



แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคม โดยการรำนโนราห์

### ๑. ผลการดำเนินการ

จากการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคม โดยการรำนโนราห์ ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ซึ่งสามารถแบ่งผลการดำเนินการ ออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

#### ๑.๑ ชั้นเตรียมการ

ได้จัดตั้งคณะทำงานโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคมโดยการรำนโนราห์ และได้มีการประชุมวางแผนการดำเนินงานภายใต้โครงการฯ ดังกล่าว ร่วมกันระหว่างคณะทำงาน ในวันที่ ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๖ ณ ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพะตง อาคารอเนกประสงค์ (หลังเก่า) โดยที่ประชุมได้มีมติให้คณะทำงานที่เป็นตัวแทนแต่ละชุมชน เป็นผู้ประสานหากกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นบุคคล ๓ วัย อันประกอบไปด้วย ๑.กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน ๒.กลุ่มผู้ใหญ่วัยทำงาน ๓.กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๓๐ คน เข้าร่วมอบรมโนราห์ โดยได้ประสานวิทยากรซึ่งเป็นคณะทำงาน มีทั้งบุคลากรทางการแพทย์ นักกายภาพบำบัด ที่มีความรู้ทั้งด้านการสร้างพื้นฐานการยืดหยุ่น การทรงตัวที่ดี เพื่อพัฒนาการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต่อยอดการรำนโนราห์ให้ถูกต้องและสวยงาม และทีมวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ ด้านการรำนโนราห์

#### ๑.๒ ชั้นดำเนินการ

เมื่อประสานหากกลุ่มเป้าหมายได้แล้ว จึงได้ดำเนินกิจกรรมตามแผนงานดังนี้

๑.๒.๑ อบรมให้ความรู้เชิงปฏิบัติการ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การประเมินผลก่อนเข้าร่วมโครงการฯ และอบรมให้ความรู้เรื่องการรำนโนราห์เพื่อการออกกำลังกายเบื้องต้น (มโนราห์ท่าครู ๑๒ ท่า) และฝึกปฏิบัติพื้นฐานการรำนโนราห์เบื้องต้น ในวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๖๖ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพะตง (หลังใหม่)

๑.๒.๒ กิจกรรมภาคปฏิบัติ ฝึกปฏิบัติแบ่งกลุ่มการรำนโนราห์เพื่อการออกกำลังกาย วันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพะตง (หลังใหม่)

๑.๒.๓ กิจกรรมภาคปฏิบัติ การออกกำลังกายด้วยการรำนโนราห์อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ ๒ ครั้งๆ ละ ๒ ชั่วโมง จำนวน ๓ เดือน ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพะตง (หลังใหม่)



๑.๒.๔ ประเมินผลความรู้ ทักษะ ความยืดหยุ่น การทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หลังเข้าร่วมโครงการฯ โดยนักกายภาพบำบัด ศูนย์บริการสาธารณสุขเทศบาลตำบลพะตง ในวันที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๖ ณ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลตำบลพะตง (หลังใหม่)

๑.๒.๕ ประชุมสรุปผลร่วมกันระหว่างคณะทำงานโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคมโดยการรำนโนราห์ ในวันที่ ๑๘ กันยายน ๒๕๖๖ ที่ทำการชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพะตง อาคารอเนกประสงค์ (หลังเก่า)

### ๑.๓ ชั้นประเมินผล

การประเมินผลความพึงพอใจ ในการตอบแบบสอบถามการประเมินความพึงพอใจ จำนวน ๑๗ ราย จากผู้เข้าร่วมประเมินสมรรถภาพความยืดหยุ่นของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในวันอาทิตย์ที่ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๖ จากผู้เข้าร่วมโครงการฯทั้งสิ้น จำนวนทั้งหมด ๓๐ ราย สามารถสรุปผลและวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดังนี้

### สรุปผลระดับความพึงพอใจ โครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคมโดยการรำนโนราห์

ลำดับ ที่	หัวข้อประเมินความพึง พอใจ	ระดับความพึงพอใจ									
		๕	%	๔	%	๓	%	๒	%	๑	%
๑.	วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และมีทักษะในการถ่ายทอด ความรู้	๑๕	๘๘.๒๔%	๒	๑๑.๗๖ %						
๒.	ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดโครงการฯ	๔	๒๓.๕๓%	๖	๓๕.๓ %	๗	๔๑.๑๗ %				
๓.	มีความเหมาะสมของช่วงระยะเวลาในการโครงการฯ	๑๒	๗๐.๕๙%	๓	๑๗.๖๕%	๒	๑๑.๗๖%				
๔.	วัน เวลา ในการจัดกิจกรรมตามโครงการฯ	๑๐	๕๘.๘๒%	๗	๔๑.๑๘%						
๕.	การประชาสัมพันธ์กิจกรรมของโครงการฯ			๑๐	๕๘.๘๒%	๗	๔๑.๑๘%				
๖.	ความพึงพอใจโดยรวมของการเข้าร่วมกิจกรรมในโครงการฯ	๑๔	๘๒.๓๕%	๓	๑๗.๖๕%						

จากตาราง สรุปผลระดับความพึงพอใจ โครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคมโดยการรำนโนราห์ มีผู้เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพความยืดหยุ่นของร่างกาย เข้าร่วมตอบแบบประเมิน จำนวน ๑๗ ราย แบ่งเกณฑ์ความพึงพอใจออกเป็น ๕ ระดับ ดังนี้

๕ = มากที่สุด , ๔ = มาก , ๓ = ปานกลาง , ๒ = น้อย , ๑ = น้อยที่สุด โดยเฉลี่ยคำตอบส่วนใหญ่ ให้ความพึงพอใจในระดับ มากที่สุด



ประเด็นคำถามที่ผู้เข้าอบรมมีความพึงพอใจมากที่สุด ในหัวข้อ วิทยากรมีความรู้ ความสามารถ และมีทักษะในการถ่ายทอดความรู้ คิดเป็นร้อยละ ๘๘.๒๔ ตามมาด้วยความพึงพอใจโดยรวมของการเข้าร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๓๕

### การประเมินผลสมรรถภาพ ความยืดหยุ่นทางร่างกาย

มีผู้เข้าร่วมทดสอบประเมินสมรรถภาพความยืดหยุ่นของร่างกาย ก่อนเข้าร่วมโครงการฯ ทั้งสิ้น จำนวน ๓๓ ราย ประกอบด้วยกลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน ๑๖ ราย กลุ่มวัยทำงาน จำนวน ๙ ราย กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน ๘ ราย โดยผู้เข้ารับการทดสอบบางส่วนเป็นคณะทำงานโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคม โดยการรำนโนราห์ และมีผู้เข้าร่วมโครงการฯ บางส่วนไม่ได้เข้ารับการประเมินทดสอบสมรรถภาพความยืดหยุ่นในครั้งแรก หลังจากปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำนโนราห์อย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ ๒ ครั้งๆ ละ ๒ ชั่วโมง จำนวน ๓ เดือน ได้มีการทดสอบประเมินสมรรถภาพความยืดหยุ่นของร่างกายหลังเข้าร่วมโครงการฯ สรุปการประเมินโดยรวม ทั้งหมด ๓๓ รายดังนี้ ๑.ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นหลังฝึกรำนโนราห์ ๑๔ ราย ๒.มีความยืดหยุ่นคงเดิม ๑ ราย ๓. มีความยืดหยุ่นลดลง ๒ ราย ๔.ไม่ได้เข้าร่วมทดสอบหลังจบโครงการฯ ๑๖ ราย

จากผลการประเมินสรุปได้ว่าในช่วง ๓ เดือนที่ผ่านมาของการฝึก กลุ่มเด็กและเยาวชนมีการพัฒนาด้านร่างกายอย่างเห็นได้ชัดในบางราย สรีระที่เปลี่ยนไปของผู้เข้าร่วมมีผลต่อความยืดหยุ่นของร่างกายที่ลดลง โดยเฉพาะเด็กที่เข้าสู่วัยรุ่นมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระ มีความเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย อ้วนขึ้น ซึ่งการขยายตัวของร่างกายจะลดประสิทธิภาพในความยืดหยุ่น ทำให้มีข้อจำกัดในการนั่งก้มยื่นแขนไปข้างหน้าได้ลดลง และผู้เข้าร่วมประเมินบางคนซึ่งเริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีสภาพร่างกายไม่พร้อม อยู่ในช่วงของการมีประจำเดือนมีอาการปวดประจำเดือน ทำให้ไม่พร้อมในการทดสอบจึงทำได้ไม่เต็มที่ อีกทั้งผู้เข้าร่วมบางส่วนซึ่งเป็นผู้สูงอายุและผู้ใหญ่วัยทำงาน ไม่ได้เข้าร่วมทดสอบหลังจบโครงการฯ เนื่องจากสภาพอากาศ มีฝนตกในช่วงวันดังกล่าว บางส่วนป่วย และความไม่พร้อมทางด้านครอบครัว รวมทั้งสิ้น ๑๖ ราย หากนำผู้เข้าร่วมที่ยังคงอยู่มาเปรียบเทียบตลอดจนจบโครงการ จะเห็นได้ชัดว่าผู้เข้าร่วมมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นจากการรำนโนราห์ ๑๔ : ๓ (ลดลง ๒ ราย / คงเดิม ๑ ราย) ค่าการทดสอบบวกลบไม่เกิน ๒ เซนติเมตร ถือว่าอยู่ในเกณฑ์ดี จึงสรุปได้ว่าการรำนโนราห์จึงเป็นกิจกรรมที่สามารถเพิ่มความยืดหยุ่นแก่ร่างกายได้อย่างเป็นผลที่น่าพอใจ

### ผลที่ได้รับ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพกาย จิต อารมณ์และสังคมโดยการรำนโนราห์ ในภาพรวมมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อที่ดีขึ้นเป็นผลที่น่าพึงพอใจ และสามารถรำนโนราห์อย่างถูกต้องและสวยงามมากขึ้นรวมทั้งมีสุขภาพจิตและมีสัมพันธภาพที่ดีระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมทั้ง ๓ วัย



ข้อเสนอแนะ

๒. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ.....

๓. จำนวนผู้เข้าร่วม ๓๐ คน

๔. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ	๓๐,๘๗๐	บาท	
งบประมาณที่เบิกจ่ายจริง	๓๐,๘๗๐	บาท	คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐
งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ	๐.๐๐	บาท	คิดเป็นร้อยละ ๐

๕. ปัญหา/อุปสรรค ในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหาอุปสรรค (ระบุ) วิทยากร ติดภารกิจในห้วงเวลาที่กำหนด หลักสูตร การเรียน - การสอน ทำให้ไม่สามารถดำเนินกิจกรรมตามแผนงานกำหนดการเดิมได้ จึงต้องขยายเวลาในการดำเนินโครงการฯ

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ควรเตรียมความพร้อมในการประสานงานวิทยากรที่มาอบรมให้ความรู้ และควรประสานวิทยากรล่วงหน้าอย่างน้อย ๑ เดือน เพื่อให้วิทยากรเตรียมตัวเสาะหาภารกิจ

ปัญหาอุปสรรค (ระบุ) ดำเนินการในช่วงเด็กเปิดภาคเรียนการศึกษา ทำให้การนัดหมายเพื่อดำเนินกิจกรรมไม่สามารถระบุวัน เวลา ได้แน่นอน

แนวทางการแก้ไข (ระบุ) ดำเนินในช่วงตอนเย็นหลังเลิกเรียนหรือวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์

ลงชื่อ



ผู้รายงาน

(นายอำนาจ เจริญศรี)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพะตง