

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา  
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๒๕๖๓ - L๕๑๘๖ - ๒ -
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	ส่งเสริมสุขภาพด้วยการพัฒนาสมรรถภาพทางกายนักเรียนโรงเรียนบ้านปากบาง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลสะกอม
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ ๗(๑)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ ๗(๒)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ (ข้อ ๗(๓)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔)) <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ (ข้อ ๗(๕))
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input checked="" type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร.โรงเรียนบ้านปากบาง กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน) ๑ นางสาววรรณ สุขมี ๒ นายวิวัฒน์ หัสตประดิษฐ์ ๓ นายดนัย มุทะจันทร์ ๔ นางหลิด้า สาอสาหัด ๕ นายอับดุลลอฮ์ จันผง
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ วันที่ ๑ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ.๒๕๖๒ ถึง วันที่ ๑๒ เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ.๒๕๖๓
งบประมาณ	๖๗,๑๖๐ บาท
<b>หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ)</b> <p>ตามพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.๒๕๔๒ ที่แก้ไข (ฉบับที่ ๒) พ.ศ.๒๕๔๕ (ฉบับที่ ๓) พ.ศ.๒๕๕๓ ได้กำหนดมาตรฐานส่งเสริมให้ผู้เรียนแสดงออก มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ โรงเรียนบ้านปากบางได้ตระหนักถึงความสำคัญ พร้อมทั้งกำหนดเป้าหมายของผู้เรียน สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่น มีความสุข โดยได้ดำเนินการส่งเสริมสุขภาพนักเรียน มีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี จึงควรจัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความพร้อมทางด้านร่างกายต่อไป</p>	
<b>วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)</b> <b>ขั้นเตรียมการ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- สำรวจสถานที่ภายในโรงเรียนเพื่อพัฒนาส่งเสริมการดำเนินโครงการ</li> <li>- ประชุมคณะกรรมการสถานศึกษา คณะครู เพื่อกำหนดแนวทางและแต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินงาน</li> </ul>	



แผนการดำเนินงาน

- เชิญวิทยากรมาให้ความรู้ ให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย เกี่ยวกับ ทักษะ กฎ กติกา และการพัฒนาสมรรถภาพนักเรียน
- ฝึกปฏิบัติการค้าทักษะ ตามตาราง จำนวน ๔ วันๆละ ๒ ชั่วโมง
- เวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ พร้อมสรุปทเรียนการดำเนินงานเพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างคณะกรรมการสถานศึกษา

คณะกรรมการหมู่บ้าน ในการขับเคลื่อนโครงการต่อไป

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบภาวะสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง
2. เพื่อให้นักเรียนมีแหล่งการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสุขภาพและกีฬา
3. เพื่อพัฒนาให้ทุกคนมีสมรรถภาพทางกายที่ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐาน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ ๑. เพื่อให้นักเรียนได้ทราบภาวะสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง	นักเรียนได้ทราบภาวะสมรรถภาพทางร่างกายของตนเอง
ข้อที่ ๒. เพื่อให้นักเรียนมีแหล่งการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับสุขภาพและกีฬา	โรงเรียนและชุมชนมีแหล่งการศึกษา ค้นคว้าเกี่ยวกับสุขภาพและกีฬา
ข้อที่ ๓. เพื่อพัฒนาให้ทุกคนมีสมรรถภาพทางกายที่ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐาน	นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานไม่น้อยกว่าร้อยละ ๙๐

กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย (ปรับเพิ่ม หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑.อบรมให้ความรู้		
๑.๑ เชิญวิทยากรที่มีความรู้ความสามารถ มาบรรยายให้ความรู้ (วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒)	ค่าวิทยากร ๖ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ = ๓,๖๐๐ บาท ค่าอาหารกลางวัน ๕๐๒ x ๓๐ คน = ๑,๕๐๐ บาท ค่าอาหารว่าง ๑๙๔ คน x ๒๕.- x ๒ มื้อ = ๙,๗๐๐ บาท ค่าป้ายไวนิลโครงการ (๑.๒x๒.๕ม.) = ๕๐๐ บาท ค่าวัสดุเอกสารประกอบการอบรม จำนวน ๑๙๔ ชุดๆละ ๒๐ บาท = ๓,๘๘๐ บาท รวม ๑๙,๑๘๐ บาท	๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒



๒.๑ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายร่วมฝึกปฏิบัติ (วันละ ๖ ชม. จำนวน ๔ วัน)	ค่าวิทยากร วันละ ๒ คนๆ ละ ๓ ชม.ๆ ละ ๖๐๐ บาท = ๑๔,๔๐๐ บาท ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม (๑๙๔ คนๆ ละ ๒๕ บ. ๔ มื้อ) = ๑๙,๔๐๐ บาท <b>ค่าวัสดุที่ใช้ฝึก</b> ๑. อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว = ๔,๕๐๐ ๒. นาฬิกาจับเวลา ๑ เรือน = ๑,๖๘๐ ๓. เบาะยืดหยุ่น ๑ หลัง = ๔,๔๐๐ ๔. แผ่นยางอินทรีไคดโกสและเบาะรอง ๑ ชุด = ๑,๘๐๐ ๕. ไม้วัด ๑ อัน = ๓๐๐ บาท ๖. เครื่องวัดแรงบีบ ๑ เครื่อง = ๑,๕๐๐ บาท รวม ๑๔,๑๘๐ บาท	๑๔, ๒๑, ๒๘ พฤศจิกายน ๒๕๖๒ และ ๔ ธันวาคม ๒๕๖๒
รวม ๒๗,๑๖๐ บาท		

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)  
 ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน... โรงเรียนบ้านปากบาง

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข (ข้อ ๗(๑))
- ๗.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น (ข้อ ๗(๒))
- ๗.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ (ข้อ ๗(๓))
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ (ข้อ ๗(๕))

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน ...๑๙๔... คน
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗(๔))

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

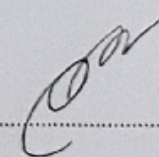
- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ



- ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๑.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๒.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
  - ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๓.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๔.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
  - ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
  - ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ) .....
- ๗.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
  - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๗.๔.๕.๑.๓ การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้



- 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
  - 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
  - 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
  - 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
  - 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
  - 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
  - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....
  - 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
  - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(นางศกถาวรณ สุขมี)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านปากบาง

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....



2 : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมายลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ... องค์การบริหารส่วนตำบลเสกสม  
ครั้งที่ ...1... / 25.๒.3... เมื่อวันที่ ...3 ตุลาคม 25๖2

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้  
เพราะ ..... 67,160.- บาท

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
เพราะ .....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี) .....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายในวันที่ .....

ลงชื่อ .....  
( นายชนะ แทน เจริญสิทธิ์ )  
ตำแหน่ง ..... ประธานคณะกรรมการกองทุนฯ  
วันที่-เดือน-พ.ศ. .... 3 ตุลาคม 25๖2



กำหนดการโครงการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

วันที่ ๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒

ณ โรงเรียนบ้านปากบาง

กิจกรรมที่ ๑ อบรมให้ความรู้ (๑๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๒)

- |                |   |
|----------------|---|
| ๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น. | ลงทะเบียน   |
| ๐๘.๓๐-๐๙.๓๐ น. | พิธีเปิด  |
| ๐๙.๐๐-๑๐.๐๐ น. | บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย               |
| ๑๐.๐๐-๑๐.๑๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง   |
| ๑๐.๑๕-๑๒.๐๐ น. | บรรยายอุปกรณ์ที่ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย                   |
| ๑๒.๐๐-๑๓.๓๐ น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                      |
| ๑๓.๓๐-๑๔.๓๐ น. | บรรยายเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย                             |
| ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น. | พักรับประทานอาหารว่าง   |
| ๑๔.๔๕-๑๕.๔๕ น. | บรรยายประโยชน์ กฎ กติกา วิธีการในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายบรรยาย |
| ๑๕.๔๕-๑๖.๓๐ น. | บรรยายการป้องกันการบาดเจ็บ                                    |
| ๑๖.๓๐ น.       | พิธีปิดการอบรม  |
-



กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้บูรณาการตามฐานการเรียนรู้ต่างๆ

โครงการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายนักเรียน

โรงเรียนบ้านปากบาง หมู่ที่ ๔ ตำบลสะกอม อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

วันที่ ๓ วันที่..... ๒๑.....เดือน.....พฤศจิกายน.....พ.ศ.....๒๕๖๒.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ละลายพฤติกรรม เตรียมความพร้อม
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๓ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -ความสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ -ข้อปฏิบัติและข้อควรระวังของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๓ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๔ ความคล่องตัว -ความสำคัญของความคล่องตัว -กิจกรรมที่พัฒนาทักษะความคล่องตัว
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๔ ความคล่องตัว

หมายเหตุ

กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้บูรณาการตามฐานการเรียนรู้ต่างๆ

โครงการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายนักเรียน

โรงเรียนบ้านปากบาง หมู่ที่ ๔ ตำบลสะกอม อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

วันที่ ๔ วันที่.....๒๕.....เดือน.....พฤศจิกายน.....พ.ศ.....๒๕๖๒.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ละลายพฤติกรรม เตรียมความพร้อม
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๕ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ -ความสำคัญของกล้ามเนื้อ -กิจกรรมที่เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๕ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๖ การทรงตัว -ความสำคัญของการทรงตัว -กิจกรรมที่เสริมสร้างการทรงตัว
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๖ การทรงตัว

หมายเหตุ

กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม



กิจกรรมที่ ๒ เรียนรู้บูรณาการตามฐานการเรียนรู้ต่างๆ

โครงการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายนักเรียน

โรงเรียนบ้านปากบาง หมู่ที่ ๔ ตำบลสะกอม อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

วันที่ ๕ วันที่.....๕.....เดือน.....ต้นวาคม :.....พ.ศ.....๒๕๖๒.....

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๐๐ - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน
๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	ละลายพฤติกรรม เตรียมความพร้อม
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐ น.	เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๗ ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา -ความสำคัญของความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา -กิจกรรมที่เสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา
๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๐.๑๕ - ๑๒.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๗ ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ - ๑๔.๐๐ น.	เรียนรู้ตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๘ ความรวดเร็ว -ความสำคัญของความเร็ว -กิจกรรมที่เสริมสร้างทักษะความเร็ว
๑๔.๑๕ - ๑๔.๓๐ น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
๑๔.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ฝึกปฏิบัติตามฐานการเรียนรู้ ฐานที่ ๘ ความรวดเร็ว

หมายเหตุ

กำหนดการนี้อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม