

ส่วนที่ ๓ :แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการ
ดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ ขยับกาย สบายชีวี ด้วยวิถีแอโรบิก ” ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

๑. ผลการดำเนินงาน

เด็ก เยาวชน ประชาชน ใน หมู่ที่ ๑๑ บ้านทุ่งยาวออก ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ด้วยความ
สนุก และเต็มใจที่จะออกกำลังกาย สิ่งที่ตามมาคือ สุขภาพร่างกายแข็งแรง ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกชอบ
กิจกรรม และรักการออกกำลังเพิ่มมากขึ้น เพราะทำให้น้ำหนักตัวก็ลดลง รู้สึกสบายตัว สบายใจ อีกทั้งใช้
เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากขึ้น มีความรักสามัคคีเกิดขึ้นในชุมชนส่งผลให้คนในชุมชนมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น
มีผู้เข้าร่วมโครงการตามเป้าหมาย ใช้ระยะเวลาในการดำเนินงานประมาณ ๓ เดือน เด็ก เยาวชน ประชาชน
มีความรู้ความเข้าใจประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการดูแลสุขภาพมีขวัญ
และกำลังใจ มีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพและดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๒.๑ การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

๒.๒ จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ๔๐ คน

๓. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ ๘,๐๐๐.-บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง ๘,๐๐๐.- บาท คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ - บาท คิดเป็นร้อยละ -

๔. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

ช่วงแรกๆของการออกกำลังกายผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเหนื่อยมาก และขี้เกียจในการออกกำลัง
กาย และอีกอย่าง ในช่วงที่มีฝนตกทำให้กลุ่มเป้าหมายเกิดความเกียจคร้าน ไม่อยากออกกำลังกาย ทำให้
ขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง กลุ่มสนใจในการออกกำลังกายยังมีน้อย เนื่องจากภาวะด้าน
เศรษฐกิจที่จะต้องเน้นเรื่องความเป็นอยู่มาอันดับต้นๆ

แนวทางการแก้ไข

ประชาสัมพันธ์ให้กับประชาชน และผู้สนใจในการออกกำลังกาย หันมาเห็นถึงประโยชน์ของการ
ออกกำลังกายให้มากขึ้น และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ **มณฑลวย** ผู้รายงาน

(นางบุญสวย ประเสริฐ)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มรักสุขภาพบ้านทุ่งยาวออก

วันที่ ๒๐ เดือน กันยายน พ.ศ.๒๕๖๒

ผลการดำเนินงานโครงการ

๑. รายงานผลเชิงปริมาณ

๑. เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น ร้อยละ ๘๐
๒. เด็ก เยาวชน และประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงจากการได้ออกกำลังกายเดินแอโรบิกเพิ่มมากขึ้นถึงร้อยละ ๘๐
๓. เด็ก เยาวชน และประชาชน มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นตามเกณฑ์ สัปดาห์ละ ๓-๕ วัน ๑ ละไม่ต่ำกว่า ๔๕ นาที ร้อยละ ๗๐
๔. เด็ก เยาวชน และประชาชน ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์ มีน้ำหนักลดลงถึงร้อยละ ๒๐

๒. รายงานเชิงคุณภาพ

๑. เมื่อออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายแข็งแรง
๒. ป้องกันไม่ให้เกิดโรคต่างๆ ที่อาจเกิดขึ้นได้ อย่างเช่นโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเครียด และโรคไขมันอุดตันเส้นเลือด
๓. เกิดความสัมพันธ์ที่ดีเกิดขึ้นในชุมชน

ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

การออกกำลังกายที่เหมาะสม และดีที่สุดสำหรับทุกคน ควรเป็นการออกกำลังกายที่ทุกคนมีความพอใจที่จะทำไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำ และสามารถที่จะทำได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความเต็มใจ การออกกำลังกายเริ่มต้นการออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ที่ชอบ อาจใช้เวลาไม่มากในครั้งแรกๆ ใน ๑ วัน ควรออกกำลังกายให้ได้อย่างน้อย ๒๐.๓๐ นาที และ ออก ให้ได้ ๓-๕ ครั้ง ต่อสัปดาห์ ทั้งนี้จะต้องไม่ลืมการอบอุ่นร่างกาย และการคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

จากการที่ได้เข้าร่วมโครงการกิจกรรม ตามที่วางไว้ ผลที่ได้รับคือ คือ สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากขึ้น ผู้เข้าร่วมโครงการรู้สึกชอบ และรักในการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวลดลงทำให้รู้สึกสบายตัว สบายใจ รวมทั้งรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ มากขึ้น เกิดความรักสามัคคีในชุมชนมากขึ้น

ปัญหาอุปสรรคจากการดำเนินโครงการ

๑. ช่วงแรกการออกกำลังกายผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเหนื่อยมาก และขี้เกียจไยยากออกกำลังกาย
๒. ช่วงที่ดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ถ้าเกิดเหตุฝนตก ทำให้เกิดความขี้เกียจเลยทำให้ขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

๓. จะมีแต่บางกลุ่มที่สนใจในการออกกำลังกายเฉพาะกลุ่มเท่านั้น

แนวทางแก้ไขปัญหาอุปสรรค


๑. เริ่มจากการออกกำลังกาย วันละ ๓๐ นาที และเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อยๆ
๒. หาสถานที่เดินออกกำลังกายที่มีหลังคาป้องกันฝนตก
๓. ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนที่สนใจในการรักษาสภาพหันมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ลงทะเบียน
โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ชัยภายสบายชีวิตด้วยวิธีแอโรบิก บ้านทุ่งยาวออก
ประจำปี ๒๕๖๒

วันที่ ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒

ณ บ้านทุ่งยาวออก ตำบลโคกม่วง อำเภอเขาชัยสน จังหวัดพัทลุง

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1.	อึ้งยพร กอณเลิศ ด	๗๗ ม.๗ ต.โคกม่วง	อึ้งยพร	
2.	เกษียร งามชัยดี	๗๗ ม.๗ ต.โคกม่วง	เกษียร	
3.	อัมไพ ชาญแสง	๘๖๑ ม.๗ ต.เข้ชัยสน	อัมไพ	
4.	พวงมาลัย กอณเลิศ	๘๗ ม.๗ ต.โคกม่วง	พวงมาลัย	
5.	สุวิภา สุทธิ	๘๒/๑. ต.โคกม่วง	สุวิภา	
๖.	สุวิภา สุทธิ	๘๒/๑. ต.โคกม่วง	สุวิภา	
๗.	อัมไพ ชาญแสง	๘๕/๑ ต.โคกม่วง	อัมไพ	
8.	จินดา ชูวงษ์	๓๗๓ ต.โคกม่วง	จินดา	
9.	จางราตรี สายคาม	๘๖/๑. ต.โคกม่วง	จางราตรี	
10.	สุวิภา สุทธิ	๓๓๙ ต.โคกม่วง	สุวิภา	
11.	พรวิภา ชูวงษ์	๘๔ ต.โคกม่วง	พรวิภา	
12.	หนึ่งอุทัย ชาญแสง	๔๑ ม.๗ ต.โคกม่วง	หนึ่งอุทัย	
13.	นงนุช งามชัยดี	๘๒/๑.๑ ต.โคกม่วง	นงนุช	
14.	นงนุช งามชัยดี	๗๘๔/๑.๑.๑ ต.โคกม่วง	นงนุช	
15.	ประมัตติ สุวรรณศรี	๒๑๖ ต.โคกม่วง	ประมัตติ	
16.	นงนุช งามชัยดี	๒๖๒ ม.๗ ต.โคกม่วง	นงนุช	
17.	นงนุช งามชัยดี	๘๐/๑.๑.๑ ต.โคกม่วง	นงนุช	
18.	นงนุช งามชัยดี	๓๗๑ ต.โคกม่วง	นงนุช	
19.	วิภา งามชัยดี	๖๖๙ ต.โคกม่วง	วิภา	
20.	นงนุช งามชัยดี	๖๖๙ ต.โคกม่วง	นงนุช	
21.	พรวิภา งามชัยดี	๘๒/๑.๑.๑ ต.โคกม่วง	พรวิภา	
22.	นงนุช งามชัยดี	๑๑๐ ต.โคกม่วง	นงนุช	

ลำดับ	ชื่อ - สกุล	ที่อยู่	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
23	น.ส. วิภาณี วัฒนศิริ	216 ม.11 ม.โคกม่วง	วิภาณี	
24	น.ส. ทานีนา วัฒนศิริ	82/1 ม.11 ม.โคกม่วง	ทานีนา	
25	นาย เมฆาวัณ วัฒนศิริ	82/1 ม.11 ม.โคกม่วง	เมฆาวัณ	
26	นาง พรรณิษา เรืองพร	252 ม.11 ม.โคกม่วง	พรรณิษา	
27	นางสาว ลัดดา วัฒนศิริ	299 ม.11 ม.โคกม่วง	เมฆาวัณ	
28	นาย อดิษฐ์ วัฒนศิริ	31 ม.11		
29	นาย อธิษฐ์ วัฒนศิริ	82/1 ม.11		
30	นางสาว อธิษฐ์ วัฒนศิริ	315 ม.11 ม.โคกม่วง		
31	อ.ญ. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	315 ม.11	อธิษฐ์ วัฒนศิริ	
32	อ.ญ. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	315 ม.11	อธิษฐ์ วัฒนศิริ	
33	น.ส. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	80/2 ม.11	อธิษฐ์	
34	นาย อธิษฐ์ วัฒนศิริ	80/2 ม.11	อธิษฐ์	
35	อ.ญ. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	80/2 ม.11	อธิษฐ์	
36	น.ส. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	119 ม.11	อธิษฐ์	
37	น.ส. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	119 ม.11	อธิษฐ์	
38	น.ส. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	119 ม.11	อธิษฐ์	
39	น.ส. อธิษฐ์ วัฒนศิริ	119 ม.11	อธิษฐ์	

งาน กีฬาสี กีฬาสี

โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และกาย สุนทรียะ ร่วมสืบสร้างชาติ
ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ปีที่ 2002
28 กรกฎาคม 2002
ณ ศูนย์กีฬาเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
ร่วมชมด้วย ชมและร่วมเชียร์จากครอบครัวที่มาร่วมเชียร์ด้วย







2005 11.11.05
11.11.05 11.11.05 11.11.05

