|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **รหัสโครงการ** | **63 – L3066 - 02 –** | |
| **ชื่อโครงการ/กิจกรรม** | **โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเล่นเซปักตะกร้อ** | |
| **ชื่อกองทุน** | **กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่ากำชำ** | |
|  | สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]  สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]  สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]  สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]  สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)] | |
| ***หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ*** | หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล  หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.  หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ  กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน | |
| **ชื่อองค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ** | ชมรมเซปักตะกร้อ กลุ่มคน (5 คน)  นายดุนยา เบญฮาริศ ประธานชมรม  นายมะคาร์ยาซี อาบู รองประธานชมรม  นายอาซาม แมเร๊าะ รองประธานชมรม  นายอับดุลเลาะ สาและ เลขานุการชมรม  นายอุสมาน อุเซ็ง เหรัญญิกชมรม | |
| **ระยะเวลาดำเนินโครงการ** | ตั้งแต่วันที่ 26 กุมภาพันธ์ ถึงวันที่ 31 กรกฎาคม พ.ศ.2563 | |
| **งบประมาณ** | จำนวน 20,000 บาท | |
| **หลักการและเหตุผล**  การออกกำลังกายทำให้สุขภาพแข็งแรงปราศจากโรค เพื่อให้เยาวชนได้แสดงออกในทางที่ถูก ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์และเกิดความสามัคคี ป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติด ซึ่งเป็นอันตรายต่อสุขภาพและชุมชน  ทางชุมชนได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้เสนอโครงการเพื่อให้เยาวชนได้เล่นกีฬาเซปักตะกร้อที่ถูกวิธี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เพื่อช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจสดชื่นแจ่มใส มีน้ำใจเป็นนักกีฬารู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีความสามัคคี ชุมชนมีความอบอุ่น มั่นคง และแข็งแรง | | |
| **วิธีดำเนินการ**  1. ประชุมคณะกรรมการชุมชน และประชาชนในชุมชนเพื่อชี้แจงโครงการ  2. ประชาสัมพันธ์การดำเนินโครงการ และดำเนินการรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ  3. ประเมินสุขภาพของผู้เข้าร่วมโครงการ ทั้งในด้านร่างกาย ชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอวก่อนและหลังดำเนินโครงการ  4. อบรมให้ความรู้ในการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย  5. อบรมให้ความรู้และสอนหลักการสอนเซปักตะกร้อที่ถูกต้อง  6. ดำเนินการออกกำลังกายต่อเนื่อง 5 วัน/สัปดาห์ จัดให้มีผู้นำในการออกกำลังกาย  7. บันทึกจำนวนผู้มาร่วมกิจกรรมทุกวัน  8. ประเมินผลก่อน-หลังดำเนินโครงการ โดยการประเมินสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ | | |
| **ผลที่คาดว่าจะได้รับ**  1. ประชาชนในชุมชนได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง มีการใส่ใจตนเองในการดูแลสุขภาพมากขึ้น ส่งผลให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรค  2. ประชาชนในชุมชน เกิดความสามัคคี  3. ประชาชนมีสุขภาพกายและจิตที่ดี | | |
| **วัตถุประสงค์** | | **ตัวชี้วัด** |
| 1. เพื่อให้คนในชุมชนได้ออกกำลังกาย โดยกีฬาเซปักตะกร้ออย่างถูกต้อง | | ร้อยละ 80 ของคนในชุมชนได้ออกกำลังกาย โดยกีฬาเซปักตะกร้อเพิ่มขึ้น |
| 2. เพื่อให้คนในชุมชนได้จัดบริหารเวลาของตนเองมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง | | ร้อยละ 80 ของคนในชุมชนได้จัดบริหารเวลาของตนเองมาออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง |
| 3. เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์หลีกเลี่ยง ลด ละ เลิก อบายมุขและ สิ่งเสพติด | | ร้อยละ 90 ของคนในชุมชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์หลีกเลี่ยง ลด ละ เลิก อบายมุขและสิ่งเสพติด |
| **เป้าหมาย**  ประชาชนในพื้นที่ตำบลท่ากำชำ จำนวน 40 คน | | |

**กิจกรรมหลักและกิจกรรมย่อย**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1. โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยการเล่นเซปักตะกร้อ | งบประมาณ 20,000 บาท | 26 ก.พ. - 31 ก.ค. 2563 |
| 1.1 จัดอบรมให้ความรู้  - อบรมให้ความรู้ความเข้าใจเรื่อง ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ถูกวิธีเหมาะสมกับวัย | -ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท x 40 คน = 2,000 บาท  -ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 25 บาท x 40 คน x 2 มื้อ = 2,000 บาท  -ค่าตอบแทนวิทยากร 5 ชั่วโมง x 600 บาท = 3,000 บาท | 26 ก.พ. 63 |
| **ชนิดกิจกรรม** | **งบประมาณ** | **ระบุวัน/ช่วงเวลา** |
| 1.2 อบรมให้ความรู้และสาธิตวิธีการเล่นเซปักตะกร้อที่ถูกวิธี | -ค่าอาหารกลางวัน 50 บาท x 40 คน = 2,000 บาท  -ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม 25 บาท x 40 คน x 2 มื้อ = 2,000 บาท  -ค่าตอบแทนวิทยากร 5 ชั่วโมง x 600 บาท = 3,000 บาท | 27 ก.พ. 2563 |
| 1.3 ออกกำลังกายต่อเนื่อง 5 วัน/สัปดาห์ วันละ 2 ชั่วโมง | -ค่าลูกตะกร้อ 20 ลูก x 250 บาท = 5,000 บาท  -ค่าตาข่ายตะกร้อ 2 ผืน x 500 บาท = 1,000 บาท | 28 ก.พ. – 31 ก.ค. 2563 |

**7.สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม**

**7.1 *หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ* (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10*)***

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ...............................................................................................................

7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

**7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)**

7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]

7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]

7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]

7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

**7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะอนุกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2561)**

7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.............................

7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.............................

7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน 20 คน

7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน 20 คน

7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.............................

7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.............................

7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.............................

7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.............................

7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

**7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก**

7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด

7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่

7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม

7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ) .......................................................................................................

7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก

7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) ........................................................................................................

7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) ........................................................................................................

7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

7.4.5.1.4 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 10(4)]

7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ) .........................................................................................................

ลงชื่อ ............................................................... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายดุนยา เบญฮาริศ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมเซปักตะกร้อ

วันที่-เดือน-พ.ศ. 2 มกราคม ๒๕63