

สรุปผลโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิค

๑. หลักการและเหตุผล

ด้วยโรงเรียนบ้านห้วยหลัง ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของนักเรียนผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา และประชาชนบ้านห้วยหลัง เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแส โลกาภิวัตน์ เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ ความสนใจโดยรณรงค์ ให้มีการออกกำลังกายขึ้น

เพื่อเป็นการป้องกันและลดอัตราความเสี่ยง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยกิจกรรมเต้น แอโรบิค เป็นการออกกำลังกายประกอบเสียงเพลง ซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสม กับบริบทของชุมชนบ้านห้วยหลัง ที่ชอบเสียงเพลง และความสนุกสนาน ซึ่งเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถเดินได้ทุกเพศ ทุกวัย เป็นการใช้เวลาว่าให้เกิดประโยชน์ ยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียด เสริมสร้างความสามัคคี โครงการดังกล่าวของบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลนาหว้า อำเภอจะนะ เป็น จำนวนเงิน ๑๓,๘๗๕ บาท (หนึ่งหมื่นสามพันแปดร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อ ให้นักเรียน ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา และประชาชน บ้านห้วยหลัง มีสุขภาพแข็งแรง

๒.๒ เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเครียด และโรคเส้นเลือดอุดตัน เป็นต้น

๒.๓ เพื่อให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๒.๔ เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ

๒.๕ เพื่อให้เห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ที่เหมาะสม

๓. เป้าหมายของโครงการ

นักเรียน ผู้บริหาร ครู ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา โรงเรียนบ้านห้วยหลัง และประชาชน บ้านห้วยหลัง ตำบลนาหว้า อำเภอจะนะ เข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิค จำนวน ๘๐ คน

๔. วิธีดำเนินการ

- ๔.๑ อบรมให้ความรู้
- ๔.๒ ประชาสัมพันธ์การเดินแอโรบิค
- ๔.๓ ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 5 วัน
- ๔.๔ ประเมิน สรุป และรายงานผลโครงการ

๕. ระยะเวลาในการดำเนินการ

สิงหาคม ๒๕๖๑ - กันยายน ๒๕๖๑

๖. สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์ โรงเรียนบ้านห้วยหลัง หมู่ 10 ตำบลนาหว้า อำเภอจะนะ

๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผู้บริหาร และคณะครูโรงเรียนบ้านห้วยหลัง ตำบลนาหว้า อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

๘. งบประมาณ

ขอรับเงินอุดหนุนจาก กองทุนระบบหลักประกันสุขภาพ อบต.นาหว้า จำนวนเงิน ๑๓,๘๗๕ บาท
(หนึ่งหมื่นสามพันแปดร้อยเจ็ดสิบบาทถ้วน)

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ . ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเดินแอโรบิค มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
- ๙.๒ . ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
- ๙.๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ มีทักษะ ในการดูแลสุขภาพ และเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- ๙.๔ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และมีความสามัคคี
- ๙.๕ .เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่บ้านห้วยหลัง

ผลการดำเนินงานโครงการ

ผลการดำเนินงานโครงการ

๑. รายงานผลเชิงปริมาณ

๑. ครู นักเรียน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา และ ประชาชนบ้านห้วยหลัง มีสุขภาพแข็งแรงจากการได้ออกกำลังกายเต้นแอโรบิค
๒. ครู นักเรียน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา และ ประชาชนบ้านห้วยหลัง มีการเจ็บป่วยด้วย โรคเบาหวาน ความดัน โลหิตสูง โรคอ้วน โรคเครียด และโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด ลดลง
๓. ครู นักเรียน ผู้บริหาร ผู้ปกครอง กรรมการสถานศึกษา และ ประชาชนบ้านห้วยหลัง มีการออกกำลังกายทุกวันจันทร์ - วันศุกร์ หรืออย่างน้อย สัปดาห์ ละ ๔ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมง โดยเริ่มตั้งแต่ เวลา ๑๗.๐๐ - ๑๘.๐๐ น. ซึ่งมี ผู้เข้าร่วม ๘๐ คน

๒. รายงานผลเชิงคุณภาพ

๑. เมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง
๒. ป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ ที่อาจจะเกิดขึ้นได้ เช่น โรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเครียด และโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด เป็นต้น

ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

การออกกำลังกายที่เหมาะสม และดีที่สุดสำหรับตัวเรา ควรจะเป็นการออกกำลังกายที่เรา มีความพอใจที่จะทำไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำ และสามารถที่จะทำได้ อย่างสม่ำเสมอด้วยความเต็มใจ การออกกำลังกายเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ที่เราชอบ อาจใช้เวลาไม่มากในครั้งแรกๆ จนกระทั่ง ใน ๑ วัน ควรออกกำลังกาย ๑๕ - ๔๕ นาที และ ๓ - ๔ ครั้งต่อ ๑ สัปดาห์ ทั้งนี้ เราต้องไม่ลืมอบอุ่นร่างกาย และการคลายตัวของกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วม

จากที่ได้ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนโครงการที่วางไว้ ผลที่ได้รับ คือ สุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกชอบ และรักในการออกกำลังกาย เพราะน้ำหนักลดลงทำให้รู้สึกสบายตัว สบายใจ และควรแต่งกายให้เหมาะสม สำหรับการเต้นแอโรบิค รวมทั้งรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อจะได้ มีสุขภาพร่างกายที่ดี และควรจัด กิจกรรมเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง

ปัญหาและอุปสรรคโดยย่อ

๑. ช่วงแรกที่ออกกำลังกายผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเหนื่อยมาก และขี้เกียจไม่ยอมทำ

๒. ช่วงที่ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกาย เต็นแอโรบิค ถ้าฤดูฝนจะไม่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพราะสนามกีฬาที่ใช้เต็นแอโรบิคเปียกชื้น ไม่ปลอดภัยในการเดินสายไฟฟ้า เครื่องเสียงเปิดเพลง

แนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

๑. เริ่มจากการออกกำลังกายวันละ ๑๕ นาที และเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ จนไม่รู้สึกล้าเหนื่อย เพราะร่างกายเริ่มแข็งแรง
๒. จัดให้มีกิจกรรมเต็นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง เหมาะสมกับวัย สภาพและร่างกายของแต่ละ

บุคคล

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยกิจกรรมเต้นแอโรบิค



กิจกรรมเต้นแอโรบิก



การอบรม เรื่อง การออกกำลังกายวิธีป้องกันโรคได้

