ในปี 2020 มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษมได้ดำเนินโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของคนในชุมชนท้องถิ่น จำนวน 2 โครงการ ดังนี้

1. โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ

คณะวิทยาศาสตร์เห็นถึงความสำคัญของปัญหาทางด้านสุขภาพในชุมชน และเร่งเห็นถึงความสำคัญทางด้านสุขภาพและสมรรถนะทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุในชุมชน จึงได้จัดโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพขึ้นในปี 2020 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ส่วนใหญ่ที่เป็นผู้สูงอายุได้ตระหนักถึงความสำคัญของสุขภาพและเริ่มที่จะดูแลสุขภาพให้ถูกสุขภาวะตามช่วงวัย และได้เรียนรู้รูปแบบการออกกำลังกายตามช่วงวัยของตนเอง ซึ่งประกอบด้วยการออกกำลังกายแบบโยคะ และการออกกำลังกายแบบแอโรบิคสำหรับผู้สูงอายุ ทั้งนี้เพื่อผู้สูงอายุจะได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตัวเอง ผลการดำเนินการพบว่ามีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวนมาก และผู้เข้าร่วมโครงการเกือบทั้งหมดนำความรู้ที่ได้รับจากการเข้าร่วมโครงการไปใช้ประโยชน์ นอกจากนั้น ผู้เข้าร่วมโครงการยังมีระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการสูงมาก และระดับความสำเร็จของการจัดดโครงการอยู่ในระดับสูง

- เฟซบุ๊กการเผยแพร่ข้อมูลโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ ปี 2020
https://www.facebook.com/169018506811166/posts/1151125068600500/?d=n

- ลิงค์รายงานผลโครงการอบรมเชิงปฏิบัติการด้านการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพ ปี 2020
https://docs.google.com/document/d/1Fpy80c9rH14DB4hXhaD3UPTN00rXU-aj/edit?usp=sharing&ouid=103277850443786011448&rtpof=true&sd= true

2. โครงการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรและบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัย ด้วยการเต้น แอโรบิกเพื่อสุขภาพ

คณะศึกษาศาสตร์ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการเสริมเสริมสุขภาพแก่บุคลากรในมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัย และเห็นความสำคัญของนโยบายรัฐบาลที่พยายามส่งเสริมให้คนไทยมีสุขภาพดี ภายใต้ยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อคนไทยแข็งแรง เมืองไทยแข็งแรง” จึงได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพแก่บุคลากรและบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัย ด้วยการเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพขึ้นในปี 2020 เพื่อให้บุคลากรในมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัยตระหนักถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายประการ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยผ่อนคลายความเครียด ทำให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า นอนหลับสบาย มีสุขภาพดีขึ้น ผลการดำเนินการพบว่าบุคลากรในมหาวิทยาลัยและบุคคลทั่วไปในชุมชนโดยรอบมหาวิทยาลัยเข้าร่วมโครงการจำนวนมาก และผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีระดับสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

PHYSICAL EDUCATION