



# รายงานผลโครงการขยับกายสบายชีวี ปีการศึกษา 2560



โรงเรียนวัดประตู่เขียน  
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสงขลา เขต 1

## คำนำ

รายงานผลจัดโครงการชัชฌายศบายชีวีด้วยวิธีเดินแอโรบิก ณ โรงเรียนวัดประตู่เขียน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา เล่มนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ คณะครู นักเรียน ประชาชน ได้สุขภาพะร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา ด้วยวิธีออกกำลังกาย

ในการนี้ คณะดำเนินการ หวังเป็นอย่างยิ่งว่ารายงานการจัดโครงการชัชฌายศบายชีวีด้วยวิธีเดินแอโรบิกในสถานศึกษา ฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่หน่วยงาน สถานศึกษา ครู ผู้ปกครอง นักเรียนที่สนใจ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมในโอกาสต่อไป

คณะครู

โรงเรียนวัดประตู่เขียน

## รายงานผลการจัดโครงการขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก

ปีการศึกษา 2560

ณ โรงเรียนวัดประตู่เขียน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

### 1. หลักการและเหตุผล

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้นโยบายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบายนำซ่อมของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๖ อ.ได้แก่ ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรคา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ เป็นต้นมา โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิก เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

โรงเรียนวัดประตู่เขียนจึงได้ จัดทำโครงการ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิกขึ้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของคณะครู นักเรียน ชุมชน และส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคร้ายไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

## 2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของนักเรียน คณะครู ผู้ปกครองในเขตเทศบาลเมืองม่วงงาม
- 2.2 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 2.3 เพื่อให้ให้นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา

## 3. วิธีดำเนินการ

- 3.1 เขียนโครงการ
- 3.2 เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- 3.3 ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- 3.4 ประสานงานติดต่อวิทยากร
- 3.5 ประชาสัมพันธ์โครงการ
- 3.6 จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิกทุกวันเวลา 17.00-18.00 น.
- 3.7 สรุปผลการดำเนินโครงการ
- 3.8 ประเมินโครงการ

### ประชากรที่เข้าร่วมโครงการ

ประชากรที่เข้าร่วมโครงการครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นอนุบาล 1 – ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียน วัดประดู่เจียน อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา จำนวน 94 คน คณะครู 12 คน และผู้ปกครองจำนวน 10 คน

## 4. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 4.1 นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองมีสุขภาพะทางร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ร้อยละ 80
- 4.2 นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายร้อยละ 80
- 4.3 นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนาร้อยละ 80

## แบบเสนอโครงการ กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม

เรื่อง ขอเสนอโครงการขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิค

เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม

ด้วยโรงเรียนวัดประตู่เขียน มีความประสงค์จะทำ โครงการขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิค ใน ปีงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม เป็นเงิน ๑๘,๖๐๐.- บาท โดยมีรายละเอียดโครงการกิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑: รายละเอียดโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิค

### ๑. หลักการและเหตุผล

จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้การรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจ พอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ใน สภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบาย นำข้อมูของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ ๖ อ.ได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรคยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี ๒๕๔๖ เป็นต้นมา โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการ มีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิค รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิคหรือที่ทุกคนมัก ค้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิค เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากใน ปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง

โรงเรียนวัดประตู่เขียนจึงได้ จัดทำโครงการ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิคขึ้นเพื่อเป็นการสร้าง เสริมสุขภาพร่างกายของคณะครู นักเรียน ชุมชนและส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลัง กาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคี เครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

### ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของนักเรียน คณะครู ผู้ปกครองในเขตเทศบาลเมืองม่วงงาม

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

๒.๓ เพื่อให้นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่  
สปรารถนา

### ๓. วิธีดำเนินการ

- ๓.๑ เขียนโครงการ
- ๓.๒ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๓.๓ ประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่และผู้ที่เกี่ยวข้องเพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน
- ๓.๔ ประสานงานติดต่อวิทยากร
- ๓.๕ ประชาสัมพันธ์โครงการ
- ๓.๖ จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิกทุกวันพุธเวลา ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น.
- ๓.๗ สรุปผลการดำเนินโครงการ
- ๓.๘ ประเมินโครงการ

### ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤษภาคม ๒๕๖๐ - กันยายน ๒๕๖๐

ที่	วิธีดำเนินการ	ระยะเวลา	หมายเหตุ
๑.	เขียนโครงการ	มกราคม ๒๕๖๐	
๒.	เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ	มกราคม ๒๕๖๐	
๓.	ประชุมคณะกรรมการชุมชน/ผู้ปกครองนักเรียน/อสม. ประจำหมู่บ้าน เพื่อวางแผนการดำเนินงานร่วมกัน	พฤษภาคม ๒๕๖๐	
๔.	ประสานงานติดต่อวิทยากรประชาสัมพันธ์โครงการ	มิถุนายน ๒๕๖๐	
๕.	จัดอบรมให้ความรู้ด้านการดูแลสุขภาพแก่นักเรียน อสม. ผู้ปกครอง นักเรียน จำนวน ๘๐ คน	กรกฎาคม ๒๕๖๐	
๖.	จัดกิจกรรมออกกำลังกายโดยวิธี แอโรบิกทุกวันพุธ เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	กรกฎาคม-กันยายน ๒๕๖๐	
๗.	สรุปผลการดำเนินโครงการ	กันยายน ๒๕๖๐	
๘.	ประเมินผลโครงการ	กันยายน ๒๕๖๐	

### ๕. สถานที่ดำเนินการ

ณ ลานหน้าเสาธง โรงเรียนวัดประตู่เขียน หมู่ที่ ๕ ตำบลม่วงงาม อำเภอสิงหนคร จังหวัดสงขลา

### ๖. งบประมาณ

- จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองม่วงงาม จำนวน ๑๘,๖๐๐ บาท
- ค่าจ้างวิทยากรนำเต้นแอโรบิกครั้งละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ จำนวน ๒ คน เดือนละ ๒,๔๐๐ บาท  
๓ เดือนเป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท
  - ค่าป้ายประชาสัมพันธ์โครงการไว้นิสขนาด ๑.๒x๒.๔เมตร ๓ แผ่น เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
  - ค่าวัสดุ อุปกรณ์ต่างๆ (แผ่นเพลง ไมโครโฟน ลำโพง) เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๒๕ บาท x ๑ มื้อ x ๘๐ คน เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
- ค่าตอบแทนวิทยากรในการอบรม ๒ คนๆละ ๒ ชั่วโมง x ๖๐๐ เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

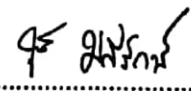
หมายเหตุ ทุกรายการถัวเฉลี่ยกันได้

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่แข็งแรงสมบูรณ์ร้อยละ ๘๐
- ๙.๒ นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายร้อยละ ๘๐
- ๙.๓ นักเรียน คณะครู ผู้ปกครองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนาร้อยละ ๘๐

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

โรงเรียนวัดประตู่เขียน อำเภอสิงหนคร สังกัดสพ.สงขลา เขต ๑

ลงชื่อ .....  ผู้เสนอโครงการ

(นางวิไลวรรณ มณีรักษ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดประตู่เขียน

๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐

แบบสรุปรายงานการใช้เงิน

โครงการ... ขยับขยายสายสีเขียว ถังอัดฮีตตันเหนือโรนิต

สรุปรายงานการใช้เงินในกิจกรรม

วันที่ 19 กันยายน 2560 สถานที่ โรงเรียนวัดประตู่เสียน

๑. หมวดค่าตอบแทน

- ๑.๑ วิทยากร..... 7200 .....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท
- ๑.๒ เจ้าหน้าที่ช่วยจัดการประชุม.....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท
- ๑.๓ การประสานงาน.....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท

๒. หมวดค่าจ้าง

ค่าจ้าง.....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท

๓. หมวดค่าใช้จ่าย

- ๓.๑ ค่าที่พัก.....บาท
- ๓.๒ ค่าอาหาร..... 2000 .....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท
- ๓.๓ ค่าห้องประชุม.....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท
- ๓.๔ ค่าถ่ายเอกสาร.....บาท
- ๓.๕ ค่าเดินทาง.....บาท
- ๓.๖ ค่าเช่ารถ.....บาท ภาษี หัก ณ ที่จ่าย.....บาท
- ๓.๗ ค่าน้ำมันรถ.....บาท
- ๓.๘ อื่น ๆ ระบุ.....บาท

๔. หมวดค่าวัสดุ..... 7000 .....บาท

๕. หมวดค่าสาธารณูปโภค.....บาท

- ๕.๑ ค่าส่งไปรษณีย์.....บาท
- ๕.๒ ค่าโทรศัพท์.....บาท

๖. หมวดอื่น ๆ (ค่าเปิดบัญชีโครงการ).....บาท

รวม..... 16200 .....บาท  
(หนึ่งหมื่นหกพันสองร้อยบาทถ้วน)

หมายเหตุ.....



ผนวก

โครงการขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเต้นแอโรบิค  
ณ ใต้อาคารเรียน สปช. 105/29 โรงเรียนวัดประตู่เจียน  
วันที่ 19 กันยายน 2560



