

ชมรม อสม.หมู่ที่ 6 บ้านต้นไทร  
ตำบลบางด้วน

อำเภอปะเหลียน จังหวัดตรัง

วันที่ 10 ตุลาคม 2566

**เรื่อง** ขอเสนอแผนงาน/โครงการออกกำลังกายไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ บ้านต้นไทร

**เรียน** ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบางด้วน

ด้วย ชมรม อสม.หมู่ที่ 6 บ้านต้นไทร มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการออกกำลังกายไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ บ้านบางด้วน ในปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบางด้วน เป็นเงิน 7,500 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ ดังนี้

\*\*\*\*\*

## **โครงการออกกำลังกายไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ บ้านต้นไทร**

### **หลักการและเหตุผล**

การออกกำลังกายมีความจำเป็นควบคู่ไปกับการดำรงชีพของประชาชน ประกอบกับรัฐบาลได้เน้นเรื่องการรณรงค์ให้ประชาชนทุกครัวเรือนหันมาออกกำลังกายกันอย่างจริงจังและต่อเนื่อง ทั้งนี้เป็นการลดปัญหาการเจ็บป่วยและ การเสียชีวิตจากโรคภัยไข้เจ็บก่อนเวลาอันควร ตลอดจนแก้ปัญหาค่าการติดยาเสพติดโดยเฉพาะกลุ่มเยาวชน ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นวิธีที่ดีที่สุดที่จะทำให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง มีจิตใจที่แจ่มใส ปัจจุบันมีการนำ “ลีลาศ” กับ “แอโรบิค” เข้ามาผสมกันเป็นการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ เรียกว่า ไลน์แดนซ์ เป็นฝึกรออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวในรูปแบบการออกกำลังกายในแถว (Line dance) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่นำทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว การเดิน การเต้นตามธรรมชาติที่ช่วยพัฒนาสุขภาพทุกองค์ประกอบ ช่วยพัฒนาสมองทั้งซีกซ้ายและซีกขวาให้ทำงานอย่างสมดุลด้วยลีลาการเคลื่อนไหว 4 ทิศทาง ตามจังหวะเพลงที่สนุกสนานเป็นการออกกำลังกายประกอบเพลงไปตามจังหวะและเป็นกลุ่ม

Line Dance เป็นการเต้นที่ผสมผสานระหว่างลีลาศและแอโรบิค ซึ่งถือเป็นการลดช่องว่างของผู้ที่ต้องการเต้นลีลาศ แต่ไม่มีคู่ เพราะ Line Dance สามารถเต้นคนเดียวได้ การออกกำลังกายแบบ Line Dance มีประโยชน์เรื่องของ การบริหารสมอง ฝึกการจำท่าทางท่า ฝึกร่างกายเพื่อเพิ่มบุคลิกที่ดี ทั้งยังสร้างความเพลิดเพลิน

ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้าน หมู่ที่ 6 ตำบลบางด้วน ตระหนักถึงประโยชน์ของกิจกรรม Line Dance จึงจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ไลน์แดนซ์ (Line Dance) ขึ้นมา เพื่อพื้นที่บวกลในการออกกำลังกายให้กับประชาชนในเขตพื้นที่ และเพื่อกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ และเสริมสร้างความสามัคคี

### **วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดี ลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนมีความสมดุลและร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

### **กลุ่มเป้าหมาย**

ประชาชนผู้สนใจ จำนวน 30 คน

### **วิธีดำเนินการ**

1. จัดทำโครงการ/เสนอขออนุมัติงบประมาณ
2. ชักชวนกลุ่มเป้าหมายออกกำลังกายด้วยวิธีกายบริหาร อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 50 วัน
3. จัดเตรียมสถานที่และเครื่องเสียงในการออกกำลังกาย

- 4.ดำเนินการตามระยะเวลาที่วางไว้
- 5.สรุปผลการดำเนินโครงการ

### **ระยะเวลาดำเนินการ**

มีนาคม - พฤษภาคม 2567

### **สถานที่ดำเนินการ**

บ้านต้นไทร หมู่ที่ 6 ตำบลบางด้วน

### **งบประมาณ**

จากงบประมาณ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบางด้วน จำนวน 7,500 บาท (เจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้  
- ค่าน้ำดื่ม จำนวน 30 คนๆละ 50 วันๆละ 5 บาท  
เป็นเงิน 7,500 บาท

**รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 7,500 บาท (เจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)**

### **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงและจิตใจที่ดี ลดภาวะเสี่ยงจากการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆ
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีร่างกายและกล้ามเนื้อทุกส่วนมีความสมดุลและร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. ผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

## **7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการ ที่เป็นรายการหลักสำหรับการจำแนกประเภทเท่านั้นเพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

**7.1**   หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน.....ชมรม อสม.หมู่ที่ 6 บ้าน  
ต้นไทร.....

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น sw.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุข  
ของเทศบาล

- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

## **7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)**

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถาน  
บริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือ  
องค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คน  
พิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

## **7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)**

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

## **7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.1.8 อื่นๆ

(ระบุ) .....  
 .....

- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - 7.4.2.8 อื่นๆ

(ระบุ) .....  
 .....

- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☑ 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☑ 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ☑ 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 7.4.3.9 อื่นๆ

(ระบุ) .....

- 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ☑ 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ☑ 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ☑ 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ☑ 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

- 7.4.4.9 อื่นๆ

(ระบุ) .....

.....

- 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

ข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

- 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

- 7.4.5.1.8 อื่นๆ

(ระบุ) .....

.....

- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

ข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

- 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง

- 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเมะเร็ง

- 7.4.5.2.9 อื่นๆ

(ระบุ) .....

.....

- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

- 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

- 7.4.6.8 อื่นๆ

(ระบุ) .....  
.....

- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

- 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

- 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

- 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

- 7.4.7.6 อื่นๆ

(ระบุ) .....  
.....

- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

- 7.4.8.1 อื่นๆ

(ระบุ) .....  
.....



ลงชื่อ.....

.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ

(นางคำนึ่ง ยี่งขจร)

ประธาน ชมรม อสม.หมู่ที่ 6 บ้านต้นไทร

วันที่ 10 ตุลาคม 2566

**ตารางกิจกรรมโครงการออกกำลังกายไลน์แดนซ์เพื่อสุขภาพ บ้าน  
ต้นไทร  
ปี 2567**

<b>วัน/เดือน/ปี</b>	<b>เวลา</b>	<b>กิจกรรม</b>	<b>สถานที่</b>
มีนาคม - พฤษภาคม 256 7	17.00 - 18.00 น.	ออกกำลังกายไลน์ แดนซ์เพื่อสุขภาพ	บ้านต้นไทร หมู่ที่ 6

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบางด้วน  
ครั้งที่ ..... / 25.....เมื่อวันที่..... ผล  
การพิจารณาแผนงาน/โครงการ ดังนี้

• **อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน  
.....บาท

เพราะ

• **ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้า  
มี) .....

• ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบ  
ฟอร์ม**(ส่วนที่ 3)**ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ.....

.....

(.....

.....)

ตำแหน่ง.....

.....

วันที่-เดือน-

พ.ศ. ....

.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้  
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

**ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก  
กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัยบ้านส้มเฟือง ปี 2566**

**1. ผลการดำเนินงาน**

- แกนนำออกกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกายอย่าง  
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกาย  
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แกนนำออกกายบันทึกกิจกรรมการออกกายและระยะเวลา  
ในการออกกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกายทุกครั้ง เป็นระยะ  
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนเมษายน 2566

**2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....  
.....  
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

**3. การเบิกจ่ายงบประมาณ**

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ  
100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ  
.....-.....

**4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน**

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ) .....  
.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ) .....  
.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางวิภาวรรณ ชัยภักดิ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 1 ตำบล

สี่มเพ็อง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....  
.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้  
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

**ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก  
กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย  
บ้านยวนโปะ ปี 2566**

**2. ผลการดำเนินงาน**

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง  
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง  
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แกนนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลา  
ในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะ  
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 - เดือนพฤษภาคม 2566

**2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

**2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์**

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....  
.....  
.....  
.....

**2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

**3. การเบิกจ่ายงบประมาณ**

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ .....-.....

**4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน**

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ) .....  
.....  
.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ) .....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางวิมล ศรีเพชร)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 2 บ้าน  
ยวนโปะ

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....  
.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออกกำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย บ้านไสจันทิก ปี 2566**

**3. ผลการดำเนินงาน**

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่างถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แกนนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนเมษายน 2566 – เดือนพฤษภาคม 2566

**2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

**2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์**

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....  
.....  
.....

**2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 15 คน

**3. การเบิกจ่ายงบประมาณ**

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 5,250 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 5,250 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-



**4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน**

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ) .....

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ) .....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางกัญญาภัทร ทองพิทักษ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 3 บ้านไส

จีนติก

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้  
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก  
กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย  
บ้านป่าแก่ ปี 2566**

**4. ผลการดำเนินงาน**

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง  
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง  
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที
- แกนนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลา  
ในการออกกั้กายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะ  
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนพฤษภาคม 2566

**2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
- ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....  
.....  
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

**3. การเบิกจ่ายงบประมาณ**

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ  
100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-.....

**4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน**

- ไม่มี
- มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ) .....

.....

.....

.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ) .....

.....

.....

.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางลักษณา ทองรุ่ง)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 4 บ้าน

ป่าแก่

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้  
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม **โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก**

**กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย**

**บ้านบางด้วน ปี 2566**

**5. ผลการดำเนินงาน**

- แขนงนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง  
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง  
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แขนงนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลา  
ในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะ  
เวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนพฤษภาคม 2566

## 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

### 2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

บรรลุตามวัตถุประสงค์

ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....  
.....  
.....  
.....

### 2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แขนงนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

## 3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ  
100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-

## 4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

ไม่มี

มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ) .....  
.....  
.....  
.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ) .....  
.....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....  
.....ผู้รายงาน  
(นางดรุณีย์ ภัคดี)  
ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 5 บ้าน  
บางด้วน  
วันที่-เดือน-พ.ศ.  
.....  
.....

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมที่ได้  
รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ(สำหรับผู้เสนอ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อเสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

**ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการพัฒนาศักยภาพแกนนำออก  
กำลังกายเตรียมรองรับสังคมสูงวัย  
บ้านต้นไทร ปี 2566**

**6. ผลการดำเนินงาน**

- แกนนำออกกำลังกายได้พัฒนาองค์ความรู้การออกกำลังกายอย่าง  
ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย ตามความชอบและความถนัดของตนเอง โดยออกกำลัง  
กายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 5 วันๆละ 30 นาที

- แขนงนำออกกำลังกายบันทึกกิจกรรมการออกกำลังกายและระยะเวลาในการออกกำลังกายลงในแบบบันทึกกิจกรรมออกกำลังกายทุกครั้ง เป็นระยะเวลา 1 เดือน ระหว่างเดือนมีนาคม 2566 – เดือนเมษายน 2566

## 2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

### 2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์  
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....  
.....  
.....  
.....

### 2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แกนนำออกกำลังกาย จำนวน 20 คน

## 3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ 7,000 บาท

งบประมาณเบิกจ่ายจริง 7,000 บาท คิดเป็นร้อยละ 100

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ .....-.....บาท คิดเป็นร้อยละ

.....-

## 4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี  
 มี

ปัญหา/อุปสรรค

(ระบุ) .....  
.....  
.....  
.....

แนวทางการแก้ไข

(ระบุ) .....  
.....  
.....

ลงชื่อ.....

.....ผู้รายงาน

(นางคำนึ่ง ยิ่งขจร)

ตำแหน่ง ประธานชมรม อสม.หมู่ที่ 6 บ้าน  
ต้นไทร

วันที่-เดือน-พ.ศ.

.....

.....