



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ
เลขรับที่..... ๕๒๐๔
วันที่..... ๓ / ๓.๑๕ / ๖๕
เวลา..... ๑๐.๑๕ น.

ที่ ศธ 04105045 / 98

โรงเรียนบ้านโป่งสลอด หมู่ที่ 5
ตำบลหนองกะปุ อำเภอบ้านลาด
จังหวัดเพชรบุรี 76150

30 กันยายน 2565

เรื่อง ส่งโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณ (สปสข.)

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

จำนวน 1 ชุด

ด้วยโรงเรียนบ้านโป่งสลอดมีความประสงค์เสนอโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุน
งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปุ จำนวน 1 โครงการ ดังนี้

1. โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

จึงเรียนมาเพื่อทราบ และโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายเทิดศักดิ์ พรหมณฤกษ์)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโป่งสลอด

งานบริหารทั่วไป

โทร 086-1665210



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปูล

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลหนองกะปูล

ด้วย โรงเรียนบ้านโป่งสลอด มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก ในปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลหนองกะปูล เป็นเงิน 37,300 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

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

หลักการและเหตุผล

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

การออกกำลังกายแบบ แอโรบิก เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายที่มีผลให้ระบบการทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือด และการไหลเวียนเลือดทั่วร่างกายแข็งแรงขึ้น และมีประสิทธิภาพในการทำงานการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบที่สุดในปัจจุบันดีกว่าการว่ายน้ำ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ หรือการขี่จักรยาน

จากความสำคัญดังกล่าว โรงเรียนบ้านโป่งสลอดจึงได้จัดทำโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิก เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนบ้านโป่งสลอด ตั้งแต่ชั้นอนุบาล 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 55 คน

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้ให้นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกในระดับดีขึ้น
2. เพื่อให้ให้นักเรียนร้อยละ 80 มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์มีน้ำหนักส่วนสูงตามเกณฑ์กรม

อนามัย

2. 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 และฝึกปฏิบัติการทำท่า 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 25 ธันวาคม 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 มกราคม 2565 – กุมภาพันธ์ 2566 ที่
โรงเรียน**

กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก ครั้งละ 30 นาที

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

วัดส่วนสูงซึ่งน้ำหนัก และทดสอบสมรรถภาพนักเรียน

3. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 24 ธันวาคม 2565 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

4. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนบ้านโป่งสลอด

5. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปูล 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. ชุดเครื่องเสียงแอโรบิก	12,000
รวมเป็นเงิน	30,200

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก
2. นักเรียนมีความรู้และทักษะในกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน โรงเรียนบ้านโป่งสลอด

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. 2557 ข้อ 7)

7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข

[ข้อ 7(1)]

7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/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 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- 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/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 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 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 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 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 การเฝ้าติดตามดูแลสุขภาพ
- 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 การเชื่อมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 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 การเชื่อมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 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

(นายเทิดศักดิ์ พราหมณ์ฤกษ์)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนบ้านโป่งสลอด

วันที่ 30 เดือน กันยายน 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 การยกเท้าหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไป แตะแล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือ ก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้
5. สันเท้าแตะ (Heel Touch ฮีลทัช) คือการแตะด้วยสันเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะข้างหน้าหรือด้านหลังก็ได้
6. ปลายเท้าแตะด้านข้าง (Side Tap ไซด์แทป) คือการแตะด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะด้านข้างหน้าซ้าย-ขวา สลับกัน
7. การยกสันเท้า (Lek Curl เล็คเคอ) คือการยกสันเท้าขึ้นไปแตะที่สะโพกด้านหลัง หรือการพับสันเท้าไปด้านหลัง 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) คือการก้าวเท้าใดเท้าหนึ่งไปข้างหน้าแล้วย่อเข่าลงแล้วนำกลับสู่ที่เดิม และเปลี่ยนข้างทำ การทำแมมโบ้สามารถทำได้ทั้งข้างหน้าและด้านข้างก็ได้
10. ยกเข่า (Knee Up นี้อัพ) เป็นท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อขาหรือ Knee Lift ได้อย่างดีตั้งนั้นแอโรบิก ดิฉันซ์ทุกประเภทจึงมีท่าการยกเข่าทั้งการยกเข่าด้านหน้า (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) การเตะขาที่ถูกต้องควรเป็นการเตะขาไม่ใช่การสะบัดเข่า
12. ก้าวชิดก้าวแตะ (Two Step ทูสเต็ป) คือการทำก้าวชิดก้าวแตะ หรือการทำก้าวแตะ 2 ครั้ง
13. สควอท (Squats) คือการนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด ควรนั่งให้มุมสะโพกและเท้าเป็นมุม 90 % เท่านั้น ไม่ควรนั่งให้สะโพกชิดสันเท้าเพราะจะทำให้เอ็นหรือกระดูกอ่อนที่หัวเข่ายืดมากเกินไป 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 สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

ที่	กิจกรรมหลัก	วัตถุประสงค์	วิธีดำเนินการ	กลุ่มเป้าหมาย/ พื้นที่เป้าหมาย	ระยะเวลา ดำเนินการ	งบประมาณ	การประเมินผล	ผู้รับผิดชอบ	หมายเหตุ
๑	กิจกรรมการอบรม และปฏิบัติการ ออกกำลังกายด้วย แอโรบิก	๑. เพื่อให้ทันนักเรียน ร้อยละ 80 มี ความรู้และทักษะ ในการออกกำลังกาย กายด้วยแอโรบิก ในระดับดีขึ้นไป ๒. เพื่อให้ทันนักเรียน ร้อยละ 80 มี สุขภาพร่างกายที่ แข็งแรง สมบูรณ์มี น้ำหนักส่วนสูงตาม เกณฑ์กรม	๑. ประชุมชี้แจง ผู้เกี่ยวข้อง ๒. แต่งตั้ง คณะกรรมการ ดำเนินการ ๓. วางแผน ดำเนินการอบรม ๔. ให้ความรู้ เชิงปฏิบัติการ ๕. ให้ความรู้	เด็กนักเรียน/ พื้นที่เป้าหมาย โรงเรียนบ้าน โป่งตลอดชั้น อนุบาล ๓ - ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๕๕ คน	วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๒๕ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	งบประมาณ - 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 ๕ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท ต่อคน เป็นเงิน ๕,๕๐๐ บาท - ค่าครุภัณฑ์เครื่องเสียง แอโรบิก ๑๒,๐๐๐ บาท รวมเงิน ๓๐,๒๐๐ บาท	๑. ทดสอบความรู้ และทักษะนักเรียน เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายด้วย แอโรบิก ๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ ทดสอบสมรรถภาพ นักเรียน	โรงเรียน บ้าน โป่งตลอด	