



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋
เลขรับที่..... ๒๓๗๕
วันที่..... ๓๑ / ๓.๑ / ๖๕
เวลา..... ๐๙.๑๗ น.

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
กองทุนหลักประกันสุขภาพท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋ รหัส กปท. L3585
อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

วัน 28 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2565

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด ประจำปีงบประมาณ 2566
เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลหนองกะป๋
เอกสารแนบ แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด(แบบ กปท.7)
จำนวน 1 ชุด

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันสุขภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” นั้น

ด้วย โรงเรียนบ้านโป่งสลอด ได้ดำเนินการจัดทำแผนงาน/โครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด มาเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ กปท. ตามเอกสารแนบ

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

ลงชื่อ..... หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายเทิดศักดิ์.....พราหมณ์ฤกษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโป่งสลอด

วันที่ 28 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2565





แบบจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

กองทุนหลักประกันคุณภาพท้องถิ่นองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปูล รหัส กปท. L3585

อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี

ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันคุณภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันคุณภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติม ข้อ 16 (2) “ให้พิจารณาอนุมัติโครงการ หรือกิจกรรม ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของกองทุนตามข้อ 10”

อาศัยอำนาจของประกาศ ฯ ข้อ 10 “เงินกองทุนหลักประกันคุณภาพตามข้อ 7 วรรคหนึ่ง ให้ใช้จ่ายเพื่อสนับสนุนและส่งเสริมเป็นค่าใช้จ่ายตามแผนงาน โครงการ หรือกิจกรรม ที่คณะกรรมการกองทุนอนุมัติ” จึงได้จัดทำแผนงาน โครงการ สุขภาพดีด้วยแอรอบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอดประจำปีงบประมาณ 2566 โดยมีรายละเอียดดังนี้

1.ชื่อ แผนงาน โครงการ กิจกรรม

สุขภาพดีด้วยแอรอบิคของโรงเรียนบ้านโป่งสลอด

2.ชื่อ หน่วยงาน องค์กร กลุ่มประชาชน

โรงเรียนบ้านโป่งสลอด

3.หลักการเหตุผล

ความจริงก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีในยุคปัจจุบัน มีผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันน้อยลง คนหันไปใช้เครื่องทุ่นแรงมากขึ้น ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันทั้งในด้าน การศึกษา การทำมาหากิน ทำให้การออกกำลังกาย การนันทนาการ ซึ่งเป็นความจำเป็นในชีวิตถูกมองข้ามไป จึงมีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่พอ หรือขาดการออกกำลังกาย จนถึงขั้นเกิดโทษต่อร่างกาย การขาดการออกกำลังกาย จะเกิดโทษหรือผลเสียต่อร่างกายการ

การออกกำลังกายแบบ แอรอบิค เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายที่มีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการทำงานการออกกำลังกายแบบแอรอบิค ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปัจจุบันดีกว่าการว่ายน้ำ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ หรือการขี่จักรยาน

จากความสำคัญดังกล่าว โรงเรียนบ้านโป่งสลอดจึงได้จัดทำโครงการสุขภาพดีด้วยแอรอบิค เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคมมากขึ้น



กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนบ้านโป่งสลอด ตั้งแต่ชั้นอนุบาล 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 55 คน

4.วัตถุประสงค์ (เพื่อการจัดบริการสร้างเสริมสุขภาพ ป้องกันโรค พิ้นฟูสมรรถภาพ และรักษาพยาบาลระดับปฐมภูมิเชิงรุก รวมถึงการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรค)

1. เพื่อให้นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกในระดับดีขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนร้อยละ 80 มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์มีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์กรมอนามัย

5.วิธีดำเนินการ

1. ประชุมชี้แจงผู้เกี่ยวข้อง
2. แต่งตั้งคณะกรรมการดำเนินการโครงการและแต่งตั้งผู้รับผิดชอบกิจกรรมการอบรมและปฏิบัติการ
3. วางแผนดำเนินการจัดกิจกรรมการอบรมและปฏิบัติการตามโครงการ
4. ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติ กิจกรรมแอโรบิก 13 ท่า จำนวน 2 วัน ตามตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการ และหลังจากสิ้นสุดโครงการแล้ว โรงเรียนได้จัดให้นักเรียนได้ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมแอโรบิกอย่างต่อเนื่อง ในช่วงของการเปิดเรียนตามปกติ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ เป็นเวลา 2 เดือน เป็นอย่างน้อย
5. ติดตาม และประเมินผลการดำเนินงานตามโครงการ
6. สรุปผลและรายงานผลโครงการ

แผนการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้วยการออกกำลังกายและนันทนาการ

กิจกรรม	วัน เดือน ปี	จำนวนชั่วโมง
การออกกำลังกายด้วยแอโรบิก	วันเสาร์ ที่ 24 ธันวาคม 2565	6 ชั่วโมง
	วันอาทิตย์ที่ 25 ธันวาคม 2565	6 ชั่วโมง

ตารางการอบรมเชิงปฏิบัติการโครงการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนด้วยการออกกำลังกาย

วันเสาร์ ที่ 24 ธันวาคม 2565

- | | |
|------------------|---|
| 8.30 - 9.00 น. | ลงทะเบียน |
| 9.00 - 12.00 น. | ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติการท่าเท้า 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 และฝึกปฏิบัติการท่าส้นเท้าแตะ (Heel Touch ฮีลทัช) ท่าปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap ซайдแทป) ท่ายกส้นเท้า (Lek Curl เล็คเคอ) และท่าก้าวไขว้ก้าวแตะ |



(Grapevine เกรพไว) โดยนางละออ เมฆหมอก

พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

วันอาทิตย์ที่ 25 ธันวาคม 2565

9.00 – 12.00 น.

ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติท่าแมมโบ้ (Membo) ท่ายกเข่า (Knee Up นี้อัพ) ท่าการเตะขา (Kick คิก) ท่าการก้าวชิดก้าวเตะ (Two Step ทูสตีป) โดยนางละออ เมฆหมอก
พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

12.00 – 13.00 น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

13.00 – 15.30 น.

ให้ความรู้ สาธิต และฝึกปฏิบัติท่าสควอท (Squats) ท่าซ่า ซ่า ซ่า (Cha Cha Cha) ท่าสะโพก (Twis) และท่า Step Knee โดยนางละออ เมฆหมอก พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
ทดสอบความรู้และทักษะนักเรียนในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก

15.30 - 16.00 น.

วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ของทุกสัปดาห์ที่เปิดเรียนในเดือน มกราคม 2565 – กุมภาพันธ์ 2566 ที่โรงเรียน
กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

วัดส่วนสูงชั่งน้ำหนัก และทดสอบสมรรถภาพนักเรียน

6.กลุ่มเป้าหมาย และกิจกรรม

(เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

6.1. กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- 6. การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.2. กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้



- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)

6.3. กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....55.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- 6. การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.4. กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 6. การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 7. การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรรภ์ไม่พร้อม
- 8. การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 9. อื่น ๆ (ระบุ)

6.5. กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....คน

- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- 8. อื่น ๆ (ระบุ)



- 6.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - 6. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - 7. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - 8. การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - 9. อื่น ๆ (ระบุ)
- 6.7. กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 6. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7. การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 8. อื่น ๆ (ระบุ)
- 6.8. กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 6. อื่น ๆ (ระบุ)
- 6.9. กลุ่มพระสงฆ์ หรือนักบวช ในศาสนาต่าง ๆ จำนวน.....คน
- 1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 6. อื่น ๆ (ระบุ)



- 6.10. กลุ่มผู้ต้องขัง จำนวน.....คน
1. การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
2. การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
3. การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
4. การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
5. การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
6. อื่น ๆ (ระบุ)
- 6.11. สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10 (4)]
1. ค่าใช้จ่ายในการประชุม
2. ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
3. ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
4. ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
5. ค่าใช้จ่ายอื่น (ระบุ)
- 6.12. กลุ่มอื่น ๆ (ระบุ).....จำนวน.....คน
1. อื่น ๆ (ระบุ)

7.ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 24 ธันวาคม 2565 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

8.สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านโป่งสลอด

9.งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปี่ จำนวน 30,200 บาท รายละเอียด ดังนี้

รายการ	รวม (บาท)
1. ค่าวิทยากรการอบรม จำนวน 1 คน 12 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท	7,200
2. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าอบรม จำนวน 55 คน มื้อละ 50 บาท ต่อคน จำนวน 2 มื้อ	5,500
3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าอบรม จำนวน 55 คน มื้อละ 25 บาท ต่อคน จำนวน 4 มื้อ	5,500
4. ชุดเครื่องเสียงแอมโรวีปิก	12,000
รวมเป็นเงิน	30,200



10. ผลที่คาดว่าจะได้รับ (ให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ตามข้อ 4)

1. นักเรียนมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก
2. นักเรียนมีความรู้และทักษะในกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์

11. คำรับรองความซ้ำซ้อนของงบประมาณ

ข้าพเจ้า นายเทิดศักดิ์ พรหมณ์ฤกษ์ ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโป่งสลอด
 หน่วยงาน โรงเรียนบ้านโป่งสลอด หมายเลขโทรศัพท์ 086-1665210 ในฐานะของผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/
 กิจกรรม

ขอรับรองว่า แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ที่เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุน
 หลักประกันสุขภาพ ในครั้งนี้

- ไม่ได้ซ้ำซ้อนกับงบประมาณที่ได้รับจากแหล่งอื่น
- สอดคล้องกับแผนสุขภาพชุมชน ของ กปท.
- รับผิดชอบต่อกฎ ระเบียบ ข้อบังคับ และวิธีการดำเนินงานตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง หลักเกณฑ์เพื่อสนับสนุนให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นดำเนินงานและบริหารจัดการกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ พ.ศ.2561 และที่แก้ไขเพิ่มเติมแล้ว

ลงชื่อ.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายเทิดศักดิ์ พรหมณ์ฤกษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโป่งสลอด

วันที่ 28 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2565

- เห็นชอบ/อนุมัติ
- ให้เสนอขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ

ลงชื่อ.....หัวหน้าหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มประชาชน

(นายเทิดศักดิ์ พรหมณ์ฤกษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโป่งสลอด

วันที่ 28 เดือน ตุลาคม พ.ศ.2565



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 การยกเท้าหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะแล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือ ก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้
5. ส้นเท้าแตะ (Heel 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 เกรพไว) ก้าวไขว้ก้าวแตะ หรือเกรพไวคือการทำก้าวไขว้ขาไปหลังหรือหน้าก็ได้ การทำเกรพไวนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น เกรพไวธรรมดา หรือเกรพไวเป็นรูปสี่เหลี่ยมหรือเกรพไวหมุน 180 องศา
9. แมมโบ้ (Membo) คือการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วย่อเข่าลงแล้วนำกลับไปสู่ที่เดิม และเปลี่ยนข้างทำ การทำแมมโบ้สามารถทำได้ทั้งข้างหน้าและด้านข้างก็ได้
10. ยกเข่า (Knee Up นี้อัพ) เป็นท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อขาหรือ Knee Lift ได้อย่างดีตั้งนั้นแอโรบิก ด้านซ้ทุกประเภทจึงมีท่าการยกเข่าทั้งการยกเข่าด้านหน้า (Front Knee Lift) หรือ นีลึฟ ด้านข้าง (Side Knee Lift) การยกเข่าเฉียง (Knee Cross)
11. การเตะขา (Kick คิก) การเตะขา ไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะไปด้านหน้า (foreward) เฉียง (cross) หลัง (backward)และข้าง(sideward) การเตะขาที่ถูกต้อง ควรเป็นการเตะขาไม่ใช่การเตะเข่า
12. ก้าวชิดก้าวแตะ (Two Step ทูสแต็ป) 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 ตำบลหนองกะปูล อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
ประเภทกิจกรรมที่ ๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

ชื่อโครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย/ พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	กิจกรรมการอบรม และปฏิบัติกาย ออกกำลังกายด้วย แอโรบิก	๑. เพื่อให้ผู้เรียน ร้อยละ 80 มี ความรู้และทักษะ ในการออกกำลัง กายด้วยแอโรบิก ในระดับดีขึ้นไป ๒. เพื่อให้ผู้เรียน 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 ท่า จำนวน ๒ วัน ตามตาราง การอบรม ๕. ประเมินผล สรุปผลและ รายงานผล โครงการ	เด็กนักเรียน โรงเรียนบ้าน โป่งตลอด ชั้น อนุบาล ๓ - ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๕๕ คน	วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	- ค่าวิทยากรอบรม ๑ คน จำนวน ๑๒ ชั่วโมง 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 ๑๒,๐๐๐ บาท รวมเงิน ๓๐,๒๐๐ บาท	๑. ทดสอบความรู้ และทักษะนักเรียน เกี่ยวกับกา รออกกำลังกายด้วย แอโรบิก ๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ ทดสอบสมรรถภาพ นักเรียน	โรงเรียน บ้าน โป่งตลอด	