

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นตำบลจอบา  
เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ สุขภาพดีห่างไกลโรค ด้วยแอโรบิค ประจำปี  
งบประมาณ ๒๕๖๑ กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลจอบา อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลจอบา  
ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านนากอ(มะตาคะอุทิศ) มีความประสงค์จะทำโครงการ  
สุขภาพดีห่างไกลโรค ด้วยแอโรบิค ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๑ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจาก  
กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นตำบลจอบา เป็นเงิน ๑๕,๐๐๐ บาท(หนึ่งหมื่นห้าพันบาทถ้วน)  
โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลง  
รายละเอียด)

#### หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันสังคมไทยได้เปลี่ยนแปลงจากสังคมอุตสาหกรรมไปสู่สังคมเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิต  
ความเป็นอยู่ของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น ทั้งในด้านการศึกษา เศรษฐกิจ  
สังคม และเทคโนโลยี คนไทยส่วนใหญ่ใช้ชีวิตอยู่บนโต๊ะทำงานและเพลิดเพลินกับสังคมออนไลน์ จนไม่เวลา  
ออกกำลังกาย ส่งผลให้เกิดปัญหาสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข (กรมอนามัย ๒๕๕๐) กล่าวว่า การแก้ไข  
ปัญหาสุขภาพสามารถทำได้หลายวิธีได้แก่ การควบคุมอาหาร การออกกำลังกาย การเข้ายาค การผ่าตัด และการ  
ให้อาหารเสริมสุขภาพ ซึ่งเป็นแนวทางที่ใหม่ที่สุด การออกกำลังกาย และการควบคุมอาหารเป็นที่ยอมรับว่า  
ปลอดภัยที่สุดและสามารถทำได้ทุกคน

การออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งมีการยอมรับใน  
วงการแพทย์ และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อการพัฒนาประสิทธิภาพ  
การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายได้ดี การออกกำลังกายจะใช้ดนตรีหรือเสียงเพลงประกอบการ  
เคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งดนตรีจะใช้เป็นสิ่งกระตุ้นให้ผู้ฝึกเพลิดเพลิน ทั้งยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานในการ  
ออกกำลังกาย การเดินแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลาติดต่อกันอย่างน้อย ๒๐-๓๐  
นาที ช่วยเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย ส่งผลให้ร่างกายปฏิบัติกิจกรรมได้เป็น  
เวลานาน ทั้งยังช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายให้แข็งแรงขึ้น ดังนั้นการออกกำลังกายจึงสิ่งที่  
มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะการเดินแอโร  
บิก ซึ่งในปัจจุบันรัฐบาลกำลังส่งเสริมให้ทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกโรงเรียน ได้มีการเดินแอโรบิก ซึ่งกำลังเป็น  
ที่นิยมของทุกเพศทุกวัย

ดังนั้นทางโรงเรียนบ้านจอบาเห็นถึงความสำคัญของปัญหาสุขภาพ จึงได้จัดโครงการ Health for  
fun เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา โรงเรียนบ้านจอบา ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกาย  
จิตที่แข็งแรงและกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการรักการออกกำลังกาย

#### ๑.วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษามีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก
๒. เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษาตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายประเภท  
แอโรบิก
๓. เพื่อให้ นักเรียน ครูและบุคลากรทางการศึกษา สุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี