



คู่มือปฏิบัติงานหลัก

เรื่อง งานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

นางสาวระพีพร พุ่มอ้อม

งานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

คู่มือปฏิบัติงานหลัก

เรื่อง งานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

จัดทำโดย

นางสาวระพีพร พุ่มอิม
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ตรวจสอบการจัดทำ



(รองศาสตราจารย์ ดร.บัณฑิต ฉัตรวิโรจน์)
คณบดีคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
วันที่ 27 ธันวาคม 2564

คำนำ

คู่มือปฏิบัติงานหลักเล่มนี้จัดทำตามประกาศ ก.พ.อ. เรื่องมาตรฐานการกำหนดตำแหน่งและการแต่งตั้งข้าราชการพลเรือนในสถาบันอุดมศึกษาให้ดำรงตำแหน่งสูงขึ้น พ.ศ. 2553 ซึ่งเป็นเอกสารแสดงเส้นทางการทำงานหลักตั้งแต่เริ่มต้นจนสุดกระบวนการ โดยระบุขั้นตอนการดำเนินการต่าง ๆ โดยคู่มือปฏิบัติงานหลักมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อช่วยให้หน่วยงานมีคู่มือไว้ใช้ในการปฏิบัติงาน และช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานใหม่สามารถศึกษางานได้อย่างรวดเร็ว ทำให้งานของหน่วยงานมีระบบและมีประสิทธิภาพมากขึ้นจากคู่มือปฏิบัติงานหลักเล่มนี้

วัตถุประสงค์ของการจัดทำคู่มือปฏิบัติงานหลักงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เพื่อให้ผู้ปฏิบัติงานทราบขั้นตอน วิธีการปฏิบัติงาน และเป็นแนวทางในการปฏิบัติงานสำหรับบุคลากรในหน่วยงานให้สามารถปฏิบัติงานทดแทนกันได้ เพราะงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพเป็นงานที่ใช้ความละเอียดรอบคอบ ความถูกต้อง รวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ

สุดท้ายนี้ ข้าพเจ้าขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ให้ความรู้และคำแนะนำด้วยดีตลอดมา และขอขอบคุณมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นอย่างยิ่งที่สนับสนุนและส่งเสริมให้จัดทำคู่มือปฏิบัติงานหลักเล่มนี้ขึ้นมา โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้บริหารมหาวิทยาลัย เพื่อนร่วมงานและครอบครัวที่เป็นกำลังใจให้คู่มือปฏิบัติงานหลักเล่มนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

นางสาวระพีพร พุ่มอัม
ผู้จัดทำ

สารบัญ

	หน้า
คำนำ	ก
สารบัญ	ข
ส่วนที่ 1 บริบทมหาวิทยาลัย	1
ประวัติมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	1
วิสัยทัศน์ อัตลักษณ์ เอกลักษณ์ ปรัชญา ค่านิยมหลัก พันธกิจ เป้าประสงค์	3
ประเด็นยุทธศาสตร์ โครงสร้างการแบ่งส่วนราชการมหาวิทยาลัย	4
โครงสร้างองค์กรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	5
ส่วนที่ 2 บริบทของหน่วยงาน	6
ประวัติคณะครุศาสตร์	6
ปรัชญา วิสัยทัศน์ พันธกิจ วัตถุประสงค์ ประเด็นยุทธศาสตร์	10
เป้าประสงค์ ค่านิยมหลัก อัตลักษณ์ จุดเน้นและจุดเด่น คุณลักษณะบัณฑิต	11
โครงสร้างองค์กรคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	12
งานสำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์	13
หน้าที่ความรับผิดชอบของงานสำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์	13
ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน	17
วัตถุประสงค์	17
ขอบเขต	17
คำจำกัดความ	17
หน้าที่ความรับผิดชอบ	18
แผนภูมิขั้นตอนการปฏิบัติงานบริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ	19
ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย	20
ขั้นตอนที่ 2 การซ่อมแซมหรือส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย	21
ขั้นตอนที่ 3 การเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ	22
ขั้นตอนที่ 4 แจกจ่ายละเอียดเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ	23
ขั้นตอนที่ 5 ควบคุมดูแลการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ	41
ขั้นตอนที่ 6 เมื่อผู้ใช้บริการเกิดปัญหาในการใช้อุปกรณ์ ผู้ปฏิบัติงานให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือ	41
ขั้นตอนที่ 7 ผู้ใช้บริการประเมินความพึงพอใจการให้บริการงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ	41
ประวัติของผู้จัดทำ	43

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพที่ 1 โครงสร้างองค์กรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	5
ภาพที่ 2 โครงสร้างองค์กรคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	12
ภาพที่ 3 แผนภูมิขั้นตอนการปฏิบัติงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	19
ภาพที่ 4 การตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย	20
ภาพที่ 5 การซ่อมแซมหรือส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย	21
ภาพที่ 6 การเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ	22
ภาพที่ 7 คู่มือค่าบำรุงรักษาสำหรับผู้เข้าใช้บริการประเภทนักศึกษา	22
ภาพที่ 8 คู่มือค่าบำรุงรักษาสำหรับผู้เข้าใช้บริการประเภทอาจารย์/บุคลากร	22
ภาพที่ 9 คู่มือค่าบำรุงรักษาสำหรับผู้เข้าใช้บริการประเภทบุคคลทั่วไป	23
ภาพที่ 10 เครื่องเดินวงรี (Elliptical cross Trainer)	24
ภาพที่ 11 เครื่องวิ่งไฟฟ้า (Treadmill)	25
ภาพที่ 12 จักรยานปั่นนั่งตรง (Upright Bike)	26
ภาพที่ 13 จักรยานแบบเอนป็น (Recumbent bike)	27
ภาพที่ 14 จักรยานสปินไบค์ (Spin Bike)	28
ภาพที่ 15 เครื่องกรรเชียงบก (Magnetic Rowing Machine)	29
ภาพที่ 16 เครื่องฝึกกล้ามเนื้อขา (Leg Press Machine)	30
ภาพที่ 17 เครื่องฝึกกล้ามเนื้ออก (Seated chest press)	31
ภาพที่ 18 เครื่องฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Lying leg curl)	32
ภาพที่ 19 ม้าซิทอัพบริหารหน้าท้อง (Situp Bench)	33
ภาพที่ 20 เก้าอี้บริหารกล้ามเนื้อหลัง (Roman chair)	34
ภาพที่ 21 ม้ายกดัมเบล	35
ภาพที่ 22 ม้ายกบาร์เบล	36
ภาพที่ 23 ลูกบอลน้ำหนัก (Medicine Ball)	37
ภาพที่ 24 ลูกบอลโยคะ (Yoka ball)	38
ภาพที่ 25 ชุดบาร์เบล ดัมเบล (Barbell Dumbell)	39
ภาพที่ 26 แบบประเมินความพึงพอใจการให้บริการงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร	42

ส่วนที่ 1

บริบทมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ประวัติมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เป็นสถาบันอุดมศึกษาสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ตั้งอยู่เขตหมู่บ้าน วังยาง หมู่ที่ 1 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร มีเนื้อที่ 421 ไร่ 58 ตารางวา

ปีพุทธศักราช 2516 มติคณะรัฐมนตรีอนุมัติให้กรมการฝึกหัดครูจัดตั้งวิทยาลัยครูกำแพงเพชร โดยสถาปนาขึ้น เมื่อวันที่ 29 กันยายน 2516

ปีพุทธศักราช 2518 มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติวิทยาลัยครู พุทธศักราช 2518 ยกฐานะเป็นสถาบันอุดมศึกษา สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ

ปีการศึกษา 2519 เปิดรับนักศึกษาภาคปกติรุ่นแรก โดยรับนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรการศึกษา จำนวน 392 คน ซึ่งนักศึกษาได้รับการคัดเลือกจากสภาตำบลต่างๆ ในเขตจังหวัดกำแพงเพชร และจังหวัดตาก

ปีพุทธศักราช 2527 มีการประกาศใช้พระราชบัญญัติวิทยาลัยครู (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2527 มีผลให้วิทยาลัยครูสามารถผลิตบัณฑิตสาขาวิชาชีพอื่นที่ไม่ใช่วิชาชีพครูได้

ปีการศึกษา 2529 เปิดรับนักศึกษา ภาคการศึกษาเพื่อบุคลากรประจำการ เป็นรุ่นแรก

ปีพุทธศักราช 2535 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ พระราชทานนามวิทยาลัยครูทั้ง 36 แห่งว่า “สถาบันราชภัฏ” เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2535

ปีพุทธศักราช 2538 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงลงพระปรมาภิไธย ประกาศในราชกิจจานุเบกษา ซึ่งมีผลให้วิทยาลัยครูกำแพงเพชรมีฐานะเป็นสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร ตั้งแต่วันที่ 25 มกราคม 2538

ปีการศึกษา 2541 เปิดรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษาเป็นรุ่นแรก

ปีการศึกษา 2543 เปิดรับนักศึกษาภาคพิเศษ ที่ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก ใช้สถานที่โรงเรียน สรรพวิทยาคมเป็นศูนย์การศึกษาเป็นรุ่นแรก

ปีการศึกษา 2544 จัดตั้งศูนย์ขยายโอกาสอุดมศึกษาสู่ท้องถิ่นบนพื้นที่ 600 ไร่ ที่สถาบันราชภัฏกำแพงเพชร ขอใช้พื้นที่ของกรมป่าไม้ ตั้งอยู่ที่ ตำบลแม่ปะ อำเภอแม่สอด จังหวัดตาก และเปิดรับนักศึกษาภาคปกติเป็นรุ่นแรก

ปีการศึกษา 2545 เปิดรับนักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยุศาสตร์การพัฒนาศาสตร์ และหลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอนเป็นรุ่นแรก

ปีการศึกษา 2646 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ลงทรงพระปรมาภิไธย ประกาศในพระราชกิจจานุเบกษา ใช้พระราชบัญญัติระเบียบบริหารราชการกระทรวงศึกษาธิการ

พ.ศ. 2546 มีผลให้สถาบันราชภัฏอยู่ในโครงสร้างเดียวกับมหาวิทยาลัยในสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

ปีพุทธศักราช 2547 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงลงพระปรมาภิไธยในพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราชภัฏวันที่ 9 มิถุนายน 2547 และประกาศในราชกิจจานุเบกษา ในวันที่ 14 มิถุนายน 2547 จึงมีผลบังคับตั้งแต่วันที่ 15 มิถุนายน 2547 เป็นต้นไป ทำให้สถาบันราชภัฏ 41 แห่งทั่วประเทศมีสถานภาพเป็น “มหาวิทยาลัยราชภัฏ” มีความเป็นอิสระและเป็นนิติบุคคล เป็นส่วนราชการตามกฎหมายว่าด้วยวิธีการงบประมาณในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ

ปีพุทธศักราช 2548 เปิดรับนักศึกษาในระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน และหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนา ณ ศูนย์อุดมศึกษาแม่สอด เป็นรุ่นแรก

ปีพุทธศักราช 2550 เปิดการเรียนการสอนระดับบัณฑิตศึกษา ภาคพิเศษ หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการปกครองท้องถิ่น และหลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาเทคโนโลยีอุตสาหกรรมเพื่อพัฒนาท้องถิ่น

ปีพุทธศักราช 2551 เปิดรับนักศึกษาภาคพิเศษตามโครงการความร่วมมือกับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น หลักสูตรรัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต สาขาการจัดการการคลัง เป็นรุ่นแรก โดยรับนักศึกษาที่เป็นบุคลากรองค์กรปกครองท้องถิ่นจากจังหวัดกำแพงเพชร จังหวัดตากและจังหวัดสุโขทัย

ปีพุทธศักราช 2552 เปิดรับนักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรดุขฎิบัณฑิต สาขายุทธศาสตร์การบริหารและพัฒนา (รุ่นแรก)

ปีพุทธศักราช 2557 เปิดรับนักศึกษาปริญญาเอก หลักสูตรดุขฎิบัณฑิต สาขาการบริหารการศึกษา (รุ่นแรก)

ปีพุทธศักราช 2562 มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร เปลี่ยนสังกัดจากกระทรวงศึกษาธิการ มาสังกัดกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม

ปัจจุบัน

มหาวิทยาลัยมีหน่วยงานที่ทั้งสิ้น 15 หน่วยงาน ประกอบด้วย คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์ และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม บัณฑิตวิทยาลัย สำนักงานอธิการบดี สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม สำนักประกันคุณภาพการศึกษา สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด สำนักบริการวิชาการและจัดหารายได้ และคณะพยาบาลศาสตร์

วิสัยทัศน์ของมหาวิทยาลัย :

วิสัยทัศน์ 20 ปี (2561 – 2580) : มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จะเสริมสร้างพลังปัญญาของแผ่นดิน ให้ท้องถิ่นมีความเข้มแข็งอย่างยั่งยืน

วิสัยทัศน์ 5 ปี (2561 – 2565) : มหาวิทยาลัยที่มีความพร้อมในการเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น

อัตลักษณ์ของมหาวิทยาลัย :

บัณฑิตมีจิตอาสา สร้างสรรค์ปัญญา พัฒนาท้องถิ่น

ปรัชญาของมหาวิทยาลัย :

มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มุ่งเน้นให้โอกาสทางการศึกษาแก่ประชาชน สร้างศักยภาพให้เป็นชุมพลังแห่งปัญญา พัฒนาท้องถิ่น ผลิดักำลังคนที่มีความรู้ความสามารถและมีคุณธรรม โดยเน้นที่จิตสำนึกในการรับใช้ท้องถิ่นและประเทศชาติ

ค่านิยมหลักของมหาวิทยาลัย :

K – Knowledge : สร้างสรรค์ความรู้ใหม่

P – Public Service and Productivity : ให้บริการชุมชน สังคมและมีผลิตภาพที่ดี

R – Responsibility : ยึดถือความรับผิดชอบต่อหน้าที่

U – Unity : มีความรัก สามัคคีในองค์กร

พันธกิจของมหาวิทยาลัย :

1. สร้างความเข้มแข็งให้กับชุมชนท้องถิ่น
2. ผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา
3. ผลิตบัณฑิตให้มีความรู้ ทักษะ และความสามารถในการคิด การแก้ปัญหา การสร้างสรรค์ และการสื่อสาร ด้วยหลักคุณธรรม คุณภาพและมาตรฐานระดับชาติและสากล
4. บริหารจัดการมหาวิทยาลัยด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัย โปร่งใสด้วยหลักธรรมาภิบาล มีการพัฒนาอย่างก้าวหน้า ต่อเนื่องและยั่งยืน

เป้าประสงค์ของมหาวิทยาลัย :

1. เพิ่มขีดความสามารถ สร้างความได้เปรียบในเชิงแข่งขัน และลดความเหลื่อมล้ำทางสังคมแก่ชุมชนและท้องถิ่น ภายใต้บริบทของท้องถิ่นโดยการบูรณาการพันธกิจสัมพันธ์เพื่อเป็นที่พึ่งของท้องถิ่น
2. บัณฑิตครู ครูและบุคลากรทางการศึกษามีคุณภาพ และมีสมรรถนะตามมาตรฐาน
3. บัณฑิตมีคุณภาพที่สร้างสรรค์สังคม
4. ระบบบริหารจัดการที่ทันสมัยตามหลักธรรมาภิบาล และเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรม

ประเด็นยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัย :

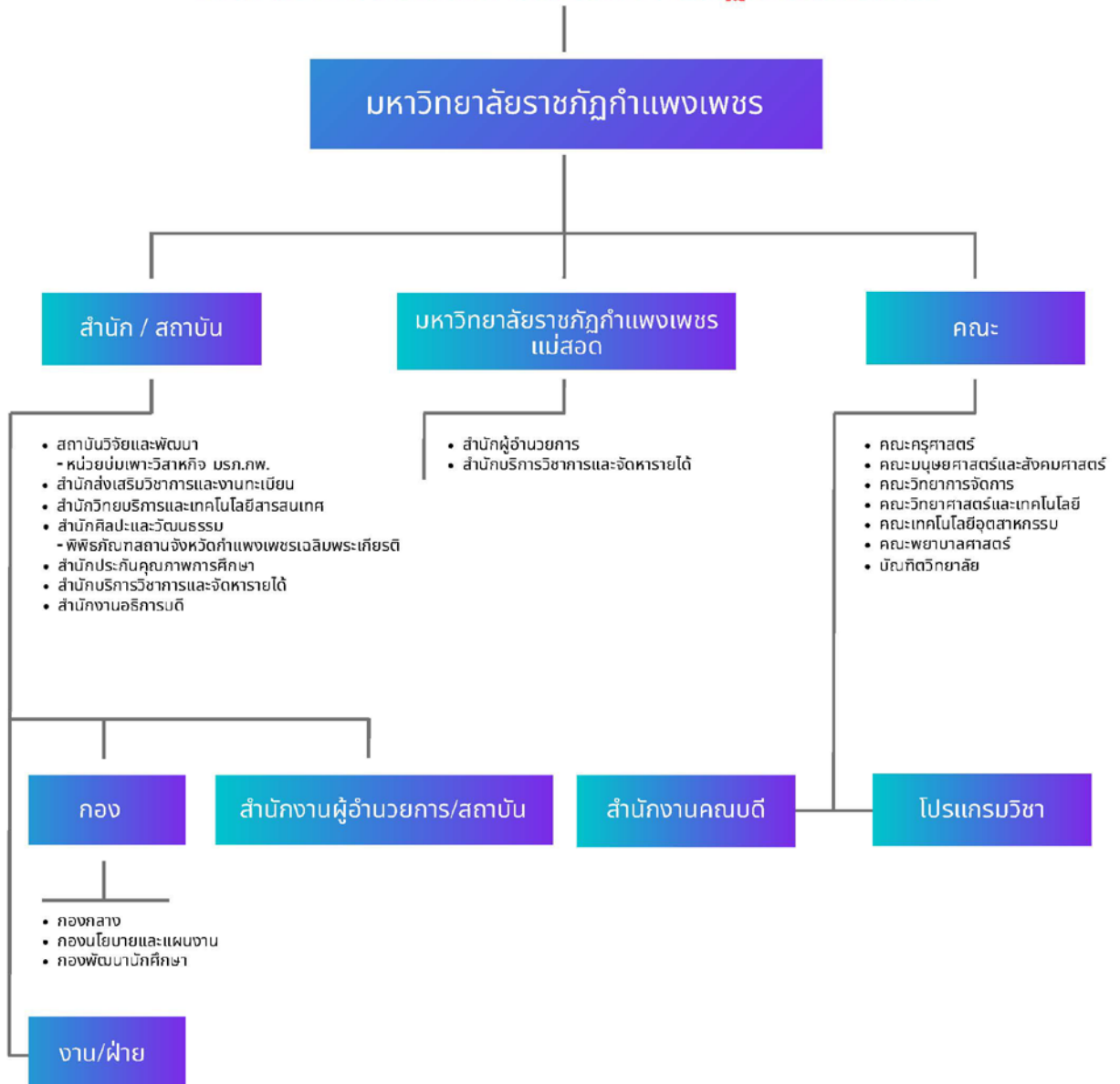
1. การพัฒนาท้องถิ่นด้วยพันธกิจสัมพันธ์มหาวิทยาลัยกับสังคมท้องถิ่นด้วยศาสตร์พระราชา
2. การยกระดับมาตรฐานการผลิตและพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา
3. การยกระดับคุณภาพและมาตรฐานการผลิตบัณฑิตให้มีคุณภาพสร้างสรรค์สังคม

4. การพัฒนาระบบบริหารจัดการมหาวิทยาลัยให้ทันสมัย ได้มาตรฐาน มีธรรมาภิบาล และเป็นองค์กรแห่งนวัตกรรม

โครงสร้างการแบ่งส่วนราชการของมหาวิทยาลัย

การแบ่งหน่วยงานภายในมหาวิทยาลัย เป็นไปตามประกาศในราชกิจจานุเบกษาจัดตาม กฎกระทรวง จัดตั้งส่วนราชการในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 10 หน่วยงาน ประกอบด้วย คณะครุศาสตร์ คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม สำนักงานอธิการบดี ส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน สำนักวิทยบริการและเทคโนโลยีสารสนเทศ สำนักศิลปะและวัฒนธรรม สถาบันวิจัยและพัฒนา และ ประกาศมหาวิทยาลัย เรื่อง การแบ่งส่วนราชการภายในมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จำนวน 5 หน่วยงาน ประกอบด้วย สำนักประกันคุณภาพการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด บัณฑิตวิทยาลัย สำนักบริการวิชาการและจัดหารายได้ และคณะพยาบาลศาสตร์ ในปี พ.ศ. 2562 เปลี่ยนสังกัดจากกระทรวงศึกษาธิการ มาสังกัด กระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ซึ่งโครงสร้างองค์กรของมหาวิทยาลัย ดังแสดงในภาพที่ 1

โครงสร้างองค์กรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



ภาพที่ 1 โครงสร้างองค์กรมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ประวัติคณะครุศาสตร์

คณะครุศาสตร์ เป็นหน่วยงานระดับคณะที่สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร มีพันธกิจหลักในการจัดการศึกษาและผลิตบัณฑิตครูเพื่อตอบสนองความต้องการของชุมชนและท้องถิ่น

คณะครุศาสตร์ เดิมมีชื่อว่า “คณะวิชาครุศาสตร์” เป็นส่วนราชการหนึ่งของวิทยาลัยครูกำแพงเพชร ตามพระราชบัญญัติวิทยาลัยครูพุทธศักราช 2518 และมีการแก้ไขเพิ่มเติมปรับมาใช้พระราชบัญญัติวิทยาลัยครู (ฉบับที่ 2) พุทธศักราช 2527 ประกาศให้กรมการฝึกหัดครูโดยวิทยาลัยครูมีหน้าที่ในการจัดการศึกษา เช่นเดียวกับสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ คณะวิชาครุศาสตร์จึงสามารถผลิตครูในระดับปริญญาตรีได้ ในปีพุทธศักราช 2528 ได้มีการประกาศแบ่งส่วนราชการในวิทยาลัยครูกำแพงเพชร เพื่อให้สอดคล้องกับภารกิจของวิทยาลัยครูตามพระราชบัญญัติวิทยาลัยครู จึงเปลี่ยนชื่อจากคณะวิชาครุศาสตร์ มาเป็นคณะครุศาสตร์ จนถึงปัจจุบัน ในปีพุทธศักราช 2535 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าโปรดกระหม่อมพระราชทานนาม “สถาบันราชภัฏ” เป็นชื่อสถาบันการศึกษาในกรมการฝึกหัดครู เริ่มใช้ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2535 เป็นต้นมา คณะครุศาสตร์จึงเป็นหน่วยงานหนึ่งของสถาบันราชภัฏกำแพงเพชร หลังจากนั้นในปีพุทธศักราช 2538 จึงมีการเปลี่ยนแปลงขึ้นโดยพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏกำแพงเพชรและประกาศกระทรวงศึกษาธิการ ทำให้คณะครุศาสตร์สามารถจัดการเรียนการสอนสูงกว่าระดับปริญญาตรีและเปลี่ยนตำแหน่งผู้บริหารจาก “หัวหน้าคณะวิชา” มาเป็นตำแหน่ง “คณบดี” และในขณะนั้น คณะครุศาสตร์มีทั้งหมด 8 ภาควิชา ได้แก่ ภาควิชาพื้นฐานการศึกษา ภาควิชาเทคโนโลยีและนวัตกรรมทางการศึกษา ภาควิชาจิตวิทยาและการแนะแนว ภาควิชาอนุบาลศึกษา ภาควิชาการศึกษาพิเศษ ภาควิชาหลักสูตรและการสอน ภาควิชาทดสอบและวิจัย และภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ และแหล่งทรัพยากรการเรียนรู้ 2 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์คอมพิวเตอร์ และศูนย์เด็กปฐมวัย

ปีการศึกษา 2547 นักศึกษาสาขาวิชาการศึกษาที่เคยสังกัดคณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ย้ายมาสังกัดคณะครุศาสตร์ ได้แก่ โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ และโปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป คณะครุศาสตร์ได้รับมอบหมายให้ผลิตบัณฑิตโครงการผลิตครูการศึกษาขั้นพื้นฐานระดับปริญญาตรี (หลักสูตร 5 ปี) เป็นรุ่นแรก มีนักศึกษาในโครงการจำนวน 39 คน ได้แก่ โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป และโปรแกรมวิชาศิลปกรรม (ดนตรี) นอกจากนี้ คณะครุศาสตร์ ยังได้มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างภายในหน่วยงานให้มีความเหมาะสม จึงได้มีการจัดกลุ่มโปรแกรมวิชา เป็น 3 กลุ่ม สังกัดในภาควิชา ดังนี้ 1) ภาควิชาการศึกษาพื้นฐานและเทคนิคการศึกษา ประกอบด้วย โปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย โปรแกรมวิชาการศึกษาประถมศึกษา โปรแกรมวิชาการศึกษาพิเศษ โปรแกรมวิชาพลศึกษา 2) ภาควิชาเทคโนโลยีทางการศึกษา 3) ภาควิชาการศึกษาสังคมศาสตร์ ประกอบด้วย โปรแกรมวิชาภาษาไทย โปรแกรมวิชาสังคมศึกษา โปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ โปรแกรมวิชาศิลปกรรม (กลุ่มดนตรี) และโปรแกรมวิชาศิลปกรรม 4) ภาควิชาการศึกษาวิทยาศาสตร์ ประกอบด้วย โปรแกรมวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป โปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ และโปรแกรมวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา

ปีการศึกษา 2548 คณะครุศาสตร์ ได้เริ่มจัดการเรียนการสอนในสาขาวิชาการศึกษาพิเศษ และเปิดศูนย์การศึกษาพิเศษ เพื่อรับดูแลเด็กพิเศษและกลุ่มที่มีความบกพร่อง ซึ่งในระยะแรกมีเด็กพิเศษที่อยู่ในความดูแล จำนวน 8 คน

ปีการศึกษา 2549 ศูนย์เด็กปฐมวัยเปลี่ยนเป็นโรงเรียนอนุบาลราชภัฏกำแพงเพชรรับนักเรียนในระดับก่อนอนุบาลและอนุบาล 1 และได้มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2549) เพื่อให้มีความทันสมัย และสอดคล้องกับความต้องการของตลาดแรงงาน ประกอบด้วย สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย สาขาวิชาการศึกษาพิเศษ สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาดนตรีศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป สาขาวิชาสังคมศึกษา และสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา คณะครุศาสตร์ ได้มีการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างการบริหารงานอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้สอดคล้องกับพันธกิจของมหาวิทยาลัย และมีการจัดการเรียนการสอนให้หลากหลาย สาขาวิชามากขึ้น

ปีการศึกษา 2553 คณะครุศาสตร์ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการผลิตครูพันธุ์ใหม่นำร่อง โดยมีนักศึกษาที่มีความรู้ ความเชี่ยวชาญทางวิชาการ และมีอุดมการณ์ในวิชาชีพครูได้รับทุนในปีการศึกษา 2552 จำนวน 4 โปรแกรมวิชา ประกอบด้วย นักศึกษาโปรแกรมวิชาพลศึกษา จำนวน 2 คน นักศึกษาโปรแกรมวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 1 คน นักศึกษาโปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 2 คน และนักศึกษาโปรแกรมวิชาดนตรีศึกษา จำนวน 2 คน

ปีการศึกษา 2554 คณะครุศาสตร์ มีนักศึกษาที่ได้รับการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการผลิตครูพันธุ์ใหม่นำร่อง จำนวน 5 โปรแกรมวิชา ประกอบด้วย นักศึกษาโปรแกรมวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 7 คน นักศึกษาโปรแกรมวิชาพลศึกษา จำนวน 3 คน นักศึกษาโปรแกรมวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 22 คน นักศึกษาโปรแกรมวิชาสังคมศึกษา จำนวน 6 คน และนักศึกษาโปรแกรมวิชาคอมพิวเตอร์ศึกษา จำนวน 5 คน รวมทั้งสิ้น 43 คน นอกจากนี้ ยังได้รับเลือกให้เป็นหน่วยพัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษาก่อนแต่งตั้งให้มีและเลื่อนเป็นวิทยฐานะชำนาญการพิเศษและวิทยฐานะเชี่ยวชาญ โดยความร่วมมือระหว่างสำนักงานพัฒนาข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน และมหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ปีการศึกษา 2555 คณะครุศาสตร์ได้ดำเนินการปรับปรุง/พัฒนาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาภาษาจีน (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2555) และหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการประถมศึกษา (หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2555) เมื่อวันที่ 22 มกราคม พ.ศ. 2556 และมีการดำเนินการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาชีพครู ประจำปีการศึกษา 2555 เพื่อเป็นการพัฒนาผู้ประกอบการวิชาชีพทางการศึกษาในสังกัดต่าง ๆ ที่ยังไม่มีใบอนุญาตประกอบวิชาชีพทางการศึกษา นอกจากนี้ ในปีการศึกษา 2555 นี้ คณะครุศาสตร์มีนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการผลิตครูมืออาชีพของสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา คุณสมบัติของนักศึกษาที่เข้าร่วมในโครงการ ฯ นี้ ต้องกำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 5 ปีการศึกษา 2555 ซึ่งมีนักศึกษาที่ได้รับทุนจำนวน 14 คน โดยเมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว นักศึกษาจะได้เข้ารับการบรรจุแต่งตั้งเป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษาดำแหน่งครูผู้ช่วยในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน/สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา

ปีการศึกษา 2556 คณะครุศาสตร์ มีการดำเนินงานด้านการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตร ให้มีความทันสมัย และสอดคล้องกับความต้องการเปลี่ยนแปลงในศตวรรษที่ 21 จำนวน 3 หลักสูตร ดังนี้ หลักสูตร ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2556) และเปิดรับนักศึกษา รุ่นแรกในปีการศึกษา 2556 จำนวน 60 คน หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาการบริหารการศึกษา (หลักสูตรใหม่ พ.ศ. 2556) และหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขาวิชาชีพครู (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2556) นอกเหนือจากการพัฒนาหลักสูตร ในปีการศึกษา 2556 คณะครุศาสตร์ ยังมีการลงนามความร่วมมือจากหน่วยงานทั้งภายในและภายนอก รวมถึงหน่วยงานต่างประเทศ ได้แก่ การทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) กับ College Of Education, West Visayas State University, Philippines บันทึกข้อตกลงความร่วมมือกับสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากำแพงเพชร เขต 1 ในการจัดการศึกษาแก่โรงเรียนสาธิต (วัดพระบรมธาตุ) บันทึกข้อตกลงความร่วมมือโครงการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ด้านวิชาการและงานวิจัยทางการศึกษาตามภารกิจขององค์กร กับคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี และบันทึกข้อตกลงความร่วมมือด้านการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพนักเรียนโครงการเปิดโลกเรียนรู้เด็กและเยาวชน กับองค์การบริหารส่วนตำบลหัวถนน

ปีการศึกษา 2557 คณะครุศาสตร์ ได้มีการปรับเปลี่ยนโครงสร้างการบริหารจัดการในระดับโปรแกรมวิชา จากเดิมในระดับปริญญาตรี มีจำนวน 11 โปรแกรมวิชา แต่เนื่องจากเกิดความซ้ำซ้อนในเรื่องการบริหารงาน ในปีการศึกษา 2557 โปรแกรมวิชาดนตรีศึกษา จึงได้ย้ายไปสังกัดคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์แทน เพื่อให้การบริหารงานทั้ง 2 คณะเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังมีการจัดตั้งศูนย์ศึกษาการพัฒนาครูที่มีความเข้มแข็ง ซึ่งเป็นหน่วยงานที่สำคัญ ที่จะทำหน้าที่ในการผลิต พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา มีการจัดกิจกรรมโครงการที่ตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการ ได้แก่ โครงการฝึกอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาก่อนแต่งตั้งให้มีและเลื่อนวิทยฐานะเป็นชำนาญการพิเศษ และวิทยฐานะเชี่ยวชาญ โครงการพัฒนาผู้ประกอบวิชาชีพทางการศึกษา ฯลฯ

ปีการศึกษา 2558 คณะครุศาสตร์มีการพัฒนาทางด้านการผลิตและพัฒนาครูอย่างต่อเนื่อง และเห็นเป็นรูปธรรมมากขึ้น ได้แก่ การทำบันทึกข้อตกลงความร่วมมือ (MOU) เรื่องความร่วมมือในกิจการลูกเสือกับทั้ง 9 โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษา จังหวัดกำแพงเพชร เพื่อบูรณาการและสร้างเครือข่ายความร่วมมือในการพัฒนากิจการลูกเสือให้เจริญก้าวหน้า และสนับสนุนองค์ความรู้ทางด้านวิชาการแก่โรงเรียนในฐานะเครือข่ายความร่วมมือทางการศึกษาในชุมชน

ปีการศึกษา 2559 คณะครุศาสตร์มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต (หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2559) จำนวน 10 หลักสูตร ได้แก่ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย สาขาวิชาการประถมศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป สาขาวิชาคณิตศาสตร์ สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ สาขาวิชาภาษาอังกฤษ สาขาวิชาภาษาจีน สาขาวิชาภาษาไทย และสาขาวิชาสังคมศึกษา เพื่อให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรระดับอุดมศึกษา และให้เกิดความทันสมัย ทันต่อการเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบัน นอกจากนี้คณะครุศาสตร์มีการดำเนินการตามนโยบายการผลิตครูเพื่อพัฒนาท้องถิ่นของรัฐบาล โดยการกระตุ้นให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะด้านวิชาการ และวิชาชีพของตนเอง เพื่อให้สามารถแข่งขันกับสถาบันผลิตครูอื่น ๆ ได้ ซึ่งในปีการศึกษา 2559

มีนักศึกษาที่สามารถสอบคัดเลือกเข้าร่วมโครงการผลิตครูเพื่อพัฒนาท้องถิ่นได้ จำนวน 29 คน ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 8 คน สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 2 คน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 5 คน สาขาวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 1 คน สาขาวิชาสังคมศึกษา จำนวน 4 คน สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 1 คน และสาขาวิชาภาษาไทย จำนวน 8 คน ซึ่งนักศึกษาทั้ง 29 คน จะได้รับการบรรจุแต่งตั้งเข้ารับราชการครูในเขตพื้นที่ตามภูมิลำเนาของนักศึกษา

ปีการศึกษา 2560 คณะครุศาสตร์เข้าร่วมโครงการผลิตครูเพื่อพัฒนาท้องถิ่น ประจำปี 2560 มีนักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ 9 สาขาวิชา รวมทั้งสิ้น 83 คน ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิชาคณิตศาสตร์ จำนวน 9 คน สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย จำนวน 2 คน สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป จำนวน 14 คน สาขาวิชาภาษาอังกฤษ จำนวน 6 คน สาขาวิชาสังคมศึกษา จำนวน 12 คน สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน 3 คน สาขาวิชาคอมพิวเตอร์ จำนวน 4 คน สาขาวิชาภาษาไทย จำนวน 18 คน และสาขาวิชาการศึกษา จำนวน 15 คน มีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรปริญญาตรี ปริญญาโท ปริญญาเอก และหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต รวมทั้งสิ้น 14 หลักสูตร และมีหลักสูตรที่จัดการเรียนการสอนนอกที่ตั้ง (บางส่วน) ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร แม่สอด จังหวัดตาก จำนวน 2 หลักสูตร มีแหล่งสนับสนุนการเรียนรู้ให้แก่นักศึกษาและการบริการวิชาการในรูปแบบการดำเนินงานเป็นศูนย์ ประกอบด้วย ศูนย์ศึกษาการพัฒนาครู ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษาพิเศษ ศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ ศูนย์นวัตกรรมและคอมพิวเตอร์ และโรงเรียนอนุบาลราชภัฏกำแพงเพชร นอกจากนี้ ยังมีการให้บริการวิชาการที่เน้นการตอบสนองความต้องการของสังคมและท้องถิ่น เช่น การอบรมหลักสูตรระยะสั้น การเพิ่มวิทยฐานะของข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ฯลฯ

ปีการศึกษา 2561 คณะครุศาสตร์ได้รับการจัดสรรงบประมาณจากโครงการยุทธศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น สำหรับใช้ในการพัฒนาการวิจัยโดยการบูรณาการการเรียนการสอนและการบริการวิชาการในสถานศึกษาขนาดเล็กโดยใช้กระบวนการ PLC โดยมีการจัดสรรงบประมาณลงสู่โปรแกรมวิชาทุกโปรแกรม เพื่อให้ทุกโปรแกรมวิชาได้พัฒนางานวิจัยบูรณาการเรียนการสอนตามศาสตร์ของตนเอง รวมไปถึงการพัฒนาให้นักศึกษาสามารถทำกิจกรรมร่วมกับสถานศึกษาและชุมชน และมีโครงการบริการวิชาการให้มีความหลากหลายและตอบสนองต่อความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ โครงการพัฒนาครู (คุปองครู) ซึ่งเป็นโครงการที่ร่วมมือกับสำนักพัฒนาครูและบุคลากรการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพค.) ในการเป็นหน่วยพัฒนาครู ด้วยหลักสูตรพัฒนาครูที่หลากหลาย ปัจจุบันมีหลักสูตรพัฒนาครูตามโครงการ ทั้งสิ้น 8 หลักสูตร และในปีการศึกษา 2561 อัตราการได้งานทำของบัณฑิตยังสูงขึ้นเมื่อเทียบกับปีที่ผ่านมา และอัตราการสอบคัดเลือกเพื่อเข้ารับการจัดตั้งเป็นข้าราชการครูและบุคลากรทางการศึกษา ทั้งบัณฑิตที่เข้าร่วมโครงการผลิตครูเพื่อพัฒนาท้องถิ่น และบัณฑิตที่สอบคัดเลือกในรอบทั่วไปยังสูงขึ้นอีกด้วย ปัจจุบัน มีนักศึกษาที่เข้าร่วมโครงการผลิตครูเพื่อพัฒนาท้องถิ่นเพิ่มขึ้น จำแนกเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 5 จำนวน 42 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 58 คน ชั้นปีที่ 2 จำนวน 31 คน และชั้นปีที่ 1 จำนวน 17 คน รวมทั้งสิ้น 218 คนนอกเหนือจากผลลัพธ์ของการผลิตบัณฑิตครูที่ดีขึ้น การได้รับงบประมาณเพื่อจัดหาครุภัณฑ์ ห้องปฏิบัติการที่มีเครื่องมือ และสื่อ

การเรียนการสอนที่ทันสมัย ยังส่งผลให้การจัดการเรียนการสอนของคณะครุศาสตร์มีประสิทธิภาพเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ปีการศึกษา 2562 คณะครุศาสตร์ มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต ให้สอดคล้องกับนโยบายการปรับปรุงหลักสูตรครู 4 ปี ของกระทรวงศึกษาธิการ โดยมีหลักสูตรที่ปรับปรุง และจัดการเรียนการสอนในปีการศึกษา 2562 จำนวน 9 สาขาวิชา คือ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์ทั่วไป, สาขาวิชาคณิตศาสตร์, สาขาวิชาภาษาอังกฤษ, สาขาวิชาสังคมศึกษา, สาขาวิชาพลศึกษา, สาขาวิชาคอมพิวเตอร์, สาขาวิชาภาษาไทย และสาขาวิชาการประถมศึกษา นอกจากนี้คณะครุศาสตร์ โดยโปรแกรมวิชาการประถมศึกษาได้รับการคัดเลือกจากสำนักงานกองทุน เพื่อความเสมอภาคทางการศึกษา (กสศ.) ให้เป็นสถาบันผลิตและพัฒนาโครงการครูรัก(ษ์)ถิ่น ประจำปี 2562 ซึ่งโครงการดังกล่าว คือการคัดเลือกนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนในเขตพื้นที่รับผิดชอบ เพื่อเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรี สาขาวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ ซึ่งผู้ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ จะได้รับทุนการศึกษาตลอดระยะเวลา 4 ปีของการศึกษาในหลักสูตร และเมื่อสำเร็จ การศึกษาแล้วจะได้รับการบรรจุแต่งตั้งให้รับราชการครูในภูมิลำเนาของตนเอง ซึ่งในปีการศึกษา 2562 มีนักศึกษาที่ผ่านการคัดเลือกเข้าร่วมโครงการ จำนวน 28 คน

ปรัชญา

ครูดีสร้างคน คนดีสร้างชาติ ครุศาสตร์สร้างครูดี

วิสัยทัศน์

คณะครุศาสตร์ เป็นผู้นำในการประยุกต์ศาสตร์พระราชามาใช้ในการผลิตและพัฒนา วิชาชีพครู เพื่อการพัฒนาท้องถิ่นที่มีคุณภาพระดับสากล

พันธกิจ

1. ผลิตบัณฑิตครูให้มีความรู้ ทักษะและความสามารถด้านวิชาการและวิชาชีพ
2. พัฒนางานวิจัยและสร้างสรรค์นวัตกรรมทางการศึกษา
3. ให้บริการวิชาการเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและท้องถิ่น
4. พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการและทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม
5. บริหารจัดการองค์กรด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัยและมีธรรมาภิบาล

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผลิตบัณฑิตครูให้มีความรู้ ทักษะและความสามารถด้านวิชาการและวิชาชีพ
2. เพื่อพัฒนางานวิจัยและสร้างสรรค์นวัตกรรมทางการศึกษา
3. เพื่อทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและให้บริการวิชาการเพื่อสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชนและท้องถิ่น
4. เพื่อบริหารจัดการองค์กรด้วยเทคโนโลยีและนวัตกรรมที่ทันสมัยและมีธรรมาภิบาล

ประเด็นยุทธศาสตร์

1. การยกระดับคุณภาพและมาตรฐานการผลิตบัณฑิตครูที่เน้นสมรรถนะสูงทั้งด้านความรู้ และคุณธรรม
2. สร้างงานวิจัยและพัฒนานวัตกรรมที่มุ่งเน้นการพัฒนาวิชาชีพครู

3. เพิ่มประสิทธิภาพการให้บริการวิชาการ
4. พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการและศิลปวัฒนธรรม
5. เสริมสร้างธรรมาภิบาลและพัฒนาองค์กรสู่ความเป็นสากล

เป้าประสงค์

1. ผลิตบัณฑิตครูที่มีคุณภาพและมีขีดสมรรถนะสูงตามแนวทางศาสตร์พระราชา “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา”
2. พัฒนางานวิจัยและนวัตกรรมที่มีคุณค่าเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นด้วยศาสตร์พระราชา “เข้าใจ เข้าถึง พัฒนา”
3. ให้บริการวิชาการและพัฒนาวิชาชีพครูด้วยหลักสูตรระยะสั้นที่หลากหลาย
4. พัฒนาเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการและศิลปวัฒนธรรมทั้งในและต่างประเทศ
5. บริหารจัดการที่ทันสมัยและยึดหลักธรรมาภิบาลด้วยมาตรฐานระดับสากล

ค่านิยมหลัก EDU

E : Efficiency คือ ใช้ทรัพยากรอย่างประหยัดและคุ้มค่า ชุมชนและสังคมพึงพอใจ

D : Democracy คือ การทำงานร่วมกันโดยยึดหลักประชาธิปไตย

U : Unity คือ มีความรัก ความสามัคคีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันและภักดีต่อองค์กร

อัตลักษณ์ของคณะ

บัณฑิตมีจิตอาสา สร้างสรรค์ปัญญา พัฒนาท้องถิ่น

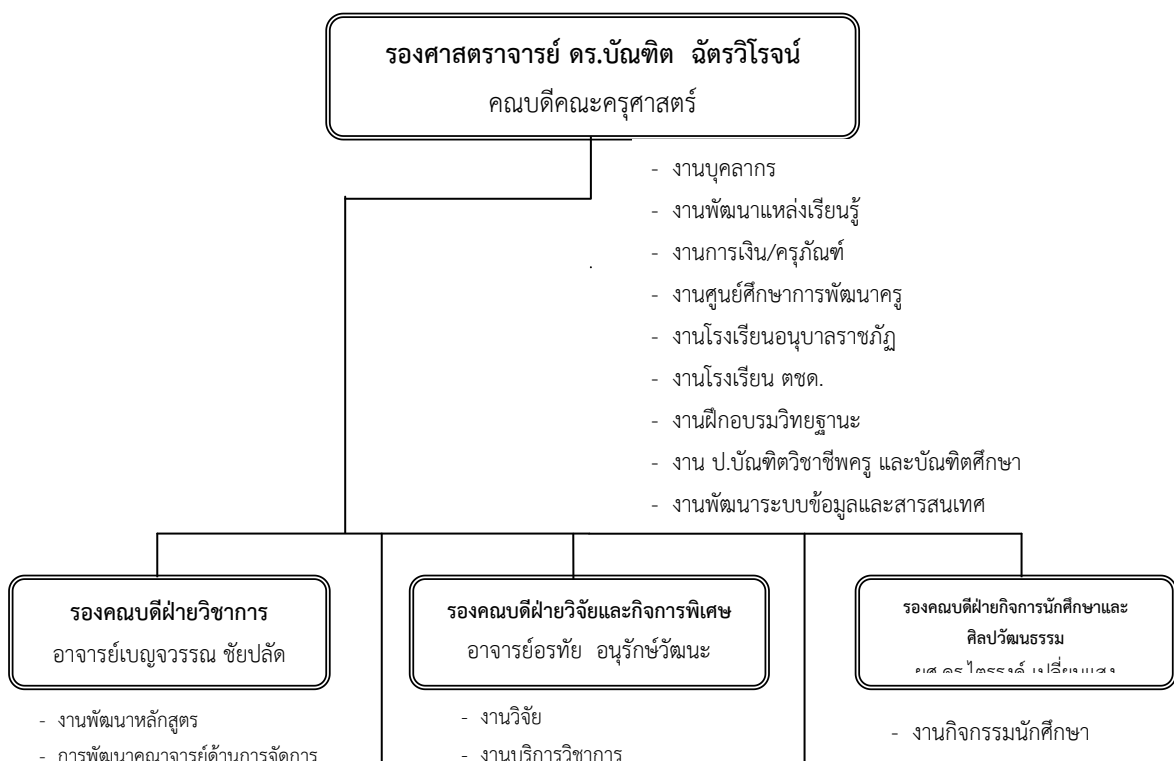
จุดเน้นและจุดเด่นของคณะ

ผลิต พัฒนาครูและบุคลากรทางการศึกษา

คุณลักษณะบัณฑิตคณะครุศาสตร์

อ่อนน้อม ซื่อสัตย์ เสียสละ อดทน อุทิศตนให้กับงาน รอบรู้วิชาการ เชี่ยวชาญวิชาชีพ

โครงสร้างองค์กรคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



งานสำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์

กลุ่มงานสำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์ มีหน้าที่รับผิดชอบ งานวิชาการและฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู งานวิจัยและบริการวิชาการ งานประกันคุณภาพการศึกษา งานกิจการนักศึกษาและศิลปวัฒนธรรม งาน **ภาพที่ 2** โครงสร้างองค์กรคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ภายในงานศูนย์ศึกษาการพัฒนาครู งานส่งเสริมการศึกษาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน งานฝึกอบรมลูกเสืองานวารสารวิชาการ งานพัฒนาระบบข้อมูลและสารสนเทศ งานประจำศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ งานอำนวยการและเลขานุการ งานบริหารหลักสูตรและการสอนในระดับหลักสูตร /กลุ่มวิชาและโปรแกรมวิชา ภายในองค์กรและผู้มาติดต่อจากภายนอก ที่ได้รับมอบหมายตามภารกิจต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับคณะครุศาสตร์ ซึ่งมีส่วนสนับสนุนและผลักดันให้ภารกิจต่าง ๆ ของคณะครุศาสตร์เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน

หน้าที่ความรับผิดชอบของงานสำนักงานคณบดีคณะครุศาสตร์

งานวิชาการและฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู

งานวิชาการ จัดทำแผนการศึกษาหลักสูตรศาสตร์ การรับรองปริญญาทางการศึกษาต่อสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา จัดทำข้อมูลออนไลน์นักศึกษาเพื่อขึ้นทะเบียนขอใบประกอบวิชาชีพครู จัดทำโครงการที่คณะฯ ดำเนินการร่วมกับคุรุสภา และงานอื่นๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

งานฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จัดทำแบบสำรวจประสานโรงเรียนเครือข่ายฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู เพื่อขอข้อมูลครูพี่เลี้ยงนักศึกษา ตรวจสอบคุณสมบัตินักศึกษาที่มีคุณสมบัติพร้อมออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในปีการศึกษานั้น ๆ ทั้งในรายวิชาปฏิบัติงานวิชาชีพครูระหว่างเรียน และปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา จัดทำหนังสือราชการประสานงานกับหน่วยงานภายนอกที่เป็นโรงเรียนเครือข่ายฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จัดกิจกรรมปฐมนิเทศ สัมมนานักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู จัดทำ มคอ.4 , มคอ.6 และบันทึกผลการเรียนนักศึกษาในระบบออนไลน์

งานวิจัยและบริการวิชาการ

ดำเนินงานในด้านการจัดกิจกรรมอบรม/สัมมนา ให้ความรู้ด้านการวิจัยให้กับบุคลากร ให้คำปรึกษาและข้อมูลข่าวสารด้านการวิจัยแก่บุคลากร จัดเก็บข้อมูลด้านงานวิจัยของบุคลากร และติดตามความก้าวหน้างานวิจัยของบุคลากร

การดำเนินงานด้านงานบริการวิชาการ ดำเนินงานในด้านการจัดกิจกรรมโครงการ/กิจกรรมด้านการบริการวิชาการ จัดเก็บข้อมูลด้านการบริการวิชาการ และประสานงานและให้ข้อมูลข่าวสารด้านการบริการวิชาการแก่บุคลากร

งานประกันคุณภาพการศึกษา

ดำเนินการจัดทำข้อมูลสารสนเทศเพื่อการประกันคุณภาพการศึกษา ประสานงานกับหน่วยงานระดับมหาวิทยาลัย แต่งตั้งคณะกรรมการ จัดประชุม ประสานงานกับหลักสูตร ประชุมเตรียมความพร้อมประสานงานคณะกรรมการ จัดทำหนังสือเชิญ ทำคำสั่ง

งานกิจการนักศึกษาและศิลปวัฒนธรรม

งานกิจกรรมนักศึกษา ส่งเสริม สนับสนุน อำนวยความสะดวก และกำกับดูแลการดำเนินงานของสโมสรนักศึกษา เพื่อในการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ให้ความช่วยเหลือและประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งในและนอกมหาวิทยาลัยเพื่อสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมของนักศึกษาให้เป็นที่ไปด้วยความเรียบร้อย

งานทำนุบำรุงศิลปและวัฒนธรรม ส่งเสริม สนับสนุนให้นักศึกษาได้ดำเนินกิจกรรมที่เป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรม และประเพณีอันดีงามของไทยในวันสำคัญทางศาสนา พัฒนาเรื่องของคุณธรรมจริยธรรมพัฒนาพฤติกรรมที่ดี เพื่อให้นักศึกษามีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ เป็นบุคคลที่สมบูรณ์

งานสวัสดิการและทุนการศึกษา ให้บริการในการให้คำปรึกษาและให้การช่วยเหลือแก่นักศึกษาในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านการศึกษา ด้านทุนการศึกษา ด้านส่วนตัว ด้านอาชีพ ตลอดจนส่งเสริมให้นักศึกษาสามารถศึกษาเล่าเรียนได้อย่างเต็มความสามารถ และสำเร็จการศึกษาสามารถออกไปประกอบวิชาชีพได้

งานวางแผน งบประมาณ และตรวจสอบภายใน

ดำเนินการจัดทำคำของบประมาณรายจ่ายประจำปี ตามรายจ่ายประจำของหน่วยงาน ควบคุมการใช้จ่ายเงินงบประมาณที่ได้รับการจัดสรร รวมถึงรวบรวมและจัดทำข้อมูลตามตัวชี้วัดของคณะครุศาสตร์

ดำเนินการจัดทำรายงานการวางระบบการควบคุมภายใน รายงานผลการติดตามการประเมินผลการควบคุมภายใน (แบบติดตาม ปค.5) แบบประเมินความเสี่ยงภารกิจเพื่อการควบคุมภายใน แบบประเมินองค์ประกอบของการควบคุมภายใน รายงานการประเมินองค์ประกอบของการควบคุมภายใน (แบบ ปค.4) และรายงานการประเมินผลการควบคุมภายใน (แบบ ปค.5)

งานศูนย์ศึกษาการพัฒนาครู

ดำเนินการดังนี้ 1) ด้านการพัฒนาการดำเนินงานของศูนย์ศึกษาการพัฒนาครู การปรับปรุงศูนย์ฯ การทำจดหมายข่าว การจัดทาวีสดุ อุปกรณ์ และเอกสาร 2) ด้านการพัฒนาครู-อาจารย์และบุคลากรทางการศึกษา การฝึกอบรมการวิจัยในชั้นเรียน การจัดการเรียนการสอนโดยเน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ 3) ด้านการพัฒนานักศึกษา การฝึกอบรม “ค่ายแววครู” การพัฒนารูปแบบการเขียนรายงานและสื่อการสอน การพัฒนาการเรียนการสอนสำหรับนักศึกษาที่ฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู 4) ด้านการพัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรม และ 5) ด้านการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ ด้วยการจัดทำเว็บไซต์

งานส่งเสริมการศึกษาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

ประสานงาน กำกับดูแล และอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานของงานส่งเสริมการศึกษาโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยฯ เพื่อส่งเสริมคุณภาพการศึกษาในโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน รวมไปถึงการพัฒนาบริบทสภาพแวดล้อมของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดน

งานฝึกอบรมลูกเสือ

สนับสนุน ประสานงาน กำกับดูแล และอำนวยความสะดวกในการดำเนินการในการจัดฝึกอบรมลูกเสือให้นักศึกษา ได้มีความรู้เกี่ยวกับกิจการลูกเสืออย่างถูกต้อง เสริมสร้างนักศึกษาให้เป็นผู้บังคับบัญชาลูกเสือที่มีสุขภาวะที่ดีทั้งในด้านแนวความคิด หลักการ ความรู้ ทักษะและประสบการณ์ที่ถูกต้อง ก้าวเข้าสู่การเป็นผู้บังคับบัญชาลูกเสือตามมาตรฐานของสำนักงานคณะลูกเสือแห่งชาติ และเพื่อเตรียมความพร้อมที่นักศึกษาจะต้องสอนกิจกรรมลูกเสือในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูในชั้นปีที่ 4 และ 5 ต่อไป

งานวารสารวิชาการ

ดำเนินงานในด้านการรับแบบเสนอบทความวิจัยและบทความวิชาการเพื่อตีพิมพ์ ตรวจสอบความถูกต้องและส่งบรรณาธิการพิจารณาเห็นชอบ/แก้ไข ส่งบทความให้เจ้าของเพื่อแก้ไขบทความ ครั้งที่ 1 จัดทำหนังสือตอบรับการตีพิมพ์เผยแพร่ ส่งผู้ทรงคุณวุฒิ 2 ท่านพิจารณาเห็นชอบ/แก้ไข ส่งบทความให้เจ้าของเพื่อแก้ไขบทความ ครั้งที่ 2 ดำเนินงานส่งบรรณาธิการพิจารณาวารสารประจำปี และจัดรูปแบบเล่มวารสารและส่งโรงพิมพ์

งานพัฒนาระบบข้อมูลและสารสนเทศ

จัดระบบฐานข้อมูลด้านการศึกษาและข้อมูลอื่นที่เกี่ยวข้อง เป็นระบบเดียวที่สามารถเชื่อมโยงและแลกเปลี่ยนข้อมูลเพื่อการใช้ประโยชน์ร่วมกันระหว่างหน่วยงานในสังกัด พัฒนาระบบสารสนเทศทางการศึกษาที่ครอบคลุม ถูกต้องและเป็นปัจจุบัน เพื่อการวางแผนการบริหารจัดการศึกษา ส่งเสริมสนับสนุนการพัฒนาระบบสารสนเทศ การบริหารจัดการของสำนักงานจัดวางระบบหรือรูปแบบการนำเสนอและการให้บริการข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษาโดยใช้เทคโนโลยีที่ทันสมัยและหลากหลาย หรือสนับสนุนการปฏิบัติงานของหน่วยงานอื่นที่เกี่ยวข้องหรือที่ได้รับมอบหมาย

งานประจำศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ส่งเสริม สนับสนุน อำนวยความสะดวกและบริการให้คำแนะนำแก่ผู้เข้าใช้บริการ และกำกับดูแลรับผิดชอบ วัสดุ ครุภัณฑ์ กำกับดูแลรับผิดชอบการรับจ่ายเงิน จัดหาวัสดุ ครุภัณฑ์ จัดทำบัญชี วัสดุ ครุภัณฑ์ ดูแลรักษาและปรับปรุงซ่อมแซมวัสดุ ครุภัณฑ์ เพื่อในการดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพทางด้านการให้บริการแก่ นักศึกษา อาจารย์ บุคลากรของมหาวิทยาลัย และบุคคลทั่วไปให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ ให้บริการและประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ทั้งภายในและภายนอกมหาวิทยาลัยเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพให้เป็นไปด้วยความเรียบร้อย

งานอำนวยการและเลขานุการ

กลุ่มงานการเงิน บัญชี พัสดุ ดำเนินการในการขอเบิกพัสดุ ขออนุมัติจัดซื้อวัสดุสำนักงาน และครุภัณฑ์ จัดทำทะเบียนคุมวัสดุสำนักงาน และทะเบียนคุมครุภัณฑ์ จัดทำรายงานการตรวจสอบพัสดุประจำปี และจัดทำเรื่องการขออนุมัติซ่อมแซมครุภัณฑ์ภายในหน่วยงาน

กลุ่มงานสารบรรณ ดำเนินการ ลงทะเบียนรับ – ส่ง หนังสือ ออกเลขหนังสือ พิจารณา ศึกษาวิเคราะห์ เพื่อนำเสนอแฟ้มผู้บริหาร พิมพ์หนังสือโต้ตอบภายใน –ภายนอกหน่วยงาน คำสั่ง ประกาศระเบียบ ข้อบังคับ จัดเก็บหนังสือราชการ บันทึกขอใช้พาหนะ อุปกรณ์ และบันทึกรายงานการประชุม

งานพาหนะ งานยืม-คืนอุปกรณ์ ดำเนินงานในการขอใช้บริการ พาหนะ ยืมอุปกรณ์ จัดทำทะเบียนคุม นำเสนอผู้บริหาร

งานบันทึกการประชุม ดำเนินการบันทึกความคิดเห็นของผู้มาประชุม ผู้เข้าร่วมประชุมและมติของที่ประชุมไว้เป็นหลักฐาน เพื่อจัดทำรายงานการประชุม

กลุ่มงานฐานข้อมูล และสารสนเทศ งานประชาสัมพันธ์ ปรับปรุงเว็บไซต์ ดำเนินการสนับสนุนการพัฒนาสื่ออิเล็กทรอนิกส์ นวัตกรรมและเทคโนโลยีทางการศึกษาและส่งเสริมการจัดการศึกษาทางไกล ออกแบบ พัฒนาปรับปรุงและจัดการเว็บไซต์ และวิธีการนำเสนอในรูปแบบเอกสารบนเครือข่ายเว็บไซต์ของคณะครุศาสตร์ แจ้งข่าวสารประชาสัมพันธ์บน เว็บไซต์ อีเมล และ เครือข่ายทางสังคม ของคณะครุศาสตร์ พัฒนา ปรับปรุง และประยุกต์ใช้โปรแกรมประยุกต์ ควบคุม ดูแล การประชุมทางไกลด้วยระบบประชุมทางไกล ปฏิบัติงานอื่น ๆ ตามที่ได้รับมอบหมาย

งานบริหารหลักสูตรและการสอนในระดับหลักสูตร / กลุ่มวิชาและโปรแกรมวิชา

ดำเนินการจัดการเรียนการสอน และแต่งตั้งคณะกรรมการหลักสูตร คณะกรรมการวิชาการ
คณะกรรมการพัฒนาการเรียนการสอน คณะกรรมการพัฒนาคุณภาพข้อสอบ คณะกรรมการทวนสอบ
มาตรฐานผลการเรียนรู้ ทำหน้าที่ในการบริหารหลักสูตรการเรียนการสอน

วางแผน ศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลสำหรับการบริหารหลักสูตร จัดทำแผนการบริหารหลักสูตร เสนอ
แผนการบริหารหลักสูตร จัดทำแผนการจัดการศึกษา มอบหมายงานและประกาศใช้ นำไปใช้ ดำเนินการ
กำกับติดตาม การประเมินผลหลักสูตร การนำไปพัฒนาปรับปรุง

ส่วนที่ 3 ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ส่วนราชการมีการจัดคู่มือการปฏิบัติงานที่ชัดเจน อย่างเป็นลายลักษณ์อักษร ที่แสดงถึงรายละเอียดขั้นตอนการปฏิบัติงานของกิจกรรม/กระบวนการต่างๆ ของหน่วยงาน และสร้างมาตรฐานการปฏิบัติงานที่มุ่งไปสู่การบริหารคุณภาพทั่วทั้งองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ เกิดผลงานที่ได้มาตรฐานเป็นไปตามเป้าหมาย ได้ผลิตผลหรือการบริการที่มีคุณภาพ และบรรลุข้อกำหนดที่สำคัญของกระบวนการ
2. เพื่อเป็นหลักฐานแสดงวิธีการทำงานที่สามารถถ่ายทอดให้กับผู้เข้ามาปฏิบัติงานใหม่ พัฒนาให้การทำงานเป็นมืออาชีพ และใช้ประกอบการประเมินผลการปฏิบัติงานของบุคลากร รวมทั้งแสดงหรือเผยแพร่ให้กับบุคคลภายนอก หรือผู้ให้บริการ ให้สามารถเข้าใจและใช้ประโยชน์จากกระบวนการที่มีอยู่เพื่อขอการรับบริการที่ตรงกับความต้องการ
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ปฏิบัติงานบริการสุขภาพสามารถปฏิบัติงานได้ถูกต้องตามขั้นตอนการให้บริการและเกิดความพึงพอใจแก่ผู้มารับบริการด้วย

ขอบเขต

คู่มือการปฏิบัติงานนี้ ครอบคลุมขั้นตอนการปฏิบัติงานตั้งแต่การให้บริการสุขภาพแก่นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัย ซึ่งได้จัดหาเวชภัณฑ์ยาเพื่อให้บริการและให้เพียงพอแก่ความต้องการ เพื่อสนับสนุนให้นักศึกษาและบุคลากรมีสุขภาพกายที่ดี อันจะส่งผลถึงสุขภาพจิตที่ดีตามมา นำไปสู่การเรียนรู้และการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำจำกัดความ

การส่งเสริมสุขภาพ หมายถึง การส่งเสริมให้นักศึกษา อาจารย์ บุคลากร และบุคคลทั่วไป เพื่อเพิ่มสมรรถนะในการควบคุม และปรับปรุงสุขภาพของตนเอง ในการบรรลุซึ่งสุขภาวะอันสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม อีกทั้งยังสามารถควบคุมปัจจัยต่างๆ ที่มีผลต่อสุขภาพ เช่น ลดปัจจัยเสี่ยงที่ก่อให้เกิดมะเร็ง การขาดการออกกำลังกาย การขาดจิตสำนึกในเรื่องของความปลอดภัย ทำให้เกิดอุบัติเหตุ หลีกเลี่ยงจากสิ่งแวดล้อมเป็นพิษที่เป็นสาเหตุที่ทำลายสุขภาพ ขณะเดียวกันก็ให้ความสำคัญ หรือเน้นให้เพิ่มเติมในด้านปัจจัยส่งเสริมสุขภาพ เช่น การออกกำลังกายมากขึ้น รับประทานอาหารที่มีประโยชน์ อยู่ในสิ่งแวดล้อมที่ดี

การบริการ หมายถึง กิจกรรมหรือกระบวนการในการดำเนินการอย่างใดอย่างหนึ่งของบุคคลหรือองค์กร เพื่อตอบสนองความต้องการของบุคคลอื่นให้ได้รับความสุข และความสะดวกสบายหรือเกิดความพึงพอใจจากผลของการกระทำนั้น โดยมีลักษณะเฉพาะของตนเอง ไม่สามารถจับต้องได้ ไม่สามารถครอบครองเป็นเจ้าของในรูปธรรมและไม่จำเป็นต้องรวมอยู่กับสินค้าหรือผลิตภัณฑ์อื่นๆ ที่ยังเกิดจากความเอื้ออาทร มีน้ำใจ ไมตรี เปี่ยมด้วยความปรารถนาดี ช่วยเหลือเกื้อกูลให้ความสะดวกรวดเร็ว ให้ความเป็นธรรมและความเสมอภาค

หน้าที่ความรับผิดชอบ

งานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ มีขั้นตอนการปฏิบัติงาน 7 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 2 การซ่อมแซมหรือส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 3 การเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 4 แจกจ่ายละเอียดเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของศูนย์ส่งเสริมและ

บริการสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 5 ควบคุมดูแลการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ

ขั้นตอนที่ 6 เมื่อผู้ใช้บริการเกิดปัญหาในการใช้อุปกรณ์ ผู้ปฏิบัติงานให้คำแนะนำ

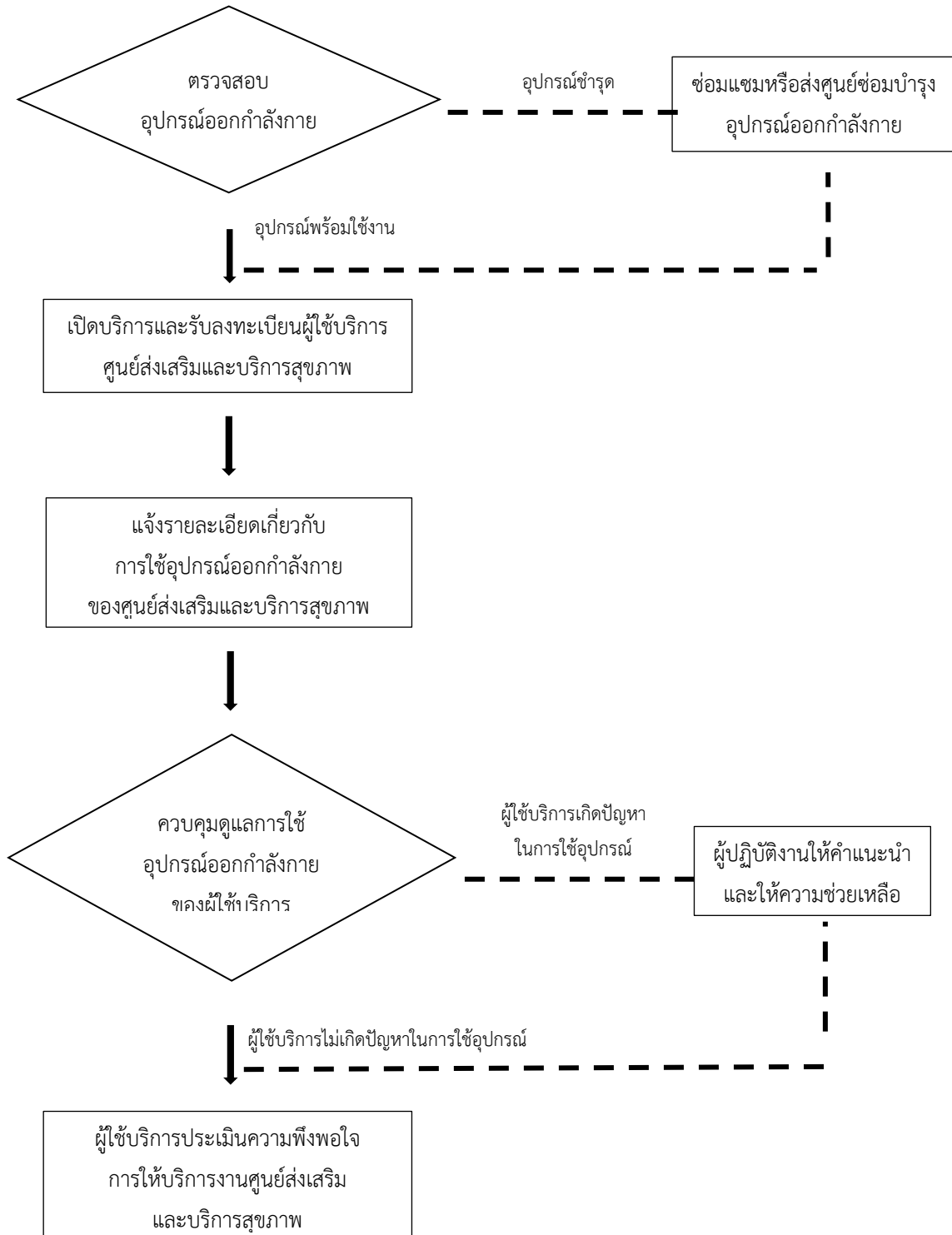
และให้ความช่วยเหลือ

ขั้นตอนที่ 7 ผู้ใช้บริการประเมินความพึงพอใจการให้บริการงานศูนย์ส่งเสริมและ

บริการสุขภาพ

โดยมีแผนภูมิขั้นตอนการปฏิบัติงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร ดังภาพที่ 3

แผนภูมิขั้นตอนการปฏิบัติงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



ภาพที่ 3 แผนภูมิขั้นตอนการปฏิบัติงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ขั้นตอนที่ 1 การตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ผู้ปฏิบัติงานตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกายและทำความสะอาดอุปกรณ์ออกกำลังกายทุกชนิดในศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพให้มีความพร้อมในการใช้งาน ก่อนการเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพของทุกวัน โดยใช้เวลา 1 -2 ชั่วโมง



ภาพที่ 4 การตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ปัญหา : ความต้องการและความหลากหลายของเครื่องมือและอุปกรณ์ออกกำลังกายและสถานที่ไม่เพียงพอต่อผู้ใช้บริการ

แนวทางแก้ปัญหา : จัดซื้อเครื่องมืออุปกรณ์เพิ่มเติมเพื่อให้เพียงพอต่อผู้ใช้บริการขยายสถานที่ให้เพียงพอต่อความต้องการ

ขั้นตอนที่ 2 การซ่อมแซมหรือส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย

เมื่อผู้ปฏิบัติงานตรวจสอบอุปกรณ์ออกกำลังกาย แล้วพบว่าอุปกรณ์ออกกำลังกายไม่พร้อมใช้งานหรือชำรุด ให้ผู้ปฏิบัติงานดำเนินการซ่อมแซมหรือส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย โดยใช้เวลา 1 ชั่วโมง ก่อนการเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ



ภาพที่ 5 การซ่อมแซมหรือส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย

ปัญหา : เมื่ออุปกรณ์ออกกำลังกายชำรุด การส่งศูนย์ซ่อมบำรุงอุปกรณ์ออกกำลังกาย ใช้เวลานานเกินกว่าเวลาที่กำหนด

แนวทางแก้ปัญหา : จัดหาอุปกรณ์ออกกำลังกายอื่นเข้ามาทดแทน เพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของผู้ใช้บริการ

ขั้นตอนที่ 3 การเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ผู้ปฏิบัติงานให้ผู้ใช้บริการลงชื่อตามประเภทของสมาชิก ประกอบด้วย คณาจารย์ บุคลากร นักศึกษา และบุคคลทั่วไป และชำระค่าบำรุงก่อนเข้าใช้บริการทุกครั้งต่อวัน



ภาพที่ 6 การเปิดบริการและรับลงทะเบียนผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ



ภาพที่ 7 คู่มือค่าบำรุงรักษาสำหรับผู้เข้าใช้บริการประเภทนักศึกษา



ภาพที่ 8 คู่มือค่าบำรุงรักษาสำหรับผู้เข้าใช้บริการประเภทอาจารย์/บุคลากร



ภาพที่ 9 คู่มือค่าบำรุงรักษาสำหรับผู้เข้าใช้บริการประเภทบุคคลทั่วไป

ปัญหา : บางครั้งผู้ให้บริการหลีกเลี่ยงการชำระค่าบำรุงรักษา โดยที่ผู้ปฏิบัติงานไม่สามารถตรวจสอบได้ในทันที

แนวทางแก้ปัญหา : จัดทำบัตรสมาชิกที่สามารถตรวจสอบในระบบคอมพิวเตอร์ได้ในทันที และสามารถหักค่าบำรุงรักษาภายในบัตรสมาชิกนั้นได้ทันที

ขั้นตอนที่ 4 แจกจ่ายละเอียดเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ผู้ปฏิบัติงานแจกจ่ายละเอียดเกี่ยวกับระเบียบในการใช้เครื่องออกกำลังกาย และวิธีการใช้งานเครื่องออกกำลังกาย และเครื่องฝึกกล้ามเนื้อหลากหลายประเภท โดยอุปกรณ์แต่ละชนิด จำเป็นต้องมีวิธีการใช้งานที่ถูกต้อง เพื่อให้ผู้ให้บริการสามารถศึกษาได้ด้วยตนเองก่อนการใช้งาน ซึ่งวิธีการใช้งานของอุปกรณ์ออกกำลังกาย โดยผู้ปฏิบัติงานแจกจ่ายละเอียดเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายดังนี้

4.1 เครื่องเดินวงรี (Elliptical cross Trainer)

เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกาย ที่สามารถกระชับสัดส่วนได้ทั่วทั้งร่างกาย แบบไร้แรงกระแทก และไม่ส่งผลกระทบต่อข้อเข่า



ภาพที่ 10 เครื่องเดินวงรี (Elliptical cross Trainer)

เครื่องเดินวงรี (Elliptical cross Trainer) จะมีการ Tracking เวลาในการออกกำลังกาย, ความเร็วในการเดิน, ระยะทางทั้งหมดที่ก้าวเดิน, การเผาผลาญพลังงาน, RPM, SPM และการตรวจจับชีพจร

วิธีการออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรี

1. ใช้มือทั้งสองข้างจับบาร์วางเท้าให้เข้าที่
2. วอร์มอัพร่างกายให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่น โดยการเดินบนเครื่องเดินวงรีไปเรื่อยๆ จนครบกำหนดเวลา ประมาณ 5 - 10 นาที
3. เพิ่มระดับความเร็วในการเดินให้ SPM อยู่ในช่วง 150 – 160 ซึ่งเป็นช่วงการเดินที่อัตราการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ดีที่สุด ควรออกกำลังกายด้วยเครื่องเดินวงรีอย่างต่ำวันละ 30 นาที
4. สามารถทำการเลือกเดินได้ทั้งด้านหน้า หรือเดินถอยหลังตามถนัด โดยที่มือจะต้องจับบาร์ทั้งสองข้าง เพื่อทำการออกแรงดันออกจากตัวและดึงเข้าหาตัว

4.2 เครื่องวิ่งไฟฟ้า (Treadmill)

เป็นอุปกรณ์ออกกำลังกายที่นิยมใช้กันมาก เนื่องจากมีความสะดวก และสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ดี หากเพียงแค่วิ่งตามโปรแกรม



ภาพที่ 11 เครื่องวิ่งไฟฟ้า (Treadmill)

เครื่องวิ่งไฟฟ้า (Treadmill) ประกอบด้วย pulse sensors วัดชีพจร, Console แสดงผลออกกำลังกาย และ safety key ป้องกันอันตรายจากการวิ่ง

วิธีการออกกำลังกายด้วยเครื่องวิ่งไฟฟ้า

1. วอร์มอัพร่างกายก่อนจะเริ่มวิ่งหรือเดินช้าๆ ประมาณ 20 - 45 นาทีประมาณ ด้วยความเร็วระดับที่ 4 - 5 และความชันที่ระดับ 1 - 3 เพื่อยืดกล้ามเนื้อและลดอาการบาดเจ็บระหว่างออกกำลังกาย และปรับระดับความเร็วที่เพิ่มขึ้น เพื่อปรับสมดุลอัตราการเต้นของหัวใจ
2. ปรับความเร็วขึ้นไปที่ 8 - 12 ตามลำดับ ส่วนใหญ่จะนิยมใช้เวลาวิ่งบนลู่วิ่งไฟฟ้าอยู่ที่
3. ก่อนที่จะหยุดวิ่งควรปรับลดความเร็วและความชันลงอยู่ในระดับที่พอเดินเร็วได้ อีก 5 - 10 นาที เพื่อให้ร่างกายได้ปรับอัตราการเต้นของหัวใจและการสูบฉีดเลือด ทั้งยังช่วยลดอาการเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อส่วนขาหลังจากออกกำลังกายด้วย

4.3 จักรยานปั่นนั่งตรง (Upright Bike)

ลักษณะจะเหมือนขี่จักรยานทั่วไป เป็นการนั่งตรงแล้วปั่น ปรับระดับความหนักได้ ช่วยออกกำลังกายบริหารส่วนของขาได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 12 จักรยานปั่นนั่งตรง (Upright Bike)

จักรยานปั่นนั่งตรง (Upright Bike) หน้าจอแสดงผลค่าความเร็ว ระยะทาง, เวลา, pulse sensors, การเผาผลาญแคลอรี, กราฟแสดงโปรแกรมการใช้งาน และโปรแกรมวัดความฟิตของหัวใจ

วิธีการออกกำลังกายด้วยจักรยานปั่นนั่งตรง

1. ยืดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามปกติ และวอร์มอัพด้วยการเริ่มปั่นเบาๆ ประมาณ 5 - 10 นาที
2. เพิ่มระดับที่ความเร็ว 60 รอบต่อนาที (1 รอบต่อวินาที) ประมาณ 10 นาที จากนั้นเริ่มปรับให้ชันมากขึ้น และปั่นต่อไปอีก 10 นาที สลับกลับไปทีแบบธรรมดาอีก 10 นาที
3. ปรับระดับความเร็วในการปั่นลง โดยค่อยๆปั่นให้ช้าลงๆ อีกประมาณ 5 นาที

4.4 จักรยานแบบเอนป่น (Recumbent bike)

จักรยานแบบเอนป่น (Recumbent bike) เป็นแบบนั่งเอนป่น มีพนักพิง มีความปลอดภัยสูง เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านกล้ามเนื้อ, กระดูกขา รวมไปถึงผู้สูงอายุหรือคนที่มีน้ำหนักมาก เพราะเป็นการนั่งปั่น ทำให้ไม่เกิดแรงกระแทกใดๆ หรือปั่นเพื่อฟื้นฟูกล้ามเนื้อสำหรับผู้ที่มีปัญหาด้านขาโดยเฉพาะ



ภาพที่ 13 จักรยานแบบเอนป่น (Recumbent bike)

วิธีการออกกำลังกายด้วยจักรยานแบบเอนป่น (Recumbent bike)

1. ยืดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามปกติ และวอร์มอัพด้วยการเริ่มปั่นเบาๆ ประมาณ 5 - 10 นาที
2. เพิ่มระดับที่ความเร็ว 60 รอบต่อนาที (1 รอบต่อวินาที) ประมาณ 10 นาที จากนั้นเริ่มปรับให้ชันมากขึ้น และปั่นต่อไปอีก 10 นาที สลับกลับไปแบบธรรมดาอีก 10 นาที
3. ปรับระดับความเร็วในการปั่นลง โดยค่อยๆปั่นให้ช้าลงๆ อีกประมาณ 5 นาที

4.5 จักรยานสปินไบค์ (Spin Bike)

ลักษณะการจับขี่ที่สามารถปรับได้ทั้งแฮนด์จับและเบาะนั่ง ทำให้เพิ่มอัตราในการปั่นได้มากทั้งแบบนั่งปั่น, หมอบปั่น, ยืนปั่น



ภาพที่ 14 จักรยานสปินไบค์ (Spin Bike)

จักรยานสปินไบค์ (Spin Bike) เหมาะกับการเบิร์น สามารถปั่นด้วยความเร็วที่มากได้ตามที่เราต้องการ ตาม Fitness ส่วนใหญ่จะใช้ปั่นเป็น Group เรียกกันว่า Spinning Class หรือ RPM Class ซึ่งจะมีเทรนเนอร์มาคอยสอน เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุดในการใช้งาน

วิธีการออกกำลังกายด้วยจักรยานสปินไบค์

1. ยืดกล้ามเนื้อ (stretching) ตามปกติ และวอร์มอัพด้วยการเริ่มปั่นเบาๆ 5 นาที
เร่งความเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนเมื่อถึงนาทีที่ 5 ให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 60% – 70%
2. เพิ่มระดับความเร็วให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ 80% – 90% โดยปั่น ประมาณ 20 วินาที
3. เมื่อครบ 20 วินาที ผ่อนความเร็วลงมา แล้วปั่นตามอัตราปกติอีก 1 นาที และวนกลับไปทำตาม ข้อ 1 – 2 อีกครั้ง จนครบ 15 นาที

4. คูลดาวน์ระดับความเร็วของการปั่นลงมา โดยค่อยๆปั่นให้ช้าลงๆ อีกประมาณ 5 นาที การวอร์มอัพ และคูลดาวน์เพื่อไม่ให้ร่างกายบาดเจ็บและควรค่อยๆเพ็งระยะเวลาและความแรงในการปั่น

4.6 เครื่องกรรเชียงบก (Magnetic Rowing Machine)

เครื่องกรรเชียงบกเป็นเครื่องออกกำลังกายสำหรับการกระชับกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังในช่วงเวลาสั้นและเผาผลาญแคลอรีเพิ่มมากขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ



ภาพที่ 15 เครื่องกรรเชียงบก (Magnetic Rowing Machine)

ระหว่างการออกกำลังกายด้วยเครื่องกรรเชียงบก ร่างกายทุกส่วนจะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและทำให้หัวใจสูบฉีดเลือดเร็วยิ่งขึ้นเพื่อให้ทันต่อความต้องการออกซิเจนที่เพิ่มขึ้นของร่างกาย

วิธีการออกกำลังกายด้วยเครื่องกรรเชียงบก

1. งอเข่าพร้อมจัดคางให้อยู่ในแนวตั้งและรักษาแผ่นหลังและแขนให้เหยียดตรง
2. กดขาลงและลำตัวจะเริ่มงอกลับ
3. เอียงหลังเล็กน้อย ขาราบ ดึงมือจับเข้าหาลำตัว

4.7 เครื่องฝึกกล้ามเนื้อขา (Leg Press Machine)

เครื่องฝึกกล้ามเนื้อขา จะช่วยเรื่องของการสร้างความฟิต และช่วยให้กล้ามเนื้อต้นขากระชับได้เป็นอย่างดี



ภาพที่ 16 เครื่องฝึกกล้ามเนื้อขา (Leg Press Machine)

วิธีการออกกำลังกายด้วยเครื่องฝึกกล้ามเนื้อขา

1. นอนลงบนเบาะ วางเท้าข้างทั้งสองข้างลงบนแป้นถีบด้วยความกว้างประมาณหัวไหล่ วางเท้าต่ำ จากนั้นถีบตัวออกไป เป็นท่าเตรียมฝึกท่า Machine Leg Press
 2. ค่อยๆคลายกล้ามเนื้อหน้าขาออก ลดลำตัวลงมาให้หน้าขาเข้าใกล้กับลำตัวให้มากที่สุด พร้อมกับสูดลมหายใจเข้าจนสุด
 3. ออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหน้าขา เพื่อถีบลำตัวออกไป จนขาเหยียดจนเกือบตึง แต่ไม่ล็อกข้อเข่า เพื่อกลับสู่ท่าเตรียม พร้อมกับปล่อยลมหายใจออกจนสุด นับเป็น 1 ครั้ง
- ระหว่างการฝึกด้วยท่า Machine Leg Press พยายามให้หัวแนบติดเบาะไว้ตลอดการฝึกเพื่อรักษาแนวของกระดูกสันหลังให้เป็นแนวตรง

4.8 เครื่องฝึกกล้ามเนื้ออก (Seated chest press)

เครื่องออกกำลังกายบริหารกล้ามเนื้ออก สามารถบริหารกล้ามเนื้อหน้าอกส่วนกลาง บริหารกล้ามเนื้อไหล่ ไบเซ็ป และไตรเซ็ป (กล้ามเนื้อแขนด้านหลัง) การบริหารกล้ามเนื้ออกด้วยเครื่องฝึกกล้ามเนื้ออกนี้ จำเป็นต้องปฏิบัติตามท่าที่ถูกต้อง เพื่อประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ และความปลอดภัยของกล้ามเนื้อส่วนนั้นๆ เพราะถ้าหากทำผิดแม้แต่ส่วนเล็กๆ ของร่างกายอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บได้



ภาพที่ 17 เครื่องฝึกกล้ามเนื้ออก (Seated chest press)

วิธีการออกกำลังกายด้วยเครื่องฝึกกล้ามเนื้ออก

1. นั่งลงบนเครื่อง แขนและด้ามจับอยู่ในแนวเดียวกัน ข้อมือต้องตรงกับแขนและอยู่ในระดับอก เข่า แข้งและเท้าอยู่ในแนวเดียวกับหัวไหล่ดังภาพ ไม่แอ้งว้าง เพื่อรักษากระดูกสันหลัง หลังและไหล่ต้องติดกับเบาะ
2. ออกแรงดันด้ามจับออกไป แต่อย่าให้สุดแขนจนศอกล็อก แล้วดึงกลับช้าๆ ประมาณ 3 เซต เซตละ 10-15 ครั้ง โดยทำอย่างต่อเนื่องเหมือนท่าเริ่ม นั่นก็คือหลัง-ไหล่ตรงติดเบาะ ข้อมือไม่งอ เข่า-ขาอยู่ในแนวเดียวกับไหล่ (ควรหายใจออก ขณะออกแรงดัน และหายใจเข้าขณะดึงกลับ)

4.9 เครื่องฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Lying leg curl)

เครื่องฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Lying leg curl) เป็นเครื่องที่ช่วยในเรื่องของการบริหารกล้ามเนื้อขา



ภาพที่ 18 เครื่องฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Lying leg curl)

วิธีการออกกำลังกายด้วยเครื่องฝึกกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

1. เริ่มต้นจากการสุดลมหายใจเข้าจนสุด จากนั้นออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อหลังขา เพื่อยกขา ท่อนปลายพับเข้าหาต้นขาให้มากที่สุด พร้อมกับปล่อยลมหายใจออกจนสุด
2. ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อหลังขาออก ลดปลายเท้าลง เพื่อกลับสู่ท่าเตรียมพร้อมกับสุดลมหายใจเข้าจนสุด นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 12 – 15 ครั้งต่อเซต สิ่งที่ต้องระวังเป็นพิเศษ คือหลัง ลำคอ และศีรษะ ตรงในแนวเดียวกัน อย่าก้มหน้า หน้าท้องราบติดกับเบาะ และอย่าให้หลังดันเครื่องหรือแขนยันแฮนด์เพื่อออกแรงขาขึ้น เพราะเป็นการเสียโฟกัสของท่า

4.10 ม้าชิท้อบริหารหน้าท้อง (Situp Bench)

ม้าชิท้อบริหารหน้าท้อง (Situp Bench) ใช้บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องเหมาะทั้งชายและหญิง สามารถปรับระดับความชันได้ เหมาะสำหรับบริหารกล้ามเนื้อส่วนกลางลำตัวทั้งหมดได้อย่างสมบูรณ์



ภาพที่ 19 ม้าชิท้อบริหารหน้าท้อง (Situp Bench)

วิธีการออกกำลังกายด้วยม้าชิท้อบริหารหน้าท้อง

1. นอนราบลงกับเบาะ ประสานมือไว้ที่ท้ายทอย หรือข้างหู
2. ยกหลังขึ้น พร้อมกับเกร็งหน้าท้องไว้ตลอดเวลา เมื่อถึงจังหวะขึ้นสุดแล้ว ให้ลดตัวลงช้าๆ โดยที่ยังเกร็งหน้าท้องอยู่ ทำ 12 – 15 ครั้งต่อเซต

4.11 เก้าอี้บริหารกล้ามเนื้อหลัง (Roman chair)



ภาพที่ 20 เก้าอี้บริหารกล้ามเนื้อหลัง (Roman chair)

วิธีการออกกำลังกายด้วยเก้าอี้บริหารกล้ามเนื้อหลัง (Roman chair)

เก้าอี้บริหารกล้ามเนื้อหลัง (Roman chair) ช่วยในการออกกำลังกายและความแข็งแรง สำหรับด้านหลังส่วนล่าง, กล้ามเนื้อ gluteal, เอ็นร้อยหวาย และ abdominals Roman Chair สามารถทำให้กล้ามเนื้อหลังบาดเจ็บได้ง่าย เพราะกระดูกสันหลังมีการโค้งงอมากระหว่างฝึกทำดังกล่าว แล้วหากปรับระดับที่วางขาไม่พอดี ก็อาจทำให้มีอาการเจ็บปวดที่กล้ามเนื้อหลังได้

4.12 ม้ายกดัมเบล

ม้ายกดัมเบล เหมาะสำหรับการฝึกท่า Dumbbell Bench Press จะช่วยบริหารกล้ามเนื้ออก (Chest) กล้ามเนื้อไหล่ (Shoulders) และกล้ามเนื้อแขน (Triceps) ให้แข็งแรง



ภาพที่ 21 ม้ายกดัมเบล

วิธีการออกกำลังกายด้วยม้ายกดัมเบล

เริ่มจากนอนราบลงบนม้านั่งออกกำลังกาย และวางเท้าติดพื้นไว้ ยกมือจับเพื่อยกดัมเบลไว้ที่ระดับอกพร้อมดันขึ้นให้สุด ค่อยๆ ดึงดัมเบลลงข้างอกและดันกลับขึ้นสลับกันจนครบเซต

4.13 ม้ายกบาร์เบล

ม้ายกบาร์เบล เหมาะสำหรับการสร้างกล้ามเนื้ออก (Chest) กล้ามเนื้ออื่นๆ คือ กล้ามเนื้อไหล่ (Shoulders), กล้ามเนื้อแขน (Triceps)



ภาพที่ 22 ม้ายกบาร์เบล

วิธีการออกกำลังกายด้วยม้ายกบาร์เบล

นอนลงบนม้านั่งออกกำลังกาย สองมือจับบาร์เบล (Barbell) โดยระยะห่างระหว่างมือทั้งสองข้างควรกว้างกว่าช่วงไหล่ แล้วยกบาร์เบลขึ้นถือ เป็นท่าเตรียมพร้อม เริ่มบริหารโดยลดแขนลงก่อนจะกลับสู่ท่าเตรียมพร้อมแล้วเริ่มบริหารซ้ำจนครบเซ็ต

4.14 ลูกบอลน้ำหนัก (Medicine Ball)

ลูกบอลน้ำหนัก (Medicine Ball) ใช้สำหรับฝึกการเคลื่อนไหวอย่างว่องไวและฝึกความแข็งแรงของร่างกาย



ภาพที่ 23 ลูกบอลน้ำหนัก (Medicine Ball)

วิธีการออกกำลังกายด้วยลูกบอลน้ำหนัก (Medicine Ball)

1. ท่า Russian ช่วยเสริมกล้ามเนื้อท้อง เริ่มด้วยการนั่งลงกับพื้น เขยียดขา ชันเข่า จับลูกบอลให้แน่นและยกขึ้นในระดับสายตา เขยียดแขนตรง เอนหลังเล็กน้อย เริ่มเคลื่อนไหวด้วยการเอี้ยวตัวไปทางซ้าย ลดระดับลูกบอลลงต่ำจนเกือบแตะพื้นพร้อมกับหายใจออก แล้วจึงหมุนตัวกลับที่เดิมแล้วหายใจเข้า แล้วเปลี่ยนเอี้ยวตัวไปทางขวา ทำครบสองข้างจึงนับเป็น 1 ครั้ง

2. ท่า Twist and Throw ช่วยเสริมกล้ามเนื้อหลักของทั้งร่างกาย เริ่มต้นตั้งท่าเหมือนกับท่า Russian หลังจากนั้นจึงเริ่มเคลื่อนไหวด้วยการบิดตัวไปทางด้านซ้ายก่อน และเมื่อบิดตัวไปทางขวาจึงโยนลูกบอลออกไปให้ตึงกับกำแพง แล้วจึงรับกลับมาหรือส่งให้กับคนที่รอรับอยู่ซึ่งจะส่งกลับหาเราได้ แล้วจึงเอี้ยวตัวกลับไปทางซ้ายตามเดิม นับเป็น 1 ครั้ง ทำท่านี้ให้ได้ 6-8 ครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนไปบิดตัวทางขวาและโยนบอลไปทางซ้ายบ้าง

4.15 ลูกบอลโยคะ (Yoka ball)

ลูกบอลโยคะ (Yoka ball) ช่วยฝึกกล้ามเนื้อเกิดความยืดหยุ่น (Flexibility) ฝึกการทรงตัว สร้างความสมดุลของร่างกาย นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูร่างกายผู้ป่วยหลังการผ่าตัดกระดูก หรือปวดหลัง



ภาพที่ 24 ลูกบอลโยคะ (Yoka ball)

วิธีการออกกำลังกายด้วยลูกบอลโยคะ (Yoka ball)

1. ทำ Swiss Ball Pike บริหารกล้ามเนื้อท้อง เริ่มต้นด้วยมือสองข้างยันพื้นไว้โดยระยะห่างของฝ่ามือห่างกันประมาณไหล่ และกลิ้งบอลให้อยู่ประมาณแข้งศีรษะถึงข้อเท้าตั้งตรง ยกสะโพกสูงสุดเท่าที่จะทำได้ *ห้ามงอเข่า ทำค้างไว้ 3 วินาที แล้วลดสะโพกลง จากนั้นกลับสู่ท่าเริ่มต้น
2. ทำ Swiss Ball Crunch บริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง เริ่มจากเลื้อนตัวจนลูกบอลอยู่ระหว่างเอวและสะโพก เอนตัวไปด้านหลังพร้อมกับประสานมือทั้งสองข้างไว้ที่ท้ายทอย คอยึดตรงตลอด หายใจออกพร้อมกับยกร่างกายส่วนบนขึ้นประมาณ 45 องศา แล้วจึงเอนตัวกลับสู่ท่าเริ่มต้น
3. ทำ Swiss Ball Dumbbell Fly บริหารกล้ามเนื้ออก เริ่มต้นจากเอนหลังพิงบนบอลโยคะ แล้วงอเข่าทั้ง 2 ข้างให้ตั้งฉาก 90 องศา เท้าวางราบกับพื้น มือจับดัมเบล และเหยียดแขนให้ตึง จากนั้นกางแขนออกด้านข้างให้ฝ่ามือหงายขึ้น บริหารท่าเดิมซ้ำจนครบเซต

4.16 ชุดบาร์เบล ดัมเบล (Barbell Dumbell)

ชุดบาร์เบล ดัมเบล (Barbell Dumbell) ช่วยในเรื่องของการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อฟิต กระชับ นอกจากนี้ยังเป็นตัวช่วยในเรื่องของการบริหารกล้ามเนื้อในส่วนอื่นๆ โดยใช้บาร์เบลเป็นตัวช่วยอีกด้วย



ภาพที่ 25 ชุดบาร์เบล ดัมเบล (Barbell Dumbell)

วิธีการออกกำลังกายด้วยบาร์เบล (Barbell)

1. ท่า Barbell Curl คือการบริหารกล้ามเนื้อส่วนหน้า เริ่มต้นด้วยยืนเท้าห่างกันประมาณ ไหล่ มือจับแกนบาร์เบล ให้ฝ่ามือหงายออก แขนเหยียดตรง จากนั้นเริ่มบริหารโดยงอข้อศอกเข้าหาตัวจนบาร์เบลอยู่ระดับบอกแล้วจึงลดแขนลงเพื่อบริหารซ้ำท่าเดิมจนครบเซต

2. ทำ Finger Curl บริหารกล้ามเนื้อ โดยนั่งบนม้านั่งออกกำลังกาย เท้าแยกห่างกันกว้างเท่าหัวไหล่ งอข้อศอกทั้งสองข้างไว้ตรงกลางระหว่างขาทั้ง 2 ข้าง จับแกนบาร์เบล และเริ่มบริหารโดยใช้ข้อมือและปลายนิ้วในการเลื่อนบาร์เบล ให้อยู่ที่ปลายนิ้วและเลื่อนกลับ เพื่อเริ่มต้นทำท่าเดิมจนครบเซต

3. ทำ Elevated Back Lunge สำหรับออกกำลังกล้ามเนื้อหลัง เริ่มต้นจากการยืนบนบล็อกหรือแผ่นน้ำหนักรอง และยกบาร์เบลไว้ที่หลังส่วนบน ให้อยู่ระดับต่ำกว่าคอเล็กน้อย จากนั้นก้าวขาข้างใดข้างหนึ่งถอยหลัง งอเข่าข้างที่อยู่ข้างหน้าให้ตึงฉาก ส่วนขาหลังย่อลงเข่าแตะพื้น จากนั้นดึงเท้ากลับสู่ตำแหน่งเดิมก่อนเริ่มบริหารซ้ำ ทำนี้จะช่วยบริหารกล้ามเนื้ออก, กล้ามเนื้อขาด้านหน้า และขาด้านหลังให้แข็งแรง

การออกกำลังกายด้วยดัมเบล (Dumbell)

4. ทำ Seated One-Arm Dumbell Palm-up Wrist Curl การบริหารกล้ามเนื้อ โดยนั่งบนม้านั่งออกกำลังกาย เข่ง 90 องศา มือข้างใดข้างหนึ่งจับดัมเบล วางแขนบนขา ใช้ฝ่ามือหงายขึ้น เริ่มบริหารกล้ามเนื้อโดยบิดข้อมือขึ้น-ลง ทำจนครบเซตแล้วจึงสลับข้าง

5. ทำ Seated One-Arm Dumbell Palm-down Wrist Curl ทำเช่นเดียวกับท่า Palm-up แต่ให้ฝ่ามือคว่ำลง

6. ทำ Palm-up Dumbell Wrist Curl Over A Bench เริ่มต้นจากการจับดัมเบล วางแขนพาดกับเบาะของม้านั่งออกกำลังกายโดยหงายฝ่ามือขึ้น ผู้เล่นบิดข้อมือให้ดัมเบล หมุนเข้าหาตัว โดยแขนยังแนบกับเบาะเหมือนเดิม แล้วทำซ้ำท่าเดิมจนครบเซต

7. ทำ Palm-Down Dumbell Wrist Curl Over A Bench ทำเช่นเดียวกับท่า Palm-up แต่ให้ฝ่ามือทั้งสองข้างคว่ำลง บิดข้อมือขึ้นให้ดัมเบลหมุนขึ้น-ลง

8. ทำ Dumbell Lying Pronation เริ่มจากนอนตะแคงบนม้านั่งออกกำลังกาย มือข้างที่แนบเบาะจับดัมเบล และงอข้อศอก 90 องศา หมุนแขนให้ฝ่ามือพลิกกลับไปอีกด้านหนึ่ง ทำจนครบเซต ทำนี้ต้องพยายามรักษาระดับองศาของข้อศอกให้คงอยู่ที่ 90 องศา ตลอดการเคลื่อนไหว

9. ทำ Alternating Deltoid Raise บริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่ เริ่มจากผู้เล่นถือดัมเบลไว้ในมือสองข้าง ทั้งแขนข้างลำตัว เท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ งอแขนเล็กน้อย จากนั้นยกดัมเบลขึ้นไปยังข้างหน้า ทำค้างไว้ก่อนจะลดแขนลง แล้วตามด้วยสเต็ปที่ 2 คือกางแขนออกไปด้านข้างทั้ง 2 ข้าง แล้วลดแขนลงเพื่อทำซ้ำท่าเดิมจนครบเซต

10. ทำ Standing Dumbell Upright Row บริหารกล้ามเนื้อไหล่และบ่า เริ่มจากถือดัมเบลทั้งสองข้าง ยืนเท้าห่างประมาณช่วงไหล่ หน้าอกยึดตรง จากนั้นยกดัมเบลขึ้นจนถึงอก พับข้อศอกและยกขึ้นในลักษณะเฉียงขึ้น ค่อยๆลดแขนลงแล้วเริ่มทำซ้ำท่าเดิมจนครบเซต

ปัญหา : ผู้ใช้บริการส่วนมากไม่มีความรู้พื้นฐานในการใช้งานอุปกรณ์ออกกำลังกาย จึงทำให้ผู้ปฏิบัติงานใช้เวลาในขั้นตอนการแจ้งรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายเป็นเวลานานเกินกำหนดเวลา

แนวทางแก้ปัญหา : ให้ดำเนินการเพิ่มระบบอธิบายการใช้งานด้วยเสียงในระบบดิจิทัล เพื่อให้ผู้ให้บริการสามารถเรียนรู้ด้วยตนเอง และประหยัดเวลาในขั้นตอนนี้

ขั้นตอนที่ 5 ควบคุมดูแลการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ

การควบคุมดูแลการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายของผู้ใช้บริการ โดยการอธิบายวิธีการใช้อุปกรณ์ออกกำลังกายที่ถูกต้อง และเมื่อมีผู้ให้บริการเข้ามาใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ ผู้ปฏิบัติงานจะเป็นผู้ให้คำแนะนำในการใช้เครื่องมือและอุปกรณ์การออกกำลังกายต่างๆ อย่างถูกต้อง และให้คำแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเบื้องต้น โดยใช้เวลา 10-20 นาที ต่อ 1 ผู้ใช้บริการ

ปัญหา : เมื่อผู้ให้บริการมีจำนวนมาก และมีผู้ต้องการคำแนะนำเป็นจำนวนมาก ทำให้ผู้ปฏิบัติงานไม่สามารถบริการได้อย่างทั่วถึง

แนวทางแก้ปัญหา : ผู้ปฏิบัติงานเสนอให้ผู้ให้บริการที่มีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำกันเองเบื้องต้น หรือเรียนรู้ด้วยตนเองจากเอกสารเผยแพร่เบื้องต้นของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

ขั้นตอนที่ 6 เมื่อผู้ให้บริการเกิดปัญหาในการใช้อุปกรณ์ ผู้ปฏิบัติงานให้คำแนะนำและให้ความช่วยเหลือ

เมื่อผู้ให้บริการศูนย์ส่งเสริมบริการสุขภาพเกิดปัญหาในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายหรือตัวอุปกรณ์เกิดปัญหาผู้ปฏิบัติงานจะเข้าไปให้คำแนะนำและแก้ไข และหากมีผู้ให้บริการเกิดปัญหาในภาวะร่างกายในการออกกำลังกาย เช่น อาการบาดเจ็บ เป็นลม ผู้ปฏิบัติงานจะทำหน้าที่ปฐมพยาบาลเบื้องต้น โดยใช้เวลา 5-10 นาที

ปัญหา : บางครั้งผู้ปฏิบัติงานด้านบริการและส่งเสริมสุขภาพขาดความรู้ใหม่ๆ ในด้านบริการและส่งเสริมสุขภาพ

แนวทางแก้ปัญหา : ผู้ปฏิบัติงานด้านบริการและส่งเสริมสุขภาพจะต้องศึกษา ค้นคว้า ข้อมูลใหม่ๆ เกี่ยวกับสุขภาพ และรวมไปถึงการปฐมพยาบาลเบื้องต้นเมื่อผู้ให้บริการเกิดอาการบาดเจ็บหรือเกิดปัญหาในภาวะร่างกาย การชี้แจงรายละเอียดข้อปฏิบัติหรือข้อตกลงจะต้องชี้แจงอย่างละเอียดเพื่อให้เกิดความเข้าใจที่ชัดเจนเพื่อลดปัญหาการเกิดอุบัติเหตุการการออกกำลังกายและปัญหาเครื่องมืออุปกรณ์ออกกำลังกายชำรุด

ขั้นตอนที่ 7 ผู้ใช้บริการประเมินความพึงพอใจในการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

เมื่อผู้ให้บริการศูนย์ส่งเสริมบริการสุขภาพได้รับบริการเป็นเวลา 1 เดือน ผู้ปฏิบัติงานดำเนินการให้ผู้ให้บริการประเมินความพึงพอใจการให้บริการงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ เพื่อให้เกิดการพัฒนาของศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ และสามารถให้บริการได้ตามความต้องการของผู้ใช้บริการ



แบบประเมินความพึงพอใจการให้บริการงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

.....

ตอนที่ 1 : ข้อมูลทั่วไป

เพศ ☐ ชาย ☐ หญิง
ประเภท ☐ บุคลากร ☐ นักศึกษา ☐ บุคคลทั่วไป

ตอนที่ 2 : ความพึงพอใจของท่านต่อการใช้บริการ

รายการ	ระดับความพึงพอใจ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ					
2. อุปกรณ์ออกกำลังกายมีคุณภาพและทันสมัย					
4. ช่วงเวลาเปิด - ปิด ให้บริการมีความเหมาะสม					
5. ความเป็นมิตร จิตบริการของเจ้าหน้าที่ดูแล ศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ					
6. ความถูกต้อง ชัดเจนในการแนะนำกฎ ระเบียบ ข้อปฏิบัติ ของเจ้าหน้าที่ดูแล ศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ					
7. ลำดับการให้บริการของเจ้าหน้าที่มีความ ยืดหยุ่น					
8. ความปลอดภัยต่อทรัพย์สินเมื่อมาใช้บริการศูนย์ ส่งเสริมและบริการสุขภาพ					
9. ไฟฟ้าส่องสว่างมีเพียงพอและเหมาะสม					
10. ห้องน้ำสะอาดและเพียงพอต่อการให้บริการ					
11. Internet (Wifi) ครอบคลุมทั่วถึง					
12. ช่องทางการประสานงานสะดวกต่อการ ให้บริการ					

ภาพที่ 26 แบบประเมินความพึงพอใจการให้บริการงานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ

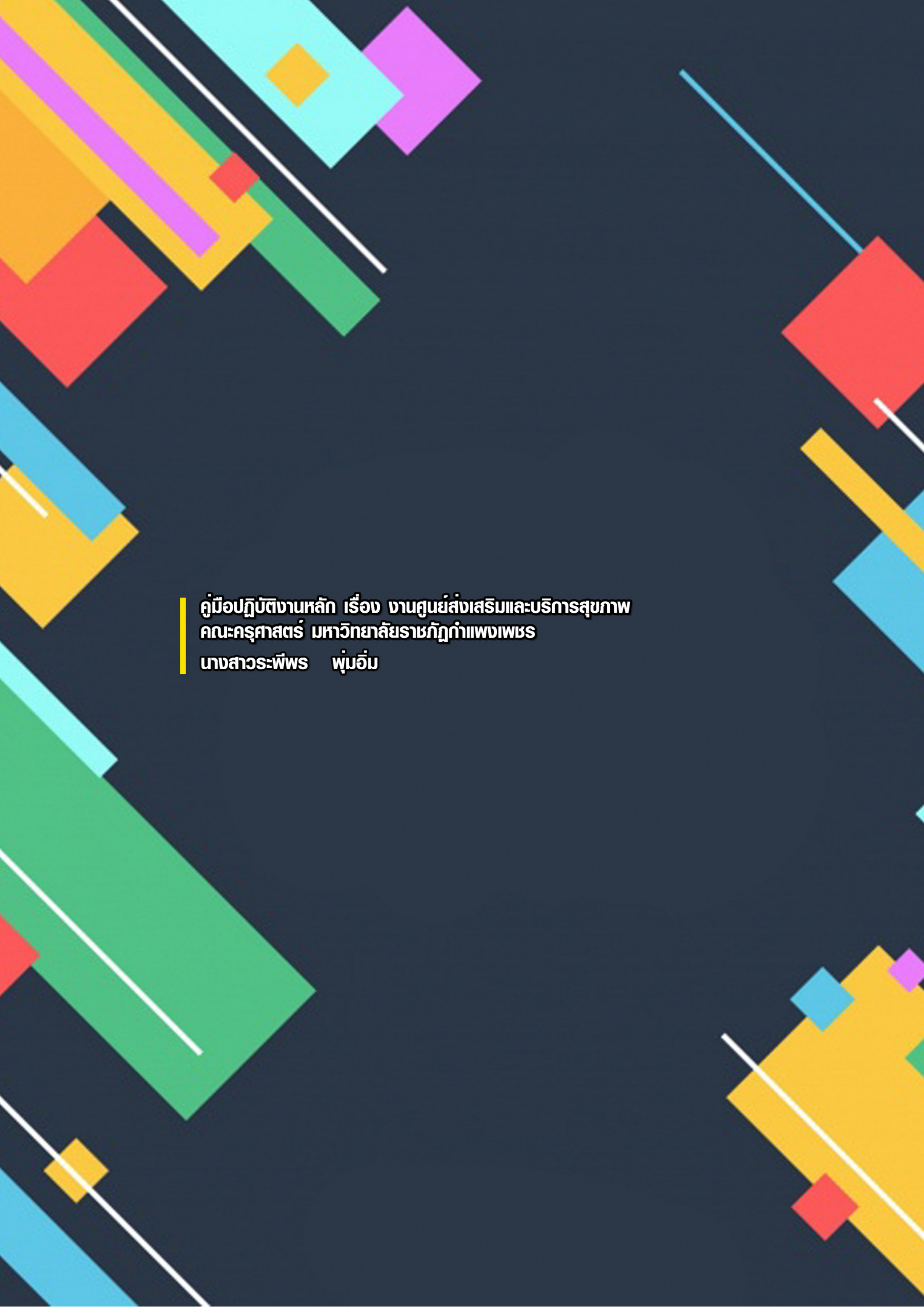
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร

ปัญหา : ผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพมีการประเมินความพึงพอใจไม่ตรงตามกำหนดเวลา

แนวทางแก้ปัญหา : ผู้ปฏิบัติงานให้ผู้ใช้บริการศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพมีการประเมินความพึงพอใจหลังการให้บริการทันทีโดยการสัมภาษณ์หรือการสังเกตโดยตรง เพื่อให้สามารถปรับปรุงการบริการได้เหมาะสม

ประวัติของผู้จัดทำ

ชื่อ – ชื่อสกุล	นางสาวระพีพร พุ่มอิม
วันเดือนปีเกิด	13 ธันวาคม 2517
สถานที่เกิด	อำเภอคีรีมาศ จังหวัดสุโขทัย
ที่อยู่	2/25 ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร 62000
สถานที่ทำงาน	คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร 69 หมู่ที่ 1 ตำบลนครชุม อำเภอเมือง จังหวัดกำแพงเพชร 62000
ประวัติการศึกษา	ปริญญาตรีครุศาสตรบัณฑิต สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร



คู่มือปฏิบัติงานหลัก เรื่อง งานศูนย์ส่งเสริมและบริการสุขภาพ
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร
นางสาวระพีพร พุ่มอัม