

รายงานผลการดำเนินโครงการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยการเดินแอโรบิค
สนับสนุนงบประมาณโดยองค์การบริหารส่วนตำบลโคกจาน ตามโครงการพระราชดำริด้านสาธารณสุข

รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุน
หลักประกันคุณภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลโคกจาน

ดำเนินกิจกรรม

โดย

โรงเรียนบ้านแอมเจริญ

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต 2



แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลโคกจาน รหัส นปท. L6639
อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

ออกกักตักงานเพื่อสุขภาพ ชัยกษสขยสิ่กัด้ยวิธิ เต้นแอโรบิก
เดะ: กิจกรรมอ้านกีฬา

2.ผลการดำเนินงาน

1. วิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับทรรอกกักตักทขย เดะ: กีฬา

2. ฝึกปฏิบัติ ทรรเต้นแอโรบิก เดะ: ทรรเล่นกีฬา

3. ผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้ เดะ: ได้ฝึกปฏิบัติจริง
ทำให้ มีสุขภาพอังกายที่แข็งแรง

3.ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

4.การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 25000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 25000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

5.ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)



เอกสารประกอบการรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม

- สำเนาหลักฐานการจ่ายเงิน (กรณีคณะกรรมการ กปท.ต้องการทราบรายละเอียด)
- ภาพถ่ายหรือวีดิทัศน์ภาพการดำเนินการจริง
- อื่น ๆ

บุคคลอ้างอิง/ตัวแทนผู้รับประโยชน์จากการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม (อย่างน้อย 3 คน ขึ้นไป)

1. ชื่อ นาง.พัชริศร์ บัวโรน หมายเลขโทรศัพท์ 086-8682694
2. ชื่อ นาย.วราวุฒิ แซ่กษณพงษ์ หมายเลขโทรศัพท์ 095-9728065
3. ชื่อ นาย.ยัยจันทร์ จันทร์ทอง หมายเลขโทรศัพท์ 082-7529295

ลงชื่อ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นาย.เชษฐา ไสยสวัสดิ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียน

วันที่-เดือน-พ.ศ.





ที่ ศธ ๐๔๑๔๘.๒๒๑/๑๓๒

โรงเรียนบ้านแอมเจริญ หมู่ที่ ๑๐
ตำบลโคกจาน อำเภอตระการพืชผล
จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๓๐

๑๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและกิจกรรมด้านกีฬา
เรียน นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโคกจาน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบเสนอโครงการฯ จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย โรงเรียนบ้านแอมเจริญ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาอุบลราชธานี เขต ๒ ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิคและกิจกรรมด้านกีฬาขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของนักเรียนและส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้นักเรียนมีคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

ในการนี้ โรงเรียนบ้านแอมเจริญ จึงขอเสนอโครงการดังกล่าวข้างต้น ตามรายละเอียดที่ส่งมาพร้อมหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเฉลียว โสมสุด)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแอมเจริญ

กลุ่มบริหารงานบุคคล
โรงเรียนบ้านแอมเจริญ
โทร. ๐๘๔๘๓๒๐๔๘๒

แบบเสนอโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกจาน

เรื่อง ขอเสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิถีเดินแอโรบิคและกิจกรรมด้านกีฬา
เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกจาน

ด้วย นางเพ็ญศรี บัวโรย ตำแหน่ง ครู โรงเรียนบ้านแอมเจริญ มีความประสงค์จะทำโครงการออก
กำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิถีเดินแอโรบิคและกิจกรรมด้านกีฬา ในปีงบประมาณ ๒๕๖๖
โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกจานเป็นเงิน ๒๕,๐๐๐.- บาทโดยมี
รายละเอียดโครงการกิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑: รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลง
รายละเอียด)

๑. หลักการและเหตุผล

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้
ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง
ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้
ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข
ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจ
พอเพียง ตามพระราชดำริสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ใน
สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง
อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบายนำ
ร่องของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน
เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๖ อ. ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ ोरคยา
อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๕๖ เป็นต้นมา โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน
ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการ
มีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจาก
การออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี
ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการ
เรียกว่าเดินแอโรบิคและด้านกิจกรรมกีฬาอื่นๆ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย
เป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน
เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

โรงเรียนบ้านแอมเจริญจึงได้ จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิถีเดินแอ
โรบิคและกิจกรรมด้านกีฬาขึ้น เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของนักเรียนและส่งเสริมให้นักเรียนเห็น
ความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึง
ปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้นักเรียนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อสนองต่อนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข
- ๒.๒ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของนักเรียนและบุคลากรโรงเรียนบ้านแอมเจริญ
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- ๒.๔ เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

๓. เป้าหมาย

- นักเรียน ครู บุคลากรโรงเรียนบ้านแอมเจริญ เข้าร่วมโครงการ ๑๘๓ คน/วัน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ เขียนโครงการ
- ๔.๒ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๔.๓ ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๔.๔ ประสานงานขอใช้สถานที่
- ๔.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๔.๖ จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิคทุกเช้าก่อนเข้าเรียน/การเล่นกีฬา/กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้
- ๔.๗ สรุปผลการดำเนินโครงการ
- ๔.๘ ประเมินโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม- มีนาคม ๒๕๖๖



ที่	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา	หมายเหตุ
๑.	เขียนโครงการ	กันยายน ๒๕๖๕	
๒.	เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ	กันยายน ๒๕๖๕	
๓.	ประชุมคณะกรรมการชุมชนเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน	กันยายน ๒๕๖๕	
๔.	ประชาสัมพันธ์โครงการ	กันยายน ๒๕๖๕	
๕.	จัดฝึกอบรมให้ความรู้	มีนาคม ๒๕๖๖	
๖.	จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธีเดินแอโรบิคทุกวันและเล่นกีฬาที่นักเรียนชื่นชอบ กิจกรรมลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้	ตุลาคม๒๕๖๕-มีนาคม ๒๕๖๖	
๗.	สรุปผลการดำเนินโครงการ	มีนาคม ๒๕๖๖	
๘.	ประเมินผลโครงการ	มีนาคม ๒๕๖๖	

๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ ลานอเนกประสงค์ สนามกีฬา โรงเรียนบ้านแอมเจริญ หมู่ที่ ๑๐ ตำบลโคกจาน อำเภอตระการพืชผล จังหวัดอุบลราชธานี

๗. งบประมาณ


ขอรับการสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลโคกจาน จำนวน ๒๕,๐๐๐ บาท


ระบุชนิดกิจกรรมหลัก เช่น ประชุม อบรม ศึกษาดูงาน	งบประมาณ
๑. กิจกรรมหลักกิจกรรมให้ความรู้แก่เด็กนักเรียน๑๕,๘๐๖.....บาท
๑.๑ กิจกรรมย่อย... - ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กายและสุขภาพใจ - กิจกรรมชกมวยสายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก และกิจกรรมด้านกีฬา	- ค่าตอบแทนวิทยากร ๕ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐บาท = ๓,๐๐๐บาท - ค่าป้ายโครงการ จำนวน ๑ ป้าย ขนาด ๑.๕๐ x ๒.๕๐ = ๕๐๐ บาท - ค่าป้ายประชาสัมพันธ์ ขนาด ๑.๕๐ม. x ๒.๕๐ม.ป้ายละ ๕๐๐ บาท จำนวน ๔ ป้าย = ๒,๐๐๐ บาท ดังนี้
๑.๒ กิจกรรมย่อย... - ออกกำลังกายด้วยวิธีเดินแอโรบิก	
๑.๓ กิจกรรมย่อย - การเล่นกีฬาที่ชื่นชอบ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ	
๒. กิจกรรมหลักกิจกรรมเดินแอโรบิกและกิจกรรม ด้านกีฬา	
๒.๑ กิจกรรมย่อย... - จัดหาอุปกรณ์สำหรับเดินแอโรบิก - จัดหาอุปกรณ์ด้านกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ	- ลำโพงเนกประสงค์ ขนาด ๑๘ นิ้วราคา ๙,๑๙๔บาท
(ค่าใช้จ่ายทุกรายการสามารถดึงเฉลี่ยได้ทุก รายการ)	

๘. การติดตามและการประเมินผล

๘.๑ สืบเนื่องจากพัฒนาการด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของผู้เข้าร่วมโครงการ

- ๑๑.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๑.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๑๑.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๑๑.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๑๑.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๑๑.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๑.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๑.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๑.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๑.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๑๑.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๑๑.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๑๑.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๑๑.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๑๑.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๑.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๑๑.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๑๑.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๑๑.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๑๑.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๑๑.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๑๑.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๑๑.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๑๑.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๑๑.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๑๑.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

ลงชื่อ  ผู้รับผิดชอบโครงการ
 (นางเพ็ญศรี บัวโรย)
 ตำแหน่ง ครู
 วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นายเจษฎ์วิทย์ โส่มสุต)
 ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านแอมเจริญ
 วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

ภาพกิจกรรม



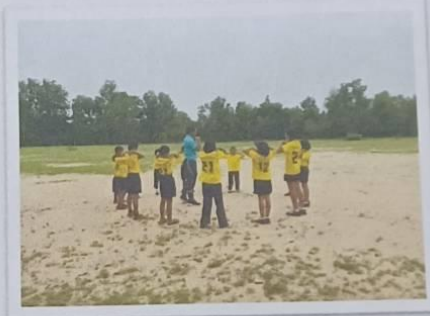
ภาพถ่ายประกอบโครงการ



คณะครูและนักเรียนร่วมกิจกรรมเดินรณรงค์การออกกำลังกาย

เพื่อสร้างการรับรู้ให้แก่ประชาชนให้มีความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

ภาพถ่ายประกอบโครงการ



คณะครูและนักเรียนร่วมกิจกรรมเข้าฐานเพื่อสุขภาพ

สร้างการรับรู้ให้แก่ประชาชนให้มีความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย

ภาพถ่ายประกอบโครงการ



คณะครูและนักเรียนร่วมกิจกรรมเข้าฐานเพื่อสุขภาพ

เรียนรู้ให้แก่ประชาชนให้มีความรู้ความเข้าใจ รวมทั้งตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย