



กองแผนงาน
มหาวิทยาลัยแม่โจ้
รับที่ 609
วันที่ 05 กย 2561
เวลา 13.49 น.

งานบริหารและธุรการ
กองคลัง
รับที่ 3184
วันที่ 28 ส.ค. 2561
เวลา..... น.

บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานอธิการบดี กองอาคารและสถานที่ โทร. 3242

ที่ ศธ 0523.1.8/จ.จ.ร

วันที่ 27 สิงหาคม 2561

เรื่อง ขออนุมัติเปลี่ยนแปลงรายการค่าใช้จ่ายกิจกรรมโครงการสำนักงานน่านอยู่ น่านทำงาน (Healthy Workplace)

เรียน อธิการบดี

รองอธิการบดี
รับที่ 758
วันที่ 7 ก.ย. 61
เวลา..... น.

ตามหนังสือที่ ศธ 0523.1.8/021 ลงวันที่ 10 มกราคม 2561 มหาวิทยาลัยได้อนุมัติโครงการสำนักงานน่านอยู่ น่านทำงาน (Healthy Workplace) ในวงเงิน 300,000 บาท (สามแสนบาทถ้วน) และมีมติที่ประชุมคณะกรรมการสำนักงานอธิการบดี ครั้งที่ 7/2561 เมื่อวันที่ 3 สิงหาคม 2561 ได้มีมติเห็นชอบการจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับตั้งไว้ในสวนด้านหลังอาคารสำนักงานอธิการบดี รายละเอียดโครงการตามเอกสารแนบท้าย นั้น

ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินโครงการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย สอดคล้องกับแนวทาง/กิจกรรมการดำเนินการ จึงขออนุมัติเปลี่ยนแปลงรายการค่าใช้จ่ายกิจกรรม ภายใต้วงเงินงบประมาณที่ได้รับจัดสรรเดิม ดังรายละเอียดต่อไปนี้

เดิม		ขอเปลี่ยนแปลง	
กิจกรรมด้านความสะอาด (กิจกรรม 5ส Big Cleaning Day) จำนวน 2 ครั้ง ในเดือนเมษายน และสิงหาคม 2561 อาคารสำนักงานอธิการบดี และอาคารอำนวยการ ยศสุข		กิจกรรมด้านความสะอาด (กิจกรรม 5ส Big Cleaning Day) จำนวน 2 ครั้ง อาคารสำนักงาน อธิการบดี และอาคารอำนวยการ ยศสุข	
ดำเนินการในกลุ่มอาคารสำนักงานอธิการบดี (อาคารสำนักงานอธิการบดี(ใหม่) อาคารสำนักงานอธิการบดี(เดิม) และอาคารอำนวยการยศสุข)			
1. ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง)	27,000 ✓	1. ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง)	27,000 ✓
ดำเนินการที่อาคารอำนวยการ ยศสุข (ศูนย์กิจกรรมนักศึกษา สระว่ายนน้ำ) ✓			
1. ค่าอาหารกลางวัน (100 คน x 90 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง)	18,000 ✓	1. ค่าอาหารกลางวัน (100 คน x 90 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง)	18,000 ✓
		2. ค่าวัสดุสำนักงาน (สมุดไดอารี่ ถูผ้า ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ	700 ✓
รวมเป็นเงิน	45,000	รวมเป็นเงิน	45,700
กิจกรรมด้านความปลอดภัย (ซ้อมแผนอัคคีภัย/แผ่นดินไหว)			
1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (150 คน x 30 บาท x 2 มื้อ)	9,000 ✓	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (150 คน x 30 บาท x 2 มื้อ)	9,000 ✓

เดิม		ขอเปลี่ยนแปลง	
2. ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ)	13,500	2. ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ)	13,500 ✓
3. ค่าตอบแทนวิทยากร (5 คน x 600 บาท x 6 ชม.)	18,000	3. ค่าตอบแทนวิทยากร (1 คน x 600 บาท x 6 ชม. และ (4 คน x 600 บาท x 3 ชม.)	10,800 ✓
4. ค่าวัสดุฝึกอบรม (เคมีดับเพลิง ฯลฯ)	5,600	4. ค่าวัสดุฝึกอบรม (เชื้อเพลิงสำหรับผู้ที่ได้รับ มอบหมายให้ปฏิบัติหน้าที่ใช้ในการ ฝึกซ้อมแผน กระจายพรุฟ ฯลฯ)	3,000 ✓
รวมเป็นเงิน	46,100	รวมเป็นเงิน	36,300
กิจกรรมเพิ่มแสงสว่างโต๊ะทำงาน และปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงาน			
1. ครุภัณฑ์ไฟฟ้า (โคมไฟตั้งโต๊ะ จำนวน 20 อัน ๆ ละ 1,500 บาท)	30,000	1. ครุภัณฑ์ไฟฟ้า (โคมไฟตั้งโต๊ะ จำนวน 20 อัน) ✓	8,980 ✓
2. ค่าวัสดุการเกษตร (วัสดุปลูก ไม้ดอกไม้ ประดับ ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ	50,000	2. ค่าวัสดุการเกษตร (วัสดุปลูก ไม้ ดอกไม้ประดับ ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ	50,000 ✓
3. ค่าวัสดุสำนักงาน (ป้ายบอกสถานที่/ หน่วยงาน ป้ายผังบุคลากรหน่วยงาน สำนักงานอธิการบดี) จำนวน 1 รายการ	66,000	3. ค่าวัสดุสำนักงาน (ป้ายไวนิล) จำนวน 2 รายการ	1,980 ✓
		4. ค่าจ้างเหมาจัดทำแผนผังบุคลากร หน่วยงานสังกัดสำนักงานอธิการบดี (ถ่ายภาพ และจัดทำแผนผัง) จำนวน 1 งาน	35,000 ✓
4. ค่าวัสดุก่อสร้าง (วัสดุปรับปรุงภูมิทัศน์ บริเวณกลุ่มอาคารสำนักงานอธิการบดี เช่น ปูนซีเมนต์ ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ	30,000	5. ค่าวัสดุก่อสร้าง (วัสดุปรับปรุงภูมิทัศน์ บริเวณกลุ่มอาคารสำนักงานอธิการบดี เช่น ปูนซีเมนต์ ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ	29,220 ✓
		6. ค่าครุภัณฑ์ (เครื่องออกกำลังกาย กลางแจ้ง) จำนวน 6 ชุด	61,720 ✓
รวมเป็นเงิน	176,000	รวมเป็นเงิน	186,900
กิจกรรมทำปุ๋ยหมัก/ปุ๋ยอินทรีย์จากเศษพืช เศษอาหาร (ไม่ปรับ)			
1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (90 คน x 30 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง)	5,400	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (90 คน x 30 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง)	5,400 ✓
2. ค่าวัสดุการเกษตร จำนวน 1 รายการ	1,400	2. ค่าวัสดุการเกษตร (ขี้วัว) จำนวน 1 รายการ	1,400 ✓
รวมเป็นเงิน	6,800	รวมเป็นเงิน	6,800

