

รายงานโครงการ

1. ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียน
2. ผู้รับผิดชอบโครงการ นางอาภรณ์ สมบัติมาก
3. หน่วยงาน โรงเรียนอนุบาลบางแก้ว
4. วัตถุประสงค์
 - 4.1 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 4.2 เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และป้องกันการเสพติด
5. ตัวชี้วัดความสำเร็จ
 - 5.1 นักเรียนร้อยละ 80 ไม่ออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน
 - 5.2 นักเรียนร้อยละ 80 ใช้เวลาว่างออกกำลังกาย
6. กลุ่มเป้าหมาย
 - นักเรียนโรงเรียนอนุบาลบางแก้ว จำนวน 380 คน
7. กิจกรรมที่ดำเนินการ
 - 7.1 ชี้แจง สร้างความรู้ ความเข้าใจประโยชน์การออกกำลังกาย
 - 7.2 จัดหาเครื่องออกกำลังกาย
 - 7.3 จัดทำแผนการใช้เครื่องออกกำลังกาย และชี้แจงการใช้เครื่องออกกำลังกาย
 - 7.4 ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูงนักเรียนทุกคน สรุปลักษณะโภชนาการ
 - 7.5 จัดกิจกรรมออกกำลังกาย
 - วันพุธชั่วโมงสุดท้าย จัดกลุ่มออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ เน้นกลุ่มสนใจที่ทำ
 - 7.6 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูงทุกเดือน เพื่อเปรียบเทียบลักษณะโภชนาการ
 - 7.7 มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนทุกคน
 - 7.8 สรุปลผลและรายงาน
8. งบประมาณที่ใช้ จำนวน 10,000 บาท
 - จักรยานปั่น
 - บาร์โหน
9. ผลการดำเนินงาน
 - 9.1 นักเรียนมีความรู้ ความเข้าใจ มีความตระหนักในการออกกำลังกาย
 - 9.2 นักเรียนไม่ออกกำลังกายทุกคน ทุกเช้า และวันพุธชั่วโมงสุดท้าย
 - 9.3 โรงเรียนมีเครื่องออกกำลังกายบริการนักเรียน
 - 9.4 นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย
 - 9.5 นักเรียนมีภาวะโภชนาการ และมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

10. จุดเด่น

- นักเรียนมีความสนใจ รักการออกกำลังกายมีความพร้อมเพรียงในการออกกำลังกาย และใช้เวลาว่างออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

11. จุดที่ควรพัฒนา

- ควรจัดหาเครื่องออกกำลังกาย และอุปกรณ์ที่ฝึกให้เพียงพอกับจำนวนนักเรียน

12. ข้อเสนอแนะ

- ควรมีกิจกรรมวิ่ง เดิน ออกกำลังกายในวันหยุดเดือนละ 1 ครั้ง ร่วมกับผู้ปกครอง และมีการนับรอบคิดคะแนนให้นักเรียน