

## แบบฟอร์มพัฒนาโครงการ กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลนาโหนด

### 1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม

ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ชื่อกองทุน กองทุนสุขภาพตำบล เทศบาลตำบลนาโหนด

ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอโครงการ ชมรม อสม. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาโหนด

ชื่อกลุ่มคน (5 คน) 1.นางจันทร์จิราแก้วหนู

2.นางสุดสวาทบุญรุ่ง

3.นางอุบลแก้วงาม

4.นายสุรศักดิ์ พิศพัทธ์

5.นายผันคงวงศ์

พื้นที่ดำเนินการ 1. ลานออกกำลังกาย ศาลาที่ประชุมหมู่บ้านหมู่ที่ 1, 3, 6, 10 ตำบลนาโหนด 2. โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาโหนด ตำบลนาโหนด

### 2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

แผนงานกิจกรรมทางกาย

### 3. สถานการณ์

	สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1	เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) (คน)	20.00
2	ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์) (คน)	40.00
3	ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์) (คน)	20.00

สังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและ สภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้

ให้ความสนใจโดยการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น

จากการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 5 ปีขึ้นไป ในเขตพื้นที่รับผิดชอบโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาโหนด พบว่าประชาชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอระดับปานกลาง อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์นั้นยังอยู่ในระดับน้อย ดังนั้น ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านนาโหนด มีความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายจึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับเป้าหมายกลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน กลุ่มวัยทำงานและกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งการออกกำลังกายเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้ว ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์เสริมสร้างความสามัคคีและที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยง ต่อการเกิดโรคดังกล่าวด้วย ระบุสถานการณ์ หลักการและเหตุผล หรือ ที่มาของการทำโครงการ เพิ่มเติม

#### 4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

- บอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงาน โครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินงาน โครงการ วัตถุประสงค์ นี้จะต้อง เฉพาะเจาะจง วัดได้จริง แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ในระยะเวลาที่กำหนด
- ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า เมื่อดำเนินการตามโครงการเสร็จแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จ อะไรบ้างและมากน้อยเพียงใด และควรแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรมวัดผลได้ และระบุตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการทั้งในระดับผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

	วัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย 1 ขนาด ปี
	เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น	
1	ตัวชี้วัดความสำเร็จ : เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) (คน)	20.00 16.00
	เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	
2	ตัวชี้วัดความสำเร็จ : ผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์) (คน)	40.00 32.00
	เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	
3	ตัวชี้วัดความสำเร็จ : ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์) (คน)	20.00 12.00

## 5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)
<b>กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย</b>	
กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน	
กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน	20
กลุ่มวัยทำงาน	40
กลุ่มผู้สูงอายุ	20
<b>กลุ่มเป้าหมายจำแนกกลุ่มเฉพาะ</b>	
กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด	
กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง	
กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ	
กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง	
สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]	

## 6. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเริ่มต้น 01/03/2021

กำหนดเสร็จ 31/07/2021

## 7. วิธีการดำเนินงาน

- **กิจกรรม** แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน
- **งบประมาณ** ในแต่ละกิจกรรม ขอให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียด

[assistant](#)วิธีการสำคัญของแผนงาน

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมประชุมเตรียมงาน

### ชื่อกิจกรรม

กิจกรรมประชุมเตรียมงาน

### รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ

ประชุมจัดเตรียมงาน 1.วางแผนการจัดกิจกรรม 2.ประสานวิทยากรและผู้เข้าร่วมอบรมรับสมัครสามชิกเข้าร่วมกิจกรรม 3. ประชาสัมพันธ์โครงการ ประชาชนในพื้นที่ รณรงค์การมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน เช่น เสียตามสายในโรงเรียน หอกระจายข่าวในชุมชน 4.การประเมินผลโครงการ ก่อน-หลัง การอบรมค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 1 มื้อๆ ละ 20 บาท x 20 คน เป็นเงิน 400 บาท - สื่อเอกสารเพื่อเชิญชวนให้คนมี