เดิม		ขอเปลี่ยนแปลง	
กิจกรรมสื่อสารและให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ก๊าซเรือนกระจก 3R และการพัฒนาการดำเนินการสำนักงานสีเขียว			
1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (150 คน x 30 บาท x 2 มื้อ)	9,000	1. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (150 คน x 30 บาท x 2 มื้อ)	9,000 ✓
2. ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ)	13,500	2. ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ)	13,500 ✓
3. ค่าตอบแทนวิทยากร (1 คน x 6 ชม. x 600 บาท)	3,600	3. ค่าตอบแทนวิทยากร (1 คน x 3 ชม. x 600 บาท)	1,800 ✓
รวมเป็นเงิน	26,100	รวมเป็นเงิน	24,300 ✓
รวมทั้งสิ้น (สามแสนบาทถ้วน)	300,000	รวมทั้งสิ้น (สามแสนบาทถ้วน)	300,000

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

เรียน อธิการบดี ผ่าน กองแผนงาน

กองคลังพิจารณาในส่วนของระเบียบฯ
การเบิกจ่ายแล้ว มีระเบียบสำหรับการเบิกจ่าย
ทุกรายการ จึงเห็นควรให้กองแผนงานพิจารณา
ตามความเหมาะสม ประหยัดและเป็นไปตาม
วัตถุประสงค์ของโครงการต่อไป

Chalee Dhan
๒๕/๕/๖๑

[Signature]

[Signature]

(นายประคอง ยอดหอม)

ผู้อำนวยการกองอาคารและสถานที่

ผู้รับผิดชอบโครงการ

[Signature]

(ศาสตราจารย์เกียรติคุณ สอนค่ากอง)

รองอธิการบดี

เรียน รองอธิการบดี ฝ่าย ม.เกษตรฯ

กรณีไปดำเนินการอยู่ได้ ส่วนแผน รวม-โครงการ
โดยได้ผู้รับผิดชอบโครงการ ดำเนินการต่อไป
ก) ใช้ข้อมูลจากโครงการเดิมที่จัดทำ และ
ส่งเอกสาร และข้อจัดโครงการ
ข) ดำเนินการไป แล้วแจ้งตามระบบ-เวลาที่กำหนด
ค) แก้ไขโครงการในแบบ E-projectต่อไป.

[Signature]

6 ก.ค. ๖๑

อนุมัติ

[Signature]

[Signature]
๓๑ ก.ค. ๖๑

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองเดือน บัวชุม)

รองอธิการบดี

๙ ก.ค. ๖๑



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน สำนักงานอธิการบดี กองกลาง งานประชุม โทร. ๓๐๓๖-๓๐๓๗

ที่ ศธ ๐๕๒๓.๑.๑.๖/๑๓๕๖

วันที่ ๑๐ สิงหาคม ๒๕๖๑

เรื่อง แจ้งมติที่ประชุมคณะกรรมการสำนักงานอธิการบดี

เรียน ผู้อำนวยการกองอาคารและสถานที่ / ผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา / ผู้อำนวยการสำนักงาน
คุณภาพและมาตรฐานการศึกษา

ตามที่ผู้อำนวยการกองอาคารและสถานที่ และผู้อำนวยการกองกิจการนักศึกษา
ได้รายงานผลการดำเนินงานตามมาตรการสำนักงานสีเขียว Green office และได้เสนอที่ประชุมพิจารณา
ปรับปรุงนโยบายสิ่งแวดล้อม และการกำหนดมาตรการต่าง ๆ เพิ่มเติม ตามรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

ที่ประชุมพิจารณาแล้ว มีข้อเสนอแนะพอสรุปได้ว่า สิ่งสำคัญคือการเชิญชวนหน่วยงาน
อื่น ๆ ภายในมหาวิทยาลัยเข้าร่วมโครงการและดำเนินการร่วมกันในภาพรวมทั้งมหาวิทยาลัย

ที่ประชุมคณะกรรมการสำนักงานอธิการบดี ครั้งที่ ๓/๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๓ สิงหาคม
๒๕๖๑ รับทราบรายงานผลการดำเนินงาน Green Office ของอาคารสำนักงานอธิการบดี และ
อาคารอำนวยการ ยศสุข และมีมติให้ความเห็นชอบ ดังนี้

๑. ปรับนโยบายสิ่งแวดล้อม เป็น “มุ่งอนุรักษ์สิ่งแวดล้อม ใช้ทรัพยากรอย่าง
ประหยัด ปฏิบัติตามกฎหมาย กระจายความรู้สู่สาธารณชน”
๒. เห็นชอบการจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายกลางแจ้ง สำหรับตั้งไว้ในสวนด้านหลัง
อาคารสำนักงานอธิการบดี
๓. มอบให้สำนักงานคุณภาพและมาตรฐานการศึกษา ดำเนินการประเมินโครงการ
ในภาพรวมของสำนักงานอธิการบดี และมหาวิทยาลัย

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ และพิจารณาดำเนินการ

(นางปราณี พันธุ์ดี)

กรรมการและเลขานุการ

คณะกรรมการสำนักงานอธิการบดี

การดำเนินการหลังจากการประชุมคณะกรรมการสำนักงานอธิการบดี
ครั้งที่ 6/2561 เมื่อวันที่ 6 กรกฎาคม 2561

เรื่อง	การดำเนินการ
1. มาตรการสำนักงานสีเขียว	จัดทำหนังสือเวียนทุกหน่วยงานเรียบร้อยแล้ว
2. การจัดซื้อจัดจ้าง / การใช้เครื่องถ่ายรวมศูนย์ / การลดการใช้กระดาษ	ข้อมูลตาม Powerpoint ของหมวด 6
3. การกำหนดหลักเกณฑ์ห้องประชุม	- กองสวัสดิการ กำลังดำเนินการร่างหลักเกณฑ์การใช้ห้องประชุม และได้มีการปรับเปลี่ยนจุดวางอาหารว่าง เพื่อบริการแก่ผู้เข้าร่วมประชุมเรียบร้อยแล้ว - ก่อนเริ่มการประชุมจะมีการเปิดการแจ้งเกี่ยวกับเส้นทางออกจากห้องประชุมกรณีเกิดอุบัติเหตุ และเปิดคลิป/สปรอตเกี่ยวกับการคัดแยกขยะ การประหยัดพลังงาน ฯลฯ เพื่อกระตุ้นการรับรู้ ในช่วงที่รอการประชุม ใช้เวลาประมาณ 3-5 นาที
4. พื้นที่ร้านกาแฟและบริเวณสวนด้านหลัง	อยู่ระหว่างพิจารณาจัดเตรียมเสนอโครงการเพื่อจัดซื้อเครื่องออกกำลังกายสนาม ประมาณ 7 ชุด วงเงินประมาณ 68,000 บาท เพื่อเป็นพื้นที่ออกกำลังกาย/มุมพักผ่อนของบุคลากรสำนักงานอธิการบดี และจัดกิจกรรมต่าง ๆ ของสำนักงานอธิการบดี
5. รายงานการดำเนินต่าง ๆ เกี่ยวกับสำนักงานสีเขียว (Green Office)	1. ทบทวนนโยบายสิ่งแวดล้อม/นโยบายสำนักงานสีเขียวของสำนักงานอธิการบดี ซึ่งนโยบายเดิมประกาศใช้เมื่อวันที่ 26 เม.ย.60 โดยจะต้องมีการทบทวนนโยบายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ซึ่งคณะกรรมการสำนักงานสีเขียว (Green Office) สำนักงานอธิการบดี ในการประชุมครั้งที่ 2/2561 เมื่อวันพฤหัสบดีที่ 5 เมษายน 2561 โดยทบทวนตามแนวทางการกำหนดนโยบายของกรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อมและสามารถจัดทำได้ง่าย ประกอบกับคณะกรรมการตรวจประเมินสำนักงานสีเขียว ได้มีข้อเสนอแนะให้ปรับนโยบาย ให้สั้น จำได้ง่าย นโยบายใหม่ “มุ่งมั่นรักษาสิ่งแวดล้อม ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัด ปฏิบัติตามกฎหมาย กระจายความรู้สู่สาธารณชน” 2. ทบทวนและแต่งตั้งคณะกรรมการฯ เพิ่มเติม โดยได้เสนอขอแต่งตั้งผู้อำนวยการกองเป็นคณะกรรมการอำนวยการ และแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงานหมวดที่ 2 เพิ่มเติม อยู่ระหว่างการขออนุมัติแต่งตั้ง (การประชุมคณะกรรมการสำนักงานสีเขียว (Green Office) สำนักงานอธิการบดี ในการประชุมครั้งที่ 3/2561 เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2561) 3. การดำเนินโครงการพัฒนาอาคารต้นแบบสำนักงานสีเขียว - งานติดตั้งหลอด LED ได้ผู้ขายและเซ็นสัญญาแล้ว รอส่งของ คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเดือนสิงหาคม 2561 - งานประกวดราคางานติดตั้ง Solar Rooftop อยู่ระหว่างการตรวจสอบคุณสมบัติของผู้ยื่นเสนอราคา ซึ่งมีผู้ยื่น จำนวน 5 ราย

เรื่อง	การดำเนินการ
	4. <u>โครงการพัฒนาเสียงตามสาย</u> ได้ดำเนินการติดตั้งแล้ว คาดว่าจะแล้วเสร็จภายในเดือนสิงหาคม 2561 5. <u>โครงการสำนักงานน่าอยู่</u> <u>น่าทำงาน (Healthy Workplace)</u> ● กำหนดจัดกิจกรรม Big Cleaning Day ครั้งที่ 2 ปลายเดือนสิงหาคม-ต้นเดือนกันยายน 2561 ● กิจกรรมทำปุ๋ยหมัก ได้มีการนัดหมายให้บุคลากรมาช่วยกันเติมกองปุ๋ยหมักเป็นระยะ ● เมื่อปี 2560 ได้มีการตรวจวัดค่าแสงในสำนักงาน มีหลายจุดที่แสงไม่พอ จึงได้จัดซื้อโคมไฟสำหรับเพิ่มแสง จำนวน 20 ชุด เพื่อให้บุคลากรที่วัดค่าแสงแล้วไม่เพียงพอ และในปี 2561 จะดำเนินการตรวจวัดแสงหลังจากมีการติดตั้งหลอด LED 6. การดำเนินการเกี่ยวกับสำนักงานสีเขียว ทุกหมวดได้มีการดำเนินการอย่างต่อเนื่อง มีการจัดเก็บข้อมูล รายงานต่อที่ประชุมคณะกรรมการสำนักงานสีเขียว (Green Office) สำนักงานอธิการบดี ทุกครั้ง ขอความร่วมมือ ดังนี้ ● สื่อสารให้บุคลากรในสังกัดได้รับทราบ สร้างความเข้าใจในหน่วยงานเกี่ยวกับการดำเนินการสำนักงานสีเขียว ● ดำเนินการตามมาตรการสำนักงานสีเขียว และอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เช่น การลด/งดการใช้ถุงพลาสติก โดยใช้ถุงผ้าแทน / เตรียมแก้วน้ำไปซื้อน้ำ / นำแก้วของตนเองมาใช้ (บางครั้งภาชนะของร้านค้าอาจจะไม่สะอาด และนำของตนเองมาใช้ สามารถลดการติดเชื้อไวรัส B ได้) ● การดำเนินกิจกรรม 5 ส การจัดระเบียบในสำนักงาน การคัดแยกขยะก่อนทิ้งและทิ้งให้ตรงถึงชนิดของขยะ การลดการปล่อยก๊าซเรือนกระจก โดยใช้จักรยานเดินทางในมหาวิทยาลัย แทนการใช้รถยนต์ และจักรยานยนต์ ฯลฯ (**เพิ่มเติม เรื่องจักรยาน Mobite) ● ขอนำรถยนต์ไปจอด ณ จุดจอดรถที่จัดเตรียม ไว้ให้ เช่น สนามวังช้าง ลานซีเมนต์ด้านหลังอิมจันทร์มีหลังคา ใต้ถุนอาคารศูนย์กีฬา เป็นต้น และงดจอดรถบนทางจักรยาน 6. การประเมินโครงการเกี่ยวกับสำนักงานสีเขียว และโครงการอื่น ๆ ที่กองอาคารฯ ได้รับผิดชอบดำเนินการในภาพรวมของสำนักงานอธิการบดี และของมหาวิทยาลัย จะขอสำนักงานคุณภาพฯ เป็นผู้ดำเนินการเกี่ยวกับการประเมินได้หรือไม่? เพื่อนำผลการประเมินมาปรับปรุงและพัฒนาต่อไป
6. การดำเนินเกี่ยวกับสำนักงานสีเขียว ในปี 2562 (ได้รับอนุมัติกรอบวงเงินเบื้องต้นแล้ว)	- ติดตั้งเซนเซอร์ก๊อกน้ำ ห้องน้ำอาคารอำนวยการ ยศสุข อาคารเรียนรวม 70 ปีแม่ใจ และอาคารเรียนรวม 80 ปี



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน มหาวิทยาลัยแม่โจ้ » สำนักงานอธิการบดี » กองอาคารและสถานที่

โทรศัพท์ 3242

ที่ ศธ 0523.1.8/021

วันที่ 10 มกราคม 2561

เรื่อง ขออนุมัติโครงการดำเนินงานนอกระบบการทำงาน (Healthy Workplace)

เรียน รองอธิการบดี (ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองเดือน นวรัตน์)

ตามที่มหาวิทยาลัยได้จัดทำแผนปฏิบัติราชการ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 ขึ้นภายใต้วิสัยทัศน์ว่า "เป็นมหาวิทยาลัยชั้นนำที่มีความเป็นเลิศด้านการเกษตรในระดับนานาชาติ" ทั้งนี้ได้มีการถ่ายทอดสู่หน่วยงานภายในเพื่อจัดทำแผนปฏิบัติการของหน่วยงานให้สอดคล้องและร่วมกันขับเคลื่อนในมหาวิทยาลัยบรรลุซึ่งวิสัยทัศน์ดังกล่าว

ดังนั้นเพื่อให้การขับเคลื่อนการดำเนินงานของหน่วยงานและมหาวิทยาลัยเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายตามวิสัยทัศน์ที่กำหนดไว้ จึงใคร่ขออนุมัติงบประมาณเงินรายได้ (งบอุดหนุน ของมหาวิทยาลัยแม่โจ้ » สำนักงานอธิการบดี » กองอาคารและสถานที่) จำนวน 300,000.00 บาท โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณ ดังเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายประทอง ขอดหอม)

29/1/2561

ผู้เสนอ

(นางอรทัย เป็ญนวล)

31/1/2561

เห็นชอบ

(นายประทอง ขอดหอม)

31/1/2561

เห็นชอบ

(นายวรฤทธิ สุนจินดา)

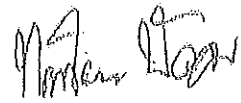
1/2/2561

เห็นชอบ

(นางอัมพิกา กันชนะ)

1/2/2561

เห็นชอบ



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทองเถียน บัวจุม)

5/2/2561

อนุมัติ

มหาวิทยาลัย
แบบเสนอโครงการตามแผนยุทธศาสตร์/บริการวิชาการ

ตอนที่ 1 : รายละเอียดโครงการ

1. ชื่อโครงการ โครงการสำนักงานปลอดฝุ่นทำงาน (Healthy Workplace)
2. ประเภทโครงการ โครงการยุทธศาสตร์ (Go Eco U.)
3. ลักษณะโครงการ โครงการพัฒนางานเดิม
4. แผนงาน งานบริหารมหาวิทยาลัย
5. แหล่งงบประมาณ

แหล่งงบประมาณ	งบรายจ่าย	คำอธิบาย	ปีงบประมาณ	จำนวนเงิน(บาท)
งบประมาณเงินรายได้ (มหาวิทยาลัยแม่โจ้) สำนักงานอธิการบดี » กองอาคารและสถานที่	หมวดรายจ่าย » งบอุดหนุน	โครงการตามแผนปฏิบัติการสำนักงานอธิการบดี ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2561 แบบบูรณาการ ประเด็นยุทธศาสตร์ที่ 1 เป้าประสงค์ที่ 5 มีสภาพแวดล้อม ที่เอื้อต่อการทำงานที่มีประสิทธิภาพ	2561	300,000.00
รวมทั้งหมดเป็น :				300,000.00

6. ผู้รับผิดชอบโครงการ

รายชื่อผู้รับผิดชอบ	สถานะ
นาย ประคอง ยอดหอม	ผู้รับผิดชอบหลัก

7. ที่ปรึกษาโครงการ

- อาจารย์อภิชาติ สวนคำทอง

8. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

รายชื่อหน่วยงาน	สถานะ
มหาวิทยาลัยแม่โจ้ » สำนักงานอธิการบดี » กองอาคารและสถานที่	หน่วยงานหลัก

9. สนับสนุนนโยบายมหาวิทยาลัย

นโยบายมหาวิทยาลัย
ด้านชุมชนและสิ่งแวดล้อม

10. สอดคล้องประเด็นยุทธศาสตร์

- ประเด็นยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัย 61 MJU 6 การบริหารจัดการองค์กรที่มีสมรรถนะสูง (High Performance Organization)
- เป้าประสงค์ของมหาวิทยาลัย 61 MJU 6.4 มีสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงานและเป็นสากล
- กลยุทธ์ของมหาวิทยาลัย 61 MJU 6.4.4 ปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สอดคล้องกับหลักเกณฑ์มหาวิทยาลัยสีเขียว ได้แก่ การจัดการกายภาพ พลังงาน น้ำ ของเสีย และการจราจร
- ตัวชี้วัดของมหาวิทยาลัย 61MJU6.4.2 ผลการจัดอันดับ Green University ที่สูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง

11. หลักการและเหตุผล

ตามที่สำนักงานอธิการบดี ได้วางแผนทางด้านการดำเนินการสำนักงานสีเขียว (Green Office) มาใช้ในการพัฒนาสภาพแวดล้อมในการปฏิบัติงานและการให้บริการของหน่วยงานสังกัดสำนักงานอธิการบดี ซึ่งทำให้การจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน สร้างความประทับใจให้แก่ผู้มารับบริการทั้งหน่วยงานภายในและภายนอกสำนักงานอธิการบดี นักศึกษา และผู้มาติดต่อราชการ ตลอดจนได้เข้ารับการประเมินสำนักงานสีเขียว (Green Office) ประจำปี 2560 ระดับพื้นที่ และระดับประเทศ โดยได้รับผลการประเมิน "ระดับดีเยี่ยม"

ในปี 2561 กองอาคารและสถานที่ ร่วมกับคณะกรรมการสำนักงานสีเขียว (Green Office) สำนักงานอธิการบดี มีแผนการพัฒนาการดำเนินการสำนักงานสีเขียว (Green Office) ของสำนักงานอธิการบดีให้ครอบคลุมและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงจัดทำโครงการสำนักงานปลอดฝุ่นทำงาน (Healthy Workplace) เพื่อให้การดำเนินการบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ โดยกำหนดจัดกิจกรรมให้หลากหลาย และให้บุคลากรมีส่วนร่วมในการดำเนินการ ตลอดจนการสื่อสารประชาสัมพันธ์ ให้มากขึ้น

12. วัตถุประสงค์

- 12.1 เพื่อปรับปรุงและพัฒนาการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการทำงาน และดำเนินการตามข้อเสนอแนะของคณะกรรมการประเมินสำนักงานสีเขียว
- 12.2 เพื่อเตรียมความพร้อมด้านความปลอดภัยแก่บุคลากรที่ปฏิบัติงานในสำนักงานเมื่อเกิดเหตุอัคคีภัย/แผ่นดินไหว และสามารถปฏิบัติงานได้อย่างถูกต้อง

13. ระยะเวลาดำเนินโครงการเริ่มต้น 10/01/2561 สิ้นสุด 30/09/2561

14. กลุ่มเป้าหมายจำนวน 200 คน ประกอบด้วย บุคลากรที่ปฏิบัติงานกลุ่มอาคารสำนักงานอธิการบดี (อาคารสำนักงานอธิการบดี(ใหม่) อาคารสำนักงานอธิการบดี(เดิม) อาคารอำนวยการ) ผู้รับเหมา ผู้ติดตั้งรายการ นักศึกษาที่มาใช้บริการหน่วยงานสังกัดสำนักงานอธิการบดี

15. รูปแบบกิจกรรม

- 15.1 ฝึกอบรม
- 15.2 อื่น ๆ

16. เป้าหมายผลผลิตและตัวชี้วัด

16.1 สำนักงานอธิการบดี มีการพัฒนาการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน และการให้บริการ

ตัวชี้วัด	ประเภท	หน่วยนับ	เป้าหมาย
จำนวนกิจกรรมที่ดำเนินการ	เชิงปริมาณ	กิจกรรม	5
ร้อยละความพึงพอใจของบุคลากรที่มีต่อการจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมในการทำงาน และการดำเนินการสำนักงานสีเขียว	เชิงคุณภาพ	ร้อยละ	82

