

เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

เลขที่รับ..... 2285

8 / 80 / 66

หนังสือขอรับการสนับสนุนงบประมาณ
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

เวลา 10.30 น.
ที่ 20 ซ.วิจิตรนาถกิมม 5.เทศบาลเมือง อ.นาโยง

วันที่ 27 กรกฎาคม 2566

เรื่อง เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ
เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนด้วยการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพ
ด้านภัยทางไกลยาเสพติด ประจำปี ๒๕๖๖ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย ชมรม Academy ฟุตบอลนาโยง มีความประสงค์จะขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ ตามสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนด้วยการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพด้านภัยทางไกลยาเสพติด ประจำปี ๒๕๖๖ จำนวนเงิน ๘๕,๐๐๐.- บาท เพื่อดำเนินกิจกรรมด้านส่งเสริมสุขภาพป้องกันโรค หรือฟื้นฟูสมรรถภาพในชุมชน รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาด้วยพร้อมนี้ และหากได้รับการสนับสนุนงบประมาณดังกล่าว ยินดีปฏิบัติตามหลักเกณฑ์ วิธีการและเงื่อนไขที่กองทุนกำหนดไว้ทุกประการ

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณา

เรียน ปล.ลานทองทนทสิภร-กันสิรภาพ
เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ ชมรม Academy
ฟุตบอลนาโยง ขอรับการสนับสนุนงบประมาณ
จากกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ โดย
สร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนด้วย
กีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพ จำนวนเงิน

ขอแสดงความนับถือ

ทำนุรัง เชียงาทัง
(นายชาญชัย เชื้อชาญชัย)

ตำแหน่งประธานชมรม Academy ฟุตบอลนาโยง

85,000.- บาท

- ดึงเขียนมาเพื่อจัดทำโครงการ
โครงการต่อไป

นางพิมพ์จารุณี ไสมสง
ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ

เค็ทพรเทพีประทุม
กรมพลศึกษาเทศบาลเมือง

โทรศัพท์

(นายสิทธิ สุทธินนท์)
นายกเทศมนตรีตำบลนาโยงเหนือ

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ

เรื่อง โครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนด้วยการฝึกทักษะการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านภัยทางไกลยาเสพติด ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ.

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนด้วยการฝึกทักษะการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ด้านภัยทางไกลยาเสพติด ประจำปี ๒๕๖๖ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือเป็นเงิน ๘๕,๐๐๐.-บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

การพัฒนาสุขภาพในบริบทการกระจายอำนาจและการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นหน่วยงานหนึ่งที่สามารถมีส่วนร่วมในการขับเคลื่อนขบวนการสร้างเสริมสุขภาพให้เข้าถึงประชาชน เยาวชนและเด็กโดยเฉพาะกลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชนที่อยู่ในระบบและนอกระบบการศึกษา อันเป็นการป้องกันไม่ให้วัยรุ่นและเยาวชนข้องเกี่ยวกับยาเสพติดและเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ซึ่งกลุ่มวัยรุ่นและเยาวชน กลุ่มเสี่ยงกับกลุ่มที่มีปัญหาด้านสุขภาพกาย จิตใจ สังคม ควรได้รับการดูแลช่วยเหลือ และบริการสาธารณสุขอย่างมีประสิทธิภาพ โดยส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาแก่เด็กวัยเรียนและเยาวชนทั้งในโรงเรียนและชุมชน รวมถึงการป้องกันและแก้ไขปัญหาเรื่องสิ่งเสพติด แก่เด็กวัยเรียนและเยาวชนด้วยการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ ตลอดช่วงเวลาที่ผ่านมามีการสร้างเสริมสุขภาพเด็กในกลุ่มวัยเรียนและเยาวชน เป็นภารกิจหนึ่งขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นที่ได้ให้ความสำคัญและมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมสุขภาพเด็กกลุ่มดังกล่าว ได้แก่การสนับสนุนเรื่องอาหารเสริม(นม) อาหารกลางวันเด็กนักเรียน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นับเป็นโอกาสที่ดีที่มีการประสานความร่วมมือในการขับเคลื่อนการเสริมสร้างสุขภาพเด็กวัยเรียนและเยาวชน ด้วยการจัดกิจกรรมเชิงสร้างสรรค์ คือการเล่นกีฬาอันเป็นการสานพลังพัฒนาและดำเนินงานเพื่อให้เกิดการตอบสนองต่อปัญหาและความต้องการด้านสุขภาพของเด็กวัยเรียนและเยาวชนอย่างแท้จริง

ด้วยชมรมAcademy ฟุตบอลนาโยง ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญในการสร้างเสริมสุขภาพเด็กในช่วงอายุ ๕ - ๑๕ ปี จึงได้จัดโครงการสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนด้วยการฝึกทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านภัยทางไกลยาเสพติด ประจำปี ๒๕๖๖ ขึ้น เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์และห่างไกล ยาเสพติดและเพื่อเปิดโอกาสให้เด็กได้เพิ่มพูนทักษะการเล่นกีฬาอย่างมีคุณภาพ

๑. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๒. เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงด้วยการออกกำลังกาย
๓. เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนได้เพิ่มพูนทักษะการเล่นกีฬาอย่างมีคุณภาพ

ตัวชี้วัด

๑. เด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๒. เด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายมีสุขภาพแข็งแรงด้วยการเล่นกีฬา
๓. เด็กและเยาวชนกลุ่มเป้าหมายมีทักษะการเล่นกีฬาอย่างมีคุณภาพ

กลุ่มเป้าหมาย

- เด็ก และเยาวชน (อายุตั้งแต่ ๕-๑๘ ปี) ในเขตเทศบาล จำนวน ๖๐ คน โดยแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม
- อายุ ๕-๑๐ ปี จำนวน ๓๐ คน
 - อายุ ๑๑-๑๘ ปี จำนวน ๓๐ คน

๒. วิธีดำเนินการ

๑. จัดทำโครงการเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ
๒. ประชาสัมพันธ์เสียงตามสาย เว็บไซต์ของเทศบาล การรับสมัคร บาสเก็ตบอล, ฟุตบอล , ฟุตซอล
๓. จัดหากลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการ บาสเก็ตบอล, ฟุตบอล , ฟุตซอล
๔. ประสานวิทยากรและเจ้าหน้าที่ในการบรรยายให้ความรู้โดยแบ่งเป็น ๒ รุ่น
รุ่นที่ ๑ อายุ ๕-๑๐ ปี
รุ่นที่ ๒ อายุ ๑๑-๑๘ ปี
๕. จัดหา จัดเตรียม วัสดุอุปกรณ์ให้เพียงพอและมีความพร้อมในการดำเนินโครงการ
๖. ดำเนินการตามโครงการฯ
 ๑. จัดทำแผนการดำเนินงาน
 ๒. สรรหาผู้ฝึกสอน (บาสเก็ตบอล, ฟุตบอล , ฟุตซอล)
 ๓. จัดตารางฝึกปฏิบัติ
 ๔. เริ่มดำเนินโครงการ โดยมีรายละเอียด ดังนี้
 - จัดบรรยายให้ความรู้ รุ่นละ จำนวน ๑ วัน
 - ทำการฝึกปฏิบัติทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ๑๖.๓๐ น -๑๘.๓๐ น
 ๗. สรุปผลการดำเนินโครงการและรายงานผลต่อคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโยงเหนือ
๓. ระยะเวลาดำเนินการ
๒๑ ส.ค. - ๑๕ ก.ย. ๒๕๖๖

๔. สถานที่ดำเนินการ

ห้องประชุมพัฒนาโคกน เทศบาลตำบลนาโยงเหนือ สำหรับประชุมภาคทฤษฎี
สนามฟุตบอลโรงเรียนสวัสดิ์รัตนากิมุข สำหรับฝึกภาคปฏิบัติ

๕. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาโงเหนื่อ เป็นจำนวนเงิน ๘๕,๐๐๐.-บาท
รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าป้ายไวนิลโครงการ	เป็นเงิน ๕๐๐.-บาท
๒. ค่าวัสดุในการสาธิต	เป็นเงิน ๔๕,๐๕๐.-บาท
- กรวย ขนาด ๑๘ ซม(๑๐ ชั้น/ชุด)จำนวน ๒ ชุด ๆ ละ ๓๕๐ บาท	
เป็นเงิน ๗๐๐.-บาท	
- มาร์กเกอร์ (๑๐ ชั้น/ชุด)จำนวน ๒ ชุด ๆ ละ ๒๒๐ บาท	
เป็นเงิน ๔๔๐.-บาท	
- ห่วงฝึกสปีดกลม(speed ring) ขนาด ๔๐ ซม.(๖ ชั้น/ชุด)จำนวน ๒ ชุด ๆ ละ๓๕๐ บาท	
เป็นเงิน ๗๐๐.-บาท	
- บันไดฝึกความคล่องตัว(speed ladder)ขนาด๖ม.จำนวน ๒ ชั้นๆละ๓๒๐ บาท	
เป็นเงิน ๖๔๐.-บาท	
- เสาวพร้อมฐาน (๕ชั้น/ชุด) จำนวน ๒ ชุด ๆ ละ๑,๐๐๐บาท	
เป็นเงิน ๒,๐๐๐.-บาท	
- แท่นกระโดดขนาด ๑๕ ซม.(๓ชั้น/ชุด) จำนวน ๒ ชุด ๆละ๓๕๐บาท	
เป็นเงิน ๗๐๐.-บาท	
- แท่นกระโดดขนาด ๒๓ ซม.(๓ชั้น/ชุด) จำนวน ๒ ชุด ๆละ๓๖๐บาท	
เป็นเงิน ๗๒๐.-บาท	
- ค่ายางยืด ขนาด ๐.๕ ซม. จำนวน ๒๐ เส้น ๆ ละ๑๒๐ บาท	
เป็นเงิน ๒,๔๐๐.-บาท	
- ค่ายางยืด ขนาด ๑.๑ ซม. จำนวน ๒๐ เส้น ๆ ละ ๑๕๐ บาท	
เป็นเงิน ๓,๐๐๐.-บาท	
- ค่าลูกฟุตบอล เบอร์ ๕ จำนวน ๕ ลูก ๆ ละ ๑,๓๕๐ บาท	
เป็นเงิน ๖,๗๕๐.-บาท	
- ค่าลูกฟุตบอล จำนวน ๕ ลูก ๆ ละ ๑,๓๕๐ บาท	
เป็นเงิน ๖,๗๕๐.-บาท	
- ค่าลูกบาสเก็ตบอล เป็นเงิน	
เบอร์ ๕ จำนวน ๕ ลูก ๆ ละ๑,๓๕๐.-บาท เป็นเงิน ๖,๗๕๐.-บาท	
เบอร์ ๖ จำนวน ๕ ลูก ๆละ ๑,๓๕๐.-บาท เป็นเงิน ๖,๗๕๐.-บาท	
เบอร์ ๗ จำนวน ๕ ลูก ๆละ ๑,๓๕๑.-บาท เป็นเงิน ๖,๗๕๐.-บาท	
๓. ค่าตอบแทนวิทยากร	เป็นเงิน ๓๘,๔๐๐.-บาท
- ประชุมชี้แจงและให้ความรู้ แบ่งเป็น ๒ รุ่นๆ ละ จำนวน ๒ ชม. ๆ ละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๑ คน	
เป็นเงิน ๒,๔๐๐.-บาท	
- ฝึกภาคปฏิบัติ แบ่งเป็น ๒ รุ่นจำนวน ๒๐วัน ๆ ละ๒ ชม. ๆ ละ๑๕๐ บาทx๖ คน	
เป็นเงิน ๓๖,๐๐๐.-บาท (วิทยากรฝึกปฏิบัติ ๓ ประเภทกีฬาๆ ละ ๒ คน)	
๔. รายจ่ายอื่นที่จำเป็น	เป็นเงิน ๑,๐๕๐.-บาท
	รวมเป็นเงิน ๘๕,๐๐๐.-บาท

หมายเหตุ ทุกรายการล้วนเฉลี่ยได้

๖. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมโครงการรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๒. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพแข็งแรงด้วยการเล่นกีฬา
- ผู้เข้าร่วมโครงการมีทักษะการเล่นกีฬามากขึ้น

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ(ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ข้อ ๗)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น[ข้อ ๗(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๖. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๖. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๖. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรถ์ไม่พร้อม
- ๘. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๘. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๙. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๖. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๗. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๘. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๑. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๒. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๓. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๔. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๕. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ๖. อื่น ๆ (ระบุ)

๗.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐ (๔)]

- ๑. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
- ๒. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
- ๓. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
- ๔. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
- ๕. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)

๗.๔.๑๐ กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....

- ๑. อื่น ๆ (ระบุ)

ลงชื่อ จำพูน ใจงาม ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นายชาญชัย เชื้อชาญชัย)

ตำแหน่ง ประธานชมรม Academy ฟุตบอลนาโยง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๖

โปรแกรมการฝึกปฏิบัติประจำปี ๒๕๖๖

ตั้งแต่วันที่ ๒๑ สิงหาคม - ๑๕ กันยายน ๒๕๖๖ เวลา ๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.
ณ สนามกีฬาโรงเรียนสวัสดิ์รัตนากิมุข ตำบลนาโยงเหนือ อำเภอนาโยง จังหวัดตรัง

