**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น ตำบลทะนง**

เรื่อง ขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปีงบประมาณ 2567

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นตำบลทะนง

ด้วยชมรมกีฬาตำบลทะนง มีความประสงค์จะจัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปีงบประมาณ 2567 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นตำบลทะนงเป็นเงิน 39,432 บาท (สามหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสามสิบสองบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

**ส่วนที่ 1:รายละเอียดโครงการ**

**หลักการและเหตุผล**

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกิจกรรมที่สำคัญที่ส่งเสริมให้คนมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ก่อให้เกิดพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ รู้จักทำงานร่วมกันเป็นทีม ปลูกฝังความสามัคคีของผู้ร่วมกิจกรรม สร้างให้เป็นผู้มีนำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และเคารพในกฎ ระเบียบ กติกา การแข่งขันสามารถนำทักษะที่เกิดขึ้นไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมกีฬาทำได้ในช่วงเวลาว่างจากการทำงาน จากการเรียน การเล่นกีฬายังช่วยให้เยาวชนห่างไกลยาเสพติดได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งในปัจจุบันมีเยาวชนและผู้หลงผิด ปฏิบัติตนไปในทางที่ไม่ควรอยู่มากมาย อาจจะเกิดจากการคบเพื่อไม่ดีชักชวนกันไปในทางที่สร้างปัญหาให้แก่สังคม ไปมั่วสุมอบายมุขต่าง ๆ ส่งผลกระทบถึงประเทศชาติทำให้เกิดการพัฒนาเป็นไปอย่างล้าช้า

ทั้งนี้เด็กและเยาวชนตำบลทะนง พบปัญหาด้านยาเสพติดจากข้อมูลอำเภอโพทะเลการเข้ารับการบำบัดยาเสพติด ปี 2565 จำนวน 8 ราย ปี 2566 จำนวน 16 ราย ดังนั้นโครงการฝึกอบรมทักษะกีฬาฟุตบอลเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชนนี้ จึงมีส่วนที่จะช่วยให้เด็กและเยาวชนหันมาเล่นกีฬาในเวลาว่างแทนที่จะใช้เวลาไปกับอบายมุขและยาเสพติด

ดังนั้นชมรมกีฬาตำบลทะนง จึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้นเพื่อมุ่งหวังให้เด็กและเยาวชนได้ฝึกทักษะกีฬาฟุตบอล สามารถแสดงออกถึงความสามารถพิเศษทางด้านกีฬาฟุตบอลได้อย่างเต็มศักยภาพ ควบคู่ไปกับการมีสุขภาพที่ดี แข็งแรง ตลอดจนสามารถทำให้เด็กและเยาวชนห่างไกลยาเสพติดได้

**1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด**

1.1 เพื่อส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนได้ใช้เวลาว่างหลังเลิกเรียนให้เกิดประโยชน์สูงสุด ห่างไกลจากการมั่วสุมในอบายมุข สื่ออินเตอร์เน็ตและยาเสพติด

1.2 เพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิตใจ อารมณ์ และการเข้าสังคมที่ดีตามช่วงวัยที่เหมาะสม

**2. วิธีดำเนินการ**

2.1 ประชาสัมพันธ์โครงการแก่เด็กและเยาวชนตำบลทะนง

2.2 รับสมัครเด็กและเยาวชนที่สมัครใจเข้าร่วมโครงการการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอล จำนวน 50 คน

2.3 อบรมเชิงปฏิบัติการทักษะการออกกำลังกาย ด้วยกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง

2.4 จัดทำข้อมูลสุขภาพแก่เด็กและเยาวชน ได้แก่ ข้อมูลน้ำหนัก ส่วนสูง รอบเอว การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.5 จัดการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลอย่างต่อเนื่อง จำนวน 8 วัน ตั้งแต่เวลา 16.00 -19.00 น.

2.6 สรุปและประเมินผล

**3. กลุ่มเป้าหมาย**

3.1 เด็กและเยาวชนในพื้นที่ตำบลทะนงโดยสมัครใจ จำนวน 50 คน

**4. ระยะเวลาดำเนินการ**

1 มกราคม 2567– 31 สิงหาคม 2567

**5. สถานที่ดำเนินการ**

สนามโรงเรียนชุมชนทะนงบ้านไร่

**6. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับทั้งถิ่นตำบลทะนงจำนวน 39,432 บาท

(สามหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสามสิบสองบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

**กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรง**

1.1 ค่าอาหาร(1มื้อ)และอาหารว่าง(2มื้อ)ทั้งหมด 50 คน x 100 บาท เป็นเงิน 5,000 บาท

1.2 ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 6 ชม.ๆละ 600 บาท เป็นเงิน 3,600 บาท

1.3 ค่าป้ายไวนิลโครงการฯ ขนาด 1.2 เมตร x 2.4 เมตร เป็นเงิน 432 บาท

**กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง**

2.1 ค่าอาหารว่าง (1มื้อ) จำนวน 50 คน x 25 บาท x ระยะเวลา 8 ครั้ง เป็นเงิน 10,000 บาท

2.2 ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 3 ชม.ๆละ 600 บาท x 8 ครั้ง เป็นเงิน 14,400 บาท

2.3 ค่าวัสดุสาธิตการกีฬา ดังนี้

- ลูกฟุตบอล จำนวน 6 ลูก ๆละ 1,000 บาท เป็นเงิน 6,000 บาท

**7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

7.1 เด็กและเยาวชนให้ความสนใจ ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์อย่างมีคุณค่า

7.2 เด็กและเยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอลอย่างสม่ำเสมอ

7.3 เด็กและเยาวชนรู้จักกฎ กติกา มีมารยาทที่ดีในการเล่นกีฬา และเป็นคนที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬา

7.4 เด็กและเยาวชนห่างไกลจากยาเสพติด สื่ออินเตอร์เน็ตและอบายมุขต่างๆ

**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)* โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลทะนง**

🖵 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 และการป้องกันโรคของ

องค์กรหรือกลุ่มประชาชน [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 50 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. การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

🖵 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/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

🖵 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/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

🖵 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

🖵 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

🗹 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

🖵 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/เครื่องดื่มแอลกอฮอร์

🖵 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………………………………………………

( นายบุญชอบ นาคแนม )

ประธานชมรมกีฬาตำบลทะนง

วันที่.........................................................................

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น ตำบลทะนง  
ครั้งที่ /2567 เมื่อวันที่ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

🖵 **งบประมาณที่เสนอ** จำนวน 39,432 บาท ( สามหมื่นเก้าพันสี่ร้อยสามสิบสองบาทถ้วน )

🖵 **อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน 39,432 บาท

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

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

🖵 **ไม่อนุมัติ**งบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

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

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) ..................................................................................................................  
...............................................................................................................................................

🖵 ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมตามแบบฟอร์ม **(ส่วนที่ 3)**

ภายใน วันที่ ………………………………………………….........

ลงชื่อ ………………………………………………………..

(นางประดับ บุกบุญ)

ตำแหน่ง นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทะนง

**ผังกำกับการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล ปีงบประมาณ 2567**

**ตำบลทะนง อำเภอโพทะเล จังหวัดพิจิตร**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| กิจกรรม | ช่วงเวลาในการดำเนินงาน(เดือน) | | | | | | | | | | | | งบประมาณ | ผู้รับผิดชอบ |
| ต.ค. | พ.ย. | ธ.ค. | ม.ค. | ก.พ. | มี.ค. | เม.ย. | พ.ค. | มิ.ย. | ก.ค. | ส.ค. | ก.ย. |
| จัดทำโครงการและขออนุมัติโครงการ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - | นายบุญชอบ นาคแนม  ประธานชมรมกีฬาตำบลทะนง |
| อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรง |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 9,000 |
| อบรมเชิงปฏิบัติการทักษะการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 30,432 |
| สรุปผลโครงการ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | - |

**กำหนดการโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการเล่นกีฬาฟุตบอล**

**ประจำปีงบประมาณ 2567**

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

**กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่แข็งแรง**

เวลา 08.00-08.30 น. ลงทะเบียน

เวลา 08.30-09.00 น. กล่าวเปิดโครงการฯ โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทะนง

เวลา 09.00-11.00 น. บรรยายเรื่อง กฎกติกาและทักษะการออกกำลังกาย การเล่นฟุตบอลที่ ถูกต้อง โดยวิทยากรนอก

เวลา 11.00-12.00 น. บรรยายเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยวิทยากร

เวลา 12.00-13.00 น. รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00-15.00 น. บรรยายเรื่อง หลักการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัย “การป้องกันการ บาดเจ็บ” โดยวิทยากร

เวลา 15.00-16.00 น. บรรยายเรื่อง “การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ” โดยวิทยากรนอก

\*หมายเหตุ เวลา 10.30-10.45 น. และเวลา 14.30-14.45 น. รับประทานอาหารว่าง\*

**กิจกรรมที่ 2 อบรมเชิงปฏิบัติการฝึกทักษะกีฬาฟุตบอลที่ถูกต้อง**

**ครั้งที่ 1**

เวลา 16.00-16.30 น. ลงทะเบียนจัดทำข้อมูลสุขภาพแก่เด็กและเยาวชน

ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง รอบเอว การทดสอบสมรรถภาพ

เวลา 16.30-19.30 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**ครั้งที่ 2**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**ครั้งที่ 3**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**ครั้งที่ 4**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**ครั้งที่ 5**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**ครั้งที่ 6**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**วันที่ 7**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก

**ครั้งที่ 8**

เวลา 16.00-19.00 น. ฝึกทักษะการออกกำลังกายในการเล่นฟุตบอล โดยวิทยากรนอก