17. งบประมาณ

17.1 สำนักงานอธิการบดี มีการพัฒนาการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการทำงาน และการให้บริการ
ผลผลิตที่มีการดำเนินงานงบประมาณ

กิจกรรม	หมวดรายจ่าย/รายการ	งบประมาณรวม
กิจกรรมด้านความสะอาด (กิจกรรม 5 ส Big Cleaning Day จำนวน 2 ครั้ง ในเดือนเมษายน 2561 และเดือนสิงหาคม 2561 ดำเนินการในกลุ่ม	งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย	27,000.00 บาท
		45,000.00 บาท

อาคารสำนักงานอธิการบดี และอาคารอำนวยการ (วันที่จัดกิจกรรม 10/01/2561 - 30/09/2561) รายชื่อผู้รับผิดชอบกิจกรรม - นาย ประคอง ยอดหอม	ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง) ค่าเงิน การในกลุ่มอาคารสำนักงานอธิการบดี (อาคารอำนวยการ การ(ใหม่) อาคารสำนักงานอธิการบดี(เดิม) และอาคารสิ่งค กสิการ) งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย 18,000.00 บาท ค่าอาหารกลางวัน (100 คน x 90 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง) ค่าเงิน การที่อาคารอำนวยการ บตสุข (ศูนย์บริการนักศึกษา สระแก้ว)	
กิจกรรมด้านความปลอดภัย (ซ่อมแผนผังคึกคัก/แผ่นดินไหว) (วันที่จัด กิจกรรม 10/01/2561 - 30/09/2561) รายชื่อผู้รับผิดชอบกิจกรรม - นาย ประคอง ยอดหอม	งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย 9,000.00 บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (150 คน x 30 บาท x 2 มื้อ) งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย 13,500.00 บาท ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ) งบดำเนินงาน » ค่า ตอบแทน 18,000.00 บาท ค่าตอบแทนวิทยากร (5 คน x 600 บาท x 6 ชม.) งบดำเนินงาน » ค่าวัสดุ 5,600.00 บาท ค่าวัสดุฝึกอบรม (เคมีดับเพลิง ฯลฯ)	46,100.00 บาท
กิจกรรมเพิ่มแสงสว่างโต๊ะทำงาน และปรับปรุงสภาพแวดล้อมให้สื่อตั การทำงาน (วันที่จัดกิจกรรม 10/01/2561 - 30/09/2561) รายชื่อผู้รับผิดชอบกิจกรรม - นาย ประคอง ยอดหอม	งบลงทุน » ค่าครุภัณฑ์ 30,000.00 บาท ครุภัณฑ์ไฟฟ้าฯ (โคมไฟตั้งโต๊ะ จำนวน 20 อัน ๆ ละ 1,500 บาท) งบดำเนินงาน » ค่าวัสดุ 50,000.00 บาท ค่าวัสดุการเกษตร (วัสดุปลูก ไม้ดอกไม้ประดับ ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ งบดำเนินงาน » ค่าวัสดุ 66,000.00 บาท ค่าวัสดุสำนักงาน (ป้ายบอกสถานที่/หน่วยงาน ป้ายส่งบุคลากร หน่วยงานสำนักงานอธิการบดี) จำนวน 1 รายการ งบดำเนินงาน » ค่าวัสดุ 30,000.00 บาท ค่าวัสดุก่อสร้าง (วัสดุปรับปรุงภูมิทัศน์บริเวณกลุ่มอาคาร สำนักงานอธิการบดี เช่น ปูนซีเมนต์ ฯลฯ) จำนวน 1 รายการ	176,000.00 บาท
กิจกรรมทำโปสเตอร์/โปสเตอร์เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ก๊าซเรือนกระจก 3R และการพัฒนาการดำเนินการสำนักงานสีเขียว (วันที่จัดกิจกรรม 10/01/2561 - 30/09/2561) รายชื่อผู้รับผิดชอบกิจกรรม - นาย ประคอง ยอดหอม	งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย 5,400.00 บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (90 คน x 30 บาท x 1 มื้อ x 2 ครั้ง) งบดำเนินงาน » ค่าวัสดุ 1,400.00 บาท ค่าวัสดุการเกษตร จำนวน 1 รายการ	6,800.00 บาท
กิจกรรมสื่อสารและให้ความรู้เกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ก๊าซเรือนกระจก 3R และการพัฒนาการดำเนินการสำนักงานสีเขียว (วันที่จัดกิจกรรม 10/01/2561 - 30/09/2561) รายชื่อผู้รับผิดชอบกิจกรรม - นาย ประคอง ยอดหอม	งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย 9,000.00 บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (150 คน x 30 บาท x 2 มื้อ) งบดำเนินงาน » ค่าใช้สอย 13,500.00 บาท ค่าอาหารกลางวัน (150 คน x 90 บาท x 1 มื้อ) งบดำเนินงาน » ค่า ตอบแทน 3,600.00 บาท ค่าตอบแทนวิทยากร (1 คน x 6 ชม. x 600 บาท)	26,100.00 บาท

18. ปัญหาและอุปสรรค

18.1 การจัดการฝึกอบรม/กิจกรรม อาจไม่ได้รับความร่วมมือจากบุคลากร เนื่องจากติดภารกิจ และจำนวนกลุ่มเป้าหมายอาจไม่เป็นที่พอใจ

19. แนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

19.1 วางแผนการดำเนินการ และขอความร่วมมือทุกหน่วยงานให้ร่วมดำเนินการ

20. เอกสารประกอบ

20.3 หนังสือส่งแผนและแจ้งงบประมาณแผนฯ ส่นอ.ปี 61

ตอนที่ 2 : รายชื่อผู้เห็นชอบและอนุมัติ

ผู้บันทึกข้อมูล
โปรดตรวจสอบความถูกต้องและลงนามรับรอง
ลงนามเมื่อ : 29-01-2561

(นาง อรทัย เบ็ญกุล)
ผู้บันทึกข้อมูล

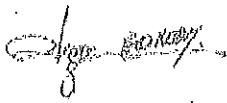
เห็นชอบ
ลงนามเมื่อ : 31-01-2561

(นาย ประคอง ยอดหอม)
ผู้เห็นชอบระดับหน่วยงาน

เห็นชอบ
เรียน อธิการบดี เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติในหลักการ
โดยการเบิกจ่ายให้เจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานระเบียบที่
เกี่ยวข้องโดยเคร่งครัดต่อไป
ลงนามเมื่อ : 01-02-2561

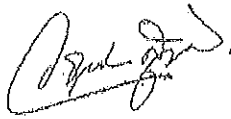
(นาง สัมพิกา กันชะนะ)
ผู้ตรวจงบประมาณระดับมหาวิทยาลัย (ที่ไม่ใช่งบ
ประมาณแผ่นดิน)

ผู้เสนอ
เห็นควรอนุมัติ
ลงนามเมื่อ : 29-01-2561



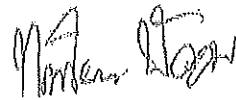
(นาย ประคอง ยอดหอม)
ผู้เสนอโครงการ

เห็นชอบ
เรียน รองอธิการบดี เพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติโครงการ
และเห็นควรให้กองคลังตรวจสอบรายละเอียดค่าใช้จ่าย
ให้เป็นไปตามระเบียบที่เกี่ยวข้องต่อไป
ลงนามเมื่อ : 01-02-2561



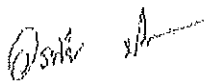
(นาย วรณศิริ สุจินดา)
ผู้ตรวจแผนระดับมหาวิทยาลัย

อนุมัติ
ลงนามเมื่อ : 05-02-2561



(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทองเลียม บัวจวน)
ผู้อนุมัติ

เห็นชอบ
ลงนามเมื่อ : 31-01-2561



(นาง อรทัย เบ็ญจกุล)
ผู้ตรวจแผนระดับหน่วยงาน



**Next Vision
Engineering**

NEXT VISION ENGINEERING CO.,LTD.

ใบเสนอราคา

เน็กซ์ วิชั่น เอ็นจิเนียริ่ง จำกัด
38/1 หมู่ 3
บางคูรัด
บางบัวทอง นนทบุรี 11110
เลขประจำตัวผู้เสียภาษี 0125558000782 (สำนักงานใหญ่)
เบอร์มือถือ 086-750-7142
โทร. 02-194-6114, 086-750-7142
โทรสาร. 02-194-6113
<http://www.thaiplayground.net>

เลขที่
วันที่
ผู้ขาย

QT610504
24/07/2018
เสกศักดิ์ ณรงค์ศรี

ลูกค้า
งานบริหารและธุรการ กองอาคารและสถานที่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

#	รายละเอียด	จำนวน	ราคาต่อหน่วย	ยอดรวม
1	FT-11 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบมีดอเวเดีย)	1	8,600.00	8,600.00 X
2	FT-12 อุปกรณ์นวดไฟฟ้า-บริหารแขน-ขีดหลัง	1	9,050.00	9,050.00
3	FT-14 อุปกรณ์บริหารขาและสะโพก (แบบเดินสลับเท้า)	1	8,900.00	8,900.00
4	FT-17 อุปกรณ์บริหารขา-สะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-วิ่งสลับเท้า)	1	10,400.00	10,400.00
5	FT-18 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบแกว่งตัว)	1	8,900.00	8,900.00
6	FT-20 อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-เดินสลับเท้าพลาญ)	1	9,900.00	9,900.00
7	ค่าขนส่งยกม - เชียงใหม่ ฟรีค่าติดตั้ง	1	7,500.00	7,500.00
			รวมเป็นเงิน	63,250.00 บาท
			ภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%	4,427.50 บาท
			จำนวนเงินรวมทั้งสิ้น	67,677.50 บาท

(หกหมื่นเจ็ดพันหกกร้อยเจ็ดสิบบาทห้าสิบบาท)

หมายเหตุ

- ราคาถึงกล่าวรวมภาษีมูลค่าเพิ่ม 7%
- ราคาถึงกล่าวไม่รวมงานทำพื้นซีเมนต์สำหรับติดตั้งอุปกรณ์
- สินค้ารับประกัน 1 ปี สำหรับโครงสร้างเหล็กที่เกิดชำรุดจากการใช้งานปกติเท่านั้น ยกเว้นอุปกรณ์ร่วม เช่น เบาะนั่ง, เบาะพิง, ลูกนำหนัก, เป็นต้น ซึ่งจะเสื่อมคุณภาพ หรือชำรุดเสียหายจากการใช้งานตามความเป็นจริง
- กรุณาเซ็นชื่อในช่องผู้สั่งซื้อแล้วฝากกลับมายัง 02-194-6113 เพื่อยืนยันการสั่งซื้อ
- กำหนดส่งสินค้าภายใน 45-50 วัน หลังจากได้รับใบสั่งซื้อ

เงื่อนไขการชำระเงิน : -Credit 30 วัน

ในนาม งานบริหารและธุรการ กองอาคารและสถานที่ มหาวิทยาลัยแม่โจ้

ในนาม เน็กซ์ วิชั่น เอ็นจิเนียริ่ง จำกัด



**Next Vision
Engineering**
NEXT VISION ENGINEERING CO.,LTD.

เสกศักดิ์ ณรงค์ศรี

24/07/2018

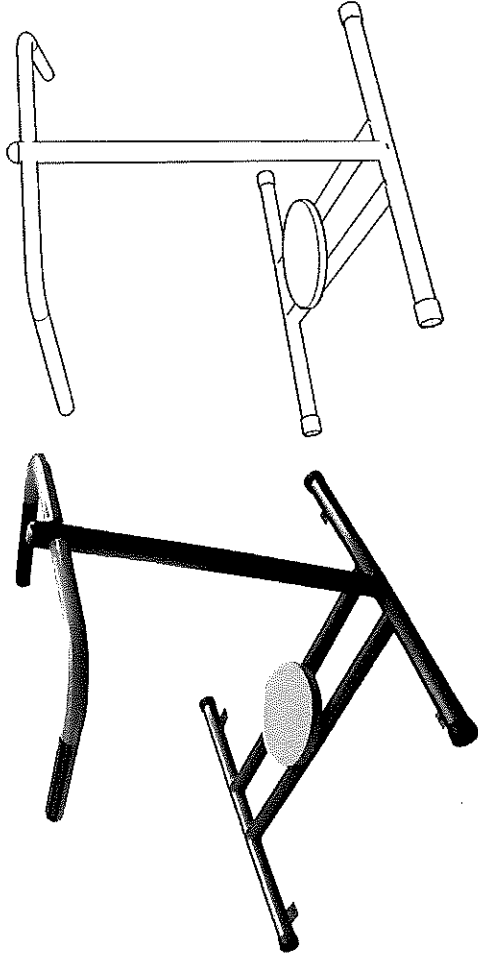
ผู้สั่งซื้อสินค้า

วันที่

ผู้อนุมัติ

วันที่

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.00 เมตร
FT-11 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบปิดแวนเดียว)

ข้อเสนอแนะการใช้ :

1. ขึ้นเหยียบลงบนแป้นรองเท้าทรงกลม
2. ใช้มือจับที่ด้านจับทั้งสองข้าง-ขาให้มั่น
3. ออกแรงบิดลำตัวไป-มา ทั้งด้านซ้าย-ขวาสลับกัน
4. ทำซ้ำ 10 ครั้ง รวม 5 เซ็ต

ประโยชน์ :

1. บริหารเอวทำให้หายเมื่อย
2. การทรงตัวดีขึ้น

ข้อควรระวัง

- ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ
ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

รายละเอียดโครงสร้างประกอบด้วย :

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	โครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ๑ นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. โดยมีการเชื่อมเชื่อมให้แข็งแรง
2	แป้นเหยียบ	เหล็กแผ่นลาย	ทรงสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 35 ซม.
3	ฝาปิดขา	พลาสติก	PVC (แบบสวมใน)
4	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
5	การติดตั้ง	-	การติดตั้งด้วยทุกชนิดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว

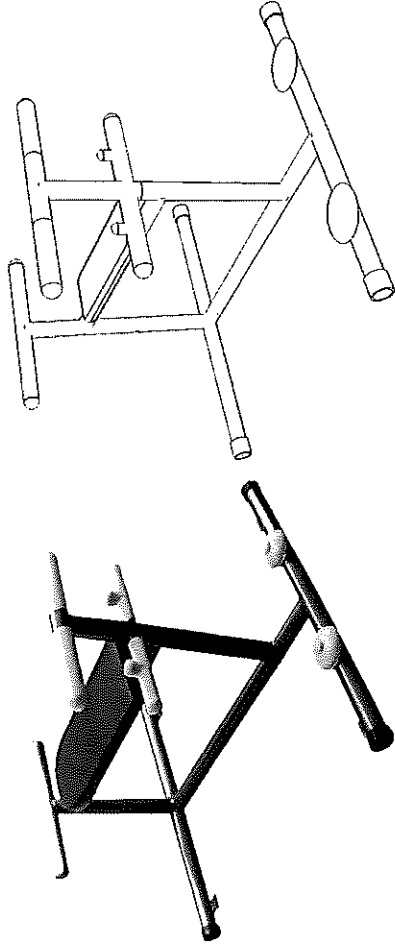
หมายเหตุ : รูปแบบโครงสร้าง และสีของอุปกรณ์ อาจมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสม

คุณสมบัติเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง

รายละเอียดโครงสร้างประกอบด้วย :

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	โครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ๑ นิ้ว 1.2 นิ้ว 1.5 นิ้ว 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม.
2	เบาะเหยียบ	เหล็ก	เป็นชิ้นรูปทรงโค้ง สำหรับขนาดเท้า ๑ นิ้ว 1.2 นิ้ว 1.5 นิ้ว
3	ที่นั่ง	พองน้ำ	พองน้ำด้วยหนังเทียม กว้าง 25 ซม. ยาว 60 ซม.
4	ฝาปิดขา	พลาสติก	PVC (แบบสวมใน)
5	สี	โพสิทีฟพรม (PU)	เป็นสีที่ทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV / เหมาะกับการใช้งานกลางแจ้ง
6	การจัดตั้ง	-	การติดตั้งด้วยผู้ชำนาญการ

หมายเหตุ : รูปแบบโครงสร้าง และสีของอุปกรณ์ อาจมีการเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสม



ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.80 เมตร

FT-12 อุปกรณ์ออกกำลังกาย-ยดหลัง

ข้อเสนอแนะการใช้ :

1. นั่งบนเบาะรองนั่ง ใช้ข้อพับขาแตะบนคานด้านบนและใช้มือจับคานด้านหลังยกตัวขึ้น-ลง เพื่อบริหารแขนและหน้าท้อง
2. หรือนั่งบนเบาะรองนั่ง ใช้ข้อพับขาแตะบนคานด้านบนแล้วนอนหลังลงพื้นหลังเพื่อยืดเส้นเอ็นด้านหลัง
3. นวดฝ่าเท้า โดยการใช้มือจับคานด้านบนและใช้ข้อพับขาแตะบนคานด้านบน
4. ทำตามคำแนะนำการใช้งาน

ประโยชน์ :

1. เพื่อคลายเส้น-กล้ามเนื้อ-แก้ปวดหลัง
2. เพื่อคลายเส้น-ข้อพับขา-ข้อเท้า-ข้อนิ้วเท้า

ข้อควรระวัง

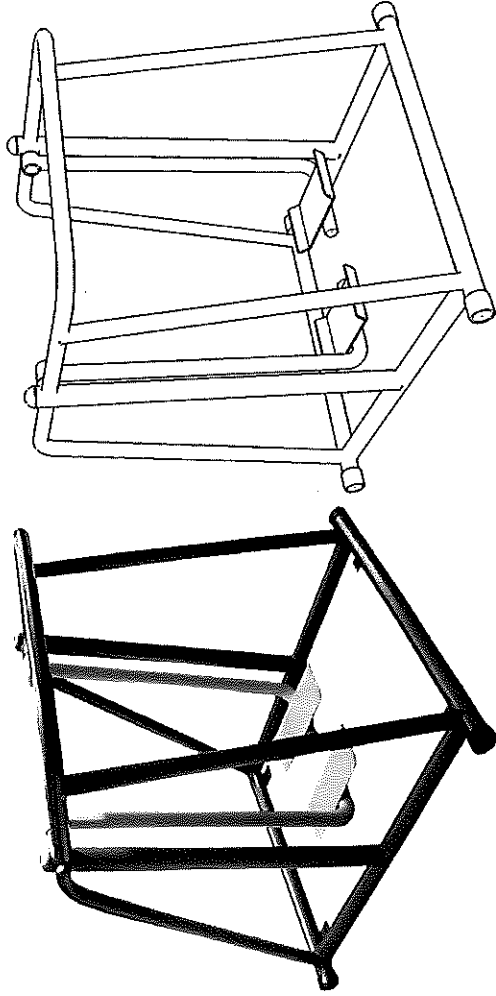
1. ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ
2. ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง

รายละเอียดโครงสร้างประกอบด้วย :

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	โครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ๑ นิ้วน้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. โดยมีการเชื่อมเชื่อมใช้ทุกสิ่งทุกอย่าง
2	ที่เหยียบ	เหล็กแผ่นลาย	ขนาด กว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร จำนวน 2 ชิ้น
3	สปริง	พลาสติก	PVC (แบบสามใบ)
4	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีที่ทนทานต่อสี โพลียูรีเทนชนิดสองส่วนผสมสี A เป็นอีพ็อกซีสี B เป็นยูรีเทนให้- ความเงา ทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับงานโลหะ
5	การติดตั้ง	-	การติดตั้งด้วยทุกชนิดพื้น ไม่น้อยกว่า 4 นิ้ว

หมายเหตุ : รูปแบบโครงสร้าง และสิ่งของอุปกรณ์ อาจมีการปรับเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสม



ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 0.90 เมตร
FT-14 อุปกรณ์บริหารขาและสะโพก (แบบเดินสลับเท้า)

ข้อเสนอแนะการใช้ :

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับคานจับด้านหน้าให้มั่น
2. ขึ้นยืนบนแผ่นรองที่ทั้งสองข้างทรงตัวให้ดี
3. แกว่งขาให้กวาดขึ้นลงช้าๆ ไป-มา อย่างต่อเนื่องจนกระทั่งขาไปมาเร็ว
4. เติมน้ำไปเรื่อยๆ ประมาณ 10-20 นาที

ประโยชน์ :

1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อสะโพกแข็งแรง
2. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น

ข้อควรระวัง :

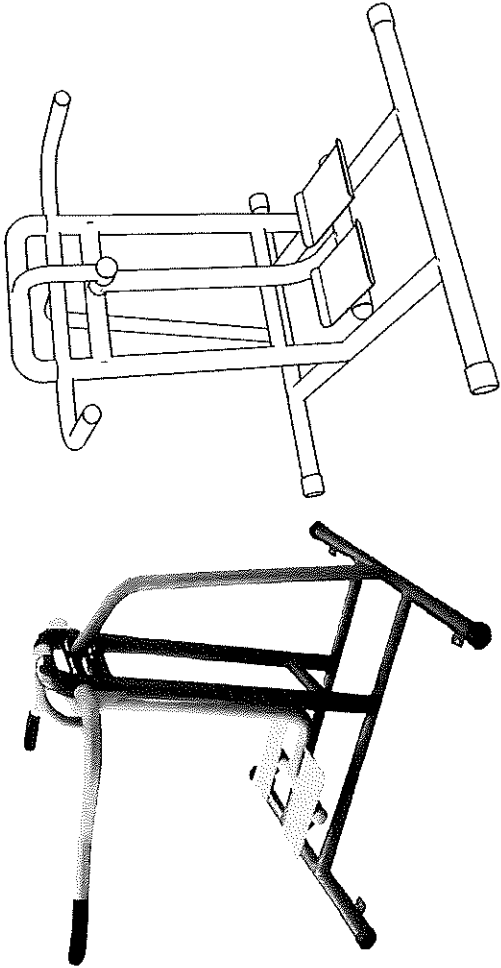
- ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ติดอายุต่ำกว่า 6 ขวบ
- ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณสมบัติเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง

รายละเอียดโครงสร้างประกอบด้วย :

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	โครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ๑ นิ้วน้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. มีการเชื่อมเชื่อมในรูปทรงแฉกเป็น
2	ที่เหยียบ	เหล็กแผ่นเรียบ	ขนาด กว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร จำนวน 2 ชิ้น
3	ผ้าปิดตา	พลาสติก	PVC (แบบสวมใบ)
4	สี	โพลียูรีเทน (PU)	เป็นสีที่ทนทานต่อการขีดข่วน ใช้น้ำยเคลือบสี A เป็นฉนวนกันความร้อน B เป็นยูรีเทนให้ - ความเงา ทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับการใช้งานโลหะ
5	การติดตั้ง	-	การติดตั้งด้วยพุกยึดพื้น ไม่น้อยกว่า 4 ตัว

หมายเหตุ : รูปแบบโครงสร้าง และสีของอุปกรณ์ อาจมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงเพื่อความเหมาะสม



ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.20 เมตร

FT-18 อุปกรณ์บริหารข้อสะโพก (แบบกว้างตัว)

ข้อเสนอแนะการใช้ :

1. ขึ้นบนแผ่นรองเท้า ใช้มือจับด้านจับทั้งสองข้างให้มั่น
2. ออกแรงกางส้นเท้าไปทางด้านซ้าย-ขวา จนรู้สึกไปหาเร็ว ในลักษณะออกส้นเท้า
3. ทำติดต่อกันประมาณ 10-20 นาที

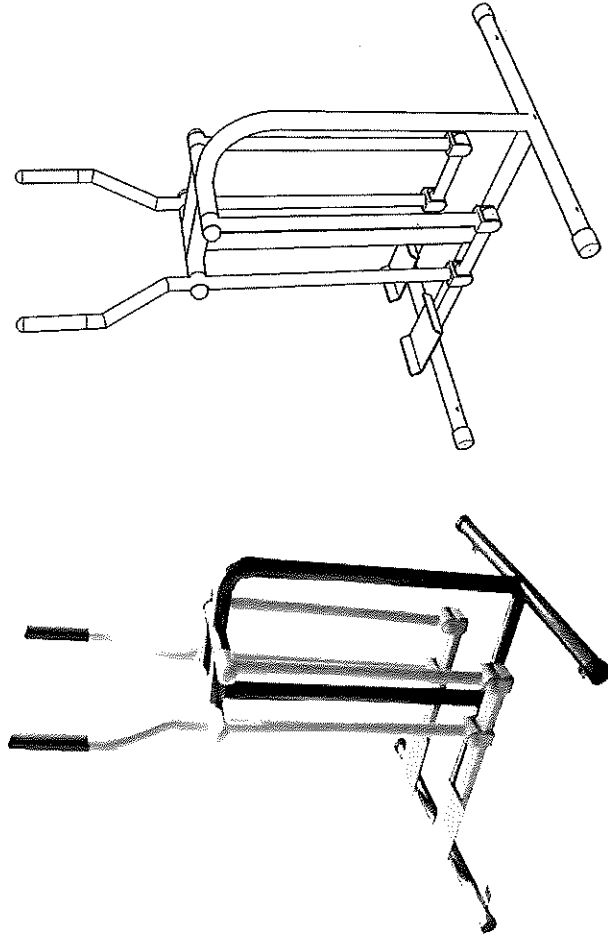
ประโยชน์ :

1. ทำให้กล้ามเนื้อขา-ข้อสะโพกแข็งแรง
2. ทำให้การทรงตัวดีขึ้น

ข้อควรระวัง :

- ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ ดังต่อไปนี้
- ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

คุณลักษณะเฉพาะอุปกรณ์ออกกำลังกายกลางแจ้ง



ขนาด กว้าง 1.00 เมตร ยาว 1.00 เมตร สูง 1.60 เมตร

FT-20 อุปกรณ์บริหารสะโพก-หัวไหล่ (แบบโยก-เดินสลับเท้าเปล่า)

ข้อแนะนำการใช้ :

1. ใช้มือจับคันโยกทั้งสองข้างให้มั่น
2. ยืนโยกและเหยียบที่เหยียบซ้าย-ขวา
3. แกว่งขา-โยกแขน สลับไป-มา
4. ทำต่อเนื่อง 15-20 นาที

ประโยชน์ :

1. ทำให้กล้ามเนื้อขาแข็งแรง
2. ทำให้กล้ามเนื้อแขน-หัวไหล่แข็งแรง

ข้อควรระวัง

- ห้ามเล่นผิดวิธี อาจทำให้เกิดอันตรายได้ เด็กอายุต่ำกว่า 6 ขวบ
- ควรอยู่ในความดูแลของผู้ปกครอง

รายละเอียดโครงสร้างประกอบด้วย :

ลำดับ	รายการ	วัสดุ	รายละเอียด
1	โครงสร้าง	ท่อเหล็ก	ขนาด ๑ นิ้วไม่น้อยกว่า 2 นิ้ว, 1.5 นิ้ว, 1.2 นิ้ว ความหนาไม่น้อยกว่า 2 มม. มีการขับเคลื่อนใช้ทุฟสิงลูกปืน
2	ที่เหยียบ	เหล็กแผ่นลาย	ขนาด กว้าง 15 เซนติเมตร ยาว 30 เซนติเมตร จำนวน 2 ชิ้น
4	ฝาปิดขา	พลาสติก	PVC (แบบสวมใน)
5	ลู่	โฟมอีพียูเทรน (PU)	เป็นลู่ที่พันหน้าอีพียูเทรนโฟมอีพียูเทรนสองส่วนส่วนที่ A เป็นอีพียูเทรนโฟม - ความหนา ทนทานต่อสภาพอากาศและแสง UV เหมาะกับการใช้งานโดยเฉพาะ
6	การติดตั้ง	-	การติดตั้งด้วยทุกยึดพื้นไม่น้อยกว่า 4 ตัว