

ชื่อโครงการ โครงการเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิด้วยวิธีแอโรบิค
หน่วยงาน โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์
แผนงาน บริหารงานทั่วไป
ผู้รับผิดชอบ นางสุธารัตน์ วิเศษ
ระยะเวลาดำเนินการ ตลอดปีการศึกษา 2561

1. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันสุขภาพหรือสภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกายทางใจทางสังคมและทางปัญญาหรือทางจิตวิญญาณ เป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิตเนื่องจากสังคมเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ ประชากรประสบกับปัญหาสุขภาพอ่อนแอ เจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆมากขึ้น และมีเชื้อโรคที่ร้ายแรงเกิดขึ้นและเข้ามาส่งผลกระทบต่อ การดำเนินชีวิตของคนในสังคมไทยทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้ง่ายขึ้น ทำให้ผู้บริหาร ครู นักเรียน และบุคลากรโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง อีกทั้งเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และสิ่งสำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆอีกด้วย

ดังนั้น จึงได้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิคซึ่งเป็นวิธีที่เหมาะสม กระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัว ภายใต้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. วัตถุประสงค์

- 2.1 เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้กับนักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนมีความแข็งแรงสมบูรณ์
- 2.2 เพื่อให้คำปรึกษาแนะนำในการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิตให้เข้มแข็งอยู่เสมอ
- 2.3 เพื่อเป็นการส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์มากที่สุด

3. เป้าหมาย

3.1 เชิงปริมาณ

ผู้บริหาร ครู นักเรียน และบุคลากรในโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ จำนวน 183 คน สนใจเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

3.2 เชิงคุณภาพ

ผู้บริหาร ครู นักเรียนและบุคลากรในโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ ใส่ใจรักษาสุขภาพของตนเอง และมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงขึ้น ลดปัญหาโรคอ้วน โรคหอบ และโรคภูมิแพ้

4. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์ ตำบลลิปะสะโง อำเภอนองจิก จังหวัดปัตตานี

5.วิธีดำเนินการ

ขั้นตอน/กิจกรรม	ระยะเวลา	สถานที่	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
1.จัดทำโครงการเพื่อเสนอต่อคณะกรรมการ สป.สช. ต.ลพิษสะโจ	วันที่ 19 - 24 กรกฎาคม 2561	โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์	10,500	ผู้บริหาร
2.ประสานงานกับคณะครูและนักเรียนโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์	วันที่ 25 - 26 กรกฎาคม 2561	โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์	-	ครูสุธารัตน์ วิเศษ
3.ดำเนินการปฏิบัติงาน-รับสมัครทีมแอโรบิคประกวด	ตลอดปีการศึกษา	โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์	-	ครูสุธารัตน์ วิเศษ
4.สรุปผลโครงการรายงานผล	วันที่ 31 มีนาคม 2562	โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์	-	ครูสุธารัตน์ วิเศษ

6.รายละเอียดการใช้งบประมาณ

ลำดับที่	รายการ	งบประมาณ(บาท)	หมายเหตุ
1.	ค่าป้ายไว้นิลประชาสัมพันธ์โครงการ ขนาด 1x3 ตร.ม.	600	
2.	ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม - 46 คน x 50 บาท เป็นเงิน 2,300 บาท (แฟ้ม , สมุด , ปากกา)	2,300	
3.	ค่าจัดอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพและออกกำลังกาย - ค่าตอบแทนวิทยากรในการอบรม 1 คน x 600 บาท x 5 ชั่วโมง เป็นเงินจำนวน 3,000 บาท - ค่าอาหารกลางวัน อาหารว่างผู้เข้ารับการอบรม จำนวน 46 x 1 วัน x 100 บาท เป็นจำนวนเงิน 4,600 บาท	3,000 4,600	
	รวม	10,500	

หมายเหตุ ถ้าวจ่ายทุกรายการ

7. ระยะเวลาดำเนินงาน ตลอดปีการศึกษา 2561

8. สถานที่ โรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์

9. งบประมาณ 10,500 บาท

10. การประเมินผล

การสอบถามโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจต่อการเข้าร่วมโครงการเพื่อสุขภาพ ขยับการสบายชีวิตด้วยวิธีแอโรบิค

11. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- 10.1 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีสุขภาพแข็งแรง
- 10.2 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นและรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- 10.3 ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี
- 10.4 เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพต่อไป

ผู้รับผิดชอบโครงการ



(นางสุธารัตน์ วิเศษ)
ครู ชำนาญการโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์

ผู้เสนอโครงการ



(นางวาสนา ทวีกาญจน์)
ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านทุ่งโพธิ์

ผู้เห็นชอบโครงการ



นางนิตยากร แก้วจันทน์
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลปิยะสกล

ผู้อนุมัติโครงการ



ชานต์กรชัย เจาะปะ
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปิยะสกล