



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ
เลขรับที่..... ๒๒๐๒
วันที่..... ๓ / ๓.๑ / ๒๕
เวลา..... ๑๐.๑๐ น

ที่ ศธ ๐๔๑๐๕.๐๘๖ / ๐๘๘

โรงเรียนบ้านหนองโสน(รัฐราษฎร์บำรุง)
หมู่ที่ ๓ ตำบลห้วยซ้อง
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
๗๖๑๕๐

๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ (สปสข.)

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิคและบาสโลบ จำนวน ๑ ชุด

ด้วยโรงเรียนบ้านหนองโสน(รัฐราษฎร์บำรุง)มีความประสงค์เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปุ จำนวน ๑ โครงการ ดังนี้

๑. โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิคและบาสโลบ

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณา

ขอแสดงความ นับถือ

(นายนิธิ เรืองสุขอุดม)

ครู โรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง)

รักษาการในตำแหน่งผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง)

ฝ่ายบริหารงานทั่วไป

โทร. ๐๘๒-๒๙๙-๙๓๗๗



กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
เทศบาล/อบต.หนองกะปุ
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปุ

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิกและบาสโลบ

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลหนองกะปุ

ด้วย โรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง) มีความประสงค์จะจัดทำแผนงาน/โครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิกและบาสโลบ ในปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลหนองกะปุ เป็นเงิน 24,400 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรมลงรายละเอียด)

หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้น วิถีชีวิตของมนุษย์มีการเปลี่ยนแปลงไป มีสิ่งอำนวยความสะดวกมากขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวออกแรงกายลดลง ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีประโยชน์ต่อสุขภาพ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อีกทั้งยังเป็นการป้องกันโรคเรื้อรังต่างๆเช่นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งโรคเรื้อรังเหล่านี้กำลังมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่องในภาพรวมของระดับประเทศ

การเดินบาสโลบนอกจากจะเป็นการสร้างกระแสส่งเสริมให้นักเรียนมีการออกกำลังกายที่เป็นรูปแบบยังช่วยส่งเสริมให้เกิดความสมัครสมานสามัคคี ในการทำกิจกรรมกลุ่ม และตามนโยบายของกระทรวงสาธารณสุข ได้กำหนดให้ทุกชุมชนมีกิจกรรมส่งเสริม 3อ. (อาหาร อารมณ์ ออกกำลังกาย) เพื่อลดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง การออกกำลังกายเป็นตัวอย่างดี ตัวหนึ่งที่จะบรรลุเกณฑ์การเป็นชุมชนสุขภาพดี

จากความสำคัญดังกล่าว โรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง) จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิกและบาสโลบ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง) ตั้งแต่ชั้นอนุบาล 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6
จำนวน 26 คน

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกและบาสโลบ ในระดับดีขึ้น

2. เพื่อให้นักเรียนร้อยละ 80 มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์มีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์กรมอนามัย

2. วิธีดำเนินการ

1. ประชุมชี้แจงผู้เกี่ยวข้อง
2. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการโครงการและแต่งตั้งผู้รับผิดชอบกิจกรรมการอบรมและปฏิบัติการ
3. วางแผนดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรมและปฏิบัติการตามโครงการ
4. ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติ กิจกรรมแอโรบิกและบาสโลบ 2 เพลง จำนวน 2 วัน ตามตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการ และหลังจากสิ้นสุดโครงการแล้ว โรงเรียนได้จัดให้นักเรียนได้ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมแอโรบิกและบาสโลบ อย่างต่อเนื่อง ในช่วงของการเปิดเรียนตามปกติ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 3 เดือน เป็นอย่างน้อย
5. ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ
6. สรุปผลและรายงานผลโครงการ

แผนการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้วยการออกกำลังกายและนันทนาการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	จำนวนชั่วโมง
การออกกำลังกายด้วยแอโรบิกและบาสโลบ	วันเสาร์ ที่ 26 พฤศจิกายน 2565	6 ชั่วโมง
	วันอาทิตย์ที่ 27 พฤศจิกายน 2565	6 ชั่วโมง

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้วยการออกกำลังกาย

วันเสาร์ ที่ 26 พฤศจิกายน 2565

- | | |
|------------------|---|
| 8.30 - 9.00 น. | ลงทะเบียน |
| 9.00 - 12.00 น. | ให้ความรู้ สาธิต ทำบาสโลบเบื้องต้น โดยวิทยากร
พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 16.00 น. | ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติการเพลงวอลนวลฝากรัก โดย
วิทยากร
พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |

วันอาทิตย์ที่ 27 พฤศจิกายน 2565

- | | |
|------------------|--|
| 9.00 - 12.00 น. | ให้ความรู้ สาธิตทำเต้นเพลง ไทยตำราแคน โดยวิทยากร
พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |
| 12.00 - 13.00 น. | พักรับประทานอาหารกลางวัน |
| 13.00 - 16.00 น. | ทดสอบความรู้และทักษะนักเรียนในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก
และบาสโลบ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม |

วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ของทุกสัปดาห์ที่เปิดเรียนในเดือน ธันวาคม 2565 – กุมภาพันธ์ 2566 ที่
โรงเรียน

กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกและบาสโลป ครั้งละ 30 นาที

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

วัดสวนสูงซ่งน้ำหนัก และทดสอบสมรรถภาพนักเรียน

3. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 26 พฤศจิกายน 2565 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

4. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง)

5. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะป๋อ จำนวน 24,400 บาท รายละเอียด
ดังนี้

รายการ	รวม (บาท)
1. ค่าวิทยากรการอบรม จำนวน 1 คน 12 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท	7,200
2. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าอบรม จำนวน 26 คน มื้อละ 50 บาท ต่อคน จำนวน 2 มื้อ	2,600
3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าอบรม จำนวน 26 คน มื้อละ 25 บาท ต่อคน จำนวน 4 มื้อ	2,600
4. ชุดเครื่องเสียงแอโรบิกและบาสโลป	12,000
รวมเป็นเงิน	24,400

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกและบาสโลป
2. นักเรียนมีความรู้และทักษะในกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนที่รับผิดชอบ โครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง)

- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นๆของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นๆของรัฐ เช่น สสอ.
- 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ 7(1)]
- 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกัน โรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงาน
อื่น [ข้อ 7(2)]
- 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิด โรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.
2557)

- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 7.3.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(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 กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน
 - 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/ความฉลาดทางปัญญาและ
อารมณ์
 - 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 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยน

สิ่งแวดล้อมในการทำงาน

- 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 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อ

สุขภาพ

- 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)

- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]

- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายเทศศักดิ์ พรหมณ์ฤกษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านหนองโสน (รัฐราษฎร์บำรุง)

วันที่ 30 เดือน กันยายน พ.ศ. 2565

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ..ตำบลหนองกะปี่
ครั้งที่ / 25..... เมื่อวันที่ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน บาท
เพราะ

.....

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ.....

.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)

.....

.....

.....

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ 3) ภายใน
วันที่

ลงชื่อ

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

**ส่วนที่ 3 : แบบรายงานผลการดำเนินแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่ได้รับงบประมาณสนับสนุนจาก
กองทุนหลักประกันสุขภาพ (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียดเมื่อ
เสร็จสิ้นการดำเนินงาน)**

ชื่อแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

1. ผลการดำเนินงาน

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. ผลสัมฤทธิ์ตามวัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

2.1 การบรรลุตามวัตถุประสงค์

- บรรลุตามวัตถุประสงค์
 ไม่บรรลุตามวัตถุประสงค์ เพราะ

.....
.....

2.2 จำนวนผู้เข้าร่วมใน แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม คน

3. การเบิกจ่ายงบประมาณ

งบประมาณที่ได้รับการอนุมัติ บาท
งบประมาณเบิกจ่ายจริง บาท คิดเป็นร้อยละ

งบประมาณเหลือส่งคืนกองทุนฯ บาท คิดเป็นร้อยละ

4. ปัญหา/อุปสรรคในการดำเนินงาน

- ไม่มี
 มี

ปัญหา/อุปสรรค (ระบุ)

.....
.....
.....
.....

แนวทางการแก้ไข (ระบุ)

.....
.....
.....
.....

ลงชื่อ ผู้รายงาน

(.....)

ตำแหน่ง

วันที่-เดือน-พ.ศ.

1. การย่ำเท้า **Marching** คือ การย่ำเท้าอยู่กับที่ ส่วนใหญ่แล้วจะย่ำเท้า 2 แบบคือ แบบกว้าง (Marching Out) และแบบแคบ (Marching In)
2. การเดิน (**Walking**) คือ การก้าวเท้าไปยังทิศทางที่เคลื่อนที่ไป มีการถ่ายน้ำหนักตัวจากเท้าหนึ่งไปยังอีกเท้าหนึ่ง การเดินนั้นสามารถเดินไปข้างหน้า ข้างหลัง หรือเฉียง หรือเดินเป็นรูป
3. ก้าวรูปสี่เหลี่ยม (**Easy Walk**) คือ การก้าวเดินไปข้าง 1 ก้าว ถอยหลัง 1 ก้าว ลักษณะคล้าย V-step แต่วางเท้าเป็นรูปสี่เหลี่ยม หรือการก้าวเดิน
4. การก้าวแตะ (**Step Touch สเต็ปทัช**) คือ การยกเท้าหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไป แตะแล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้
5. ส้นเท้าแตะ (**Hell Touch ฮีลทัช**) คือการแตะด้วยส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะข้างหน้าหรือด้านหลังก็ได้
6. ปลายเท้าแตะด้านข้าง (**Side Tap ไซด์แทป**) คือการแตะด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะด้านข้างหน้าซ้าย-ขวา สลับกัน
7. การยกส้นเท้า (**Lek Curl เล็คเคอ**) คือการยกส้นเท้าขึ้นไปแตะที่สะโพกด้านหลัง หรือการพับส้นเท้าไปด้านหลัง การทำ Hamstring Curl หรือ Hamstring Curl Lek Curl นั้นทำได้ทั้งที่อยู่กับที่หรือหมุนรอบตัวเอง (แอมสตริงเคอ)
8. ก้าวไขว้ก้าวแตะ (**Grapevine เกรพวาย**) ก้าวไขว้ก้าวแตะ หรือเกรพวายคือการทำก้าวไขว้ขาไปหลังหรือหน้าก็ได้ การทำเกรพวายนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น เกรพวายธรรมดา หรือเกรพวายเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือเกรพวายหมุน 180 องศา
9. แมมโบ้ (**Membo**) คือการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วย่อเข่าลงแล้วนำกลับสู่ที่เดิม และเปลี่ยนข้างทำ การทำแมมโบ้สามารถทำได้ทั้งข้างหน้าและด้านข้างก็ได้
10. ยกเข่า (**Knee Up นีอัฟ**) เป็นท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อขาหรือ Knee Lift ได้อย่างดีตั้งนั้นแอโรบิก ด้านซ์ทุกประเภทจึงมีท่าการยกเข่าทั้งการยกเข่าด้านหน้า (Front Knee Lift) หรือ นีลิฟ ด้านข้าง (Side Knee Lift) การยกเข่าเฉียง (Knee Cross)
11. การเตะขา (**Kick คิก**) การเตะขา ไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะไปด้านหน้า (foreward) เฉียง (cross) หลัง (backward)และข้าง(sideward) การเตะขาที่ถูกต้องควรเป็นการเตะขาไม่ใช่การสะบัดเข่า
12. ก้าวชิดก้าวแตะ (**Two Step ทูสเต็ป**) คือการทำก้าวชิดก้าวแตะ หรือการทำก้าวแตะ 2 ครั้ง
13. สควอท (**Squats**) คือการนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด ควรนั่งให้มุมสะโพกและเท้าเป็นมุม 90 % เท่านั้น ไม่ควรนั่งให้สะโพกชิดส้นเท้าเพราะจะทำให้เอ็นหรือกระดูกอ่อนที่หัวเข่ายืดมากเกินไป ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งทำให้เข่าเจ็บ
14. ซ่า ซ่า ซ่า (**Cha Cha Cha**) คือการก้าวใดเท้าหนึ่งไขว้ไปด้านหน้า ย่ำเท้าหลัง แล้วนำเท้ากลับที่ก้าวไปข้างหน้ากลับมา ย่ำ ย่ำ ย่ำ สลับเท้า
15. สายสะโพก (**Twis**) คือการสายสะโพกซ้าย - ขวา สลับกัน
16. Step Knee คือการย่ำเท้า 1-2 ก้าวขึ้นบน 3 แล้วยกเข่า

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตำบลหนองกะบู่ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
ประเภทกิจกรรมที่ ๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

ชื่อโครงการ ส่งเสริมสุขภาพด้วยแอโรบิกและบาสโลบ

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย/ พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	กิจกรรมการอบรม และปฏิบัติ ส่งเสริมสุขภาพด้วย แอโรบิกและ บาสโลบ	๑. เพื่อให้เห็นนักเรียน ร้อยละ ๘๐ มี ความรู้และทักษะ ในการออกกำลังกาย ด้วยแอโรบิก และบาสโลบ ใน ระดับชั้นไป ๒. เพื่อให้เห็นนักเรียน ร้อยละ ๘๐ มี สุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง สมบูรณ์มี น้ำหนักส่วนสูงตาม เกณฑ์กรมอนามัย	๑. ประชุมชี้แจง ผู้เกี่ยวข้อง ๒. แต่งตั้ง คณะกรรมการ ดำเนินการ ๓. วางแผน ดำเนินการอบรม เชิงปฏิบัติการ ๔. ให้ความรู้ สาธิต ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมแอโรบิก และบาสโลบ 2 เพลง จำนวน ๒ วัน ตามตาราง การอบรมฯ ๕. ประเมินผล สรุปผลและ รายงานผล โครงการ	เด็กนักเรียน โรงเรียนบ้าน หนองโสน (รัฐ ราษฎร์บำรุง) ชั้นอนุบาล ๓ - ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๒๖ คน	วันที่ ๒๖ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ ถึง วันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	- ค่าวิทยากรอบรม ๑ คน จำนวน ๑๒ ชั่วโมง ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวันผู้เข้า อบรม จำนวน 26 คน คนละ ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท ต่อคน เป็นเงิน 2,600 บาท - ค่าอาหารว่างและ เครื่องดื่มผู้เข้าอบรม ๕๕ คน คนละ ๔ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท ต่อคน เป็นเงิน 2,600 บาท - ค่าครุภัณฑ์เครื่องเสียง แอโรบิก ๑๒,๐๐๐ บาท รวมเงิน 24,400 บาท	๑. ทดสอบความรู้ และทักษะนักเรียน เกี่ยวกับกา รออกกำลังกาย แอโรบิกและบาสโลบ ๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ ทดสอบสมรรถภาพ นักเรียน	โรงเรียน บ้านหนอง โสน (รัฐ ราษฎร์ บำรุง)	