แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน / โครงการ /กิจกรรม โครงการอบรมพัฒนาส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายโดยทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐาน

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ

 ด้วย ชมรมบาสเกตบอลเทศบาลเมืองสตูล........มีความประสงค์

จะจัดทำแผน / โครงการ / กิจกรรม ........โครงการอบรมพัฒนาส่งเสริมกิจกรรมการพัฒนาการออกกำลังกายของเยาวชนโดยใช้ทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐานในปีงบประมาณ...........2565....................โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเป็นเงิน..............................18,800..................บาท

โดยมีรายละเอียด ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน / โครงการ / กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด)

1.รูปแบบกิจกรรม

1. อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายการเตรียมความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ
2. อบรมให้ความรู้ในการรับประทานอาหารโดยใช้หลักวิทยาศาสตร์ก่อนและหลังการออกกำลังให้ถูกหลักอนามัยสุขภาพ
3. อบรมให้ความรู้เชิงทฤษฎีและปฏิบัติการเกี่ยวกับการใช้ทักษะจากบาสเกตบอลที่ถูกต้องเพื่อส่งเสริมร่างกายที่ดี

หลักการเหตุผล

 เยาวชนและผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายโดยใช้ทักษะกีฬาเกตบอลในชุมชนและในเขตพื้นที่ใกล้เคียงภายในจังหวัดสตูล การออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ประกอบเช่น ลูกบาสเกตบอลนั้น ได้มีความนิยมจำนวนมากขึ้นแต่ยังขาดความรู้ความเข้าใจและในเชิงทฤษฎีและเชิงปฏิบัติตามหลักการบริหารร่างกายรวมถึงการใช้ท่าทางให้ถูกต้อง ดังนั้นเพื่อส่งเสริมการออกกำลังและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ จึงจัดกิจกรรมพัฒนาการออกกำลังกายโดยทักษะกีฬาบาสเกตบอลขั้นพื้นฐาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวการทรงตัวที่ดีมีความแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ รวมถึงการทำกิจกรรมพัฒนาเข้าร่วมผู้อื่น

2.วัตถุประสงค์

 1. เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงและฝึกความยืดหยุ่นแก่เยาวชน

 2. เพื่อพัฒนากำลังกายและจิตใจให้มีความอดทนเข้มแข็ง

3. เพื่อพัฒนาเรียนรู้การทำกิจกรรมการร่วมมือกันเป็นทีมและการเข้ากับผู้อื่น

3. วิธีดำเนินการ

 1.ประชุมและจัดแต่งตั้งคณะกรรมการเจ้าหน้าที่ในการเตรียมความพร้อมเพื่อทำกิจกรรม

 2.จัดเตรียมรูปแบบการออกกำลังกายและตารางการออกกำลังกายของแต่ละวันจนสิ้นสุดการดำเนินการ

 3.ประสานวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถในการอบรมการออกกำลังกายและการรับประทานอาหารก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในวันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2565 ตั้งแต่ 9.00 – 15.00 น.

 4. จัดเตรียมเครื่องเสียงและสถานที่ในการจัดกิจกรรม

 5. ประชาสัมพันธ์โครงการให้กับเยาวชนและผู้ที่สนใจ

 6. สรุปและประเมินผลโครงการ

4. กลุ่มเป้าหมาย ..........50.............. คน

(เป็นเด็กหรือเยาวชนอายุ ไม่เกิน 18 ปี ทั้งชายและหญิง /กลุ่มประชาชนทั่วไป)

5.ระยะเวลาดำเนินการ

 ....................เดือน กุมภาพันธ์ 2565 - เมษายน 2565 ..............................

6. สถานที่ดำเนินการ

 ........ห้องประชุมสำนักงานสภาเด็กและเยาวชนเทศบาลเมืองสตูล/โรงเรียนเทศบาล 3 (บ้านหัวทาง)...อำเภอเมืองสตูล. จังหวัดสตูล..

7. ผู้รับผิดชอบโครงการ

 1. นายชวรณ สุธาพาณิชย์

 2. นาย ภัทรลักษณ์ จินดากุลเวศ

 3. นาย วิศรุต หิรัญญสมบัติ

 4. นาย พีรพล สอนอำไพ

5. นาย เดชาธร จิตต์ดี

8. งบประมาณ

 จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ

จำนวน...........18,800.................................บาท รายละเอียด ดังนี้

|  |  |
| --- | --- |
| รายการ | จำนวนเงิน |
| 1. ค่าตอบแทนวิทยากรในโครงการอบรม วันที่ 5 กุมภาพันธ์ 2565 ตั้งแต่เวลา  09.00-15.00 น. จำนวน 2 คนๆ ละ 3 ชั่วโมงๆละ 600 บาท 2. ค่าตอบแทนผู้นำการออกกำลังกาย เดือนๆละ 3,000x จำนวน 3 เดือน3.ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้ารับอบรม 50 คนๆ ละ 55 บาท4. ค่าอาหารว่างสำหรับผู้เข้ารับอบรม 50 คนๆละ 25 บาท5. ค่าประกาศนียบัตร จำนวน 50 ใบๆละ 30 บาท6. ค่าวัสดุ อุปกรณ์ในการอบรม กระดาษและปากกา จำนวน 50 ชุดๆละ 14 บาท **รวม** | 3,600 บาท9,000 บาท2,750 บาท1,250 บาท1,500 บาท 700 บาท**18,800 บาท** |
| **รวมเป็นเงินทั้งสิ้น (เงินหนึ่งหมื่นแปดพันแปดร้อยบาทถ้วน)**  | **18,800 บาท** |

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

 1. เยาวชนและผู้ที่สนใจการออกกำลังกายโดยนั้นมีสุขภาพร่างกายและจิตใจเข้มแข็งมากขึ้น

 2. เยาวชนและผู้ที่สนใจการออกกำลังกายโดยสามารถพัฒนาต่อยอดเองและใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอแผน/โครงการ/กิจกรรม

 ( นายพีรพล สอนอำไพ )

 เลขานุการชมรมบาสเกตบอลเทศบาลเมืองสตูล

 เบอร์โทร 098-885-8630

 ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอแผน/โครงการ/กิจกรรม

 ( นายภัทรลักษณ์ จินดากุลเวศ )

รองประธานชมรมบาสเกตบอลเทศบาลเมืองสตูล

 เบอร์โทร 083-185-4363

ลงชื่อ...............................................................ผู้เสนอแผน/โครงการ/กิจกรรม

 ( นายชวรณ สุธาพาณิชย์ )

ประธานชมรมบาสเกตบอลเทศบาลเมืองสตูล

 เบอร์โทร 089-733-4636