

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายต้นบาสโลบเพื่อสุขภาพ

๑. หลักการและเหตุผล

ตามที่คณะรัฐมนตรีได้อนุมัติหลักการให้กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงที่เกี่ยวข้องดำเนินยุทธศาสตร์แห่งชาติ “รวมพลังสร้างสุขภาพ เพื่อคนไทยแข็งแรง” โดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ คนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกายใจ สังคม และปัญญา จิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพ มีรายได้ ทำงาน ด้วยความสุขสามารถดำรงชีพบนพื้นฐานของความพอดี พอประมาณ อย่างมีเหตุผล มีครอบครัวอบอุ่นมั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดีต่อสุขภาพชีวิตและทรัพย์สินเป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ และช่วยเหลือเกื้อกูลกัน มีสุขภาพแข็งแรงและอายุยาว” หนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกาย คือ ให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ในส่วนของกลุ่มต้นบาสโลบ ได้กำหนดแนวทางการออกกำลังกาย ดังกล่าวสู่การปฏิบัติและการออกกำลังกายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพของร่างกายและลดความเสี่ยงหรือโอกาส การเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางสาธารณสุข อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ในกลุ่ม ประชาชน ในพื้นที่รับผิดชอบ และเพื่อเป็นการบรรลุวัตถุประสงค์ดังกล่าว จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายต้นบาสโลบเพื่อสุขภาพขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลบ
๒. เพื่อให้เป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ใน ประชาชนในพื้นที่
๓. เพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลบ ที่ถูกต้อง และมีสุขภาพจิตที่ดี

๓. เป้าหมาย

ประชาชนผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายต้นบาสโลบ จำนวน ๓๐ คน

๔. กลวิธีดำเนินงาน

๑. ศึกษาพฤติกรรม/ปัญหาและความต้องการของกลุ่มเป้าหมายในช่วงที่ผ่านมา
๒. จัดประชุมชี้แจงให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลบผู้นำชุมชน อสม. และประชาชน
๓. จัดทำแบบเสนอโครงการเพื่อของบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาประดู่
๔. ประชาสัมพันธ์/จัดทำและขออนุมัติโครงการ
๕. ดำเนินการจัดอบรมให้ความรู้และฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลบ
๖. จัดทำทะเบียนสมาชิกเพื่อแกนนำในชุมชน
๗. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลบ กลุ่ม ประชาชนสัปดาห์ละ ๕ วัน
๘. ประเมินผลและสรุปผลการดำเนินงานของโครงการ

๕. สถานที่ดำเนินการ

อาคารอเนกประสงค์เทศบาลตำบลนาประดู่

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤษภาคม – กรกฎาคม ๒๕๖๒

๗. งบประมาณ

จาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ เทศบาลตำบลนาประดู่

แยกรายละเอียด ดังนี้

๑. อาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๓๐ คนๆ ละ ๑ มื้อๆ ละ ๒๕ บาท	เป็นเงิน ๗๕๐ บาท
๒. ค่าวิทยากรจำนวน ๑ คน ๒ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท	เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
๓. ค่าจ้างทำป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑.๕ เมตร X ๒ เมตร จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน ๔๕๐ บาท
๔. ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย วันละ ๑ ชั่วโมงๆละ ๑๐๐ บาท จำนวน วัน ๖๖ วัน	เป็นเงิน ๖,๖๐๐ บาท
๕. ค่าน้ำ ค่าน้ำแข็ง วันละ ๓๐ บาท จำนวน ๖๖ วัน	เป็นเงิน ๑,๙๘๐ บาท
	เป็นเงิน ๑๐,๙๘๐ บาท

รวมเป็นจำนวนเงินทั้งสิ้น ๑๐,๙๘๐ บาท (หนึ่งหมื่นเก้าร้อยแปดสิบบาทถ้วน)
(หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยจ่ายกันได้)

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ


กลุ่มต้นบาสโลป เทศบาลตำบลนาประดู่

๙. การประเมินผล

ประเมินผลจากผู้เข้าร่วมโครงการ

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑.กลุ่มเป้าหมายมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลป ที่ถูกต้อง
- ๒.กลุ่มเป้าหมายสามารถเป็นต้นแบบและออกกำลังกายด้วยการต้นบาสโลป ได้
- ๓.ทำให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

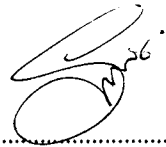
ลงชื่อ..........ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวสุพิศ สุขจันทร์)
ประธานกลุ่มต้นบาสโลป
เทศบาลตำบลนาประดู่

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ


(นางนิรธา สองเมือง)

รองปลัดเทศบาลเทศบาลตำบลนาประดู่
กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการกองทุนฯ

ลงชื่อ..........ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางปัญญนุช พงษ์สุชาติ)

ปลัดเทศบาลตำบลนาประดู่
เลขานุการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ

(นายชาญชัย เกียรติศักดิ์โสภณ)

นายกเทศมนตรีตำบลนาประดู่
ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

กำหนดการโครงการเดินบาสโลป
ตำบลนาประดู่ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี
ณ อาคารเอนกประสงค์เทศบาลตำบลนาประดู่

<u>เวลา</u>	<u>กิจกรรม</u>
๑๒.๓๐ - ๑๓.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๑๓.๐๐ - ๑๓.๓๐ น.	พิธีเปิด โดย ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
๑๓.๓๐ - ๑๔.๓๐ น.	ให้ความรู้เรื่องการดูแลสุขภาพ ด้วยหลัก ๓ อ. (การออกกำลังกาย อาหาร อารมณ์)
๑๔.๓๐ - ๑๕.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.	ให้ความรู้เรื่อง ประโยชน์ของการเดินบาสโลปเพื่อสุขภาพ
๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.	ร่วมกิจกรรมเดินบาสโลป

กำหนดการเดินบาสโลบ

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๑๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๒ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๔ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๖ พฤษภาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๗ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๙ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๓๑ พฤษภาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		

รวมทั้งหมด ๒๓ วัน

กำหนดการเดินบาสโลบ

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำเดิน	หมายเหตุ
๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๒ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๓ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๔ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๕ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๖ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๙ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๑๐ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๒ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๓ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๔ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๕ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๑๖ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๙ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๐ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๑ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๒ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๒๓ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๒๔ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๕ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๖ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๘ มิถุนายน ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๙ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		
๓๐ มิถุนายน ๒๕๖๒	หยุด		

รวมทั้งหมด ๒๐ วัน

กำหนดการเดินบาสโลบ

วันที่/เดือน/ปี	เวลา	ชื่อผู้นำต้น	หมายเหตุ
๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๑๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๒ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๒๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๘ กรกฎาคม ๒๕๖๒	หยุด		
๒๙ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		
๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๒	๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.		

รวมทั้งหมด ๒๓ วัน