



องค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ

เลขรับที่..... ๒๕๖๕

วันที่..... ๓..... / ๓.๑ / ๒๕

เวลา..... ๑๓.๒๕

ที่ ศธ ๐๔๑๐๕.๑๑๘/๑๗๙

โรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง)

หมู่ ๓ ตำบลหนองกะปุ อำเภอบ้านลาด

จังหวัดเพชรบุรี ๗๖๑๕๐

๓๐ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอเสนอโครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ

ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ อบต.หนองกะปุ

สิ่งที่ส่งมาด้วย โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

จำนวน ๑ ชุด

ด้วยโรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง) ขอเสนอโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิก
ในปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์มีน้ำหนักร่างกายสูงตามเกณฑ์
ของกรมอนามัย และมีภูมิคุ้มกันโรคมมากขึ้น

ดังนั้น โรงเรียนวัดโพธิ์ลอยฯ จึงขอส่งโครงการมายังองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะปุ
เพื่อประกอบการพิจารณาสนับสนุนโครงการดังกล่าว รายละเอียดตามสิ่งที่ส่งมาพร้อมหนังสือนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นางสมจิตร์ เลิศอวาาส)

ผู้อำนวยการโรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง)

โรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง)

โทร. ๐๓๒-๕๘๓๒๕๖, ๐๘๖-๑๒๓๘๘๐๙



แบบเสนอ โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก

เรียน ประธานคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลหนองกะป๋

ด้วย โรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง) มีความประสงค์จะทำแผนงาน/โครงการ สุขภาพดีด้วยแอโรบิก ในปีงบประมาณ 2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ ตำบลหนองกะป๋ เป็นเงิน 32,400 บาท (สามหมื่นสองพันสี่ร้อยบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

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

หลักการและเหตุผล

ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ 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 โรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง) จึงได้จัดทำโครงการสุขภาพดีด้วยแอโรบิก เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีภูมิคุ้มกันโรคมมากขึ้น

กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง) ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 66 คน

1. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อให้นักเรียนร้อยละ 80 มีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกในระดับดีขึ้น
2. เพื่อให้นักเรียนร้อยละ 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 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 ไซด์แทป) 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 นีอัป) ท่าการเตะขา (Kick คิก) ท่าการก้าวชิดก้าวแตะ (Two Step ทูสเต็ป) 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
- 15.30 - 16.00 น. ทดสอบความรู้และทักษะนักเรียนในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก

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

วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

วัดส่วนสูงชั่งน้ำหนัก และทดสอบสมรรถภาพนักเรียน

3. ระยะเวลาดำเนินการ

วันที่ 24 ธันวาคม 2565 ถึงวันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2566

4. สถานที่ดำเนินการ

โรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงศ์ผดุง)

5. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลหนองกะปูล จำนวน 32,400 บาท รายละเอียด ดังนี้

รายการ	รวม (บาท)
1. ค่าวิทยากรการอบรม จำนวน 1 คน 12 ชั่วโมง ๆ ละ 600 บาท	7,200
2. ค่าอาหารกลางวันผู้เข้าอบรม จำนวน 66 คน มื้อละ 50 บาท ต่อคน จำนวน 2 มื้อ	6,600
3. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้าอบรม จำนวน 66 คน มื้อละ 25 บาท ต่อคน จำนวน 4 มื้อ	6,600
4. ชุดเครื่องเสียงแอโรบิก	12,000
รวมเป็นเงิน	32,400

6. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนมีความรู้และทักษะในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิก
2. นักเรียนมีความรู้และทักษะในกิจกรรมนันทนาการ
3. นักเรียนมีสุขภาพกายและใจที่แข็งแรงสมบูรณ์

7. รูปแผนงาน/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/กลุ่มคนโรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง).....

- 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 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [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 การคัดกรองและดูแลรักษาภาวะเรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 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 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 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสมจิตร์ เลิศอวาต)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ โรงเรียนวัดโพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ผดุง)

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 การยกเท้าหนึ่งไปด้านข้างแล้วยกเท้าอีกข้างหนึ่งไปแตะ แล้วทำสลับกัน ทิศทางการเคลื่อนไหวจะเป็นการก้าวแตะที่อยู่กับที่ หรือทำเป็นรูปตัวแอล หรือก้าวแตะหมุนรอบตัวเองก็ได้
5. ส้นเท้าแตะ (**Hell Touch ฮีลทัช**) คือการแตะด้วยส้นเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะข้างหน้าหรือด้านหลังก็ได้
6. ปลายเท้าแตะด้านข้าง (**Side Tap ไซด์แทป**) คือการแตะด้วยปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่ง โดยแตะด้านข้างหน้าซ้าย-ขวา สลับกัน
7. การยกส้นเท้า (**Lek Curl เล็คเคอ**) คือการยกส้นเท้าขึ้นไปแตะสะโพกด้านหลัง หรือการพับส้นเท้าไปด้านหลัง การทำ Hamstring Curl หรือ Hamstring Curl Lek Curl นั้นทำได้ทั้งที่อยู่กับที่หรือหมุนรอบตัวเอง (แสมสตรงเคอ)
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 ได้อย่างดีดั่งนั้นแอโรบิก 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) การเตะขาที่ถูกต้องควรเป็นการเตะขาไม่ใช่การสะบัดเข่า
12. ก้าวชิดก้าวแตะ (**Two Step ทูสเต็ป**) คือการทำก้าวชิดก้าวแตะ หรือการทำก้าวแตะ 2 ครั้ง
13. สควอท (**Squats**) คือการนั่งยอง ๆ หรือ ย่อ ยืด ควรนั่งให้มุมสะโพกและเท้าเป็นมุม 90 % เท่านั้น ไม่ควรนั่งให้สะโพกชิดสันเท้าเพราะจะทำให้เอ็นหรือกระดูกอ่อนที่หัวเข่ายึดมากเกินไป 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

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

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ ..ตำบลหนองกะป๋อ

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

งบประมาณที่เสนอ จำนวน 32,400 บาท

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.

กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ตำบลหนองกะปูล 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. เพื่อให้นักเรียน ร้อยละ 80 มี ความรู้และทักษะ ในการออกกำลังกาย ด้วยแอโรบิก ในระดับดีขึ้น ไป ๒. เพื่อให้นักเรียน 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 การอบรมฯ ๕. ประเมินผล สรุปผลและ รายงานผล โครงการ	เด็กนักเรียน โรงเรียนวัด โพธิ์ลอย (เรือน วงษ์ผดุง) ชั้น ประถมศึกษาปีที่ ๓ - ประถมศึกษาปีที่ ๖ จำนวน ๖๖ คน	วันที่ ๒๔ ธันวาคม ๒๕๖๕ ถึงวันที่ ๒๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๖	- ค่าวิทยากรอบรม ๑ คน จำนวน ๑๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๗,๒๐๐ บาท - ค่าอาหารกลางวันผู้เข้า อบรม จำนวน ๖๖ คน คนละ ๒ มื้อ มื้อละ ๕๐ บาท ต่อคน เป็นเงิน ๖,๖๐๐ บาท - ค่าอาหารว่างและ เครื่องดื่มผู้เข้าอบรม ๖๖ คน คนละ ๔ มื้อ มื้อละ ๒๕ บาท ต่อคน เป็นเงิน ๖,๖๐๐ บาท - ค่าครุภัณฑ์เครื่องเสียง แอโรบิก ๑๒,๐๐๐ บาท รวมเงิน ๓๒,๔๐๐ บาท	๑. ทดสอบความรู้ และทักษะนักเรียน เกี่ยวกับ ออกกำลังกายด้วย แอโรบิก ๒. ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง และ ทดสอบสมรรถภาพ นักเรียน	โรงเรียนวัด โพธิ์ลอย (เรือนวงษ์ ผดุง)	