ส่วนที่ ๓ : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการอบรมเชิงปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความตระหนักในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ

๒. เพื่อสร้างทางเลือกในการออกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒. เป้าหมาย

เชิงปริมาณ :

- กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....๒๐.....คน
- กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....๒๐..... คน

เชิงคุณภาพ :

- มีความตระหนักในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ
- มีทางเลือกในการออกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ตัวชี้วัดความสำเร็จ

กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับความเพลิดเพลินจากการว่ายน้ำ

๓. วิธีดำเนินการ (ที่ปฏิบัติจริง)

๑. จัดอบรมให้ความรู้โดยวิทยากร ด้วยการสอนหลักการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อป้องกันโรคภัยและให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๒. ฝึกปฏิบัติการเรียนรู้การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเบื้องต้น

๒.๑ ฝึกว่ายน้ำเบื้องต้น เพื่อให้สามารถว่ายน้ำได้ และใช้กิจกรรมการว่ายน้ำเป็นทางเลือกในการออกกำลังกาย โดยการฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ การหายใจในการว่ายน้ำ และการเตะเท้าคว่ำสลับกัน

๒.๒ ฝึกท่าการออกกำลังกายในน้ำ เพื่อให้สามารถออกกำลังกายโดยใช้การว่ายน้ำได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย

๔. ระยะเวลาดำเนินงาน **เริ่มเมื่อ** ตุลาคม ๒๕๖๔ **เสร็จสิ้นเมื่อ** กันยายน ๒๕๖๕

เป็นการเสร็จ ☐ ตามกำหนดเวลา ☑ ก่อนกำหนดเวลา ☐ หลังกำหนดเวลา

๕. สถานที่ดำเนินโครงการ.....

๖. งบประมาณ

๖.๑ งบประมาณรายจ่ายที่ได้รับอนุมัติ **จำนวน** ๒๑,๐๕๐ **บาท** **คิดเป็นร้อยละ** ๑๐๐

๖.๒ งบประมาณที่ใช้จ่ายจริง **จำนวน** ๒๑,๐๕๐ **บาท** **คิดเป็นร้อยละ** ๑๐๐

☑ จ่ายพอดีงบฯ ☐ จ่ายมากกว่างบฯ ☐ จ่ายน้อยกว่างบฯ จำนวน.....บาท

เนื่องจาก (กรณีจ่ายมากกว่า/น้อยกว่างบฯ).....

.....

๖.๓ แสดงรายละเอียดการใช้จ่ายงบประมาณ

- ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑.๕*๒ เมตรๆละ ๑๕๐ บาทจำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
- ค่าวิทยากร ดังนี้

๑.๑ ค่าวิทยากรในวันอบรม จำนวน ๔ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

๑.๒ ค่าวิทยากรกลุ่ม ในวันฝึกปฏิบัติการ จำนวน ๔ คนๆ ละ ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๓๐๐ บาท จำนวน ๒ วัน เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๔๐ คนๆ ละ ๔ มื้อ ๆ ละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท
- ค่าเหมาสระน้ำ จำนวน ๓ ชั่วโมง ๑,๒๐๐ บาท จำนวน ๒ วัน เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท
- ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๔๐ คนๆ ละ ๑ มื้อ ๆ ละ ๘๕ บาท เป็นเงิน ๓,๔๐๐ บาท
- ค่าชุดเอกสารประกอบการอบรม ดังนี้
- ค่าแฟ้มสำหรับใส่เอกสาร จำนวน ๔๐ ใบๆละ ๒๐ บาท เป็นเงิน ๘๐๐ บาท
- ค่าเอกสารให้ความรู้ จำนวน ๔๐ ชุดๆละ ๑๐ บาท เป็นเงิน ๔๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๒๑,๐๕๐.-บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้

๙. สรุปผลการดำเนินงานตามวัตถุประสงค์

ที่	วัตถุประสงค์โครงการ/กิจกรรม	สภาพความสำเร็จ		ผลการดำเนินงาน
		บรรลุ	ไม่บรรลุ	
๑	เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความตระหนักในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ	/		- วิทยากรให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพและฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ เพื่อสร้างความตระหนักในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ
๒	เพื่อสร้างทางเลือกในการออกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	/		- กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกการว่ายน้ำเป็นกิจกรรมออกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๘. สรุปผลการดำเนินงานตามเป้าหมาย

ที่	เป้าหมายโครงการ/กิจกรรม	สภาพความสำเร็จ		ผลการดำเนินงาน
		บรรลุ	ไม่บรรลุ	
เชิงปริมาณ				
๑	- กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน ๒๐ คน - กลุ่มวัยทำงาน จำนวน ๒๐ คน	/		- กลุ่มเป้าหมายมาครบตามจำนวนที่กำหนด

เชิงคุณภาพ				
๑	มีความตระหนักในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ	/		- กลุ่มเป้าหมายมีความสนใจ และตระหนักในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ
๒	มีทางเลือกในการออกออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ	/		- กลุ่มเป้าหมายสามารถเลือกการว่ายน้ำเป็นกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
ตัวชี้วัดความสำเร็จ				
๑	กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับความเพลิดเพลินจากการว่ายน้ำ	/		- กลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับความเพลิดเพลินจากการว่ายน้ำ

๙. สรุปผลในภาพรวม

๙.๑ ผลการดำเนินงานเมื่อพิจารณาเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้

☐ ต่ำกว่ามาก ☐ ต่ำกว่าเล็กน้อย ☑ เท่ากัน ☐สูงกว่าเล็กน้อย ☐ สูงกว่ามาก

เนื่องจาก.....

.....

๙.๒ จุดเด่นของโครงการ/กิจกรรม

เป็นกิจกรรมที่เป็นทางเลือกของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสร้างความตระหนักให้ประชาชนสนใจในการออกกำลังกาย อีกทั้งยังมีกิจกรรมเสริมที่ฝึกการเอาตัวรอดจากอุบัติเหตุการจมน้ำ และการช่วยเหลือคนจมน้ำ

๙.๓ จุดที่ควรพัฒนาของโครงการ/กิจกรรม

ควรมีการต่อยอดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย และส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำอย่างต่อเนื่อง

๙.๔ ข้อเสนอแนะเพื่อการพัฒนาโครงการ/กิจกรรมครั้งต่อไป

ควรจัดโครงการให้ต่อเนื่อง โดยการเปลี่ยนกลุ่มเป้าหมาย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีทางเลือกในการออกกำลังการ และสามารถออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำอย่างถูกต้อง

ลงชื่อ .....มีณา นิโกบ..... **ผู้รับผิดชอบโครงการ**

(นางสาวมีณา นิโกม.....)

ตำแหน่ง.....อสม.....

ลงชื่อ ..... **หัวหน้าส่วนราชการ/ประธานกลุ่ม**

(นางสาวมีณา พรหมาด)

ตำแหน่ง ประธานอาสาสมัครสาธารณสุขหมู่ที่ ๓

รูปภาพ ป้ายโครงการ

รูปภาพ วิทยากร

วิทยากรในวันอบรม

วิทยากรในวันฝึกปฏิบัติการ

รูปภาพ อาหารว่างและเครื่องดื่ม

อาหารว่างและเครื่องดื่มในวันอบรม

อาหารว่างและเครื่องดื่มในวันอบรมฝึกปฏิบัติการ

รูปภาพ สระน้ำ

รูปภาพ อาหารกลางวัน

รูปภาพ เอกสารประกอบการอบรม

รูปภาพ แฟ้มสำหรับใส่เอกสาร