



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ
เลขรับที่.....๒๗๗
วันที่ ๒๗ / ส.ค. / ๖๖
เวลา.....๑๕.๐๗ น.

ที่ ศท ๐๔๑๐๕.๐๔๕/๓๒

โรงเรียนบ้านโป่งสลอด หมู่ที่ ๕
ตำบลหนองกะปุ อำเภอบ้านลาด
จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๑๕๐

๒๗ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขอลเปลี่ยนแปลงกำหนดการจัดกิจกรรมตามโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด
เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย กำหนดการโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด จำนวน ๑ ชุด

ตามที่โรงเรียนบ้านโป่งสลอดได้ขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ เพื่อนำมาเป็นค่าใช้จ่ายตามโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด เป็นเงิน ๒๘,๒๐๐(สองหมื่นแปดพันสองร้อยบาทถ้วน)

แต่เนื่องจากได้รับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุในโครงการล่าช้า โรงเรียนบ้านโป่งสลอดจึงขอเปลี่ยนแปลงกำหนดการจัดกิจกรรมตามโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอดและส่งกำหนดการ โครงการใหม่มาพร้อมกับหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

ขอแสดงความนับถือ

(นายเทิดศักดิ์ พราหมณ์ฤกษ์)

ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านโป่งสลอด

งานบริหารทั่วไป

โทร. ๐๘๖ - ๑๖๖๕๒๑

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตำบลหนองกะปี่ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
ประเภทกิจกรรมที่ ๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

ชื่อโครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย/ พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	กิจกรรมการอบรม และปฏิบัติ ออกกำลังกายด้วย แอโรบิก	๑. เพื่อให้เห็นนักเรียน ร้อยละ 80 มี ความรู้และทักษะ ในการออกกำลังกาย ด้วยแอโรบิก ในระดับดีขึ้นไป ๒. เพื่อให้เห็นนักเรียน ร้อยละ 80 มี สุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง สมบูรณ์มี น้ำหนักส่วนสูงตาม เกณฑ์กรม	๑. ประชุมชี้แจง ผู้เกี่ยวข้อง ๒. แต่งตั้ง คณะกรรมการ ดำเนินการ ๓. วางแผน ดำเนินการอบรม เชิงปฏิบัติ ๔. ให้ความรู้ สาธิต ฝึกปฏิบัติ กิจกรรมแอโรบิก ๑๓ ทำ จำนวน ๒ วัน ตามตาราง การอบรมฯ ๕. ประเมินผล สรุปผลและ รายงานผล โครงการ	เด็กนักเรียน โรงเรียนบ้าน โป่งตลอดชั้น อนุบาล ๓ - ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๕๕ คน	วันที่ ๒๐ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ถึง วันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๖๖	- ค่าวิทยากรอบรม ๑ คน จำนวน ๑๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวันผู้เข้า อบรม จำนวน ๕๕ คน คนละ ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท ต่อคน เป็นเงิน ๕,๕๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและ เครื่องดื่มผู้เข้าอบรม ๕๕ คน คนละ ๔ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท ต่อคน เป็นเงิน ๕,๕๐๐ บาท - ค่าครุภัณฑ์เครื่องเสียง แอโรบิก ๑๐,๐๐๐ บาท รวมเงิน ๒๘,๒๐๐ บาท	๑. ทดสอบความรู้ และทักษะนักเรียน เกี่ยวกับ ออกกำลังกายด้วย แอโรบิก ๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ ทดสอบสมรรถภาพ นักเรียน	โรงเรียน บ้าน โป่งตลอด	

แผนการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้วยการออกกำลังกายและนันทนาการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	จำนวนชั่วโมง
การออกกำลังกายด้วยแอโรบิก	วันเสาร์ ที่ 20 พฤษภาคม 2565	6 ชั่วโมง
	วันอาทิตย์ที่ 21 พฤษภาคม 2565	6 ชั่วโมง

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้วยการออกกำลังกาย

วันเสาร์ ที่ 20 พฤษภาคม 2565

8.30 – 9.00 น.	ลงทะเบียน
9.00 – 12.00 น.	ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติการย่อเท้า Marching การเดิน (Walking) การก้าวรูปสี่เหลี่ยม (Easy Walk) และการก้าวแตะ (Step Touch สเต็ปทัช) โดยนางละออ เมฆหมอก พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 16.00 น.	ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติการทำส้นเท้าแตะ (Heel Touch ฮีลทัช) ทำปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap ไซด์แทป) ทำยกส้นเท้า (Lek Curl เล็คเคอ) และทำก้าวไขว้ก้าวแตะ (Grapevine เกรพไว) โดยนางละออ เมฆหมอก พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันอาทิตย์ที่ 21 พฤษภาคม 2565

9.00 – 12.00 น.	ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติท่าแมมโบ้ (Membo) ทำยกเข่า (Knee Up นี้อัพ) ทำการเตะขา (Kick คิก) ทำการก้าวชิดก้าวแตะ (Two Step ทูสเต็ป) โดยนางละออ เมฆหมอก พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
12.00 – 13.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00 – 15.30 น.	ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติท่าสควอท (Squats) ทำซ่า ซ่า ซ่า (Cha Cha Cha) ทำสะโพก (Twis) และทำ Step Knee โดยนางละออ เมฆหมอก พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
15.30 - 16.00 น.	ทดสอบความรู้และทักษะนักเรียนในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก

วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ของทุกสัปดาห์ที่เปิดเรียนในเดือน พฤษภาคม 2566 – กรกฎาคม 2566 ที่โรงเรียน
กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที

วันที่ 20 กรกฎาคม 2566

วัดส่วนสูงซึ่งน้ำหนัก และทดสอบสมรรถภาพนักเรียน

