

# บทที่ 1

## บทนำ

### 1. หลักการและเหตุผล :

ในสภาพปัจจุบันจะเห็นได้ว่าเด็กในวัยเรียนส่วนใหญ่ยังขาดความตระหนัก และขาดความรู้ในเรื่องการดูแลรักษาสุขภาพ ซึ่งส่งผลทำให้เป็นปัญหาต่อสุขภาพของเด็กเองและส่งผลไปจนถึงวัยรุ่นและผู้ใหญ่ต่อไป ทั้งนี้สืบเนื่องจากสภาพแวดล้อมที่บ้านเด็กเองและสภาวะเร่งด่วนในสังคมปัจจุบัน ทางโรงเรียนจึงเห็นความสำคัญของเรื่องดังกล่าวจึงจัดทำโครงการ เพื่อให้เด็กในวัยเรียนได้มีองค์ความรู้ มีทักษะชีวิต สุขภาพจิต กายที่แข็งแรง และมีภูมิคุ้มกันต่อปัจจัยเสี่ยง เช่น ยาเสพติดที่มีการระบาดในพื้นที่ สื่อเทคโนโลยี ออนไลน์ เป็นต้น

ทางโรงเรียนมองเห็นว่ากิจกรรมการขยับกาย การเคลื่อนไหวทางกาย หรือการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่สามารถดึงดูดความสนใจ และเหมาะสมกับกลุ่มวัยเรียน โดยเฉพาะรูปแบบการออกกำลังกายที่ใหม่ๆ ที่ไม่ซ้ำในกิจกรรมเดิม ช่วยเป็นทางเลือกในการชักชวนเยาวชนในพื้นที่ ให้มีความสนใจและตระหนักในเรื่องดังกล่าว ทางโรงเรียนจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน

### 2. วัตถุประสงค์ :

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความสามารถดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อภัยคุกคามสุขภาพ
2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ทักษะกีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อเป็นพื้นฐานในการดูแลสุขภาพต่อไป

### 3. ผลที่คาดว่าจะได้รับ :

1. นักเรียนมีสุขภาพ อนามัยที่ดีตามวัยของเด็กในวัยเรียน

2. ผู้ปกครอง  
ประชาชนในพื้นที่ที่มีความตระหนักให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย
3. มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ใส่ใจในการดูแลสุขภาพมากขึ้น  
โดยกีฬาปั่นจักรยาน เป็นทางเลือกอีกประเภท  
กีฬาหนึ่งที่นักเรียนสามารถนำไปใช้และฝึกต่อไป
4. นักเรียนมีความรู้เรื่องสุขภาพเพิ่มขึ้น เกิดความสามัคคีในหมู่คณะ  
มีภูมิคุ้มกันที่ดี
5. นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร่างกายแข็งแรง  
มีพัฒนาการทางร่างกายและการเรียนรู้ปกติ

## บทที่ 2

### ขั้นตอนการปฏิบัติงาน

#### 1.ขั้นเตรียมการ ( Plan )

- 1.1 ประชุมวางแผนโครงการ
- 1.2 นำเสนอโครงการเพื่ออนุมัติ
- 1.3 แต่งตั้งคณะทำงาน

#### 2.ขั้นดำเนินการ( Do )

- 2.1 ประชุมชี้แจงโครงการแก่ตัวแทนผู้ปกครองและคณะกรรมการโรงเรียน
- 2.2 ดำเนินงานตามแผน
  - จัดอบรมให้ความรู้หัวข้อเรื่อง อยู่อย่างไรกับวัยเรียนเพื่อให้มีความสุข
  - จัดอบรมให้ความรู้หัวข้อเรื่อง โรคติดต่อหรือโรคระบาดในพื้นที่

- อบรมทักษะกีฬา กิจกรรมทางกาย
- กิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหว ขยับกาย

### **3.ขั้นตอนตรวจสอบประเมิน(Check )**

3.1 ประเมินการดำเนินโครงการ

### **4.ขั้นแก้ไข ปรับปรุง (Action )**

4.1 สรุปผลการดำเนินงาน

4.2 นำผลไปวางแผนปรับปรุงการดำเนินงานในปีต่อไป

### **5.สถานที่ดำเนินการ**

ณ โรงเรียนบ้านปะกาลือสง หมู่ที่ 6 ตำบลตุง อำเภอนองจิก  
จังหวัดปัตตานี

### **6. ระยะเวลา**

ระหว่างวันที่ 1 เดือนมีนาคม พ.ศ.2563 ถึงวันที่ 30 เดือนกันยายน  
พ.ศ. 2564

### **7.งบประมาณ**

7.1 ค่าใช้จ่าย เป็นเงิน 30,000 บาท

รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น

เป็นเงิน 30,000 บาท

### **8. กิจกรรมที่ดำเนินการของโครงการ**

1. การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน

## **บทที่ 3**

### **ผลการดำเนินงาน ปัญหาและอุปสรรค**

#### **1.การประสานงาน**

ผู้บริหารโรงเรียน  
คณะครูและบุคลากรทางการศึกษาคณะกรรมการสถานศึกษา  
ผู้ปกครองนักเรียนและวิทยากรทุกคน  
ที่ให้ความร่วมมือในการจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน ในครั้งนี้  
ให้สำเร็จ ลุล่วงไปด้วยดี

## 2. การบริหารงบประมาณ

งบประมาณจำนวน 30,000 บาท

รวมค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น

30,000 บาท

เป็นเงิน

## บทที่ 4

### สรุป อภิปราย และข้อเสนอแนะ

**สรุปผลการดำเนินงาน** ผลการดำเนินการของโครงการมีดังนี้

1. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้และความสามารถดูแลรักษาสุขภาพของตนเอง และมีภูมิคุ้มกันที่ดีต่อภัยคุกคามสุขภาพ

2. เพื่อให้นักเรียนมีความรู้ทักษะกีฬาบັນจักสีลัต สร้างสุขภาพเพื่อเป็นพื้นฐานในการดูแลสุขภาพต่อไป

เรื่อง "การจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน" มีดังนี้

3.1 กิจกรรมมีความเหมาะสม

ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 97

3.2 รูปแบบของการจัดกิจกรรมเป็นที่น่าสนใจ

ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก คิดเป็นร้อยละ 97

3.3 ท่านได้รับประโยชน์จากกิจกรรมในครั้งนี้

ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด  
คิดเป็นร้อยละ 97

3.4 ท่านมีความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมครั้งนี้

ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มาก  
คิดเป็นร้อยละ 97

3.5 เวลาในการทำกิจกรรมเพียงพอกับการเล่นกิจกรรมมากน้อยเพียงใด

ความพึงพอใจอยู่ในระดับ ปานกลาง  
คิดเป็นร้อยละ 97

3.6 ผู้จัดหรือคณะทำงานมีความเข้าใจในการจัดกิจกรรม

ความพึงพอใจอยู่ในระดับ มากที่สุด  
คิดเป็นร้อยละ 100

## อภิปรายผล

จากการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กในวัยเรียน เป็นการเน้นให้ทุกภาคส่วน มีใจรักในการออกกำลังกายมากขึ้น เพื่อสุขภาพของนักเรียนมีความแข็งแรง มีร่างกาย ที่สมบูรณ์ มีใจที่ร่าเริงแจ่มใส ซึ่งได้รับประโยชน์จากที่ได้ออกกำลังกายนำมาใช้ในการดำรงชีวิตแต่ละวันอย่างมีความสุข จะเห็นได้ว่า ผู้บริหารโรงเรียน คณะครูและบุคลากรทางการศึกษา คณะกรรมการสถานศึกษา ผู้ปกครองนักเรียนและวิทยากรทุกคน มีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการในครั้งนี้อยู่ในระดับ มากที่สุด และทางคณะครูและทางคณะกรรมการมีความพึงพอใจต่อการจัดโครงการนี้อยู่ในระดับ มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความเหมาะสมของกิจกรรม รูปแบบ และประโยชน์ ที่ได้รับจากการจัดโครงการในครั้งนี

## ข้อเสนอแนะ

ควรจัดกิจกรรมให้ต่อเนื่อง  
เพื่อให้นักเรียนจะได้นำไปใช้ในการแข่งขันในระดับต่อไป

## บทที่ 5

### รายงานการใช้จ่ายเงิน

1. งบประมาณที่ได้รับ 30,000 บาท
2. งบประมาณที่ใช้จริง 30,000 บาท

### 3. งบประมาณส่วนเกิน - บาท