**แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม/กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง**

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแอโรบิคเพื่อสุขภาพ

เรียน ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง

ด้วยหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน(ระบุชื่อ) กลุ่มแม่บ้านองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ในปีงบประมาณ 2562 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง เป็นเงิน 29,739 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมดังนี้

ส่วนที่ 1 รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

**1. หลักการและเหตุผล**

จากสถานการณ์ปัจจุบันการดำรงชีวิตของประชาชนบางส่วนมองข้ามการออกกำลังกาย ซึ่งอาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมาเช่น ความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ฯลฯ การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่เน้นการ “สร้าง” มากกว่าการ “ซ่อม” เพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ด้วยการออกกำลังกายแบบต่างๆ เช่น การเดิน-วิ่ง การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิค เป็นต้น

  **แอโรบิค แดนซ์ (Aerobic Dance)** หรือ แอโรบิคส์(Aerobics) เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการ ออกกำลังกายยืดเหยียดประกอบจังหวะเพลงโดยมีจุดประสงค์เพื่อให้เกิดความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ปกติจะเล่นกันเป็นกลุ่มโดยมีผู้นำได้มีการนำการออกกำลังกายหลากหลายท่าทางเข้ามาประยุกต์ประกอบจังหวะ เพลงอย่างเป็นชุดของท่าทางต่างๆ ทำให้เกิดความสนุกสนานและเป็นการได้เหงื่อไปในตัว แอโรบิคจัดให้เป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังการเพื่อการลดน้ำหนักปกติได้นำมาเล่นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพ การออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic exercise)   เป็นการออกกำลังกายที่ระยะเวลานานพอที่จะทำให้ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนเพื่อสร้างพลังงาน ทำให้หัวใจและปอดถูกกระตุ้นเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นในร่างกายการออกกำลังกายที่ถือว่าเป็นแอโรบิกนั้นมีองค์ประกอบ 4  อย่างคือ ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เช่น แขน ขา, หนักพอ, นานพอ และต้องทำติดต่อกัน

การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่ดีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิตอีกทั้งยังทำให้ประชาชนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค กลุ่มแม่บ้านองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง จึงได้จัดทำโครงการแอโรบิคเพื่อสุขภาพ เพื่อเป็นทางเลือกหนึ่งในการออกกำลังกายของคนในพื้นที่ขึ้น

**2. วัตถุประสงค์**

1. เพื่อกระตุ้นให้ประชาชนมีการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง

2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินสุขภาพดีขึ้น

3. เพื่อสร้างแกนนำการออกกำลังกายแอโรบิค

**ตัวชี้วัด**(KPI)

1. ร้อยละ 60 ของผู้สมัครเข้าร่วมโครงการมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง (ออกกำลังกายแอโรบิคอย่างน้อย 32 วัน จาก 40 วัน)

2. ร้อยละ 50 ของผู้เข้าร่วมโครงการ มีผลการประเมินสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการดีขึ้น

3. มีแกนนำการออกกำลังกายแอโรบิค อย่างน้อย 3 คน

**3. กลุ่มเป้าหมาย**

ประชาชนทั่วไป จำนวน 50 คน

**4. วิธีดำเนินการ**

1. เสนอโครงการต่อคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวงเพื่อพิจารณาอนุมัติ

2. ประสานงานตามโครงการ

2.1 ประสานวิทยากร

2.2 จัดหาวัสดุอุปกรณ์สำหรับการดำเนินโครงการ

2.3 ประชาสัมพันธ์โครงการ

2.4 รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

3. ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ ทางเลือกการออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค ประเมินสุขภาพเบื้องต้น เช่น ชั่งน้ำหนัก ส่วนสูง(คำนวณค่าดัชนีมวลกาย) ตรวจสุขภาพเบื้องต้น ได้แก่ ความดันโลหิต รอบเอว เป็นต้น

4. จัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค เป็นประจำทุกสัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง จำนวนทั้งสิ้น 40 วัน

5. ประเมินสุขภาพหลังเข้าร่วมโครงการ

6. สรุปและประเมินผลโครงการ

**5. ระยะเวลาดำเนินการ**

พฤษภาคม - กันยายน 2562

**6. สถานที่ดำเนินการ**

1. ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง

2. ตลาดนัดองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง อาคาร 2

**7. งบประมาณ**

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง จำนวน 29,739 บาท รายละเอียดดังนี้

**กิจกรรมที่ 1** ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ,การออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค,การสาธิต การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประเมินสุขภาพเบื้องต้น เป็นเงิน **7,682** บาท รายละเอียดดังนี้

1) ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 4 ชั่วโมง x 600 บาท เป็นเงิน 2,400 บาท

2) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 50 คน x 25 บาท เป็นเงิน 1,250 บาท

3) ค่าอาหารกลางวัน 50 คนx 70 บาท เป็นเงิน 3,500 บาท

4) สายวัด จำนวน 5 อัน x 20 บาท เป็นเงิน 100 บาท

6) ค่าป้ายไวนิลประชาสัมพันธ์ ขนาด 1.2\*2.4 เมตร x 1 ผืน เป็นเงิน 432 บาท

**กิจกรรมที่ 2** กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค เป็นเงิน **20,432** บาท รายละเอียดดังนี้

1) เครื่องขยายเสียงพร้อมลำโพง เป็นเงิน 10,000 บาท

2) ค่าป้ายไวนิล ขนาด 1.2\*2.4 เมตร x 1 ผืน เป็นเงิน 432 บาท

3) ค่าตอบแทนวิทยากร สอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิค จำนวน 40 ชั่วโมง x 250 บาท เป็นเงิน 10,000 บาท

**กิจกรรมที่ 3** กิจกรรมสรุปผลและประเมินผลการดำเนินโครงการ เป็นเงิน **1,625** บาท รายละเอียด ดังนี้

1) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 50 คน x 25 บาท เป็นเงิน 1,250 บาท

2) ค่ากระดาษ 3 รีม x 125 บาท เป็นเงิน 375 บาท

**รวมทั้งโครงการเป็นเงินทั้งสิ้น 29,739 บาท**

**8. ผลที่คาดว่าจะได้รับ**

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีการออกกำลังกายแบบแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง

2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินสุขภาพที่ดีขึ้น

3. มีแกนนำการออกกำลังกายแอโรบิค

**9. การประเมินผล**

1. การประเมินภาวะสุขภาพผู้เข้าร่วมโครงการ ก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ

2. ประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการ

3. การสร้างแกนนำการออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค

**10. ความต่อเนื่องของโครงการ**

หลังจากสิ้นสุดการดำเนินโครงการตามระยะเวลาที่ระบุไว้ตามโครงการ จะมีการดำเนินโครงการต่อโดยให้แกนนำการออกกำลังกายแบบแอโรบิคที่มีขึ้นจากโครงการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายแบบ แอโรบิคต่อไป

**11. ผู้รับผิดชอบโครงการ**

ชื่อองค์กร กลุ่มแม่บ้านองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง

กลุ่มคน (ระบุอย่างน้อย 5 คน)

1) นางวันดี ปุตตาพัด

2) นางสาวเพชรรัตน์ สุวรรณโณ

3) นางสาวอรุณทิพย์ บิลสมัน

4) นางสาวสุกัลยา ไกรรักษ์

5) นางบุหลัน หลงตรี

6) นางชนาภา ยึดลั่น

**12. หน่วยงานสนับสนุนและอำนวยความสะดวกในการดำเนินโครงการ**

1) องค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง

เจ้าหน้าที่ผู้ประสานงานและอำนวยความสะดวกในการดำเนินโครงการ

1) นางสาวชวนพิศ ณ รังษี ผู้อำนวยการกองสวัสดิการสังคม

2) นางสาวนุชรี ศรีพรมทอง หัวหน้าฝ่ายสวัสดิการสังคมและพัฒนาชุมชน

3) จ่าเอกคะนอง เรืองนุ่น นักพัฒนาชุมชนชำนาญการ

**12. ผู้เสนอโครงการ**

ลงชื่อ........................................................ผู้เสนอโครงการ

(นางวันดี ปุตตาพัด)

ตำแหน่ง ประธานกลุ่มกลุ่มแม่บ้านองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง

**กำหนดการ**

**โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายแอโรบิคเพื่อสุขภาพ**

**กลุ่มแม่บ้านองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา**

**กิจกรรมที่ 1 อบรมให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพ,การออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค,**

**การสาธิตการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประเมินสุขภาพเบื้องต้น**

**วันที่ 13 มิถุนายน 2562**

**ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา**

08.30 - 09.00 น. ลงทะเบียน

09.00 - 09.30 น. พิธีเปิด

09.30 - 12.00 น. บรรยาย ความรู้ในการดูแลสุขภาพ

12.00 - 13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 - 14.00 น. การออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค

14.00 - 15.00 น. การสาธิตการออกกำลังกายแบบแอโรบิค

15.00 - 16.00 น. ประเมินสุขภาพเบื้องต้น

หมายเหตุ : วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

**กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมออกกำลังกายด้วยการแอโรบิค**

ระหว่างวันที่ 17 มิถุนายน - 31 กรกฎาคม 2562 เวลาประมาณ 17.00 - 18.30 น.

(รายละเอียดตามปฏิทินที่แนบ)

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง หรือ ตลาดนัดท่าชะมวง (วัน วันเวลา สถานที่อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **มิถุนายน 2562** | | | | | | |
| **อา** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** |
|  |  |  |  |  |  | **1** |
| **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **9** | **10** | **11** | **12** | **13** | **14** | **15** |
| **16** | **17**  **กิจกรรมครั้งที่ 1** | **18**  **กิจกรรมครั้งที่ 2** | **19**  **กิจกรรมครั้งที่ 3** | **20**  **กิจกรรมครั้งที่ 4** | **21**  **กิจกรรมครั้งที่ 5** | **22** |
| **23** | **24**  **กิจกรรมครั้งที่ 6** | **25**  **กิจกรรมครั้งที่ 7** | **26**  **กิจกรรมครั้งที่ 8** | **27**  **กิจกรรมครั้งที่ 9** | **28**  **กิจกรรมครั้งที่ 10** | **29** |
| **30** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **กรกฎาคม 2562** | | | | | | |
| **อา** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** |
|  | **1**  **กิจกรรมครั้งที่ 11** | **2**  **กิจกรรมครั้งที่ 12** | **3**  **กิจกรรมครั้งที่ 13** | **4**  **กิจกรรมครั้งที่ 14** | **5**  **กิจกรรมครั้งที่ 15** | **6** |
| **7** | **8**  **กิจกรรมครั้งที่ 16** | **9**  **กิจกรรมครั้งที่ 17** | **10**  **กิจกรรมครั้งที่ 18** | **11**  **กิจกรรมครั้งที่ 19** | **12**  **กิจกรรมครั้งที่ 20** | **13** |
| **14** | **15**  **กิจกรรมครั้งที่ 21** | **16** | **17** | **18**  **กิจกรรมครั้งที่ 22** | **19**  **กิจกรรมครั้งที่ 23** | **20** |
| **21** | **22**  **กิจกรรมครั้งที่ 24** | **23**  **กิจกรรมครั้งที่ 25** | **24**  **กิจกรรมครั้งที่ 26** | **25**  **กิจกรรมครั้งที่ 27** | **26**  **กิจกรรมครั้งที่ 28** | **27** |
| **28** | **29** | **30**  **กิจกรรมครั้งที่ 29** | **31**  **กิจกรรมครั้งที่ 30** |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **สิงหาคม 2562** | | | | | | |
| **อา** | **จ** | **อ** | **พ** | **พฤ** | **ศ** | **ส** |
|  |  |  |  | **1**  **กิจกรรมครั้งที่ 31** | **2**  **กิจกรรมครั้งที่ 32** | **3** |
| **4** | **5**  **กิจกรรมครั้งที่ 33** | **6**  **กิจกรรมครั้งที่ 34** | **7**  **กิจกรรมครั้งที่ 35** | **8**  **กิจกรรมครั้งที่ 36** | **9**  **กิจกรรมครั้งที่ 37** | **10** |
| **11** | **12**  **กิจกรรมครั้งที่ 38** | **13**  **กิจกรรมครั้งที่ 39** | **14**  **กิจกรรมครั้งที่ 40** | **15** | **16** | **17** |
| **18** | **19** | **20** | **21** | **22** | **23** | **24** |
| **25** | **26** | **27** | **28** | **29** | **30** | **31** |

**กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมสรุปผลและประเมินผลการดำเนินโครงการ**

**วันที่ 22 สิงหาคม 2562**

**ณ ห้องประชุมที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลท่าชะมวง อำเภอรัตภูมิ จังหวัดสงขลา**

12.00 - 13.00 น. ลงทะเบียน

13.00 - 14.00 น. ประเมินผลการดำเนินโครงการ

ตรวจประเมินสุขภาพหลังการเข้าร่วมโครงการฯ

14.00 - 15.00 น. สรุปผลการดำเนินโครงการ

หมายเหตุ : วัน เวลา และสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม