

ตอนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อโครงการออกกำลังกายสบายชีวี ด้วยวิธีรำกลองยาว ชุมชนท่าจีนเหนือ

#### ๑. ผลการดำเนินงาน

โครงการออกกำลังกายสบายชีวี ด้วยวิธีรำกลองยาว ชุมชนท่าจีนเหนือ ได้จัดทำขึ้นโดยคณะกรรมการ ชุมชนท่าจีนเหนือ ตำบลคลองขุด ซึ่งมีกลุ่มเป้าหมายเป็นประชาชนกลุ่มวัยทำงาน และกลุ่มผู้สูงอายุในชุมชนท่าจีนเหนือ ตำบลคลองขุด อำเภอเมืองสตูล จังหวัดสตูล จำนวน ๓๐ คน โดยได้ทำกิจกรรมดังนี้

๑. ประชุมชี้แจงและตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (วัดความดัน, อัตราการเต้นของหัวใจ, ปัญหาสุขภาพ) ได้จัดกิจกรรมในวันที่ ๑๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

๒. จัดซื้อ ชุดกรองยาว ชุดกลองยาว จำนวน ๑ ชุด ประกอบด้วย

- กลองยาว เบอร์ด ๑๒ จำนวน ๓ ลูก
- กลองยาว เบอร์ด ๑๑ จำนวน ๒ ลูก
- กลองยาวเบอร์ด ๑๐ จำนวน ๒ ลูก
- กลองยาวเบอร์ด ๙ จำนวน ๒ ลูก
- ฉาบ ๕ นิ้ว จำนวน ๑ ใบ
- โหม่ง ๑๐ นิ้ว จำนวน ๑ ใบ
- ฉิ่งเล็ก จำนวน ๑ คู่
- ไม้กลับ จำนวน ๑ คู่

๓.อบรมเชิงปฏิบัติการการออกกำลังกายโดยการรำกลองยาว ได้จัดกิจกรรมในระหว่างวันที่ ๒๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕-๑๘ มีนาคม ๒๕๖๕

๑. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
๒. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๓. การอบอุ่นร่างกายด้วยท่ารำกลองยาว
๔. ขั้นตอนการรำกลองยาว การแสดงท่ารำเพื่อการออกกำลังกาย

๔. ออกกำลังกายโดยการรำกลองยาว สัปดาห์ละ ๓ วัน ระยะเวลาในการรำกลองยาว อยู่ระหว่าง ๓๐-๖๐ นาที ต่อเนื่องกันหรือขึ้นอยู่กับอิริยาบถ ระดับความหนักของจังหวะ และท่าทางของการออกกำลังกาย จากการรำกลองยาว ได้จัดกิจกรรมในระหว่างวันที่ วันที่ ๑๙ มีนาคม ๒๕๖๕-๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๕

๕. สรุปโครงการและตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการหลังเสร็จสิ้นโครงการ

จากผลการดำเนินโครงการผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องพร้อมทั้งมีวิทยากรในการให้ความรู้ในการออกกำลังกายโดยการรำกลองยาว จำนวน ๕ วัน และกลุ่มเป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการได้รวมกลุ่มกันออกกำลังกาย สัปดาห์ละ ๓ วัน โดยก่อนมีการจัดกิจกรรมออกกำลังกายได้มีตรวจสอบสุขภาพเบื้องต้นของผู้เข้าร่วมโครงการก่อนเข้าร่วมกิจกรรม (วัดความดัน, อัตราการเต้นของหัวใจ, ปัญหาสุขภาพ) พบว่ากลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักลดลง ๒๕ คน จากกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดที่เข้าร่วมกิจกรรม ๓๑ คน

๓. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ เพราะ .....

๔. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ .....๒๖,๑๑๐..... บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง .....๒๖,๑๘๗..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....๑๐๐.๓๐.....

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....๐..... บาท คิดเป็นร้อยละ .....๐.....

๕. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ) .....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ).....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้รายงาน

(นายจรูญ สุวรรณศิริ)

ตำแหน่ง ประธานชุมชนท่าจีนเหนือ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....