เลขที่ ๔๑

รายงานส่วนบุคคล
(Individual Study)

เรื่อง การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย ผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์

จัดทำโดย นายธนู นาคประเสริฐ

ตำแหน่ง นายช่างศิลป์ชำนาญงาน
สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม
หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๔๓
สถาบันพัฒนาทรัพยากรบุคคลกรุงเทพมหานคร
สำนักงาน ก.ก.
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

๑. หัวข้อ การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์

๒. ความสำคัญของการศึกษา / ที่มาของการนำเสนอ

วิถีชีวิตปัจจุบันของประชาชนกรุงเทพมหานครมีการดำเนินกิจวัตรประจำวันหรือการทำงานส่วนใหญ่ไม่ได้เคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งการไม่เคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายที่น้อยลงจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพได้ การออกกำลังกายช่วยให้การทำงานของสมองดีขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักลดความเสี่ยงในการเกิดโรคภัย การขาดการออกกำลังกายเป็นหนึ่งในปัจจัยซึ่งทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง NCDs (Non-Communicable Diseases) ซึ่งเป็นกลุ่มโรคที่ไม่ได้เกิดจากการติดเชื้อ ไม่สามารถแพร่กระจายจากคนสู่คนได้ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงโรคไขมันในเส้นเลือดโรคเบาหวานโรคหัวใจและหลอดเลือดโรคอ้วนลงพุง โรคถุงลมโป่งพองและโรคมะเร็งเป็นต้น

กรุงเทพมหานครได้มีการจัดทำแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) และแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ในระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ฉบับปรับปรุง เรื่องสุขภาพที่ดีของประชาชนไว้ในยุทธศาสตร์ที่ ๑ การสร้างเมืองปลอดภัยและหยุ่นตัวต่อวิกฤตการณ์ และยุทธศาสตร์ย่อยที่ ๑.๕ ให้เป็นเมืองสุขภาพดี (Healthy city) เป้าประสงค์ที่ ๑.๕.๑๐ ต้องการให้มีการพัฒนาและส่งเสริมกิจกรรมทางกายของคนกรุงเทพมหานคร ให้มีวิถีชีวิตที่กระฉับกระเฉง (sport for life) กลยุทธ์ที่ ๑.๕.๑๐.๕ โดยสามารถพัฒนาการบริหารจัดการด้านกีฬาและนันทนาการให้มีประสิทธิภาพ และปฏิบัติตามนโยบายของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร “กรุงเทพ ๙ ดี (๙ มิติ)” ได้แก่ (๑) ปลอดภัยดี (๒) สุขภาพดี (๓) สร้างสรรค์ดี (๔) สิ่งแวดล้อมดี (๕) บริหารจัดการดี (๖) เรียนดี (๗) โครงสร้างดี (๘) เศรษฐกิจดี และ (๙) เดินทางดี เพื่อใช้เป็นกรอบทิศทางในการขับเคลื่อนการพัฒนากรุงเทพมหานครอย่างยั่งยืนโดยเฉพาะต้องการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย

กองการกีฬาสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานครมีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินการส่งเสริมด้านกีฬาและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพแข็งแรง สอดคล้องต่อทิศทางและกระแสการพัฒนาที่สำคัญของโลกภายใต้เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs : Sustainable Development Goals ประเทศไทยและประเทศสมาชิกสหประชาชาติรวม ๑๙๓ ประเทศ ร่วมลงนามรับรองวาระการพัฒนาที่ยั่งยืน ค.ศ. ๒๐๓๐ (๒๐๓๐ Agenda for Sustainable Development) ซึ่งเป็นกรอบการพัฒนาของโลกเพื่อร่วมกันบรรลุการพัฒนาทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อมอย่างยั่งยืน โดยไม่ทิ้งใครไว้ข้างหลัง ภายในปีค.ศ. ๒๐๓๐ เป็นแนวทางให้แต่ละประเทศดำเนินการร่วมกัน) วิสัยทัศน์การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการส่งเสริมให้ก้าวนำ เป็นเมืองแนวหน้าในฐานะมหานครแห่งเอเชียผ่านการยกระดับ ยุทธศาสตร์ทั้ง ๗ ยุทธศาสตร์ ประกอบด้วย ๑) การสร้างเมืองปลอดภัยและหยุ่นตัวต่อวิกฤตการณ์ ๒) การพัฒนาสิ่งแวดล้อมยั่งยืนและการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ยุทธศาสตร์ที่ ๓) การลดความเหลื่อมล้ำด้วยการบริหารเมืองรูปแบบอารยะสำหรับทุกคน ๔) การเชื่อมโยงเมืองที่มีความคล่องตัวและระบบบริการสาธารณะแบบบูรณาการ ๕) ส่งเสริมการสร้างเมืองประชาธิปไตยแบบมีส่วนร่วม ๖) การต่อยอดความเป็นเมืองศูนย์กลางเศรษฐกิจสร้างสรรค์และการเรียนรู้ ๗) การสร้างความเป็นมืออาชีพในการบริหารจัดการมหานครเป็นกรอบการกำกับและทิศทางการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์สู่การปฏิบัติของหน่วยงานภายใต้ สังกัดกรุงเทพมหานครในทุกภาคส่วนได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทิศทางที่ชัดเจนมากยิ่งขึ้น

ดังนั้น ผู้จัดทำรายงานจึงตระหนักถึงความสำคัญของทิศทางและกระแสการพัฒนาที่สำคัญของโลกภายใต้เป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs : Sustainable Development Goals) ตามกรอบ

ทิศทางยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี นำมาซึ่งนโยบาย “กรุงเทพ ๙ ดี (๙ มิติ)” ที่มีความสอดคล้องกับวิสัยทัศน์ การพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อม โดยการส่งเสริมให้ก้าวนำ เป็นเมืองแนวหน้าในฐานะมหานครแห่งเอเชียผ่านการยกระดับ ยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ในระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) และแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) ฉบับปรับปรุง โดยเน้นนำนโยบายที่ ๒ เรื่องสุภาพดี บูรณาการร่วมกับการยกระดับยุทธศาสตร์ของแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การสร้างเมืองปลอดภัยและหยุ่นตัวต่อวิกฤตการณ์ เป็นการดูแลสุขภาพของประชาชนในเชิงรุก เพื่อยกระดับศูนย์กีฬา ศูนย์สร้างสุขทุกวัย ศูนย์เยาวชนให้สอดคล้องกับความต้องการของประชาชน เพื่อให้มีการพัฒนาคุณภาพและมาตรฐานในการสร้างทุนทางสังคมในชุมชน โดยเปิดพื้นที่ศูนย์กีฬา ให้คนในชุมชนมีการติดต่อสัมพันธ์ จากประชาชนผู้รับบริการศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครยังขาดองค์ความรู้ในด้านการออกกำลังกายและประกอบกับจำนวนบุคลากรที่มีไม่เพียงพอเพื่อให้บริการแก่ผู้มาออกกำลังกาย จึงจำเป็นส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ ให้ประชาชนบรรลุถึงความต้องการทางสังคม และชุมชนเริ่มจากตัวบุคคลที่จะได้รับประโยชน์จากความร่วมมือในการดูแลสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกายของสมาชิกทุกคน

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนโดยเฉพาะผู้มีความสนใจในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีการออกกำลังกาย ตระหนักถึงโรคร้ายอันตรายต่างๆที่ป้องกันได้โดยการออกกำลังกาย

๓.๒ เพื่อการศึกษาแนวทางการสร้างสื่อสร้างเสริมสุขภาพและนำมาใช้เพื่อส่งเสริมการเข้าถึงข้อมูลการออกกำลังกายของประชาชนผู้มารับบริการในศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร

๔. เป้าหมาย

๔.๑ จัดทำสื่อประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายผ่านสื่อคิวอาร์โคดในระบบออนไลน์เผยแพร่ข่าวสาร แก่ประชาชนทั่วไปผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร

๔.๒ เพิ่มความรู้ ความเข้าใจในการออกกำลังกายและใช้เครื่องออกกำลังกายอย่างถูกวิธีให้แก่ประชาชนผู้มาออกกำลังกาย

๔.๓ เพิ่มจำนวนผู้มาออกกำลังกายในศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครโดยการรับรู้สื่อสร้างเสริมสุขภาพผ่านช่องทางเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์

๕. แนวคิด / หลักการที่ใช้ในการศึกษา

แนวความคิด

ผู้จัดทำรายงานได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง โดยทำการศึกษาข้อมูลจากกลุ่มประชาชนที่มีความสนใจในการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ร่วมกับการศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการส่งเสริมประกอบกับกลยุทธ์ “การสื่อสาร” ตลอดจนการเลือกใช้สื่อในรูปแบบต่าง ๆ ที่หลากหลาย ทั้งสื่อใหม่หรือสื่อเทคโนโลยีดิจิทัลเข้ามาสร้างความน่าสนใจ และใช้เป็นเครื่องมือในการสื่อสารเผยแพร่ข่าวสารสู่สาธารณะชน ผ่านช่องทางคิวอาร์โคดในระบบออนไลน์ ให้มีรูปแบบช่องทางการนำเสนอที่ทันสมัย น่าสนใจ รวดเร็ว เข้าถึงกลุ่มคนได้ง่ายโดยผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ เป็นการนำนวัตกรรมเทคโนโลยีมาประยุกต์ใช้ให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการสนับสนุนการดำเนินงานและประเมินประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ของภาครัฐให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

กองการกีฬาสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยวกรุงเทพมหานคร มีบทบาทหน้าที่ในการดำเนินการส่งเสริมด้านกีฬาและการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนให้มีสุขภาพแข็งแรงและได้มีการดำเนินงานจัดกิจกรรมและการผลิตสื่อในรูปแบบต่าง ๆที่หลากหลาย ทั้งในรูปแบบของสื่อเฉพาะกิจ สื่อมวลชน และสื่อใหม่ ซึ่งเป็นวิธีการและช่องทางการเผยแพร่ที่เป็นไปตามกาลเวลาและตามยุคสมัย เพื่อรองรับกับแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงระดับโลกที่แปรผันอย่างรุนแรงและรวดเร็ว เป็นการเปลี่ยนผ่านเข้าสู่โลกยุคดิจิทัล (Digital Transformation) ที่มีการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ประโยชน์ในภาคส่วนต่าง ๆในการจัดการเรียนการสอนในภาคการศึกษา การยกระดับประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณะ การรณรงค์ การเผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสาร ได้อย่างรวดเร็ว จากผู้ส่งสาร ๑ คน ขยายไปถึงผู้รับสารทั่วโลกภายในเวลาเดียวกันและมีลักษณะของข่าวสารข้อมูล ที่สามารถใช้งานร่วมกันได้ระหว่างผู้เผยแพร่และผู้ใช้ข้อมูลด้วยความสะดวกรวดเร็ว ให้มีรูปแบบช่องทางการนำเสนอที่ทันสมัย น่าสนใจ รวดเร็ว เข้าถึงกลุ่มคน ได้ง่าย และเสมือนจริง ผ่านเครือข่ายสังคมออนไลน์ โดยปรับแนวทางการรณรงค์ กลยุทธ์การสื่อสารให้เหมาะสมเข้ากับแต่ละช่วงเวลา ส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมทางวัฒนธรรมได้รับการรณรงค์เผยแพร่และสามารถสื่อสารกับสังคมทั่วโลกได้อย่างรวดเร็ว มีการปรับเปลี่ยนรูปแบบของสื่อและการนำเสนอให้เข้ากับสถานการณ์ในการสื่อสารระหว่าง หน่วยงาน ผู้ส่งสารกับกลุ่มเป้าหมาย ผู้รับสารซึ่งเป็นวิธีการที่จะทำให้การสื่อสารประสบความสำเร็จได้ง่ายขึ้น รวมทั้งเป็นการยกระดับประสิทธิภาพการให้บริการสาธารณะของภาครัฐให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ของภาครัฐให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นให้ได้มาตรฐานและได้รับการรับรองจากประชาชนและองค์กรต่าง ๆ โดยผู้จัดทำรายงานได้นำหลักการบริหารมาประยุกต์ใช้ในการดำเนินการดังนี้

๕.๑ SWOT Analysisหมายถึง การวิเคราะห์จุดแข็งจุดอ่อนโอกาสและอุปสรรคขององค์กรเพื่อการวางแผนป้องกันความผิดพลาดและปรับปรุงพัฒนาให้การดำเนินการขององค์กรบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล โดย SWOT เป็นอักษร ๔ ตัว ที่ย่อมาจากคำที่มีความหมายสำคัญดังนี้

S: Strength (จุดแข็ง) หมายถึง การพิจารณาปัจจัยภายในหน่วยงาน โดยวิเคราะห์จากสิ่งแวดล้อมภายใน ว่ามีส่วนดีความเข็มแข็ง ความสามารถ ศักยภาพส่วนที่ส่งเสริมความสำเร็จซึ่งจะพิจารณาในด้านต่าง ๆ เช่น การบริหารระบบข้อมูล กำลังคน การเงิน ภาพลักษณ์ภูมิปัญญาท้องถิ่น

W: Weakness (จุดอ่อน) หมายถึง การพิจารณาปัจจัยภายในหน่วยงาน โดยวิเคราะห์จากสิ่งแวดล้อมภายใน ว่ามีส่วนเสีย ความอ่อนแอ ข้อด้อยข้อจำกัด ความไม่พร้อมซึ่งพิจารณาในด้านต่าง ๆ เช่นเดียวกับจุดแข็ง

O: Opportunity (โอกาส) หมายถึง การศึกษาสภาพแวดล้อมภายนอกว่าเป็นสภาพเช่นไร เหตุการณ์สถานการณ์ที่เกิดขึ้นจะส่งผลต่อองค์กรอย่างไร มีการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์หรือเป็นโอกาสอันดีต่อองค์กร โดยจะต้องพิจารณาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี

T: Threat (อุปสรรค) หมายถึง การศึกษาสภาพแวดล้อมภายนอกที่เป็นภัยคุกคามก่อให้เกิดผลเสียหรือข้อจำกัดต่อองค์กร โดยจะต้องพิจารณาทั้งด้านเศรษฐกิจ สังคมและเทคโนโลยี (http // www.stou.ac.th / ottice / headquater / upload / SWOT.pdf)

แผนภูมิ แสดงภาพเชื่อมโยงระหว่างปัจจัยภายในและภายนอก

SWOT เป็นตัวย่อที่มีความหมายดังนี้

Strengths**s**หมายถึง จุดแข็งหรือข้อได้เปรียบขององค์กร (ปัจจัยภายใน)
Weaknesses หมายถึง จุดอ่อนหรือข้อเสียเปรียบขององค์กร (ปัจจัยภายใน)

Opportunities หมายถึง โอกาสที่จะทำให้องค์กรดำเนินการได้ (ปัจจัยภายนอก)
Threats หมายถึง อุปสรรค ข้อจำกัด หรือปัจจัยที่คุกคามการดำเนินงานขององค์กร (ปัจจัยภายนอก)

ทั้งนี้ผู้จัดทำรายงานได้วิเคราะห์ประเด็นที่เป็นจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมเพื่อการส่งเสริมรณรงค์ให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ ดังนี้

หน่วยวิเคราะห์ (Unit of Analysis)สถานการณ์ของหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานคร	
จุดแข็ง (Strengths): *ปัจจัยภายใน เป็นข้อดีที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายใน* S๑. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายที่หลากหลาย S๒. มีสถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกแก่ผู้มาออกกำลังกาย S๓. ตั้งอยู่ในแหล่งชุมชนสะดวกแก่การเดินทางมาออกกำลังกาย S๔. อัตราค่าใช้บริการถูก	**จุดอ่อน (Weaknesses):** *เป็นผลมาจากปัจจัยภายใน เป็นปัญหาหรือข้อบกพร่อง* W๑. จำนวนบุคลากร ไม่เพียงพอให้บริการแก่ผู้มาออกกำลังกาย W๒. เครื่องออกกำลังกายไม่เพียงพอ W๓. ประชาชนขาดความรู้ในการออกกำลังกาย W๔. ขาดการการประชาสัมพันธ์ที่คล่องตัว ประหยัด รวดเร็ว

หน่วยวิเคราะห์ (Unit of Analysis)สถานการณ์ของหน่วยงานสังกัดกรุงเทพมหานคร	
โอกาส (Opportunities):*ปัจจัยภายนอก เป็นผลจากการที่สภาพแวดล้อมภายนอกเอื้อประโยชน์หรือส่งเสริมการดำเนินงาน* O๑. นโยบายที่ผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานครกำหนดไว้เป็นตัวผลักดันให้หน่วยงานปรับเปลี่ยนการทำงานให้มีลักษณะเชิงบูรณาการและนำเทคโนโลยีมาใช้ O๒. ประชาชนมีความต้องการ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและสมรรถนะร่างกาย O๓. ประชาชนใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ใช้ในการสื่อสารอย่างกว้างขวาง ทำให้การส่งเสริมการออกกำลังกายผ่านสื่อเป็นไปได้ง่าย	**อุปสรรค (Threats) :***ปัจจัยภายนอกเป็นข้อจำกัดที่เกิดจากสภาพแวดล้อมภายนอกที่ส่งผลเสีย* T๑. สถานการณ์แพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) T๒. สัญญาณสำหรับการติดต่อไร้สาย (Wi-Fi) ขัดข้อง

จากการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร (SWOT Analysis) พบว่า ภายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร มีประชาชนสนใจกิจกรรมต่างๆ เนื่องด้วยมีสิ่งอำนวยความสะดวก พร้อมให้บริการแก่ประชาชนทุกเพศทุกวัย และมีค่าใช้จ่ายที่ประหยัดกว่าการไปใช้บริการของภาครัฐและเอกชนอื่นๆ แต่ก็ประสบปัญหาด้านการให้บริการที่ไม่สะดวกกับผู้มาออกกำลังกาย เนื่องจากการขาดแคลนเจ้าหน้าที่ในการให้คำปรึกษาแนะนำ จึงทำให้ผู้มาใช้บริการเสียเวลากับการรอคอยขั้นตอนต่างๆนานเกินไป ดังนั้น การเพิ่มประสิทธิภาพการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อที่จะทำให้เกิดความสะดวก รวดเร็วและประหยัดทรัพยากรเพิ่มมากขึ้น จึงเห็นควรมีการเพิ่มประสิทธิภาพผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์

๕.๒ ระบบวงจร Deming cycle (PDCA) เป็นวงจรคุณภาพที่นิยมใช้ในการพัฒนางานให้มีประสิทธิภาพอยู่เสมอและเหมาะกับการพัฒนาระบบนี้

PDCA คือวงจรการบริหารงานคุณภาพ ย่อมาจาก ๔ คำ ได้แก่ Plan (วางแผน), Do (ปฏิบัติ), Check (ตรวจสอบ) และ Act (การดำเนินการให้เหมาะสม) ซึ่งรายละเอียดในแต่ละขั้นตอนคือ