ว/ด/ป	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
<p>สัปดาห์ที่ ๑</p> <p>๒๑ สิงหาคม ๒๕๖๖</p> <p>-</p> <p>๒๓ สิงหาคม ๒๕๖๖</p>	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> -ฝึกการสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์สาธิต ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล -ฝึกเกมกิจกรรมสนุกสนามเพื่อสร้างความสามัคคีให้แก่ผู้ฝึกทักษะและทำกิจกรรมร่วมกัน -ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬา ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่นกีฬา ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -ฝึกการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการเล่นกีฬาและทักษะหลังจากทำกิจกรรม -ทักษะขั้นพื้นฐานกีฬา บาสเก็ตบอล, ฟุตซอล ,ฟุตบอล -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม
<p>สัปดาห์ที่ ๒</p> <p>๒๔ สิงหาคม ๒๕๖๖</p> <p>-</p> <p>๒๖ สิงหาคม ๒๕๖๖</p>	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	<ul style="list-style-type: none"> -ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬา ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -ฝึกทักษะและการเคลื่อนไหวร่างกายและระบบประสาทสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อขา กำหนดออกเป็นฐานต่างๆ -ฝึกความคล่องตัวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา -ฝึกความเร็วการวิ่งสปีด -ฝึกการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - ถอยหลัง ซ้าย ขวา -การทรงตัว -ฝึกการกระโดดเท้าคู่ -สไลด์การเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ด้านขวา -ฝึกทักษะการเลี้ยงและควบคุม -เกมกิจกรรมนันทนาการ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม

ว/ด/ป	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
สัปดาห์ที่ ๓ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๖๖ - ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	<p>-ฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที</p> <p>-(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล</p> <p>-ฝึกทักษะและการเคลื่อนไหวร่างกายและระบบประสาทสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ กำหนดออกเป็นฐานต่างๆ</p> <p>-ฝึกความคล่องตัวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา</p> <p>-ฝึกความเร็วการวิ่งสปีด</p> <p>-ฝึกการเคลื่อนที่ไปข้างหน้า - ถอยหลัง ซ้าย ขวา</p> <p>-การทรงตัว</p> <p>-ฝึกการกระโดดเท้าคู่ เท้าเดี่ยว</p> <p>-สไลด์การเคลื่อนที่ไปด้านข้างซ้าย ด้านขวา</p> <p>-ฝึกทักษะการเลี้ยงและควบคุม</p> <p>* เกมกิจกรรม</p> <p>-(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม</p>
สัปดาห์ที่ ๓ ๓๐ สิงหาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	<p>-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที</p> <p>-(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล</p> <p>* ฝึกรับส่งบอลเป็นคู่ (ความแม่นยำ)</p> <p>* เป็นกลุ่มย่อย</p> <p>* ฝึกแบบเคลื่อนที่โดยใช้อุปกรณ์สาธิต</p> <p>* เกมกิจกรรม และยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม</p> <p>-(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม</p>

ว/ด/ป	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
สัปดาห์ที่ ๓ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ด้านนอก อ้อมสิ่งกีดขวาง (กรวย) แบบเคลื่อนที่ไปข้างหน้า -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๔ ๑ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น * ฝึกวิ่งตัวเปล่าโดยมีกรวยกำหนด * เกมกิจกรรมนำไปใช้ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๔ ๒ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬา ฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล * เกมกิจกรรมนำไปใช้ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม

ว/ด/ป	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
สัปดาห์ที่ ๔ ๓ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล * เกมกิจกรรมนำไปใช้ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๔ ๔ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๕ ๕ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล - (Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม

ว/ด/ป	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
สัปดาห์ที่ ๕ ๖ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที * เกมกิจกรรมนำไปใช้ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๕ ๗ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่นฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล * การรับส่งบอลเคลื่อนที่ไปข้างหน้า แบบ จับคู่ * เกมกิจกรรมนำไปใช้ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม
สัปดาห์ที่ ๕ ๘ กันยายน ๒๕๖๖	๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.	-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่นฟุตบอล ,ฟุตบอล , บาสเก็ตบอล (๑๐ -๑๕ นาที) -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังจากทำกิจกรรม

ว/ด/ป	เวลา	โปรแกรมการฝึกซ้อม
<p>สัปดาห์ที่ ๕ ๙ กันยายน ๒๕๖๖</p>	<p>๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.</p>	<p>-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่น ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล -ฝึกเกมรับ – เกมรุก ฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล * เกมกิจกรรม -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม</p>
<p>สัปดาห์ที่ ๖ ๑๐ กันยายน ๒๕๖๖</p>	<p>๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.</p>	<p>-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่นฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล * ฝึกตำแหน่งการเล่นฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล * เกมกิจกรรม -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม</p>
<p>สัปดาห์ที่ ๖ ๑๑ กันยายน ๒๕๖๖ - ๑๕ กันยายน ๒๕๖๖</p>	<p>๑๖.๓๐-๑๘.๓๐ น.</p>	<p>-ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่ใช้ในการเล่นกีฬาฟุตบอล ฟุตซอล ,บาสเก็ตบอล ๑๐-๑๕ นาที -(Warm Up) การอบอุ่นร่างกายในการเล่นฟุตบอล ,ฟุตซอล , บาสเก็ตบอล * การฝึกแบบระบบทีม โดยแยกออกเป็น ๒ รุ่นตามอายุ -(Cool Down) การผ่อนคลายกล้ามเนื้อและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังจากทำกิจกรรม</p>