กิจกรรมทางกายลดพฤติกรรมเนือยนิ่งด้วยป้ายไวนิล ขนาด 1.2 x 2.4 เมตร จำนวน 1 ผืนๆ ละ 400 บาท เป็นเงิน 400 บาท

### ระยะเวลาดำเนินงาน

1 มีนาคม 2564 ถึง 31 มีนาคม 2564

### ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome)

1.ผู้เข้าร่วมประชุมทุกคนมีความเข้าใจขั้นตอนการจัดกิจกรรมฯ 2.มีรายชื่อกลุ่มเป้าหมายในการเข้าร่วมกิจกรรม ฯ ครอบคลุมจำนวน80คน

### จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

800.00

กิจกรรมที่ 2 อบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

## ชื่อกิจกรรม

อบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

## รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ

กิจกรรมการฝึกอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย 3 กลุ่มเป้าหมายๆ ละครั้งวัน

1.หลักการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการจัดกิจกรรมออกกำลังกายในชุมชน

2.หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา

3.หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยและการป้องกันการบาดเจ็บ

กลุ่มที่ 1 เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปีเป็นเงินทั้งสิ้น 4,500 บาทประกอบด้วย - ค่าสมุดบันทึกการออกกำลังกาย จำนวน 20 เล่มๆ ละ 20 บาทเป็นเงิน 400 บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นเงิน 2,500 บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คน x 20 x 1 มื้อ เป็นเงิน 400 บาท

- ค่าสมมนาคุณวิทยากร 2 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาทเป็นเงิน 1,200 บาท กลุ่มที่ 2 ประชาชนอายุ 18-64 ปี เป็นเงินทั้งสิ้น 5,300 บาท ประกอบด้วย - ค่าสมุดบันทึกการออกกำลังกาย จำนวน 40 เล่มๆ ละ 20 บาท เป็นเงิน 800 บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นเงิน 2,500 บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 40 คน x 20 x 1 มื้อ เป็นเงิน 800 บาท

- ค่าสมมนาคุณวิทยากร 2 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาทเป็นเงิน 1,200 บาท กลุ่มที่ 3 ประชาชนอายุ 65 ปีขึ้นไป เป็นเงินทั้งสิ้น 4,500 บาท ประกอบด้วย - ค่าสมุดบันทึกการออกกำลังกาย จำนวน 20 เล่มๆ ละ 20 บาทเป็นเงิน 400 บาท - ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เป็นเงิน 2,500 บาท - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 20 คน x 20 x 1 มื้อ เป็นเงิน 400 บาท

- ค่าสมมนาคุณวิทยากร 2 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาทเป็นเงิน 1,200 บาท

## ระยะเวลาดำเนินงาน

1 เมษายน 2564 ถึง 31 กรกฎาคม 2564

## ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome)

1.เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี จำนวน 16 คนได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพิ่มกิจกรรม ทางกาย 2.ประชาชนอายุ 18-64 ปี จำนวน 32 คน ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพิ่มกิจกรรม ทางกาย 3.ประชาชนอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 12คนได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่ง เพิ่มกิจกรรม ทางกาย

## จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

14300.00

## งบประมาณโครงการ

จำนวนงบประมาณที่ต้องการสนับสนุน จำนวน **15,100.00** บาท

หมายเหตุ :

## 8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

ผลจากการดำเนินโครงการท่านคาดว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร?

- 1.เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี จำนวน 16 คน ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) โดยการติดตามประเมินติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6เดือน
- 2.ประชาชนอายุ 18-64 ปี จำนวน 32 คน ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์) โดยการติดตามประเมินติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6เดือน
- 3.ประชาชนอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 12คน ได้รับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเนือยนิ่ง มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางอย่างน้อยที่สุด 150 นาทีต่อสัปดาห์) โดยการติดตามประเมินติดต่อกันเป็นระยะเวลา 6เดือน

---

[publish](#)

[Goto Top publish](#)

[Goto Detail](#)