

โครงการเต้นแอโรบิกพิชิตคนอ้วน

เทศบาลตำบลกำแพงเพชร อ.รัตภูมิ จ.สงขลา

ประจำปี 2566



ณ สนามกีฬาเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

คำนำ

ก

แบบรายงานโครงการ

- 1) การดำเนินงานตามโครงการ
- 2) ผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด
- 3) ปัญหาอุปสรรค / ข้อเสนอแนะ
- 4) แบบสรุปรายงานการใช้จ่ายเงิน
- 5) แบบเสนอเพื่อพิจารณา

ภาคผนวก

1. หลักฐานการใช้จ่ายเงิน
2. ภาพประกอบกิจกรรม
3. สถิติการเข้าร่วมกิจกรรม
4. โครงการออกกำลังกายโดยวิธีเต้นแอโรบิคพิชิตคนอ้วน
5. บันทึกข้อตกลงการรับเงินอุดหนุน

คำนำ

โครงการออกกำลังกายโดยวิธีเดินแอโรบิคพิชิตคนอ้วน ผู้จัดคือชมรมแอโรบิคเทศบาลตำบล
กำแพงเพชร จำนวน 35,000 บาท ซึ่งผ่านการอนุมัติให้จัดโดยคณะกรรมการกองทุนฯ และชมรม
แอโรบิคเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ตั้งแต่วันที่ 3 มีนาคม 2566 – 30 กันยายน 2566 ใช้เวลาเดินออก
กำลังกายโดยการเดินแอโรบิค จำนวน 7 เดือน ณ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร โครงการ
ได้จัดทำเสร็จสิ้น และเกิดผลดีต่อสมาชิกอย่างมาก เพราะทำให้สมาชิกมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและ
จิตใจ ลดปัญหาโรคไขมัน เบาหวาน รอบเอว สมาชิกลดลง น้ำหนักลดลง แก้ปัญหาโรคอ้วนได้
ทางชมรมจึงขอขอบคุณประธานกองทุนและคณะกรรมการกองทุนที่อนุมัติโครงการนี้ ขอขอบคุณผู้นำออก
กำลังกายโดยการเดินแอโรบิค ขอขอบคุณทุกฝ่าย รวมทั้งสมาชิกชมรมแอโรบิคที่ให้ความร่วมมืออย่างดี
และหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผู้ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคพิชิตอ้วนสามารถนำไปปรับใช้ปฏิบัติใน
ชีวิตประจำวันและชักชวนผู้อื่นมาเดินแอโรบิคพิชิตอ้วนกัน

ด้วยความปรารถนาดี

(นฤมล ปฐมพรหมมา)

ประธานชมรมแอโรบิคเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

แบบเสนอโครงการ

ชื่อโครงการ โครงการเต้นแอโรบิคพิชิตคนอ้วน
ชื่อกองทุน ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบล
กำแพงเพชร เป็นจำนวนเงิน 35,000 บาท

1) ดำเนินตามโครงการ

1.1 ชื่อกลุ่มหรือองค์กรที่จัด

ชมรมแอโรบิคเทศบาลตำบลกำแพงเพชร อำเภอรัทภูมิ จังหวัดสงขลา

1.2 ระยะเวลาดำเนินโครงการ

เริ่มดำเนินโครงการตั้งแต่วันที่ 3 มีนาคม 2566 ถึงวันที่ 30 กันยายน 2566

1.3 จำนวนสมาชิกเข้าร่วมโครงการ

จำนวน 40 คน เป็นสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล จำนวน 30 คน เป็นสมาชิกชมรม
แอโรบิคและสมาชิกบางคนสนใจแอโรบิคพิชิตคนอ้วน

1.4 งบประมาณ

ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชร จำนวน
35,000 บาท โดยได้ใช้จ่ายตามกิจกรรมดังนี้

รายการที่ 1) ซื้อเครื่องเสียง	เป็นเงิน	9,000 บาท
2) ซื้อแผ่นเพลง	เป็นเงิน	3,000 บาท
3) ค่าผู้นำออกกำลังกายตลอด 7 เดือน	เป็นเงิน	21,000 บาท
4) ค่าเครื่องชั่งน้ำหนัก	เป็นเงิน	500 บาท
5) ค่าสายวัด	เป็นเงิน	100 บาท
6) ค่าน้ำดื่ม	เป็นเงิน	1,400 บาท

1.5 เป้าหมายด้านผลการดำเนินงานโครงการ

ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตสมาชิกให้ห่างไกลโรคไขมันความดัน เบาหวาน ซึ่งเกิดจากวิถี
ชีวิตประจำวันไม่ถูกต้อง ผิดหลักสุขอนามัย

เป้าหมายสูงสุดของโครงการคือ เน้นย้ำ 30 (อาหาร ออกกำลังกายและอารมณ์) ในการใช้
ชีวิตประจำวันการเต้นแอโรบิคพิชิตคนอ้วน สามารถจัดการร่างกายได้ทุกส่วน ทำให้ร่างกายแข็งแรง
สุขภาพดี เสริมสร้างศักยภาพของสมอง และทำให้สุขภาพจิตดีด้วย

1.6 วิธีการดำเนินการ

กิจกรรมที่ 1 เริ่มต้นด้วยการนำงบประมาณที่ได้รับมาจัดกิจกรรมตามเป้าหมายและ
วัตถุประสงค์ที่วางไว้ โดยเชิญชวนให้มาออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิคพิชิตอ้วนนี้ กำหนดสถานที่
คือ สนามกีฬาากลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร กำหนดเวลาคือ 18.00 น. - 19.00 น. สัปดาห์ละ 5 วัน

กิจกรรมที่ 2 มีการตรวจสอบสภาพเบื้องต้นคือขังน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต ในวันเริ่มกิจกรรมคือวันที่ 3 มีนาคม 2566 และในวันสุดท้ายของการออกกำลังกายเปรียบเทียบกับวันแรกและวันสุดท้าย

กิจกรรมที่ 3 เสร็จโครงการทำการประเมินผล และสรุปผลการทำกิจกรรม รายงานกองทุนให้ทราบและพิจารณา (หลักฐานที่แนบมาพร้อมนี้)

ส่วนที่ 3 แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด
เมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ต้นแอโรคบิพิชิตคนอ้วน

1. ผลการดำเนินงาน

จากการประเมินผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง 20 คน และสมาชิกที่สนใจเข้าร่วมโครงการทุกคนใช้วิธี
ประเมิน 2 วิธีคือ 1) ทุกคนพึงพอใจในการออกกำลังกายโดยวิธีต้นแอโรคบิพิชิตคนอ้วน 2) ทุกคนมี
สุขภาพแข็งแรงจิตใจแจ่มใสขึ้น

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วม แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม..... 20คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับอนุมัติ 35,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 35,000 บาท คิดเป็นร้อยละ.....

ค่าใช้จ่ายมีดังนี้

1. ค่าเครื่องเสียง 9,000 บาท

2. ค่าแผ่นเพลงประกอบการเต้น 3,000 บาท

3. ค่าผู้นำออกกำลังกาย รวม 7 เดือน 21,000 บาท

4. ค่าเครื่องชั่ง 500 บาท

5. ค่าสายวัด 100 บาท

6. ค่าน้ำดื่ม 1,400 บาท

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุน - บาท คิดเป็นร้อยละ -

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ).....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....

.....

ลงชื่อ..... นฤมล ปฐมพรหมมา
ผู้รายงาน

นางนฤมล ปฐมพรหมมา

ประธานชมรมแอโรบิกเทศบาลตำบลกำแพงเพชร

วันที่-เดือน-พ.ศ..... ๒๐ ๓๑ ๒๕๖๖

ภาคผนวก







เปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย
ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคพิชิตอ้วน โดยดูข้อมูลจากน้ำหนักและรอบเอว

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	3 มีนาคม 66		30 กันยายน 66		หมายเหตุ
		น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	
1	นางสาวณฤมล ปฐมพรหมา	๕๐	33	๖5	29	
2	นางวิลาสินี สุวรรณโณ	๖9	๓๐	๖1	34	
3	นางภัทรา ทิมขำ	๖5	32	๖3	30	
4	นางปทุมวรรณ	๖๖	30	๖2	28	
5	นางสุราพร แดงสร้อย	๖3	28	๖0	27	
6	นางนัฐชยา แสงแดด	59	29	55	27	
7	นางลัดดาวัลย์ วีระสิทธิ์	5๖	2๖	53	25	
8	นางวนิดา ปราบณรงค์	55	2๖	53	25	
9	นางนงเยาว์ ศิลปะวรงค์	59	28	55	2๖	
10	นางอุทัย นาคแท้	60	27	57	25	
11	นางลำพู สมกวิล	59	28	58	28	
12	นางสมพร วิจะสิทธิ์	58	27	56	26	
13	นางเนาวรัตน์ ปราบณรงค์	56	25	55	24	
14	นางเครือวัลย์ ชมขวัญ	50	23	50	23	
15	นางโชติมา วิจะสิทธิ์	60	25	58	24	
16	นางอรวรรณ บุญเรือง	60	26	57	24	
17	นางเพชรลัดดา พุทธเสน	53	24	50	23	
18	นางกมลทิพย์ รักษ์ไชย	56	25	55	24	
19	นางเสาวภา มียัง	60	26	59	26	
20	นางศิริวรรณ หนูเรือง	60	28	58	27	
21	นางศิริวิมล คงอินทร์	70	35	65	30	
22	นางธิดารัตน์ ชุ่มทอง	69	35	64	30	
23	นางกชกร แจมสว่าง	65	33	63	30	
24	นางภูวิศ ภูมิ	64	32	61	33	
25	นางกัญญารัตน์ นวาลัย	59	29	56	27	
26	นางวนิดา มรสุม	60	28	58	26	

เปรียบเทียบร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย
ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิคพิชิตอ้วน โดยดูข้อมูลจากน้ำหนักและรอบเอว

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	3 มีนาคม 66		30 กันยายน 66		หมายเหตุ
		น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	น้ำหนัก (กก.)	รอบเอว (ซม.)	
27	นางจุฑามาศ จันทร์ชู	68	32	67	30	
28	นางสุพรรณมา บุญสม	60	28	58	27	
29	นางวราภรณ์ คำสุข	71	35	69	34	
30	นางมะลิวัลย์ สุวรรณไพบูลย์	65	33	61	29	
31	นางกนิรี เลื่อนสอย	61	30	56	28	
32	นางพิชยา ปฐมพรหมมา	70	35	66	30	
33	นางศวิตา ชายบรรจง	70	34	64	30	
34	นางกัญญาพัชร เอื้อพาณิชย์กุล	65	32	61	30	
35	นางจิรานันท์ ขวัญอ่อน	54	26	50	24	
36	นางลักขณา ทองละมุล	58	27	55	25	
37	นางดวงพร ธรรมราช	52	25	49	23	
38	นางชีวา ชีวิต	63	34	60	30	
40	นางนารีรัตน์ ทองชม	65	30	61	28	

3) ปัญหาอุปสรรค โขว์เสนอแนะ

- 1) สถานที่เหมาะสม
- 2) ระยะทำโครงการใช้เวลา 7 เดือน
- 3) สมาชิกเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิคพิชิตอ้วน
- 4) ผู้ร่วมโครงการทุกคนมีความตั้งใจในการออกกำลังกาย
- 5) งบประมาณจากกองทุนประกันสุขภาพเทศบาลตำบลกำแพงเพชรมีประโยชน์กับโครงการนี้มาก
- 6) เมื่อปิดโครงการแล้วในสนามกลางเทศบาลตำบลกำแพงเพชร ยังจัดออกกำลังกายแบบเดินแอโรบิคพิชิตคนอ้วน ทุกวันเวลา 18.00 น. - 19.00 น.

ลงชื่อ.....นฤมล ปฐมพรหมมา.....ผู้รายงาน

นางนฤมล ปฐมพรหมมา

ประธานชมรมแอโรบิคเทศบาลตำบลกำแพงเพชร







