**แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเทพา**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รหัสโครงการ** | **67 – L8287 -2-……..** | |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกายสบายชีวา หมู่ที่ 7** | |
| **ชื่อกองทุน** | กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลเทพา | |
|  | สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]  สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]  สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]  ☑ สนับสนุนกรณีตามติคณะกรรมการแห่งชาติ [ข้อ 10(6)] | |
| ***หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ*** | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  ☑ กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน | |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)** | ชมรมฟุตบอลหมู่ที่ 7 ปากน้ำเทพา ตำบลเทพา | |
| **วันอนุมัติ** | วันที่ 29 พฤศจิกายน 2566 | |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่ วันที่ 15 เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๖6  ถึงวันที่ 7 เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖7 | |
| **งบประมาณ** | จำนวน รวม 14,900 บาท (เงินหนึ่งหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน) | |
| **หลักการและเหตุผล**  กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นตำบลเทพา มีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัวและชุมชนเพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุขทั้งกายใจสังคมปัญญาและจิตวิญญาณมีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุขดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดีพอประมาณมีเหตุผลมีภูมิคุ้มภัยในตัวที่ดีภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกันมีสุขภาพแข็งแรงอายุยืนยาวและหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเองครอบครัวและชุมชนเพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรคยาอนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุขโดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน  ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ดังจะเห็นได้จากการมีชมรม กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิครำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปัคตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรงสุขภาพจิตดีส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บการส่งเสริมการออกกำลังกายในระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินแต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพ  ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการดูแลรักษาสุขภาพเป็นเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกลจากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในชุมชนเพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง | | |
| **วิธีดำเนินการ**  1.อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ  - ทักษะ เทคนิค กฎ กติกา ของการเล่นกีฬาฟุตบอล และการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ  - การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากอุบัติเหตุของการเล่นกีฬา  - ท่าการการอุ่นร่างกาย ขั้นตอนการออกกำลังอย่างจริงจัง และขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง  2.ฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ติดต่อกัน | | |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**  1. ประชาชนได้รับการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกาย  2. ประชาชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย  3. ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา | | |
| **เป้าหมาย/วัตถุประสงค์** | | **ตัวชี้วัด** |
| วัตถุประสงค์  1.เพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาวะร่างกายของกลุ่มเยาวชน | | ร้อยละกลุ่มเยาวชน มีสุขภาพที่ดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ ร้อยละ 50.0 |
| 2.เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มเยาวชนได้ตระหนักและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย | | ร้อยละกลุ่มเยาวชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการด้วยการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ |
| 3.เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในกลุ่มเยาวชน | | ร้อยละ30 ของเยาวชน มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) |

**กิจกรรม และงบประมาณ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1.อบรมเชิงปฏิบัติการ  - ทักษะ เทคนิค กฎ กติกา ของการเล่นกีฬาฟุตบอล และการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ  - การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากอุบัติเหตุของการเล่นกีฬา  -ท่าการการอุ่นร่างกาย ขั้นตอนการออกกำลังกายอย่างจริงจัง และขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง | 1.ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 40 คน x 1 วัน x 2 มื้อ x 30 บาท เป็นเงิน 2,400 บาท  2.ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 40 คน x 1 วัน x 1 มื้อ x 50 บาท เป็นเงิน 2,000 บาท  3.ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด 1 x 3 เมตร จำนวน  1 แผ่น เป็นเงิน 450 บาท  4.ค่าตอบแทนวิทยากรบรรยายในตำบล จำนวน 3 ชั่วโมง x 300 บาท เป็นเงิน 900บาท  5.ค่าตอบแทนวิทยากรเชิงปฏิบัติในตำบล จำนวน 3 ชั่วโมง x 250 บาท เป็นเงิน 750บาท  รวมเป็นเงิน 6,500 บาท | 15 ธ.ค.66 |
| 2.ฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล และมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ | ค่าเหมาจ่ายเครื่องดื่ม 400 บาท x 21 ครั้ง  เป็นเงิน 8,400 บาท | 16 ธ.ค.66 -  10 ม.ค. 67 |
|  | **รวม 14,900 บาท**  **(เงินหนึ่งหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน)** |  |

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

8.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน ที่รับผิดชอบโครงการ/* กิจกรรม (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ10) ชื่อ (ชมรมฟุตบอล หมู่ 7 ตำบลเทพา*)*

1. หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. [ข้อ 10(1)]

2. หน่วยงานสาธารณสุข เช่น อปท. [ข้อ 10(1)]

3. หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. [ข้อ 10(1)]

4. หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน [ข้อ 10(2)]

🗹 5. องค์กร หรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10(2)]

6. ศูนย์ฯ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ [ข้อ 10(3)]

7. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (อปท.) [ข้อ 10(4)]

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

1. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ สถานบริการ หรือหน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

🗹 2. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคขององค์กรหรือกลุ่มประชาชน [ข้อ 10(2)]

3. สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของศูนย์ หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบศูนย์ฯ (เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

4. สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

5. สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

6. สนับสนุนกรณีตามติคณะกรรมการแห่งชาติ [ข้อ 10(6)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน...................คน

2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน...................คน

🗹 3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน..........20.........คน

🗹 4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน........20...........คน

5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน...................คน

6. กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน...................คน

7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน 35 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. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8. อื่นๆ (ระบุ) ................................................................................................................

8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

🗹 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

🗹 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

🗹 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

🗹 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

9. อื่นๆ (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. อื่นๆ (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. อื่นๆ (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. อื่นๆ (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. อื่นๆ (ระบุ) .................................................................................................................

8.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ

6. อื่นๆ (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. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)......................................................................................................

ลงชื่อ ............................................................... ผู้เสนอโครงการ

(นายกฤษดา ดอเลาะ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมฟุตบอล หมู่ 7 ปากน้ำเทพา

วันที่-เดือน-พ.ศ. ................................................

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเทพา  
ครั้งที่ 2/2567 เมื่อวันที่ 29 พฤศจิกายน 2566 ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

**อนุมัติงบประมาณที่เสนอ** จำนวน 15,000 บาท

**อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกายสบายชีวา หมู่ที่ 7 จำนวน 14,900 บาท เพราะ ตรงตามวัตถุประสงค์กองทุนฯ

**ไม่อนุมัติงบประมาณ** เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ .............................................................................................................................................

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

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)** ภายในวันที่ 30 ตุลาคม 2567

ลงชื่อ ....................................................................

(นายณัฐพงค์ ยะนายเดิม)

ตำแหน่ง ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

29 พฤศจิกายน 2566

**กำหนดการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวา หมู่ที่ 7**

**ระหว่างวันที่ 15 ธันวาคม ๒๕๖6 เวลา 0๘.๓๐ น. - ๑6.30 น.**

**ณ โรงเรียนบ้านพระพุทธ**

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

|  |  |
| --- | --- |
| เวลา | รายละเอียด |
| 08.30-09.00 น. | ลงทะเบียน |
| 09.00-10.30 น. | ทักษะ เทคนิค กฎ กติกา ของการเล่นกีฬาฟุตบอล และการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ |
| 10.30-12.00 น. | การปฐมพยาบาลเบื้องต้นจากอุบัติเหตุของการเล่นกีฬา |
| 12.00-13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00-16.00 น. | ท่าการการอุ่นร่างกาย ขั้นตอนการออกกำลังอย่างจริงจัง และขั้นตอนการผ่อนให้เย็นลง |
| 16.00-16.30 น. | ปิดกิจกรรม |

หมายเหตุ :

1. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม
2. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างการประชุมช่วงเวลา 10.30 น. และเวลา 14.30 น.

**ตารางการฝึกทักษะการเล่นกีฬาฟุตบอล และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที**

**ภายใต้ โครงการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวา หมู่ที่ 7 ตำบลเทพา**

**วันที่ 16 ธันวาคม 2566 - 7 มกราคม 2567 เวลา 17.00 – 18.00 น. สถานที่ โรงเรียนบ้าน พระพุทธ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **วันที่** | **ว ด ป** | **เวลา** | **สถานที่** | **กลุ่มเป้าหมาย (คน)** | **หมายเหตุ** |
| 1 | 16 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 2 | 17 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 3 | 18 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 4 | 19 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 5 | 20 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 6 | 21 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 7 | 22 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 8 | 23 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 9 | 24 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 10 | 25 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 11 | 26 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 12 | 27 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 13 | 28 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 14 | 29 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 15 | 30 ธันวาคม 2566 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 16 | 2 มกราคม 2567 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 17 | 3 มกราคม 2567 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 18 | 4 มกราคม 2567 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 19 | 5 มกราคม 2567 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 20 | 6 มกราคม 2567 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |
| 21 | 7 มกราคม 2567 | เวลา 17.00 – 18.00 น. | สนามร.ร.พระพุทธ | เยาวชน 20 คน,วัยทำงาน 20 คน |  |