปได้ ขยายระยะเวลาโครงการ หรือมีช่วง Follow-up หลังจบกิจกรรม

5. วิธีการบันทึกผลที่ใช้ในบางครั้งทำให้เกิดการสับสนบันทึกข้อมูลอย่างต่อเนื่อง เนื่องจากการพึ่งพาสมุดบันทึกแบบเดิม

แนวทางแก้ไข (สำหรับพัฒนาต่อยอด)

- เปลี่ยนเป็น **บันทึกออนไลน์** (Google Form / แอปมือถือ)
- ตั้งระบบ **แจ้งเตือนอัตโนมัติ**
- ใช้การบันทึกแบบสั้น เช่น **✓** ทำ / **X** ไม่ทำ + ความรู้สึก 1 คำ

สรุปภาพรวม

การแก้ปัญหาควรเน้น **ความยืดหยุ่น** **แรงสนับสนุนทางสังคม** และ**การใช้เทคโนโลยี** เพื่อช่วยลดอุปสรรค เพิ่มแรงจูงใจ และทำให้ผู้เข้าร่วมสามารถทำกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่องมากขึ้น

บทที่ 8 ผลกระทบ (Impact): ต่อกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการวิจัย Exercise Snack ได้รับประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย

- เพิ่มความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย แม้มีเวลาจำกัด
- มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
- ลดความเสี่ยงจากการบาดเจ็บทางกาย

2. ด้านจิตใจและแรงจูงใจ

- รู้สึกมีแรงสนับสนุนจากเพื่อนร่วมกิจกรรม ทำให้มีความต่อเนื่องมากขึ้น
- พัฒนาความตั้งใจและวินัยในการดูแลสุขภาพตนเอง
- ลดความเครียดและความเหนื่อยล้าจากภาระงานประจำวัน

3. ด้านสังคม

- สร้างเครือข่ายสนับสนุนระหว่างผู้เข้าร่วม

- กระตุ้นให้เกิดการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแรงจูงใจร่วมกัน

สรุปภาพรวม

กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกายมากขึ้น เข้าใจว่าการออกกำลังกายสั้น ๆ ก็สามารถให้ประโยชน์ต่อสุขภาพได้ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาที่จำกัดได้ รู้สึกสดชื่น ลดความเครียด และเพิ่มพลังงานหลังทำกิจกรรม ทำให้สุขภาพกายและจิตใจดีขึ้นอย่างชัดเจน

บทที่ 9 ผลกระทบ (Impact): ต่อภาพรวมนอกกลุ่มเป้าหมาย

1. ด้านสังคมและการรับรู้

- โครงการช่วยสร้างความตระหนักรู้ในวงกว้างว่า การออกกำลังกายสั้น ๆ สามารถทำได้ง่ายและมีประโยชน์ต่อสุขภาพ
- ส่งเสริมให้ครอบครัว เพื่อน หรือเพื่อนร่วมงานของผู้เข้าร่วม สนใจและเกิดแรงบันดาลใจในการออกกำลังกายตาม
- มีผลต่อการสร้างวัฒนธรรมการออกกำลังกายในชุมชนหรือองค์กรที่เกี่ยวข้อง

2. ด้านสุขภาพสาธารณะ

- กระตุ้นให้ผู้คนปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเคลื่อนไหวนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น เดินมากขึ้น ลูกขึ้นยัดตัวระหว่างทำงาน

3. ด้านแรงจูงใจและพฤติกรรม

- ทำให้เกิดแรงจูงใจเชิงบวกต่อการออกกำลังกายในกลุ่มคนที่ยังไม่ได้เข้าร่วมโครงการ
- สนับสนุนแนวคิดที่ว่า “กิจกรรมสั้น ๆ แต่สม่ำเสมอ” เป็นทางเลือกที่ง่ายและยั่งยืน

บทที่ 10 ผลกระทบ (Impact): ระยะสั้น ระยะกลาง ระยะยาว

1. ระยะสั้น (Short-term impact)

- ผู้เข้าร่วมรู้สึกสดชื่น ลดความเครียด และมีพลังงานมากขึ้นหลังทำกิจกรรม
- เกิดแรงจูงใจและทัศนคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกาย
- สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาที่จำกัดในชีวิตประจำวัน
- มีการเชื่อมโยงกับเพื่อนหรือกลุ่มสนับสนุน ส่งเสริมความต่อเนื่องในการออกกำลังกาย

2. ระยะกลาง (Medium-term impact)

- พฤติกรรมการออกกำลังกายเกิดความสม่ำเสมอและฝังเป็นนิสัย
- สุขภาพกายดีขึ้น เช่น ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น และความคล่องตัว
- สุขภาพจิตดีขึ้น เช่น ลดความเครียด เพิ่มความพึงพอใจและความมั่นใจในตนเอง

- เครือข่ายสนับสนุนทางสังคมมีความเข้มแข็งมากขึ้น
ผู้เข้าร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์และแรงจูงใจกันอย่างต่อเนื่อง

3. ระยะยาว (Long-term impact)

- ส่งเสริมให้เกิดวัฒนธรรมการออกกำลังกายสั้น ๆ แต่สม่ำเสมอในชุมชนหรือองค์กร
- ช่วยให้แนวคิด “กิจกรรมสั้น ๆ แต่สม่ำเสมอ” เป็นทางเลือกที่ยั่งยืนสำหรับสุขภาพกายและจิตใจ
- ผู้เข้าร่วมสามารถเป็นตัวอย่างและกระตุ้นแรงจูงใจให้คนรอบข้างหันมาใส่ใจสุขภาพมากขึ้น

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

กลุ่มตัวอย่างมีทัศนคติเชิงบวกต่อการออกกำลังกายมากขึ้น เข้าใจว่าการออกกำลังกายสั้น ๆ สามารถให้ประโยชน์ต่อสุขภาพ มีแรงจูงใจในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน สามารถปรับกิจกรรมให้เหมาะสมกับเวลาที่จำกัด รู้สึกสดชื่น ลดความเครียด และเพิ่มพลังงานหลังทำกิจกรรม ส่งผลให้สุขภาพกายและจิตใจของผู้เข้าร่วมดีขึ้นอย่างชัดเจน

ข้อเสนอแนะและแนวทางต่อยอดโครงการ Exercise Snack

1. ขยายกลุ่มเป้าหมายให้ครอบคลุมทุกวัยและทุกกลุ่มในประเทศ
 - พัฒนาโมดูลกิจกรรมที่ปรับตามอายุและความสามารถทางร่างกาย เช่น สำหรับเด็ก วัยทำงาน และผู้สูงอายุ
 - จัดกิจกรรมในหลายพื้นที่ ทั้งโรงเรียน มหาวิทยาลัย ชุมชน และสถานที่ทำงาน เพื่อเข้าถึงคนกลุ่มกว้าง

- ประชาสัมพันธ์ผ่านช่องทางสาธารณะและสื่อออนไลน์ เพื่อสร้างการรับรู้และแรงจูงใจให้คนทั่วไปเข้าร่วม
- 2. ส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่กับโภชนาการเพื่อสุขภาพ
 - จัดทำคู่มือการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับ Exercise Snack
 - สร้างกิจกรรมที่รวมการเคลื่อนไหวและการวางแผน โภชนาการเข้าด้วยกัน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมเห็นภาพการดูแลสุขภาพแบบครบวงจร
- 3. พัฒนาเครื่องมือดิจิทัลเพื่อเพิ่มความสะดวกและแรงจูงใจ
 - สร้าง Habit Tracker เป็นแอปพลิเคชันหรือเกม (Gamification) ที่สามารถบันทึกกิจกรรม ออกแบบ Challenge รายวัน/รายสัปดาห์ และให้ Badge หรือ Reward
 - เพิ่มระบบแจ้งเตือนอัตโนมัติ และฟีเจอร์แชร์ความสำเร็จกับเพื่อนหรือกลุ่มสนับสนุน
 - ใช้เทคโนโลยี AR/VR หรือ Mini Games สำหรับผู้สูงอายุหรือเด็ก เพื่อทำให้กิจกรรมสนุกและน่าสนใจมากขึ้น

คำขอบคุณ

แนวทางการออกกำลังกายแบบ *Snack Exercise* ได้รับแรงบันดาลใจจาก ดร.ธีรพล เมธานูเคราะห์ ประเทศคูมิตริลิทัวเนีย และทีม Estonia ได้นำแนวทางนี้มาปรับใช้เป็นหลักกับโครงการ CCS “ออกแรงจิบ ๆ แข็งแรงจริง ๆ”

ทีม Estonia ขอขอบคุณอาจารย์แดน สำหรับความรู้ แนวคิด และโอกาสในการสร้างโครงการดี ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ สังคมและประเทศชาติ รวมถึงขอขอบคุณพี่ ๆ ผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน และพี่ ๆ ผู้ทรงพี่ปุย ที่คอยแนะนำ สนับสนุน และให้กำลังใจ

ทีม Estonia ขอขอบคุณทุกท่าน – พี่ ๆ ทีมคูมิตริ, พี่ผู้ช่วย, พี่อาสา, พี่ ๆ Wellness 8 และพี่ ๆ NBI – สำหรับการสนับสนุน คำแนะนำ และกำลังใจตลอดโครงการ

บรรณานุกรม

Exercise snack concept - Additional

- <https://longevity.stanford.edu/lifestyle/2024/07/02/what-are-exercise-snacks-and-why-are-they-important/>
- <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/15598276241253160>

Pain points of not working out- Additional

- ปัญหาวัย 36-59 ปี คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของเอ็นและข้อต่อเสื่อมลงทุกวัน ควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที จะฟื้นฟูร่างกายได้ อ้างอิงจาก กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข >>
<https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/exercise/>

- ช่วงอายุวัยทำงาน 19-60 ปี, ผู้ใหญ่วัยกลางคน 35 -60 ปี
>> <https://www.medasiahealthcare.com/feed.php>
- การวิจัยขององค์การอนามัยโลก (WHO) แสดงให้เห็นว่าการขาดการออกกำลังกายหรือการใช้ชีวิตอยู่ประจำที่มีความเสี่ยงต่อสุขภาพมากกว่าการมีน้ำหนักเกินหรือโรคอ้วน >>
<https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>
- จากการสำรวจของหลักสูตรปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาชุมชนภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยศิลปากรพบว่ากว่า 30% ของกลุ่มผู้ใหญ่วัยกลางคนที่สำรวจมีปัญหาน้ำหนักเกินหรือถึงขั้นเป็นโรคอ้วน >>
http://www.thapra.lib.su.ac.th/objects/thesis/fulltext/snamcn/Thussanawadi_Mueithaisong/Fulltext.pdf

Exercise snack benefits - Additional

- SIT sufficient enough to improve cardiorespiratory fitness (CRF), an important healthy marker that is linked to longevity and cardiovascular disease risk >>

<https://brighterworld.mcmaster.ca/articles/exercise-snacks-make-fitness-easier-researchers-find-short-bouts-of-stairclimbing-throughout-the-day-can-boost-health/>

- Exercise help prevent some chronic diseases like obesity, heart disease and Type 2 diabetes.
<https://bcruralhealth.org/how-exercise-snacks-can-add-more-movement-in-less-time-in-your-day/>
- ทักษะและพฤติกรรมมีผลต่อการออกกำลังกาย มีค่าความสัมพันธ์ด้านทัศนคติ ($r=.741$) และค่าความสัมพันธ์ด้าน พฤติกรรม ($r=.731$) อยู่ในเกณฑ์ 0.07 – 0.90 ซึ่งมีความสัมพันธ์กันในทางบวกระดับสูง อ้างอิงจาก **ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติการออกกำลังกายกับ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของคนวัยทำงานในจังหวัด สุโขทัย**
- Lecture Wellness 8: Wellness Exercise on Oct 9, 2025 by อ.ภ.ทิวา โกศล

ⁱ วัยผู้ใหญ่ตอนกลาง (middle adulthood) ช่วงอายุ 35 – 60 ปี

ⁱⁱ ช่วงอายุวัยทำงาน 19 - 60 ปี

คณะผู้จัดทำ

พระครู ประโชติวิมูคฺคุณ (ประธาน ท้วมพงษ์)

เจ้าอาวาส วัดนาคูโมหนามัยบุญญาราม

คุณณัฐกรกฤตย์ เบญจกุลวิวัฒน์

ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร บริษัท ดีส์ฤดู จำกัด

คุณสุภาพร เอ็ลเดรจ

กรรมการผู้จัดการ บริษัท ซอยส์ จำกัด

คุณเพชรน้ำหนึ่ง สังกสิทธิ์วงศ์

ผู้ช่วยผู้จัดการ บริษัท สามพี่น้องแสนดี จำกัด

คุณมารีญา ศักดิ์สิริไพศาลสิน

พยาบาล โรงพยาบาลบีเอ็นเอช

สถาบันการสร้างชาติ
และ หลักสูตรผู้นำการประกอบการ WELLNESS
เพื่อการสร้างชาติ



NATION-BUILDING INSTITUTE

สถาบันการสร้างชาติ

“สร้างผู้นำ นักบริหาร บนฐานคุณธรรม นำการสร้างชาติ”

สถาบันการสร้างชาติ (Nation-Building Institute – NBI) จัดทะเบียนเป็นมูลนิธิภายใต้การกำกับของกระทรวงมหาดไทยโดยใช้ชื่อ “มูลนิธิสถาบันการสร้างชาติ” สถาบันฯ เป็นองค์กรไม่แสวงกำไรและไม่ยุ่งเกี่ยวกับพรรคการเมือง การทำงานของสถาบันฯ มุ่งสร้างภาคีความร่วมมือระหว่างผู้บริหารภาครัฐ เอกชน และภาคสังคม โดยจัดการเรียนรู้ในรูปแบบต่าง ๆ ที่สร้างความเป็นผู้นำ นักบริหาร บนฐานคุณธรรม ให้ผู้เรียนในหลักสูตรต่าง ๆ ที่สถาบันฯ จัดขึ้นและเยาวชนที่เข้าร่วมโครงการทั้งที่สถาบันฯ ดำเนินการเองและร่วมสนับสนุน เพื่อให้เกิดความเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ช่วยสร้างชาติในบทบาทที่เหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละคน เพื่อพร้อมนำประเทศไทยก้าวสู่การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วต่อไป



สถาบันการสร้างชาติมุ่งหวังที่จะเป็นแหล่งการเรียนรู้ของ
ประเทศ ในเรื่องการพัฒนาภาวะการนำ ภาวะการบริหาร และ
ภาวะคุณธรรม ของบุคลากรทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน และภาค
ประชาชน ตลอดจนเยาวชนในระดับมัธยมศึกษาและอุดมศึกษา ให้
ร่วมกันช่วยทำงานสร้างสรรค์ชาติไทยสู่อารยะประเทศ ที่พัฒนาแล้ว
ทั้ง ด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ให้ประชาชนมีความสุข



วิสัยทัศน์

สถาบันการสร้างชาติเป็นสถาบันหลักของชาติเพื่อพัฒนา
ภาวะการนำ ภาวะการบริหาร และภาวะคุณธรรม เพื่อนำการสร้าง
ชาติ

พันธกิจ

พันธกิจของสถาบันการสร้างชาติ คือ

1. สร้างการเรียนรู้เพื่อพัฒนาผู้นำ นักบริหาร ที่มีคุณธรรม
2. สร้างการเรียนรู้ระบบการนำและระบบการบริหารที่เหมาะสมกับ
สถานการณ์บริบทต่าง ๆ
3. สร้างเครือข่ายร่วมมือการสร้างชาติข้ามภาคส่วน คือ ภาครัฐ
ภาคเอกชน และภาคประชาชน
4. ประยุกต์ทฤษฎีหลักหมวด: หลักปรัชญา หลักคิด หลักวิชา
หลักการ และหลักปฏิบัติ โดยสร้างการคิดอย่างเป็นระบบเพื่อ
การริเริ่มใหม่และการสร้างนวัตกรรมใหม่ อย่างสร้างสรรค์ และ
แนวทางปฏิบัติใหม่เพื่อการสร้างชาติ

หลักสูตรพัฒนาผู้บริหารระดับสูง

สถาบันการสร้างชาติได้จัดหลักสูตรพัฒนาผู้บริหารระดับสูงหลายหลักสูตร โดยมุ่งจัดการเรียนรู้ในรูปแบบที่ช่วยเสริมสร้างความเป็นผู้นำและภาวะการนำ ภาวะการบริหาร และคุณธรรมของผู้เรียน สร้างผู้เรียนให้เป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลง ไปช่วยสร้างชาติในบทบาทที่เหมาะสมกับศักยภาพของแต่ละคน เพื่อพร้อมนำประเทศไทยก้าวสู่การเป็นประเทศที่พัฒนาแล้วและประเทศอารยะต่อไป โดยปัจจุบัน มีการเรียนการสอนใน 3 หลักสูตรสำคัญ ได้แก่

- หลักสูตรนักบริหารระดับสูงเพื่อการสร้างชาติ (นสช.) ซึ่งจัดมาแล้ว 20 รุ่น
- หลักสูตรนักบริหารระดับสูงเพื่อการสร้างชาติภาคตะวันออก EEC (นสช.EEC) ซึ่งจัดมาแล้ว 9 รุ่น
- หลักสูตรผู้นำการประกอบการ Wellness เพื่อการสร้างชาติ (นสช.WELLNESS) ซึ่งจัดมาแล้ว 7 รุ่น
- โดยมีศิษย์เก่ารวมแล้วกว่า 4,300 กว่าคน จากทั่วประเทศ

นักศึกษาในแต่ละหลักสูตรประกอบด้วยผู้บริหารจากหน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐกิจ ธุรกิจ และประชากิจ ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เช่น อดีตนายกรัฐมนตรีนายกรัฐมนตรี, ประธานสภาผู้แทนราษฎร, ประธานวุฒิสภา, รองนายกรัฐมนตรี, รัฐมนตรีว่าการกระทรวงต่างๆ, ปลัดกระทรวง, อธิบดี, ผู้ว่าราชการจังหวัด, วุฒิสมาชิก, สมาชิกสภาผู้แทนราษฎร, รองผู้บัญชาการทหารสูงสุด, รองผู้บัญชาการทหารบก, รองผู้บัญชาการตำรวจแห่งชาติ, รองประธานศาลอุทธรณ์, รองประธานกรรมการสภาหอการค้าแห่งประเทศไทย, อธิการบดีมหาวิทยาลัยหลายแห่ง, รองอธิบดีจากหลายกระทรวง, ประธานสภาคณาจารย์จากหลากหลายมหาวิทยาลัย, ประธานกรรมการบริหาร, ประธานเจ้าหน้าที่บริหาร, ประธานบริหาร, กรรมการผู้จัดการจากบริษัทมหาชนมากกว่า 70 แห่ง และ SMEs อีกนับพันบริษัท ผู้บริหารจากสำนักงานตำรวจแห่งชาติ, กองทัพบก, โรงพยาบาล, สถาบันการเงิน, รัฐวิสาหกิจ, องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, สื่อมวลชน, ดารา นักร้อง นักแสดงและผู้บริหารจากองค์กรพัฒนาเอกชน ผู้นำศาสนาต่าง ๆ ฯลฯ

สนใจข้อมูลเกี่ยวกับกิจกรรมของสถาบันหรือเอกสารวิชาการ

Cap-Corner Stone Project โปรดติดต่อ
โทร 02-711-7474 หรือ 097-050-8791
Email: info@nbi.in.th



