

ที่ พิเศษ/๒๕๖๕

๓๐๑๑๑๑๑๑๑๑



7 ต.ค. 2555

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

กองส่งเสริมสุขภาพ
เลขที่รับ.....
รับวันที่.....
เวลา.....
ชมชนประธานศิริวัฒน์
ต.พะตง อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา ๙๐๒๓๐

กรมอนามัยพะตง

เลขที่รับ.....

รับที่ 7 ต.ค. 2555

เวลา.....

ชมชนประธานศิริวัฒน์

เรื่อง ขอส่งสรุปผลการดำเนินโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการร่วมนรธา ในเด็กและเยาวชน ชมชนประธานศิริวัฒน์

เรียน นายกเทศมนตรีตำบลพะตง

สิ่งที่ส่งมาด้วย รายงานสรุปผลโครงการ

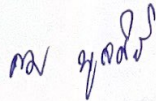
จำนวน ๑ ชุด

ตามที่ชมชนประธานศิริวัฒน์ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลพะตง เพื่อจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการร่วมนรธา ในเด็กและเยาวชน ชมชนประธานศิริวัฒน์ จำนวน ๓๓,๓๔๐ บาท นั้น

ในการนี้การดำเนินการจัดทำโครงการดังกล่าว ได้ดำเนินการเสร็จสิ้นแล้ว จึงขอส่งรายงานผลการดำเนินโครงการ หลักฐานการใช้จ่าย และเอกสารสรุปผลการดำเนินการโครงการ ทั้งนี้ในการใช้จ่ายเงินดังกล่าว ปรากฏว่าไม่มีเงินคงเหลือแต่อย่างใด

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ



(นางคม พูลศิริ)

รองประธานคณะกรรมการชมชน

รักษาการแทนประธานคณะกรรมการชมชนประธานศิริวัฒน์

เรียน ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุข

- เพื่อไปตรวจ
- ถึงเขตพื้นที่การดำเนินงานด้านสุขภาพ
ภาคใต้เป็นโครงการที่ดำเนินมา
ตั้งแต่ต้นของโครงการจากภาคเหนือ
ที่ตอน ทต. ๓๓, ๓๕๐ ภาค ใต้ไปจนถึง
พื้นที่ชาย.

(นายจิรายุวัฒน์ แก้วแห้ว)
ผู้อำนวยการสำนักงานสาธารณสุข

เรียน ผอ.กองสาธารณสุข **ศิริมาตย์**

- เพื่อไปตรวจภาคเหนือ
- ไปตรวจภาคใต้ของภาคเหนือตอนบน ๑,
ทต. ๓๓, ๓๕๐ ภาค ใต้ไปจนถึง
มอ. ๒.

(พ.ช.ลลิตรา วิเชียร)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ
พ.จ.อ.
(ยุทธิชัย คุ่มเต็ม)
ผู้อำนวยการกองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

(นายชัยณรงค์ ศรีประสิทธิ์)
นายกเทศมนตรีตำบลพะวง



โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดย การรำมโนราห์ ในเด็กและเยาวชน

ชุมชนประชานคีรีวัฒน์



ชุมชนประชานคีรีวัฒน์

เทศบาลตำบลพะตง อำเภอหาดใหญ่ จังหวัดสงขลา

คำนำ

สุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง เป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การดูแลส่งเสริมสุขภาพจะต้องดูแลและส่งเสริมทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต การออกกำลังกายจึงเป็นทางเลือกหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราแข็งแรง การออกกำลังกายที่มีคุณค่า ไม่จำเป็นต้องมีราคาแพง เพราะความสำคัญของการออกกำลังกายอยู่ที่การได้ใช้ร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวที่อย่างไรให้ถูกต้องเหมาะสมพอเพียงกับความต้องการของร่างกายและเกิดประโยชน์สูงสุดต่อตนเอง การออกกำลังกายด้วยยางยืด จึงเป็นการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่ง นอกจากจะช่วยพัฒนากล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และระบบโครงสร้างร่างกายให้แข็งแรงแล้ว ยังช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้สั่งงานของเซลล์ประสาทขึ้น ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า แข็งแรง มีความมั่นคงในการทรงตัวและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ช่วยเพิ่มความมั่นใจในบุคลิกภาพ รูปร่าง ทรวดทรงที่กระชับ ได้สัดส่วนสวยงาม และที่สำคัญเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องลงทุนซื้อหามาด้วยราคาแพงเพื่อแลกกับสุขภาพที่ดี

โครงการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยการร่ำมนราห์ ก็เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะการออกกำลังกาย และร่างกายแข็งแรง

วิจิต แก้วรัตน์

ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการร่วมโนรธา ในเด็กและเยาวชน ชุมชนประจักษ์คีรีวัฒน์

1. ผลการดำเนินงาน

การดำเนินการ โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยการร่วมโนรธา ในเด็กและเยาวชนชุมชนประจักษ์คีรีวัฒน์ ผลการดำเนินงานตามกิจกรรมดังนี้

1) กิจกรรมประชุมคณะกรรมการ

จัดให้มีการประชุมคณะกรรมการ เพื่อวางแผนการดำเนินงาน ในวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2564 เวลา 13.00 น. เป็นไปตามแผน ซึ่งมีคณะกรรมการ เข้าร่วมประชุม เพื่อวางแผนการดำเนินโครงการจำนวน 10 คน ได้มีการกำหนดวันจัดทำโครงการ การแบ่งหน้าที่รับผิดชอบของคณะกรรมการ การเตรียมสถานที่ การจัดการด้านอาหาร เครื่องดื่ม การประสานวิทยากร

2) กิจกรรมอบรมเชิงปฏิบัติการ เป็นไปตามแผน คือจัดอบรมเชิงปฏิบัติการ เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการร่วมโนรธา โดยจัดในวันที่ 6 มีนาคม 2564 เวลา เวลา 8.30-16.30 น. โดยแบ่งเป็นการให้ความรู้ในภาคเช้า และการฝึกปฏิบัติในภาคบ่าย โดยมีผู้เข้าร่วมในการอบรม จำนวน 40 คน

ภาพ กิจกรรม ในวันอบรม ภาพอาหารและเครื่องดื่ม วันอบรม



2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

3. จำนวนผู้เข้าร่วม คน (จากลายเซ็นทั้งหมด)

4. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 53340 บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง บาท คิดเป็นร้อยละ.....
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ.....

5. ปัญหา/อุปสรรค ในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ)...ในช่วงของการดำเนินโครงการ เป็นช่วงการระบาดของสถานการณ์โควิด ระลอก 3 และในช่วงท้ายๆ โครงการ (พฤษภาคม-มิถุนายน) เป็นช่วงฝนตกมีปัญหาลุ่บทรคการเดินทางมาฝึกปฏิบัติการ รำโนราห์อย่างต่อเนื่อง

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ)...ได้มีมาตรการ การป้องกัน โควิด อย่างเคร่งครัด โดยมีการวัดอุณหภูมิ การล้างมือ การสวม หน้ากากอนามัย และการรักษาระยะห่าง ทั้งในกิจกรรม การอบรม และการฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

ลงชื่อ ดร. พุฒศรี ผู้รายงาน

(ดร. พุฒศรี)
ตำแหน่ง ผู้อำนวยการศูนย์

วันที่-เดือน-พ.ศ. 30 มิถุนายน 2564

- 3) กิจกรรมภาคปฏิบัติ โดยการออกกำลังกายด้วยการรำ โนราห์อย่างต่อเนื่อง โดยผู้เข้าร่วมโครงการ ได้มาฝึกปฏิบัติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ จำนวน 36 ครั้ง ตั้งแต่วันที่ 1 มีนาคม 2564 -30 มิถุนายน 2564

ภาพกิจกรรมฝึกรำโนราห์



ภาพกิจกรรมฝึกรำโนราห์



ภาพกิจกรรมฝึกซ้อมโนราห์



ภาพกิจกรรมฝึกซ้อมโนราห์



- 4) กิจกรรมสรุปผลการดำเนินงาน โครงการจัดประชุมคณะทำงาน ในวันที่ 30 กรกฎาคม 2564

ผลการดำเนินงาน ตามวัตถุประสงค์ โครงการ

วัตถุประสงค์ที่ 1. เพื่อให้ผู้เข้าอบรมมีความรู้และทักษะการออกกกำลังกายด้วยการรำ โนราห์ที่ถูกต้อง
 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

1.1 ผู้เข้าอบรม มีความรู้เพิ่มขึ้น ร้อยละ 80

จากการทำแบบประเมินความรู้ เรื่องการออกกกำลังกายด้วยการรำ โนราห์ ก่อนและหลัง
 การอบรม พบว่า จากผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 30 คน มีผู้เข้าร่วมประชุมจำนวน 27 คน มีความรู้
 เพิ่มขึ้นหลังการอบรม คิดเป็นร้อยละ 90

สรุปผลคะแนนความรู้	จำนวน(ร้อยละ)
คะแนนหลังการอบรม เพิ่มขึ้น	27 คน (90)
คะแนน ก่อนและหลังการอบรม เท่าเดิม	3 คน (10)
รวม	30 (100)

1.2. ผู้เข้ารับการอบรมออกกำลังกาย ด้วยการรำโนราห์ ได้ถูกต้อง

ในการอบรม มีการแบ่งกลุ่ม เป็น 2 กลุ่ม และมีผู้สอน 1 คนต่อกลุ่ม และมีการสอนฝึกการออกกำลังกายด้วยการรำโนราห์อย่างใกล้ชิด ผู้เข้าอบรมจำนวน 30 คน ซึ่งทั้งหมด 30 คน (ร้อยละ 100) สามารถรำโนราห์ได้ถูกต้อง

ภาพ การสอนการรำโนราห์



วัตถุประสงค์ที่ 2 เพื่อให้ผู้เข้าอบรม มีความยืดหยุ่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความสมดุลการทรงตัวเพิ่มขึ้น

สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่น (Flexibility)

เพศ	จำนวน	ก่อน (เซนติเมตร)	หลัง (เซนติเมตร)	เป้าหมาย (%)	สรุปผลที่ได้ (%)
ชาย	16	17	>21 (เกณฑ์ดีมาก)	90	100
หญิง	14	10-8	>23 (เกณฑ์ดีมาก)	%	100

สรุปจากตาราง

จากการทดสอบสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นของร่างกายเราใช้เครื่องมือการวัดคือ SIT AND REACH TEST (นั่งงอตัว) ก่อนและ หลังการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อผู้ร่วมโนราห์ในกลุ่มเด็กวัยเรียน และเยาวชนจำนวน 30 คน ช่วงอายุ 7-18 ปีแบ่งเป็นเพศชาย 1 คน เพศหญิง 29 คน ผลการประเมินก่อนการเข้าร่วมโครงการร่วมโนราห์ วัดค่าความยืดหยุ่นได้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ในช่วง 16-22 เซนติเมตร และวัดค่าความยืดหยุ่นหลังจบโครงการร่วมโนราห์ ค่าความยืดหยุ่นอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก คือ มากกว่า 21 เซนติเมตร สรุปผลคิดเป็น 100% จะเห็นได้ว่าการฝึกยืดเหยียดร่างกายเป็นประจำก่อนร่วมโนราห์ จะส่งผลต่อความยืดหยุ่นของร่างกายที่ดีขึ้น และยังเห็นผลในด้านท่าทาง ท่ารำ ที่อ่อนช้อยสวยงามของผู้เข้าร่วมโครงการมากขึ้นอีกด้วย

สรุปผลการทดสอบความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อขาและสะโพก

เพศ	จำนวน	ก่อน (เซนติเมตร)	หลัง (เซนติเมตร)	เป้าหมาย (%)	สรุปผลที่ได้ (%)
ชาย	16	232	> 246(เกณฑ์ดีมาก)	90	100
หญิง	14	161-188	>189(เกณฑ์ดีมาก)	%	100

สรุปจากตาราง

จากการทดสอบสมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและสะโพก โดยใช้เครื่องมือการวัดคือ ยืนกระโดดไกล (Standing broad jump) ก่อนและ หลังการฝึกความแข็งแรงขาในการทรงท่าร่วมโนราห์ในกลุ่มเด็กวัยเรียน และเยาวชนจำนวน 30 คน ช่วงอายุ 7-18 ปีแบ่งเป็นเพศชาย 1 คน เพศหญิง 29 คน ผลการประเมินก่อนการเข้าร่วมโครงการร่วมโนราห์ วัดค่าความแข็งแรงจากการกระโดดไกลอยู่ในเกณฑ์ที่ดี ในช่วง 161-232 (รวมเกณฑ์ชาย-หญิง) หน่วยเป็นเซนติเมตร และวัดค่าความแข็งแรงหลังจบโครงการร่วมโนราห์ ค่าความแข็งแรงของขาและสะโพกอยู่ในเกณฑ์ที่ดีมาก คือ มากกว่า 189(หญิง), มากกว่า 246(ชาย) เซนติเมตร สรุปผลคิดเป็น 100% จะเห็นได้ว่าการฝึกร่างกายโดยการออกกำลังกายร่วมโนราห์ และการฝึกกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของขาและสะโพก จะส่งผลต่อความแข็งแรงของร่างกายเด็กและเยาวชนที่ดีขึ้น