

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นตำบลจอบาะ
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ Health for fun ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑
กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลจอบาะ อำเภอเมือง จังหวัดนราธิวาส

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลจอบาะ
ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านต้นตาล มีความประสงค์จะจัดทำโครงการ Health for fun
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับ
ท้องถิ่นตำบลจอบาะ เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท(หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/
โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

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

หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมอุตสาหกรรมไปสู่สังคมเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิต
ความเป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ
สังคม และเทคโนโลยี คนไทยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่บนโต๊ะทำงานและผลิตเพลลิ่งกับสังคมออนไลน์ จนไม่เวลา
ออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย ๒๕๕๐) กล่าวว่า การแก้ไข
ปัญหาสุขภาพสามารถทำได้หลายวิธีได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การช้ยา การผ่าตัด และการ
ให้อาหารเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางที่ใหม่ที่สุด การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารเป็นที่ยอมรับว่า
ปลอดภัยที่สุดและสามารถทำได้ทุกคน

การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งมีการยอมรับใน
วงการแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพ
การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี การออกกำลังกายจะใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบการ
เคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งดนตรีจะใช้เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ฝึกผลิตเพลลิ่ง ทั้งยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการ
ออกกำลังกาย การเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐-๓๐
นาที ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมได้เป็น
เวลานาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงสิ่งที่
มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะการเดินแอโร
บิก ซึ่งในปัจจุบันรัฐบาลกำลังส่งเสริมให้ทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกโรงเรียน ได้มีการเดินแอโรบิก ซึ่งกำลังเป็น
ที่นิยมของทุกเพศทุกวัย

ดังนั้นทางโรงเรียนบ้านจอบาะเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพ จึงได้จัดโครงการ Health for
fun เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนบ้านจอบาะ ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย
จิตที่แข็งแรงและกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการรักการออกกำลังกาย

๑.วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก
๒. เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายประเภท
แอโรบิก
๓. เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี