

## แบบเสนอแผนงาน

โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวงการออกกกำลังกาย อย่างต่อเนื่อง  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

เรื่อง ขอเสนอแผนงานโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวงการออกกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องโรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย

ด้วยโรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์) มีความประสงค์จะจัดทำโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวงการออกกกำลังกาย อย่างต่อเนื่องโรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์) ในปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย เป็นเงิน 14,438 บาท โดยมีรายละเอียด ดังนี้

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

## หลักการเหตุผล

โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์) ต้องการให้นักเรียนได้ออกกกำลังกาย การใช้กล้ามเนื้อ และการกำหนดใช้ลมหายใจ เพื่อให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่ดี แข็งแรง น้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์ สามารถใช้กล้ามเนื้อในการออกกกำลังกายได้ถูกสัดส่วน รวมไปถึงการกำหนดการใช้ลมหายใจในการออกกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง โดยการนำเอาศิลปะการแสดงท้องถิ่นของภาคใต้(โนรา)มาประยุกต์ผสมผสานในการออกกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการ โนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวงการออกกกำลังกาย ในปีงบประมาณ พ.ศ. 2566 โดยการนำการตัดสินใจของโนรามาศึกษาการกำหนดลมหายใจ ให้ถูกต้องไปพร้อมๆกับการฝึกปฏิบัติ และนำท่วงท่ารำของโนราแบบพื้นฐานและบทร้องมาเป็นท่าทางในการออกกกำลังกาย การนำหลักการใช้กล้ามเนื้อของการแสดงโนราร่วมกับการออกกออกกำลังกายมาผสมผสาน ในการเคลื่อนไหวประกอบกับเสียงดนตรีโนรา เหมาะสมกับกลุ่มนักเรียน ซึ่งเป็นนวัตกรรมใหม่ทางการออกกกำลังกายและรวมไปถึงการใช้กล้ามเนื้อและการกำหนดลมหายใจให้ถูกต้อง ซึ่งการนำศิลปะการแสดงท้องถิ่น(โนรา)มาประยุกต์ผสมผสานใช้ในการออกกกำลังกายได้หลายท่าทาง หลากหลายรูปแบบ เป็นการสร้างการบริการกล้ามเนื้อทุกสัดส่วนตั้งแต่หัวและขาลงมา การสร้างการกำหนดลมหายใจให้ถูกต้องในการออกกกำลังกาย ท่าตัดสินใจของโนราและท่ารำพื้นฐานของโนราสามารถทำให้กล้ามเนื้อทุกๆส่วนของนักเรียนมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ซึ่งจะให้นักเรียนมีร่างกายที่แข็งแรงไปพร้อมๆกับการสืบสานวัฒนธรรมศิลปะการแสดงท้องถิ่นให้อยู่คู่กับคนใต้ตลอดไป

## 1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อสร้างนักเรียนกลุ่มเป้าหมายให้เป็นแกนนำในการขับเคลื่อนโนราได้อย่างต่อเนื่อง
2. เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ส่งเสริมและกระตุ้นให้นักเรียนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
3. เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและการหายใจที่ถูกต้อง
4. เพื่อให้ให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ ส่งเสริม อนุรักษ์ และประยุกต์ศิลปะการแสดงท้องถิ่น(โนรา) มาใช้ในการออกกำลังกาย และสามารถนำออกสู่ชุมชนได้

## 2. วิธีดำเนินการ

### 1. อบรมเชิงปฏิบัติการ

1.1 ประสานงานคุณครูเพื่อวางแผน

1.2 เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ

1.3 แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน

1.4 เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ

1.5 ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- วิทยากรฝึกปฏิบัติโนราจากครูโรงเรียนปากจำวิทยา อ.ควนเนียง จ.สงขลา
- วิทยากรบรรยายให้ความรู้จากผู้ช่วยศาสตราจารย์ธรรมนิത്യ นิคมรัตน์ (ศิลปินแห่งชาติ)
- วิทยากรฝึกปฏิบัติจากครูโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา จ.สงขลา

1.6 จัดกิจกรรมอบรมโครงการ

กิจกรรมที่ 1 อบรมแกนนำโนรา โดยวิทยากรฝึกโนรา 1 ท่าน เป็นเวลา 10 วัน

กิจกรรมที่ 2 การให้ความรู้นักเรียนในโครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่นวัตกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง โดยวิทยากร 2 ท่าน

(ช่วงเช้า 3 ชั่วโมง : วิทยากรให้ความรู้ 1 ท่าน)

- กิจกรรมให้ความรู้เรื่อง การฝึกลมหายใจควบคู่กับการตัดตน ก่อนการแสดงโนรา
- กิจกรรมให้ความรู้เรื่อง ทำรำพื้นฐานของโนราและบทร้อง

(ช่วงบ่าย 3 ชั่วโมง : วิทยากร 1 ท่าน) โดยจะแบ่งกลุ่มนักเรียนกลุ่มเป้าหมายออกเป็น 3 กลุ่ม เพื่อฝึกปฏิบัติและมีวิทยากรและแกนนำโนราคอยสอนและแนะนำอย่างใกล้ชิด

- ฝึกปฏิบัติการใช้กล้ามเนื้อที่ละท่า ที่ละส่วนตามท่ารำและบทร้องของโนราควบคู่กับการฝึกลมหายใจ
- ชักถามปัญหา/ข้อสงสัย

#### 1.7 สรุปผล/ประเมิน

- จัดนิทรรศการโนรา...ศิลปะท้องถิ่นสู่นวัตกรรมการออกกำลังกาย สุขุมชน ณ โรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนและบุคลากร โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธกิจอุปถัมภ์) จำนวน 85 คน

นักเรียน จำนวน 73 คน

บุคลากร จำนวน 12 คน

### 4. ระยะเวลาเดินทาง

ตั้งแต่วันที่ 1 เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2566 ถึง วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ.2566

### 5. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

### 6. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย จำนวน 14,438 บาท รายละเอียดดังนี้

- |   |                    |
|---|--------------------|
| - ค่าวิทยากรภาคบรรยาย ( 600 บาท x 1 คน x 3 ชม.)             | เป็นเงิน 1,800 บาท |
| - ค่าวิทยากรภาคปฏิบัติ ( 600 บาท x 2 คน x 3 ชม.)            | เป็นเงิน 3,600 บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ( 25 บ. x 85 ชุด x 2 มื้อ )    | เป็นเงิน 4,250 บาท |
| - ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด 1.7 เมตร x 2.5 เมตร | เป็นเงิน 638 บาท   |
| - ค่าเอกสารประกอบการอบรม จำนวน 85 คน ชุดละ 30 บาท           | เป็นเงิน 2,550 บาท |
| - ค่าอุปกรณ์ จัดสถานที่ วันจัดนิทรรศการ                     | เป็นเงิน 1,600 บาท |

## 7.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 1.นักเรียนกลุ่มเป้าหมายสามารถเป็นแกนนำในการขับเคลื่อนโนราได้อย่างต่อเนื่อง
- 1.นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีการส่งเสริมและกระตุ้นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
- 2.นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีการส่งเสริมสุขภาพร่างกายแข็งแรงและการหายใจที่ถูกต้อง
- 3.นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีการ ส่งเสริม อนุรักษ์ และประยุกต์ศิลปะการแสดงท้องถิ่น(โนรา) มาใช้ในการออกกำลังกาย และนำออกสู่ชุมชนได้

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียดเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว โดยสามารถลงรายการได้มากกว่า 1 รายการ สำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น )

8.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/กิจกรรม (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

ชื่อ(หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่ม

ประชาชน).....

- 1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10 (1)]
- 2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10 (1)]
- 3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10 (1)]
- 4. หน่วยงานอื่น ๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10 (2)]
- 5. องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10 (3)]
- 7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10 (4)]

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10 (1)]
- 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10 (2)]
- 3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ) [ข้อ 10 (3)]
- 4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]

### 8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน
- 2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน
- 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน 73 คน
- 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน
- 5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน
- 6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 9. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
- 10. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ) .....จำนวน

คน

### 8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....



8.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 9. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- 6. อื่น ๆ (ระบุ) .....

8.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]

- 1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- 2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- 3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- 4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- 5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

8.4.10 กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....

- 1. อื่น ๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ

ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางเครือวรรณ คำสิงห์)

ตำแหน่ง ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธิตอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.2566

๒๘ มี.ค. ๒๕๖๖

ลงชื่อ

ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวรัตนาวดี ทองมา)

ตำแหน่ง ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธิตอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.2566

๒๘ มี.ค. ๒๕๖๖

กำหนดการอบรม

โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์

วันที่ เดือน พ.ศ.

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน/ รับเอกสาร
	08.30 – 09.00 น.	- พิธีเปิดโครงการ โดยนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย
	09.00 – 12.00 น.	- กิจกรรมให้ความรู้เรื่อง การฝึกกลมหายใจควบคู่กับการดัดตน
		- กิจกรรมให้ความรู้เรื่อง ทำรำพื้นฐานของโนราและบทร้อง
	12.0 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม (กลุ่มเก่งและกลุ่มอ่อน) โดยวิทยากรโนรา 1 คน ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐานของโนราโดยการใช้กล้ามเนื้อที่ละท่า ทีละส่วน ตามท่ารำและบทร้องของโนราควบคู่กับการฝึกกลมหายใจ
	16.00 – 16.30 น.	- จัดนิทรรศการ ปิดการอบรมฯ

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)  
วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมที่ 1    อบรมแกนนำโนรา โดยครูฝึก 1 ท่าน จากโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา จ.สงขลา

(วันที่ 1 )

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมตัดต้น ยึดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐานของโนรา
	09.00 – 10.00 น.	- เรียนรู้เรื่องท่ารำพื้นฐานของโนราจากวิทยากร
	10.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างกำลังขา 1.ท่าลงฉาก 2.ท่าท่องโรง 3.ท่าเก็บตีนเตี้ย
	12.00– 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างกำลังขา (กลุ่มเดิม) 1.ท่าย่อ 2.ท่ากระดกขา 3.ทำนั่งคุกเข่า (ยกเข่าขึ้น)
	16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เล็กกิจกรรม

หมายเหตุ    รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.  
พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมที่ 1 อบรมแกนนำโนรา โดยครูฝึก 1 ท่าน จากโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา จ.สงขลา

(วันที่ 2 )

เวลา 08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมตัดต้น ยึดเส้น เรียนรู้เรื่องท่ารำพื้นฐานของโนราจากวิทยากร
09.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างกำลังข้อมือ 1.ท่างอมือ 2.ท่าเคล้ามือ 3.ท่าเขาควาง
12.00– 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างกำลังข้อเท้า (กลุ่มเดิม) 1.ทำนั่งกระดกขาไปข้างหลัง 2.ทำนั่งไขว้ขา 3.ทำนั่งคุกเข่า (ยกเข่าขึ้นสลับขึ้นลง)
16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เลิกกิจกรรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมที่ 1 อบรมแกนนำโนรา โดยครูฝึก 1 ท่าน จากโรงเรียนชุมชนนิคมสร้างตนเองเทพา จ.สงขลา

(วันที่ 3 )

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมตัดตน ยืดเส้น เรียนรู้เรื่องท่ารำพื้นฐานของโนราจากวิทยากร
	09.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างกำลังแขน 1.ท่าจับข้าง ซ้ายและขวา 2.ท่าจับส่งหลังแขนตั้ง 3.ท่าจับไขว้หน้า
	12.00– 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างกำลังแขน (กลุ่มเดิม) 1.ท่านั่งตั้งวงเทียมบ่า 2.ท่านั่งจับส่งหลังแขนตั้ง 3.ท่านั่งเขาควาง
	16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เลิกกิจกรรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมที่ 1    อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 4 )

- |      |                  |  |
|------|------------------|--|
| เวลา | 08.00 – 08.30 น. | - ลงทะเบียน  |
|      | 08.30 – 09.00 น. | - กิจกรรมตัดต้น ยึดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐานของโนรา            |
|      | 09.00 – 12.00 น. | - แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างบุคลิกภาพโนรา   |
|      |                  | 1.ท่าอัด ออก   |
|      |                  | 2.ท่ายืนไหว  |
|      |                  | 3.ท่ายืนย่อ อัด ออก  |
|      | 12.00– 13.00 น.  | - พักรับประทานอาหารกลางวัน   |
|      | 13.00 – 16.00 น. | - ฝึกปฏิบัติท่ารำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างบุคลิกภาพโนรา (กลุ่มเดิม) |
|      |                  | 1.ทำนั่งคุกเข่า + อัด ออก  |
|      |                  | 2.ทำนั่งจีบส่งหลังแขนตั้ง + อัด ออก                                |
|      |                  | 3.ทำนั่งเขาควาง + อัด ออก  |
|      | 16.00 – 16.30 น. | - ทบทวนพร้อมๆกัน เล็กกิจกรรม                                       |

หมายเหตุ    รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

                  พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีกรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

**กิจกรรมที่ 1** อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 5 )

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมตัดต้น ยึดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐานของโนรา
	09.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย 1.ท่าครู 12 ท่า (ฝึก 6 ท่า ) 2.ท่าห้องโรง + ย่อ + เดิน + อัด ออก 3.ท่าเดินนาค + ย่อ + เดิน + อัด ออก
	12.00– 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย (กลุ่มเดิม) 1.ท่าครู 12 ท่า (ฝึกต่อ 6 ท่า ) 2.ท่าซึ้นนอน ( นิ่ง ) 3.ท่าซึ้นนอน ( ยืน )
	16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เลิกกิจกรรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.  
พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.



กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

**กิจกรรมที่ 1** อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 6 )

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมัดตน ยืดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติทำพื้นฐานของโนรา
	09.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย
		1.ท่ารำเพลงโค ( ท่ายืน )
		2.ท่าห้องโรง + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
		3.ท่าเดินนาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
	12.00– 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย (กลุ่มเดิม)
		1.ท่ารำเพลงโค ต่อ ( ท่ายืน )
		2.ท่าห้องโรง + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
		3.ท่าเดินนาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
	16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เลิกกิจกรรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ

โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีกรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

**กิจกรรมที่ 1** อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 7 )

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมตัดต้น ยืดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติทำพื้นฐานของโนรา
	09.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย 1.ทำรำเพลงโคตอ ( ทำยืน ) 2.ท่าห้องโรง + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง ) 3.ท่าเดินนาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
	12.00– 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย (กลุ่มเดิม) 1.ทำรำเพลงโค ตอ ( ทำยืน ) 2.ท่าห้องโรง + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง ) 3.ท่าเดินนาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
	16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เล็กกิจกรรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมที่ 1 อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 8 )

- |                       |   |
|-----------------------|---|
| เวลา 08.00 – 08.30 น. | - ลงทะเบียน   |
| 08.30 – 09.00 น.      | - กิจกรรมัดตน ยืดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐานของโนรา                 |
| 09.00 – 12.00 น.      | - แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย   |
|                       | 1.ท่ารำเพลงโค ( ท่านั่ง )   |
|                       | 2.ท่าห้องโรง + ท่านาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )               |
|                       | 3.ท่าครู + ย่อ + อัด ออก  |
| 12.00– 13.00 น.       | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
| 13.00 – 16.00 น.      | - ฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย (กลุ่มเดิม) |
|                       | 1.ท่ารำเพลงโค ต่อ ( ท่านั่ง )   |
|                       | 2.ท่าห้องโรง + ท่านาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )               |
|                       | 3.ท่าครู + เดิน + ย่อ + อัด ออก                                       |
| 16.00 – 16.30 น.      | - ทบทวนพร้อมๆกัน เล็กกิจกรรม  |

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ  
โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย  
โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

กิจกรรมที่ 1 อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธุกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 9 )

เวลา	08.00 – 08.30 น.	- ลงทะเบียน
	08.30 – 09.00 น.	- กิจกรรมตัดต้น ยึดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐานของโนรา
	09.00 – 12.00 น.	- แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย
		1.ท่ารำเพลงโค ( ท่านั่ง + ยืน )
		2.ท่าห้องโรง + ท่านาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
		3.ท่าครู + เดิน + ย่อ + อัด ออก ( เป็นวง )
	12.00– 13.00 น.	- พักรับประทานอาหารกลางวัน
	13.00 – 16.00 น.	- ฝึกปฏิบัติท่าพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย (กลุ่มเดิม)
		1.ท่ารำเพลงโค ( ท่านั่ง + ยืน )
		2.ท่าห้องโรง + ท่านาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )
		3.ท่าครู + เดิน + ย่อ + อัด ออก ( เป็นวง )
	16.00 – 16.30 น.	- ทบทวนพร้อมๆกัน เลิกกิจกรรม

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.  
พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

กำหนดการ

โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีวัฒนธรรมการออกกำลังกาย

โรงเรียนวัดท่านางหอม (อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

วันที่ เดือน พ.ศ.

**กิจกรรมที่ 1** อบรมและควบคุมแกนนำโนรา โดยครูรัตนาวดี ทองมา ครูโรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์)

(วันที่ 10 )

- |      |                  |   |
|------|------------------|---|
| เวลา | 08.00 – 08.30 น. | - ลงทะเบียน   |
|      | 08.30 – 09.00 น. | - กิจกรรมตัดต้น ยึดเส้น ก่อนฝึกปฏิบัติทำพื้นฐานของโนรา  |
|      | 09.00 – 12.00 น. | - แบ่งกลุ่ม ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย + การฝึกปฏิบัติพร้อมกับดนตรีสด |
|      |                  | 1.ท่ารำเพลงโค ( ทำนั่ง + ยืน )  |
|      |                  | 2.ท่าห้องโรง + ทำขนาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )   |
|      |                  | 3.ท่าครู + เดิน + ย่อ + อัด ออก ( เป็นวง)   |
|      | 12.00– 13.00 น.  | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |
|      | 13.00 – 16.00 น. | - ฝึกปฏิบัติทำรำพื้นฐาน 3 ท่า เพื่อสร้างความแข็งแรงร่างกาย (กลุ่มเดิม)                              |
|      |                  | + การฝึกปฏิบัติพร้อมกับดนตรีสด  |
|      |                  | 1.ท่ารำเพลงโค ( ทำนั่ง + ยืน )  |
|      |                  | 2.ท่าห้องโรง + ทำขนาด + ย่อ + เดิน + อัด ออก ( เป็นวง )   |
|      |                  | 3.ท่าครู + เดิน + ย่อ + อัด ออก ( เป็นวง)   |
|      | 16.00 – 16.30 น. | - ทบทวนพร้อมๆกัน ปิดกิจกรรมที่ 1  |

หมายเหตุ รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

**กำหนดการอบรม**  
**โครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีกรรมการออกกำลังกาย**  
**โรงเรียนวัดท่านางหอม(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์**  
**วันที่    เดือน                   พ.ศ.**

**กิจกรรมที่ 2** การให้ความรู้แก่นักเรียนในโครงการโนรา...ศิลปะการแสดงท้องถิ่นสู่เวทีกรรมการออกกำลังกาย

**( ช่วงเช้า )**

- |      |                  |   |
|------|------------------|---|
| เวลา | 08.00 – 08.30 น. | - ลงทะเบียน/ รับเอกสาร  |
|      | 08.30 – 09.00 น. | - พิธีเปิดโครงการ โดยนายกเทศมนตรีตำบลน้ำน้อย  |
|      | 09.00 – 12.00 น. | - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ธรรมนิตย์ นิคมรัตน์<br>เป็นวิทยากรให้ความรู้ในเรื่อง การกำหนดลมหายใจขณะฝึกปฏิบัติ โดยใช้<br>วิธีการฝึกท่าตัดตนโนราพื้นฐานควบคู่ไปด้วย |
|      | 12.00– 13.00 น.  | - พักรับประทานอาหารกลางวัน  |

**( ช่วงบ่าย )**

- |      |                  |  |
|------|------------------|--|
| เวลา | 13.00 – 16.00 น. | - แบ่งกลุ่มฝึกปฏิบัติการรำโนราเพื่อสุขภาพ โดยมีวิทยากรและแกนนำ<br>โนราคอยสอนและแนะนำอย่างใกล้ชิด   |
|      | 16.00 – 16.30 น. | - ปิดโครงการโดยการจัดนิทรรศการโนรา...ศิลปะการแสดง<br>ท้องถิ่นสู่เวทีกรรมการออกกำลังกาย สู่ชุมชน ณ โรงเรียนวัดท่านางหอม<br>(อุดมสาธกิจอุปถัมภ์) |

หมายเหตุ    รับประทานอาหารว่าง 10.00 น. , 15.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวันเวลา 12.00 น.

ส่วนที่ 2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลน้ำน้อย  
ครั้งที่ 2 / 2566 เมื่อวันที่ 29 มีนาคม 2566 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

- งบประมาณที่เสนอ จำนวน 14,438 บาท
- อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 14,438 บาท  
เพราะ เพราะตรงตามระเบียบ ประกาศฯ และวัตถุประสงค์กองทุนฯ
- ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ .....  
( นายอดมกฤษ นนทะสร ..... )  
ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพ  
เทศบาลตำบลน้ำน้อย  
วันที่-เดือน-พ.ศ. 29 มีนาคม 2566