๑. P = Plan (ขั้นตอนการวางแผน) ขั้นตอนการวางแผนครอบคลุมถึงการกำหนดกรอบหัวข้อที่ต้องการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง ซึ่งรวมถึงการพัฒนาสิ่งใหม่ ๆ การแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานและพิจารณาว่ามีความจำเป็นต้องใช้ข้อมูลใดบ้างเพื่อการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงนั้น โดยระบุวิธีการเก็บข้อมูลและกำหนดทางเลือกในการปรับปรุงให้ชัดเจน ซึ่งการวางแผนจะช่วยให้กิจกรรมสามารถคาดการณ์สิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคต และช่วยลดความสูญเสียต่าง ๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ทั้งในด้านแรงงาน วัตถุดิบ ชั่วโมงการทำงาน เงิน และเวลาอำนวยความสะดวก

๒. D = Do ขั้นตอนการปฏิบัติ (ขั้นตอนการปฏิบัติ) ขั้นตอนการปฏิบัติคือการลงมือปรับปรุงเปลี่ยนแปลงตามทางเลือกที่ได้กำหนดไว้ในขั้นตอนการวางแผน ซึ่งในขั้นตอนนี้ต้องมีการตรวจสอบระหว่างการปฏิบัติด้วยว่าได้ดำเนินไปในทิศทางที่ตั้งใจหรือไม่ เพื่อทำการพัฒนาปรับปรุงเปลี่ยนแปลงให้เป็นไปตามแผนการที่ได้วางไว้

๓. C = Check (ขั้นตอนการตรวจสอบ) ขั้นตอนการตรวจสอบ คือ การประเมินผลที่ได้รับจากการปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อให้ทราบว่า ในขั้นตอนการปฏิบัติงานสามารถบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ที่ได้กำหนดไว้หรือไม่ แต่สิ่งสำคัญก็คือ ต้องรู้ว่าจะตรวจสอบอะไรบ้างและบ่อยครั้งแค่ไหน เพื่อให้ข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบเป็นประโยชน์สำหรับขั้นตอนถัดไป

๔. A = Action (ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม) ขั้นตอนการดำเนินงานให้เหมาะสม จะพิจารณาผลที่ได้จากการตรวจสอบ ซึ่งมีอยู่ ๒ กรณีคือ ผลที่เกิดขึ้นเป็นไปตามแผนที่วางไว้หรือไม่เป็นไปตามแผนที่วางไว้หากเป็นกรณีแรก ก็ให้นำแนวทางหรือกระบวนการปฏิบัตินั้นมาจัดทำให้เป็นมาตรฐาน พร้อมทั้งหาวิธีการที่จะปรับปรุงให้ดียิ่งขึ้นไปอีก ซึ่งอาจหมายถึงสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วกว่าเดิม หรือเสียค่าใช้จ่ายน้อยกว่าเดิม หรือทำให้คุณภาพดียิ่งขึ้นก็ได้แต่ถ้าหากเป็นกรณีที่สองคือ ผลที่ได้ไม่บรรลุวัตถุประสงค์ตามแผนที่วางไว้ควรนำข้อมูลที่รวบรวมไว้มาวิเคราะห์และพิจารณาว่าควรจะดำเนินการอย่างไร เช่น มองหาทางเลือกใหม่ที่น่าจะเป็นไปได้ใช้ความพยายามให้มากขึ้นกว่าเดิมขอความช่วยเหลือจากผู้รู้หรือเปลี่ยนเป้าหมายใหม่ เป็นต้น

ประโยชน์ของ PDCA

๑. การวางแผนงานก่อนการปฏิบัติงาน จะทำให้เกิดความพร้อมเมื่อได้ปฏิบัติงานจริงการวางแผนงานควรวางให้ครบ ๔ ขั้นดังนี้

๑.๑ ขั้นการศึกษา คือการวางแผนศึกษาข้อมูล วิธีการ ความต้องการของผู้ใช้และผู้ให้บริการข้อมูลด้านวัตถุดิบ ด้านทรัพยากรที่มีอยู่หรือเงินทุน

๑.๒ ขั้นเตรียมงาน คือการวางแผนการเตรียมงานด้านสถานที่ การออกแบบบริการแนวทาง ผลิตภัณฑ์ความพร้อมของบุคคลากร สถานที่อุปกรณ์เครื่องมือเครื่องใช้ต่าง ๆ

๑.๓ ขั้นดำเนินงาน คือการวางแนวทางการปฏิบัติงานของแต่ละส่วนแต่ละฝ่ายเช่น ฝ่ายผลิต ฝ่ายติดตั้งงาน

๑.๔ ขั้นการประเมินผล คือ การวางแผนหรือเตรียมการประเมินผลงานอย่างเป็นระบบ เช่น ประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้หรือให้บริการโดยการใช้แบบประเมินสำรวจความพึงพอใจเพื่อให้ผลที่ได้จากการประเมินเกิดการเที่ยงตรง

๒. การปฏิบัติตามแผนงาน ทำให้ทราบขั้นตอน วิธีการ และสามารถเตรียมงานล่วงหน้าหรือทราบอุปสรรคล่วงหน้าด้วย ดังนั้น การปฏิบัติงานก็จะเกิดความราบรื่น และเรียบร้อยนำไปสู่เป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

๓. การตรวจสอบ ให้ได้ผลที่เที่ยงตรงเชื่อถือได้ประกอบด้วย

๓.๑ ตรวจสอบจากเป้าหมายที่ได้กำหนดไว้

๓.๒ มีเครื่องมือที่เชื่อถือได้

๓.๓ มีเกณฑ์การตรวจสอบที่ชัดเจน

๓.๔ มีกำหนดเวลาการตรวจที่แน่นอน

๓.๕ บุคลากรที่ทำการตรวจสอบต้องได้รับการยอมรับจากทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเมื่อการตรวจสอบได้รับการยอมรับ การปฏิบัติงานขั้นต่อไปก็ดำเนินงานต่อไปได้

๔. การปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะเป็นขั้นตอนใดก็ตาม เมื่อมีการปรับปรุงแก้ไขคุณภาพก็จะเกิดขึ้น

เมื่อวิเคราะห์การดำเนินการทั้ง ๒ แนวคิดแล้วพบว่าการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายจำเป็นจะต้องมีเครื่องมือในการประกอบการดำเนินการ จึงเลือกใช้เทคโนโลยีคิวอาร์โค้ด ซึ่งเหมาะสมและเพียงพอต่อกรณีศึกษาในครั้งนี้ เนื่องจากเป็นการจัดเก็บข้อมูลเบื้องต้นเหมาะแก่การส่งเสริมประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพราะมีความสะดวกในการประชาสัมพันธ์และมีการใช้โทรศัพท์มือถือกันอย่างแพร่หลาย

๕.๓ คิวอาร์โค้ด

โทรศัพท์มือถือเป็นสื่อกลางในการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารที่ผู้คนส่วนใหญ่ต้องการบริโภคข้อมูลข่าวสารเพิ่มมากขึ้นและต้องการเข้าถึงข้อมูลข่าวสารเหล่านั้นได้อย่างทันท่วงที ปัจจุบันมีเทคโนโลยีที่สามารถเข้าถึงข้อมูลผ่านโทรศัพท์มือถือ เรียกว่าคิวอาร์โค้ด คือรหัสชนิดหนึ่งซึ่งสามารถเก็บข้อมูลได้ มีลักษณะเป็นรูปสี่เหลี่ยมขาวดำนิยมใช้เก็บข้อมูลสินค้า เช่นชื่อสินค้า ราคาสินค้า เบอร์โทรศัพท์ติดต่อ และชื่อเว็บไซต์ ฯลฯ ซึ่งถือเป็นการผสมผสานอย่างลงตัวของเทคโนโลยีโทรศัพท์เคลื่อนที่ประเภทสมาร์ทโฟน และสื่อสิ่งพิมพ์ได้อย่างลงตัว และมีความสะดวกต่อการเรียนรู้ ที่ข้อมูลมากมายถูกรวบรวมไว้บนฐานข้อมูลทางอินเทอร์เน็ต ไม่ว่าจะเป็นรูปแบบแผ่นพับ นิตยสาร หรือป้ายประกาศ ซึ่งในอนาคตคิวอาร์โค้ด จะช่วยให้คนได้รับข้อมูลข่าวสารได้ง่ายเพิ่มมากขึ้น (ขวัญจุฑา คำบรรลือ และคณะ, ๑๘๔-๑๙๓:๒๕๖๐)

คิวอาร์โค้ดหรือรหัสคิวอาร์ถูกนำมาประยุกต์ใช้งานในหลากหลายด้าน เช่น ด้านการศึกษา ด้านประชาสัมพันธ์ ด้านการเงิน เป็นต้น เพราะจุดประสงค์หลักของการใช้งานคิวอาร์โค้ด คือ การให้ผู้ใช้งานเข้าถึงข้อมูลต่างๆ ได้ง่าย ไม่ว่าจะเป็น ที่อยู่ของเว็บไซต์, เบอร์โทรศัพท์ หรือตัวอักษร ซึ่งข้อมูลเหล่านั้นอาจจะมีจำนวนมากหรือยากต่อการจดจำ แต่เมื่อกลายเป็น คิวอาร์โค้ด ข้อมูลจะถูกย่อให้อยู่ในรูปเพียงรูปเดียว ดังนั้นคิวอาร์โค้ด ถือว่าเป็นช่องทางอีกช่องทางหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสะดวก รวดเร็วในการเข้าถึงข้อมูล

๖. แนวทางการดำเนินการ / ระยะเวลา และผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง

ขอบเขตของการวิจัย

ด้านเนื้อหา เป็นการศึกษาค้นคว้าจาก เอกสาร ประกอบด้วย เอกสาร แนวคิด งานวิจัย ข้อมูลทางกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

ด้านพื้นที่ ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร

ด้านผู้ให้ข้อมูลสำคัญ **กลุ่มผู้รู้ (Key Informants)** คือ กลุ่มผู้รู้ด้านนโยบายและการบริหารจัดการการของกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรมกีฬา และการท่องเที่ยว จำนวน ๖ คนได้แก่ หัวหน้าฝ่าย จำนวน ๔ คน ผู้อำนวยการกองการกีฬา จำนวน ๑ คน ผู้อำนวยการสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว จำนวน ๑ คน

กลุ่มผู้ปฏิบัติ (Casual Informants)คือ กลุ่มบุคคลที่มีส่วนร่วมในการดำเนินงานจำนวน ๖ คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ที่ปฏิบัติงานด้านกีฬา จำนวน ๖ คน

กลุ่มบุคคลทั่วไป (General Informants) คือ กลุ่มประชาชนที่มีความสนใจในการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่มารับบริการศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร

ด้านระยะเวลา ดำเนินการระหว่าง เดือนเมษายน – กันยายน ๒๕๖๖

การดำเนินงานการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ มีรายละเอียดการดำเนินงาน ดังนี้

๖.๑ การเตรียมความพร้อมของบุคลากรในทีมงาน

- จัดเตรียมการศึกษาค้นคว้าข้อมูลการออกกำลังกายที่เป็นปัจจุบัน ประกอบด้วย เอกสาร แนวคิด งานวิจัย
- จัดหาเจ้าหน้าที่ปฏิบัติการด้านกีฬาที่มีความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อกำหนดแนวทางและจุดมุ่งหมายในการออกกาลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

๖.๒ การดำเนินการ

- ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนผู้มาออกกำลังกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครรับทราบถึงประโยชน์และเชิญชวนในการใช้คิวอาร์โค้ด เพื่อเข้าถึงข้อมูล ความรู้ในการออกกำลังกาย
- ดำเนินการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายทางช่องทางออนไลน์และเชื่อมต่อข้อมูลผ่านทางคิวอาร์โค้ด
- ดำเนินการติดตั้งคิวอาร์โค้ด ตามจุดต่างๆในสนามกีฬาและบริเวณเครื่องออกกำลังกาย
- ติดตามและประเมินผลการออกกาลังกายของประชาชนผู้มาออกกำลังกาย
- จัดเก็บข้อมูลและสถิติเพื่อใช้ในการวัดผลสำเร็จของกิจกรรม

๖.๓ การประเมินผล

- นำข้อมูลจากแบบสำรวจความพึงพอใจและความต้องการในการใช้บริการศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครเพื่อ เป็นต้นแบบในการให้บริการด้านการประชาสัมพันธ์การออกกำลังกาย
- นำเสนอต่อผู้มีส่วนเกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาการให้บริการและให้ความรู้ในการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีภายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครให้ทัดเทียมกับภาคเอกชน

แนวทางการดำเนินงาน	๒๕๖๖						ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง/หน้าที่รับผิดชอบ
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค	ก.ย.	
ตั้งทีมงานรวบรวมความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อกำหนดนโยบาย แนวทางการออกกำลังกาย	⟷						- ผู้อำนวยการกองการกีฬา - หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการและพัฒนาเทคนิค - หัวหน้ากลุ่มงานส่งเสริมกีฬา - นักพัฒนาการกีฬา
ดำเนินการศึกษา ค้นคว้าข้อมูลการออกกำลังกายที่เป็นปัจจุบันทันสมัย รวบรวมประกอบด้วย เอกสาร แนวคิด การวิจัย		⟷					- นักพัฒนาการกีฬา

แนวทางการดำเนินงาน	๒๕๖๖						ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง/หน้าที่รับผิดชอบ
	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค	ก.ย.	
ดำเนินการจัดทำสื่อประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายทางช่องทางออนไลน์เชื่อมต่อข้อมูลผ่านคิวอาร์โค้ด ทำการติดตั้ง ตามจุดต่างๆในสนามกีฬาและบริเวณเครื่องออกกำลังกาย		←	—	—	→		- นักพัฒนาการกีฬา - อาสาสมัครศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร
ประชาสัมพันธ์และเชิญชวน ให้ประชาชนผู้มาออกกำลังกายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานครทราบถึงประโยชน์ในเข้าถึงข้อมูล ความรู้ในการออกกำลังกายทางคิวอาร์โค้ด		←	—	—	→		- นักพัฒนาการกีฬา - อาสาสมัครศูนย์กีฬา
ติดตามรวบรวมจัดเก็บสถิติข้อมูลจำนวนผู้มาออกกำลังกายและการใช้เครื่องออกกำลังกายตามจุดมุ่งหมายที่กำหนด					←	→	- นักพัฒนาการกีฬา - อาสาสมัครศูนย์กีฬา
ประเมินและสรุปผลเพื่อนำเสนอแก่ผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกาย ของศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร						↔	- ผู้อำนวยการกองการกีฬา - หัวหน้ากลุ่มงานวิชาการและพัฒนาเทคนิค - กลุ่มงานส่งเสริมกีฬา - นักพัฒนาการกีฬา

นิยามศัพท์เฉพาะ

การส่งเสริม หมายถึง การเกื้อหนุน ช่วยเหลือสนับสนุนให้ดีขึ้น เช่น ส่งเสริมการศึกษา (พจนานุกรมราชบัญฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๕๔)

เทคโนโลยีรหัสคิวอาร์หมายถึง การใช้บาร์โค้ดสองมิติ (TwoDimensional Bar Code) ชนิดหนึ่ง ที่ถูกพัฒนามาจากบาร์โค้ด (Bar code) ภายใต้แนวคิดเพื่อให้บาร์โค้ด อ่านง่ายและเร็วต่อการตอบสนอง (Quick response) (กัตตกมล พิศแลงาม, ๒๕๖๑: ๒๖๔)

การอ่าน QR Code ด้วยกล้องมือถือQR Code หรือ Quick Response Code เป็นรหัสสองมิติที่ถูกพัฒนาขึ้นเพื่อใช้ในการเก็บและแชร์ข้อมูลอย่างรวดเร็ว การอ่าน QR Code ด้วยกล้องมือถือเป็นวิธีที่สะดวกและง่ายที่สุดในปัจจุบัน เพียงแค่เปิดแอปพลิเคชันสแกน QR Code แล้วนำกล้องมือถือไปสแกนรหัสที่ต้องการ ระบบจะทำการอ่านและแปลงข้อมูลให้อัตโนมัติ อีกทั้งยังสามารถเปิดเว็บไซต์ โทรศัพท์ หรือแอปพลิเคชันต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย

๗. ประโยชน์จากการศึกษา

๗.๑ ได้ปัจจัยและองค์ความรู้ที่ทำให้ประชาชนมีความสนใจในการรักษาสุขภาพด้วยวิธีการออกกำลังกาย

๗.๒ ได้แนวทางการสร้างสื่อประเภทคิวอาร์โค้ด เพื่อประชาสัมพันธ์เปิดพื้นที่ในการเรียนรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลายและเข้าถึงได้อย่างสะดวกรวดเร็ว

๗.๓สามารถประเมินสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร ผ่านทางเทคโนโลยีคิวอาร์

๗.๔ สร้างความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายแก่ประชาชนที่เข้ามาใช้บริการให้ได้รับความสะดวก รวดเร็ว ถูกต้องทันสมัย เข้าถึงข้อมูลได้ทุกที่ทุกเวลา

๗.๕ ลดขั้นตอนการทำงานของเจ้าหน้าที่และบุคลากร เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการหาข้อมูลและส่งเสริมการปฏิบัติงานที่เป็นปัจจุบัน เหมาะสมกับยุคสมัยและประหยัดทรัพยากรของหน่วยงาน

๘. งบประมาณ

วิธีการดำเนินงาน

ดำเนินการเองโดยใช้งบประมาณ ทั้งสิ้น จำนวน ๗๐,๐๐๐ บาทประกอบด้วย

- คอมพิวเตอร์ จำนวน ๕๐,๐๐๐ บาท
- เครื่องพิมพ์ จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท
- วัสดุสำนักงาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ บาท

<u>หมายเหตุ</u> สามารถดำเนินการโดยใช้วัสดุอุปกรณ์และบุคลากร จากกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว กรุงเทพมหานคร

๙. แนวทางการติดตามและประเมินผล

๙.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ ระดับผลผลิต (Output) และหรือระดับผลลัพธ์ (Outcome)

๙.๒ วิธีการ/ เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผล (สำเร็จ)

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ค่าเป้าหมาย	ระดับผลผลิต (Output)	ระดับผลลัพธ์ (Outcome)	วิธีการ/ เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผล (สำเร็จ)
๑. เชิงปริมาณ จำนวนผู้เข้าสู่เทคโนโลยีคิวอาร์ ไม่น้อยกว่า ๗๐% ของจำนวนผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาต่อวัน	๑๐๐ คน	ผลิตสื่อ เพื่อเผยแพร่ข้อมูลข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมภายในศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานครในช่องทางออนไลน์ผ่านทางคิวอาร์ โค้ด	ประชาชนได้รับข้อมูลข่าวสารที่น่าเชื่อถือและตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมในพื้นที่ศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร	<u>โปรแกรม</u>ที่ใช้ในการติดตามและประ เมินผล จำนวนผู้เข้าสู่เทคโนโลยีคิวอาร์ ไม่น้อยกว่า ๗๐% ของจำนวนผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาต่อวัน

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ค่าเป้าหมาย	ระดับผลผลิต (Output)	ระดับผลลัพธ์ (Outcome)	วิธีการ/ เครื่องมือที่ใช้ในการติดตามและประเมินผล (สำเร็จ)
๒.เชิงคุณภาพ ๑) ประชาชนที่มาใช้บริการมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมการรักษาสุขภาพด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง	- ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมไม่น้อยกว่าร้อยละ ๗๐	- นำเสนอสื่อที่มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการรักษาสุขภาพที่น่าสนใจและเป็นปัจจุบัน	- ประชาชนสามารถเข้าถึงข้อมูลที่เป็นปัจจุบันได้สะดวก รวดเร็วและทั่วถึง	- วัดจากแบบสอบถาม
๒) ประชาชนได้รับขอมูลจากการประชาสัมพันธ์แล้วสามารถใช้เครื่องออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเพื่อลดอาการบาดเจ็บและสามารถนำข้อมูลองค์ความรู้ไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้	- การดำเนินงานสำเร็จตามแผนปฏิบัติงานในการให้ประชาชนใช้เครื่องออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและเต็มประสิทธิภาพ	- การปฏิบัติตามขั้นตอนการดำเนินในการจัดทำเทคโนโลยีคิวอาร์ งานอย่างครบถ้วนและถูกต้องทันตามเวลาที่กำหนดในแผน	- มีประสิทธิภาพในการทำงานและการให้บริการประชาชน ลดการบาดเจ็บ และยืดอายุการใช้งานของเครื่องเล่น	- วัดจากความคืบหน้าแผนการปฏิบัติงานและตัวชี้วัดบรรลุวัตถุประสงค์
๓) ประชาชนมีความต้องการในการออกกำลังกายในรูปแบบที่หลากหลายเพิ่มมากขึ้น	- ประชาชนมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายที่หลากหลาย	- การประชาสัมพันธ์กำลังกายในรูปแบบใหม่ๆ ที่หลากหลายอย่างต่อเนื่อง	- การปรับเปลี่ยนทัศนคติและพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอย่างต่อเนื่อง	- วัดจากแบบสอบถาม

๑๐. ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาเรื่องการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ภายใต้แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ในระยะที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) นโยบาย “กรุงเทพ ๙ ดี (มิติที่ ๒ สุขภาพดี)” เพื่อประเมินประสิทธิภาพในการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายผ่านเทคโนโลยีรหัสคิวอาร์ในระบบออนไลน์ตามแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๘๐) ฉบับปรับปรุง ตามยุทธศาสตร์ที่ ๑ การสร้างเมืองปลอดภัยและหยุ่นตัวต่อวิกฤตการณ์มีข้อเสนอแนะเพื่อนำไปใช้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตามลำดับ ต่อไปนี้

๑. ข้อเสนอแนะในการนำผลการศึกษาไปใช้

๑.๑ เผยแพร่ผลการศึกษาให้ประชาชนและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเป็นแนวทางในการส่งเสริมและเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

๑.๒ กองการกีฬาสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว ควรใช้ผลการศึกษาวิจัยนี้ในทบทวนปรับปรุงแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร เพื่อให้มีความเป็นเลิศและเป็นผู้นำด้านการเรียนการสอน การสร้างสรรค์ การเผยแพร่และแลกเปลี่ยนทางด้านการกีฬา

๒. ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

๒.๑ ศึกษาด้านการพัฒนาแหล่งเรียนรู้ทางด้านการกีฬา

๒.๒ ศึกษาด้านการนำทุนทางสังคมมาสร้างมูลค่าเพิ่มเพื่อพัฒนาสู่เศรษฐกิจสร้างสรรค์

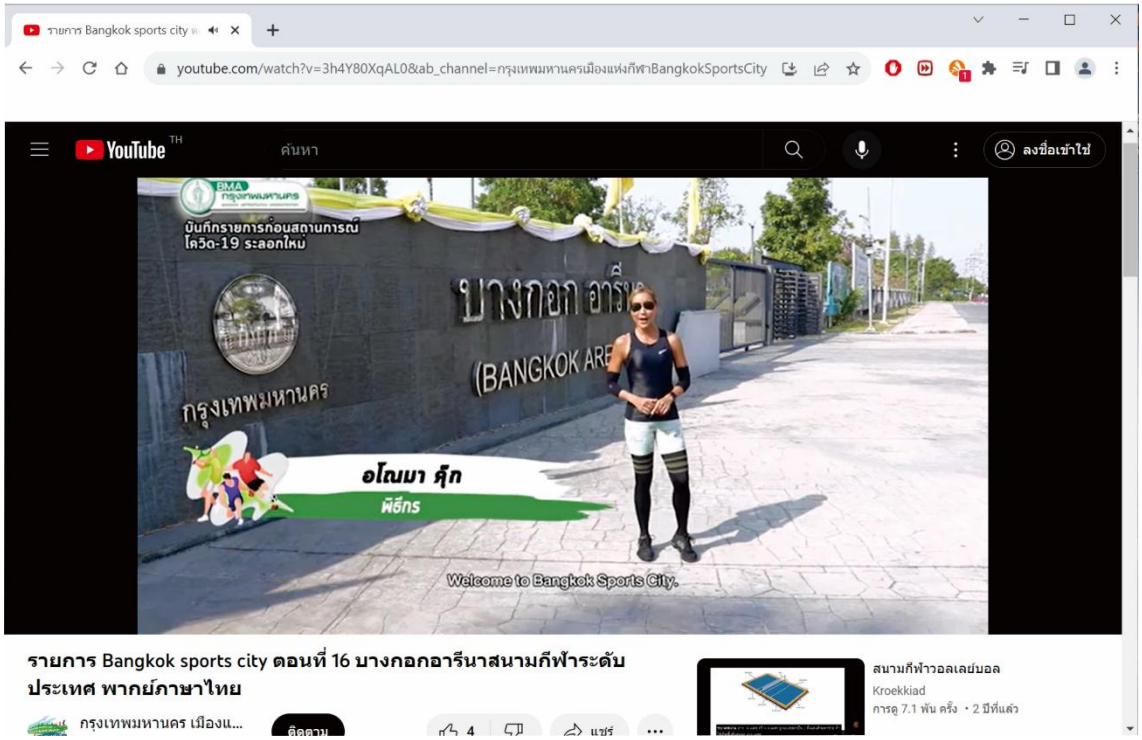
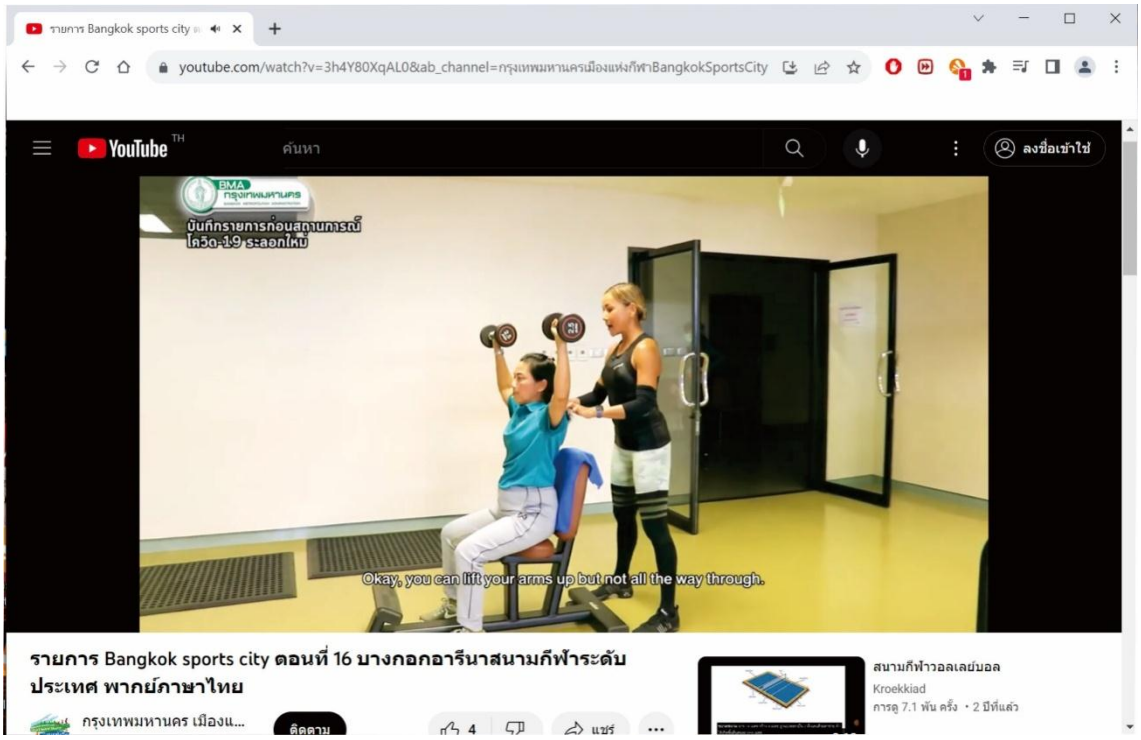
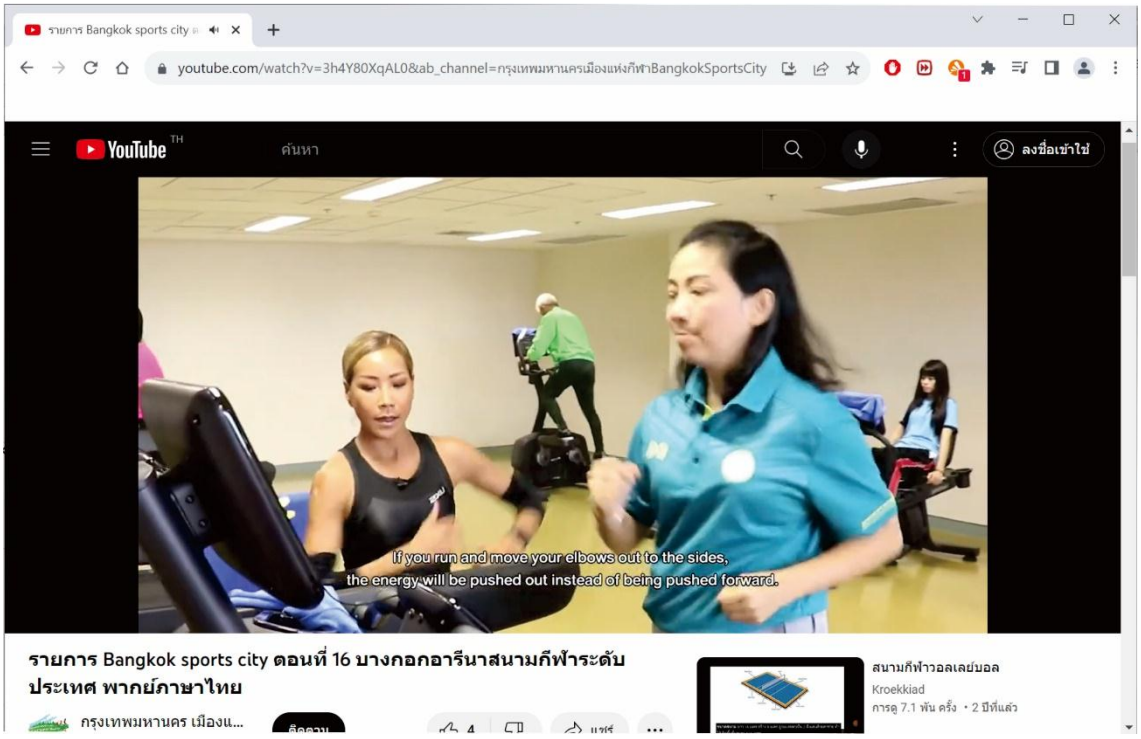
๒.๓ ศึกษาความสัมพันธ์ด้านการกีฬาระหว่างประเทศ

๒.๔ ศึกษาด้านการสร้างความเข้มแข็งทางด้านวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยวนำไปสู่การแข่งขันในระดับนานาชาติ

ภาคผนวก

ตัวอย่างรหัสคิวอาร์การส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย

ตัวอย่างคลิปแนะนำการออกกำลังกาย



ตัวอย่างคลิปแนะนำการออกกำลังกาย