

แบบเสนอโครงการคีตะมวยไทยแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

เรื่อง ขอเสนอโครงการคีตะมวยไทยแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลนาหว้า

ด้วย โรงเรียนบ้านควนซี้แรด ตำบลนาหว้า อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา มีความประสงค์จะจัดทำ

โครงการคีตะมวยไทยแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ในโรงเรียน ในปีงบประมาณ 2562 เพื่อการมีสุขภาพที่ดีของนักเรียน ผู้ปกครอง ครูและบุคลากรทางการศึกษาทุกคน ส่งผลให้เด็กมีความพร้อมต่อการเรียนรู้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยพัฒนาสุขภาพกาย และสุขภาพใจ จึงได้จัดทำโครงการเพื่อส่งเสริมสุขภาพขึ้น ซึ่งเห็นว่า คีตะมวยไทยแอโรบิค เป็นวิธีที่เหมาะสม เป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนัก ตื่นตัว เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ สร้างความสามัคคี และลดการเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ โรงเรียนบ้านควนซี้แรดได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงได้จัดทำโครงการคีตะมวยไทยแอโรบิคเพื่อสุขภาพ โดยขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลนาหว้า เป็นเงิน 26,900 บาท โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดโครงการ

1. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้นักเรียนสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
2. เพื่อให้นักเรียนเสริมภูมิคุ้มกันโรคก่อนที่จะไปบำบัดรักษาโรค
3. เพื่อให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมวางแผนจัดทำโครงการ และเสนอขอต่อผู้บริหาร
2. ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
3. ดำเนินการตามโครงการ
4. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องความสำคัญของคีตะมวยไทยแอโรบิค
5. จัดกิจกรรมคีตะมวยไทยแอโรบิคทุกวันพุธ
6. สรุปกิจกรรมและต่อยอดกิจกรรมโดยการแบ่งกลุ่มนักเรียนให้นำไปปฏิบัติจริง รวมทั้งขยายผลสู่ผู้ชุมชน
6. ประเมินผลการดำเนินโครงการและสรุปผล

3. ระยะเวลาดำเนินการ

ตลอดปีการศึกษา 2562

4. สถานที่ดำเนินโครงการ

โรงเรียนบ้านควนซี้แรด

5. เป้าหมาย

นักเรียน จำนวน 65 คน ผู้ปกครอง จำนวน 72 คน ครูและบุคลากรโรงเรียนบ้านควนซี้แรดจำนวน 9 คน รวมทั้งหมด 149 บาท

6. งบประมาณ

จากงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลนาหว้า เป็นเงิน 26,900 บาท โดยมีรายละเอียดโครงการดังนี้

1. ค่าวิทยากร จำนวน 60 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 200 บาท	เป็นเงิน 12,000 บาท
2. ค่ากางเกงมวย จำนวน 15 ตัว ตัวละ 250 บาท	เป็นเงิน 3,750 บาท
3. ค่ามงคล จำนวน 15 อัน อันละ 250 บาท	เป็นเงิน 3,750 บาท
4. ค่าน้ำมันมวยขวดใหญ่ จำนวน 5 ขวด ขวดละ 160 บาท	เป็นเงิน 800 บาท
5. ผ้าพันมือนักมวย จำนวน 15 คู่ คู่ละ 190 บาท	เป็นเงิน 2,850 บาท
6. ค่านม จำนวน 15 คู่ คู่ละ 250 บาท	เป็นเงิน 3,750 บาท

7. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนสร้างสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี
2. นักเรียนเสริมภูมิคุ้มกันโรคก่อนที่จะไปบำบัดรักษาโรค
3. นักเรียนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. นักเรียนได้สืบสานอนุรักษ์ศิลปะท่ามวยไทยสืบไป

8. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการดำเนินการจำนวนประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านควนขี้แรด

- 8.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 8.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 8.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 8.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 8.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

8.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 8.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- 8.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- 8.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 8.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 8.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

8.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- 8.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 8.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 8.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 8.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 8.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 8.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 8.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 8.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 8.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

8.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 8.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- 8.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 8.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 8.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 8.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 8.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 8.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 8.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 8.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
 - 8.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 8.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 8.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 8.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 8.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 8.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 8.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 8.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

อารมณ์

- 8.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.4 กลุ่มวัยทำงาน
 - 8.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 8.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - 8.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - 8.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - 8.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - 8.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
 - 8.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 8.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 8.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 8.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 8.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 8.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - 8.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 8.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- 8.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 8.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 8.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 8.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 8.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 8.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 8.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 8.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 8.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 8.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพและการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 8.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 8.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 8.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 8.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)
- 8.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
 - 8.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวผาริษา ดีหมัด)

ตำแหน่ง ครูโรงเรียนบ้านควนขี้แรด

กำหนดการสอนของวิทยากรโครงการคีตะมวยไทยแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

วิชา.....คีตะมวยไทย.....ชั้น.....ป.1-6.....ภาคเรียนที่.....ปีการศึกษา.....2562.....
 โรงเรียน.....บ้านควนซีแรด.....อำเภอ.....จะนะ.....จังหวัดสงขลา
 ชื่อวิทยากร.....นายวิจิตร หนูเพชร.....

ครั้งที่	วัน เดือน ปี	เวลาที่สอน	เนื้อหา / กิจกรรม	ชั่วโมง	หมายเหตุ
1	6 สิงหาคม 62	13.30-15.30 น.	สนุกบนความสุขคีตะมวยไทยแอโรบิค	2	
2	20 สิงหาคม 62	13.30-15.30 น.	เตะหน้อย เตะนิต ฟิตนาน	2	
3	37 สิงหาคม 62	13.30-15.30 น.	ประโยชน์ของคีตะมวยไทยแอโรบิค	2	
4	3 กันยายน 62	13.30-15.30 น.	มวยไทย คิษฐ์ต้องมีครู	2	
5	10 กันยายน 62	13.30-15.30 น.	พื้นฐานมวยไทย	2	
6	17 กันยายน 62	13.30-15.30 น.	มวยไทย เรียนด้วยใจ ไม่ใช่ตามกระแส	2	
7	24 กันยายน 62	13.30-15.30 น.	การเตรียมตัวก่อนเรียนคีตะมวยไทยแอโรบิค	2	
8	1 ตุลาคม 62	13.30-15.30 น.	การปฏิบัติขณะเรียนคีตะมวยไทยแอโรบิค	2	
9	8 ตุลาคม 62	13.30-15.30 น.	สาเหตุของการบาดเจ็บ	2	
10	5 พฤศจิกายน 62	13.30-15.30 น.	อาการบาดเจ็บของการเต้นคีตะมวยไทยแอโรบิค	2	
11	12 พฤศจิกายน 62	13.30-15.30 น.	การเตรียมอุปกรณ์ในการเรียนคีตะมวยไทย	2	
12	19 พฤศจิกายน 62	13.30-15.30 น.	การยืดเหยียดข้อต่อและกล้ามเนื้อ	2	
13	26 พฤศจิกายน 62	13.30-15.30 น.	การปฏิบัติการยืดเหยียดข้อต่อและกล้ามเนื้อครั้งที่ ๑	2	
14	3 ธันวาคม 62	13.30-15.30 น.	การปฏิบัติการยืดเหยียดข้อต่อและกล้ามเนื้อครั้งที่ ๒	2	
15	17 ธันวาคม 62	13.30-15.30 น.	การตั้งการ์ด	2	
16	14 ธันวาคม 62	13.30-15.30 น.	หมัดเสย	2	
17	7 มกราคม 63	13.30-15.30 น.	หมัดสอยดาว	2	
18	14 มกราคม 63	13.30-15.30 น.	ศอกตี	2	
19	21 มกราคม 63	13.30-15.30 น.	ศอกฟ่ง	2	
20	28 มกราคม 63	13.30-15.30 น.	ศอกกระทู้	2	
21	4 กุมภาพันธ์ ๖๓	13.30-15.30 น.	เข้าตรง	2	
22	11 กุมภาพันธ์ ๖๓	13.30-15.30 น.	เข้าเฉียง	2	
23	18 กุมภาพันธ์ ๖๓	13.30-15.30 น.	เตะตรง	2	
24	25 กุมภาพันธ์ ๖๓	13.30-15.30 น.	เตะตัด	2	
25	3 มีนาคม ๖๓	13.30-15.30 น.	จระเข้ฟาดหาง	2	
26	10 มีนาคม ๖๓	13.30-15.30 น.	กลับหลังถีบ	2	
27	11 มีนาคม ๖๓	13.30-15.30 น.	รวมทุกท่าคีตะมวยไทยแอโรบิค	2	
28	17 มีนาคม ๖๓	13.30-15.30 น.	คีตะมวยไทยแอโรบิคประกอบเพลง ตอนที่ ๑	2	

29	๒๔ มีนาคม ๖๓	13.30-15.30 น.	คีตะมวยไทยแอโรบิคประกอบเพลง ตอนที่ ๒	2	
30	๓๑ มีนาคม ๖๓	13.30-15.30 น.	คีตะมวยไทยแอโรบิคประกอบเพลง ตอนที่ ๓	2	

รวมภาคทฤษฎี จำนวน ๑๐.ชั่วโมง ๒๐ ชั่วโมง

รวมภาคปฏิบัติ จำนวน ๒๐.ชั่วโมง ๔๐ ชั่วโมง

อนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวกวิสรา มั่นคงบิลหมัด.)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านควนซันแรด

วันเดือนปี ๕ สิงหาคม ๒๕๖๒