



โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

๑. หลักการและเหตุผล

สุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนาการมีสุขภาพดีต้องเริ่มที่การส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรค การเจ็บป่วยหลายโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการส่งเสริมสุขภาพและการป้องกันโรค การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงย่อมทำให้ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสามารถป้องกันโรคต่างๆได้โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงโรคติดต่อเรื้อรังในกลุ่มคนวัยทำงานซึ่งไม่ค่อยออกกำลังกาย จึงควรส่งเสริมสุขภาพโดยการออกกำลังกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเหมาะสม กับวัยจะสามารถทำให้สุขภาพดีร่างกายแข็งแรงสามารถป้องกันการเกิดโรคติดต่อเรื้อรังได้หลายโรค เช่น โรคเบาหวาน โรค ความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือด โรคหัวใจและหลอดเลือดสมอง โรคมะเร็ง เป็นต้น การออกกำลังกายสามารถลดเว ลอดพุงและลดโรคต่างๆได้ อันเป็นการลดปัจจัยเสี่ยงการเกิดโรค การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมากเพราะเป็นการ ส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงห่างไกลจากโรค ซึ่งในปัจจุบัน รัฐบาลกำลังส่งเสริมให้ได้มีการออกกำลังกาย ซึ่งการออก กกำลังกายกำลังเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและ ต่อเนื่อง เพื่อส่งเสริมให้ คณะผู้บริหารและพนักงานพนักงานทุกคนในองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออก กกำลังกาย เพื่อสร้างสุขภาพให้ร่างกายแข็งแรงป้องกันโรคติดต่อเรื้อรัง จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพของคณะผู้บริหารและพนักงาน

ในองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพจิตที่แข็งแรง และกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการรักการออกกำลังกาย

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้คณะผู้บริหารและพนักงานทุกคนมีสุขภาพดีสามารถป้องกันโรคต่างๆได้โดยเฉพาะ กลุ่มเสี่ยงโรคติดต่อเรื้อรัง

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้คณะผู้บริหารและพนักงานเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการ ออก กกำลังกายที่เหมาะสม

๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้คณะผู้บริหารและพนักงานได้ผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่อง

๓. เป้าหมาย

คณะผู้บริหารและพนักงานพนักงานทุกคนในตำบลบ้านกุ่ม จำนวน ๔๕ คน

๔. วิธีการดำเนินงาน

๔.๑ กำหนด วัน เวลา สถานที่ในการจัดกิจกรรม

๔.๒ เสนอรายละเอียดการจัดกิจกรรม และการดำเนินกิจกรรมให้ผู้บริหารได้ทราบเพื่ออนุมัติ

๔.๓ การจัดเตรียมสถานที่ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๔.๔ การดำเนินกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๔.๕ ประเมินผลและสรุปรายงานผลการดำเนินการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ทุกวันพฤหัสบดีของเดือน พฤษภาคม ๒๕๖๗ รวม ๓ ครั้ง

๖. สถานที่

ลานกีฬาองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

งบประมาณ.....

๗. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณดำเนินงาน

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

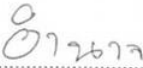
๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลเชิงปริมาณ

คณะผู้บริหารและพนักงาน จำนวน ๔๙ คน ได้ร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และมีร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพที่ดีสามารถป้องกันโรคต่างๆได้

ผลเชิงคุณภาพ

คณะผู้บริหารและพนักงานทุกคนมีสุขภาพดีสามารถป้องกันโรคต่างๆได้โดยเฉพาะกลุ่มเสี่ยงโรคติดต่อเรื้อรัง ผู้บริหารและพนักงานเห็นความสำคัญของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการ ออกกำลังกายที่เหมาะสม และผู้บริหารพนักงานได้ผ่อนคลายความเครียดด้วยการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ
(นายอำนาจ คงชาติรี)
ผู้ดูแลเด็ก

(ลงชื่อ)..........ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นายศักรินทร์ ศรีสวัสดิ์)
หัวหน้าสำนักปลัด รักษาการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

(ลงชื่อ)..........ผู้ตรวจโครงการ
(นางสาวเนตรชนก ทองเชื้อ)
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม
รักษาราชการแทน ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

(ลงชื่อ)..........ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายฉัตรชัย สุขงาม)
รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

(ลงชื่อ)..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายรณเดช ก้อนทองคำ)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

กำหนดการ

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

วันที่/เดือน/ปี	รายการ/กิจกรรม	ผู้รับผิดชอบ
วันพฤหัสบดี ๒ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๒๐ น.	-กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค ณ บริเวณลานหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	-ครูอำนาจ /ครูจรรณี
วันพฤหัสบดี ๙ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๒๐ น.	-กิจกรรมเกมนันทนาการ ณ บริเวณลานหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	-ครูอำนาจ /ครูจรรณี
วันพฤหัสบดี ๑๖ พฤษภาคม ๒๕๖๗ เวลา ๑๖.๓๐ น. - ๑๗.๒๐ น.	-กิจกรรมการกีฬาสร้างสรรค์ ณ บริเวณลานหน้าองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	-ครูอำนาจ /ครูจรรณี

*หมายเหตุ การแต่งกาย สวมใส่ชุดสำหรับการออกกำลังกาย และสวมรองเท้าผ้าใบ



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นายธนเดช ก้อนทองคำ	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
2	ร้อยเอกบุญศรี ตัวเครือ	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
3	นายฉัตรชัย สุขงาม	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
4	นายประสาร คล้ายสุบรรณ	เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	ประสาร
5	นายประดิษฐ์ แจ่มบุญ	ประธานสภาฯ	ประดิษฐ์
6	นางสาวเกษร สุวรรณมโหสถ	รองประธานสภาฯ	เกษร
7	นายวิโรจน์ จูงใจ	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๒	วิโรจน์
8	นายสมทรง คล้ายสุบรรณ	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๓	สมทรง
9	นายทองหล่อ ศรีสกุลงาม	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๔	ทองหล่อ
10	นายวินัย เปี่ยมสุขใส	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๖	
11	นางสาวเนตรชนก ทองเชื้อ	รองปลัด อบต.	เนตรชนก
12	นางสาวเฉลิมศรี เนียมสกุล	ผู้อำนวยการกองคลัง	
13	นายพิเศษ ศิลปชัย	ผู้อำนวยการกองช่าง	
14	นายศักรินทร์ ศรีสวัสดิ์	หัวหน้าสำนักงานปลัด	ศักรินทร์
15	นางวันเพ็ญ คงชาติ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	วันเพ็ญ
16	นางสาวรัตนภรณ์ สุขเกษม	เจ้าพนักงานธุรการ	รัตนภรณ์
17	นางสุพรรณ อนุสาร	นักพัฒนาชุมชน	สุพรรณ
18	นางสาววรรณวิษา รูปขำดี	เจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้	วรรณวิษา
19	นายณัฏ พันธ์แดง	นายช่างโยธา	ณัฏ
20	นางสาววัชรกร เรือนทองดี	เจ้าพนักงานธุรการ	วัชรกร
21	นางสาวลลิตา แสงสว่าง	เจ้าพนักงานพัสดุ	ลลิตา
22	นางสาวณัฐฐา คนทน	นักทรัพยากรบุคคล	ณัฐฐา
23	นางประภัสสร ขุนสังวาลย์	จพง.การเงินและบัญชี	
24	นายนิรันดร์ ศรีบัวทอง	ภารโรง	นิรันดร์
25	นางสาวนภาพร คงชาติ	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	นภาพร
26	นางสาวพรทิพย์ มदन้อย	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานจัดเก็บฯ	พรทิพย์
27	นางสาวตาลยาวิ คล้ายจินดา	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	ตาลยาวิ
28	นางสาวมรียา มั่นคง	ผู้ช่วยนักจัดการทั่วไป	มรียา
29	นางสาวณภัสนันท์ จันทรส่องแสง	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	ณภัสนันท์



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
30	นางเบญจวรรณ นิลแก้วดี	ผู้ดูแลเด็ก (ผู้มีทักษะ)	เบญจวรรณ
31	นางสาวสุภาพร พลหามูล	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก	สุภาพร
32	นางสาวนริศรา น้อยเลิศ	คนงานทั่วไป	นริศรา
33	นายบำรุง นิลแก้วดี	คนงานทั่วไป	บำรุง
34	นายบุญนำ ปิ่นแก้ว	พนักงานขับรถยนต์	บุญนำ
35	นางสาวสุภาพร เหล็กปลิงศรี	แม่บ้าน	สุภาพร
36	นายอำนาจ คงชาติรี	ผู้ดูแลเด็ก	อำนาจ
37	นายสามารถ เกิดศรีพันธุ์	พนักงานจ้างเหมา	สามารถ
38	นางสาวศลญา ฤทธิเดช	พนักงานจ้างเหมา	ศลญา
39	นายสรารุท โพธิ์ศรีแก้ว	พนักงานจ้างเหมา	สรารุท
40	นายขยายกร พรหมงาม	พนักงานจ้างเหมา	ขยายกร
41	นางสาวณัฐญา พละวงษ์	พนักงานจ้างเหมา	ณัฐญา
42	นางสาวพิชญ์สินี คีตประเสริฐ	พนักงานจ้างเหมา	พิชญ์สินี
43	นายอัศวิน แจ่มจำรัส	พนักงานจ้างเหมา	อัศวิน
44	นางสาวปานจิตต์ แสงอุทัย	พนักงานจ้างเหมา	ปานจิตต์
45	นางสาววัชรภรณ์ วงษ์กันหา	พนักงานจ้างเหมา	วัชรภรณ์
46	นายเวธนวิวัฒน์ ธนวงษ์	พนักงานจ้างเหมา	เวธนวิวัฒน์
47	นายณัฐกร ชำนาญดี	พนักงานจ้างเหมา	ณัฐกร
48	นางสาวตากรนันท์ เกิดศรีพันธุ์	พนักงานจ้างเหมา	ตากรนันท์
49	นางสาวสุภาภรณ์ คล้ายอุบล	พนักงานจ้างเหมา	สุภาภรณ์



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นายธนเดช ก้อนทองคำ	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
2	ร้อยเอกบุญศรี ติวะเครือ	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
3	นายฉัตรชัย สุขงาม	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
4	นายประสาร คล้ายสุบรรณ	เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	ประสาร
5	นายประสิทธิ์ แจ่มบุญ	ประธานสภาฯ	ประสิทธิ์
6	นางลาวเกษร สุวรรณโหล	รองประธานสภาฯ	เกษร
7	นายวิโรจน์ อึ้งใจ	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๒	วิโรจน์
8	นายสมาน คล้ายสุบรรณ	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๓	สมาน
9	นายทองหล่อ ศรีสุกุลาม	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๔	ทองหล่อ
10	นายวิชัย เปี่ยมสุขใส	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๖	
11	นางลาวเนตรชนก ทองเชื้อ	รองปลัด อบต.	เนตร
12	นางลาวเฉลิมศรี นิยมสกุล	ผู้อำนวยการกองคลัง	
13	นายพิเศษ ศิลปชัย	ผู้อำนวยการกองช่าง	
14	นายศักดิ์รินทร์ ศรีสวัสดิ์	หัวหน้าสำนักงานปลัด	อ.อ
15	นางวันเพ็ญ ศรีชาติ	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	วันเพ็ญ
16	นางลาวรัตนภรณ์ สุขเกษม	เจ้าพนักงานธุรการ	รัตน
17	นางสุพรรณ อนุสาร	นักพัฒนาชุมชน	สุพรรณ
18	นางลาววรรณวิษา รูปจำเริญ	เจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้	วรรณ
19	นายณัฐ พันธุ์เตา	นายช่างโยธา	ณัฐ
20	นางลาววัชรินทร์ เรือนทองดี	เจ้าพนักงานธุรการ	วัชรินทร์
21	นางลาวลลิตา แสงสว่าง	เจ้าพนักงานพัสดุ	ลลิตา
22	นางลาวณัฐฐา คนทน	นักทรัพยากรบุคคล	ณัฐ
23	นายประยงค์ ชุนสังวาลย์	จพ.การเงินและบัญชี	
24	นายนิรันดร์ ศรีบัวทอง	ภารโรง	นิรันดร์
25	นางสาวนภาพร ศาชาติ	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	นภาพร
26	นางสาวพรทิพย์ มลน้อย	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานจัดเก็บ	พรทิพย์
27	นางสาวตาลขาวี คล้ายจินดา	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	ตาล
28	นางสาวมรียา มั่นคง	ผู้ช่วยนักจัดการทั่วไป	มรียา
29	นางสาวณัฏฐา จันทร์ส่องแสง	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	ณัฏฐา



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
30	นางเบญจวรรณ นิลแก้วดี	ผู้ดูแลเด็ก (ผู้มีทักษะ)	เบญจวรรณ
31	นางสาวสุภาพร เหลาหมูล	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก	สุภาพร
32	นางสาวนริศรา น้อยเลิศ	คนงานทั่วไป	นริศรา
33	นายบำรุง นิลแก้วดี	คนงานทั่วไป	บำรุง
34	นายบุญนำ ปิ่นแก้ว	พนักงานขับรถยนต์	บุญนำ
35	นางสาวยุภาพร พลั้วเพลิงศรี	แม่บ้าน	ยุภาพร
36	นายอำนาจ คงชาติ	ผู้ดูแลเด็ก	อำนาจ
37	นายสามารถ เกิดศรีพันธุ์	พนักงานจ้างเหมา	สามารถ
38	นางสาวศุภา ฤทธิ์เดช	พนักงานจ้างเหมา	ศุภา
39	นายสรายุธ โพธิ์ศรีแก้ว	พนักงานจ้างเหมา	สรายุธ
40	นายชยากร พรหมงาม	พนักงานจ้างเหมา	ชยากร
41	นางสาวณัฐญา พละวงษ์	พนักงานจ้างเหมา	ณัฐญา
42	นางสาวพิชญ์สินี คิตประเสริฐ	พนักงานจ้างเหมา	พิชญ์สินี
43	นายอัศวิน แจ่มจำรัส	พนักงานจ้างเหมา	อัศวิน
44	นางสาวปานจิตต์ แสงอุทัย	พนักงานจ้างเหมา	ปานจิตต์
45	นางสาววัชรภรณ์ วงษ์กันหา	พนักงานจ้างเหมา	วัชรภรณ์
46	นายเวธนวิวัฒน์ ธนวงษ์	พนักงานจ้างเหมา	เวธนวิวัฒน์
47	นายณัฐกร ชำนาญดี	พนักงานจ้างเหมา	ณัฐกร
48	นางสาวรดากรนันท์ เกิดศรีพันธุ์	พนักงานจ้างเหมา	รดากรนันท์
49	นางสาวสุภาภรณ์ คล้ายอุบล	พนักงานจ้างเหมา	สุภาภรณ์



รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นายธนเดช ก้อนทองคำ	นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
2	ร้อยเอกบุญศรี ติวาเครือ	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
3	นายฉัตรชัย ลูกงาม	รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
4	นายประสาร คล้ายสุบรรณ	เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม	
5	นายประสิทธิ์ชัย แฉ่บุญ	ประธานสภา	
6	นางสาวเกษร สุวรรณมโหสถ	รองประธานสภา	
7	นายวิโรจน์ อึ้งใจ	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๒	
8	นายสมพร คล้ายสุบรรณ	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๓	
9	นายทองหล่อ ศรีสุกุลงาม	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๔	
10	นายวินัย เปี่ยมสูงใส	สมาชิกสภาอบต. หมู่ ๕	
11	นางสาวเนตรชนก ทองเชื้อ	รองปลัด อบต.	
12	นางสาวเฉลิมศรี นิยมสกุล	ผู้อำนวยการกองคลัง	
13	นายพิเศษ ศิลปชัย	ผู้อำนวยการกองช่าง	
14	นายศักดิ์รินทร์ ศรีสวัสดิ์	หัวหน้าสำนักงานปลัด	
15	นางวันเพ็ญ คงชาติศรี	นักวิเคราะห์นโยบายและแผนชำนาญการ	
16	นางสาวรัตนภรณ์ ลูกเกษม	เจ้าพนักงานธุรการ	
17	นางอุรพชยา ธนสาร	นักพัฒนาชุมชน	
18	นางสาววรรณวิษา รูปจำเริญ	เจ้าพนักงานจัดเก็บรายได้	
19	นายณัฐ พันธุ์เตา	นายช่างโยธา	
20	นางสาววิจิตร เรือนทองดี	เจ้าพนักงานธุรการ	
21	นางสาวลลิตา แสงสว่าง	เจ้าพนักงานโสต	
22	นางสาวณัฐฐา คนทน	นักทรัพยากรบุคคล	
23	นายประภัตร ชุนลัภวลย์	จพ.การเงินและบัญชี	
24	นายนิรันดร์ ศรีบัวทอง	การโรค	
25	นางสาวนภาพร คงชาติศรี	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	
26	นางสาวพรทิพย์ มกน้อย	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานจัดเก็บ	
27	นางสาวพลาภาวี คล้ายจินดา	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	
28	นางสาวมริยา มั่นคง	ผู้ช่วยนักจัดการทั่วไป	
29	นางสาวณภัสนันท์ จันทร์ส่องแสง	ผู้ช่วยเจ้าพนักงานธุรการ	

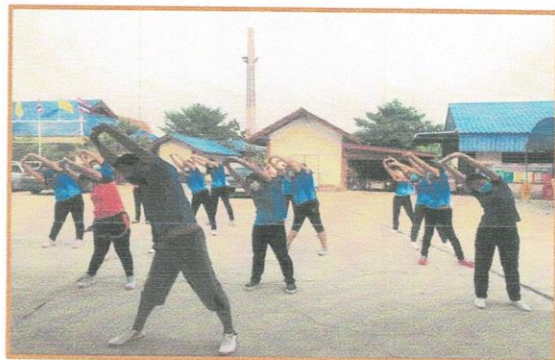
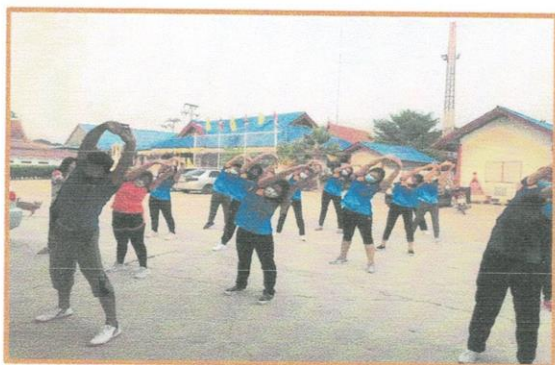
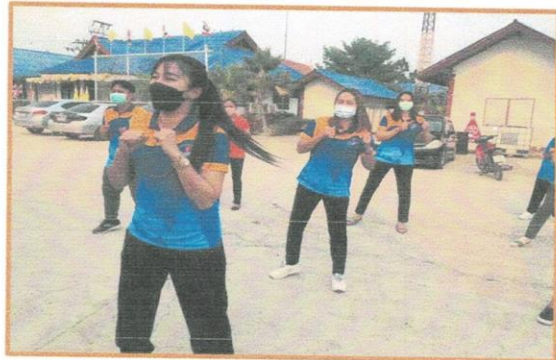


รายชื่อผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม อำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

ที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
30	นางเบญจวรรณ นิลแก้วดี	ผู้ดูแลเด็ก (ผู้มีทักษะ)	เบญจวรรณ
31	นางสาวสุภาพร พลหาญ	ผู้ช่วยครูผู้ดูแลเด็ก	สุภาพร
32	นางสาวนริศรา น้อยเลิศ	คณบดีทั่วไป	นริศรา
33	นายบำรุง นิลแก้วดี	คณบดีทั่วไป	บำรุง
34	นายบุญนำ ปิ่นแก้ว	พนักงานขับรถ	บุญนำ
35	นางสาวยุภาพร พลับพลึงศรี	แม่บ้าน	ยุภาพร
36	นายอำนาจ คงชาติ	ผู้ดูแลเด็ก	อำนาจ
37	นายสามารถ เกิดศรีพันธ์	พนักงานจ้างเหมา	สามารถ
38	นางสาวตลญา ฤทธิ์เดช	พนักงานจ้างเหมา	ตลญา
39	นายสรารัฐ โพธิ์ศรีแก้ว	พนักงานจ้างเหมา	สรารัฐ
40	นายชยากร พรหมงาม	พนักงานจ้างเหมา	ชยากร
41	นางสาวณัฐญา พลวงษ์	พนักงานจ้างเหมา	ณัฐญา
42	นางสาวพิชญ์สินี คิตประเสริฐ	พนักงานจ้างเหมา	พิชญ์สินี
43	นายอัศวิน แจ่มจำรัส	พนักงานจ้างเหมา	อัศวิน
44	นางสาวปานจิตต์ แสงอุทัย	พนักงานจ้างเหมา	ปานจิตต์
45	นางสาววัชรภรณ์ วงษ์กันหา	พนักงานจ้างเหมา	วัชรภรณ์
46	นายเวณัฏฐ์ วัฒนวงศ์	พนักงานจ้างเหมา	เวณัฏฐ์
47	นายณัฐกร ชำนาญดี	พนักงานจ้างเหมา	ณัฐกร
48	นางสาวรดากรนันท์ เกิดศรีพันธ์	พนักงานจ้างเหมา	รดากร
49	นางสาวสุภาภรณ์ คล้ายอุบล	พนักงานจ้างเหมา	สุภาภรณ์

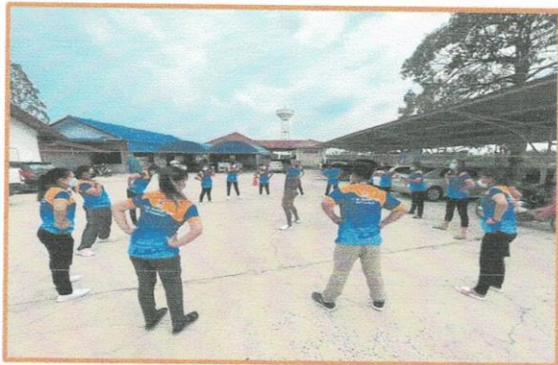
ภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม
วันที่ ๑๑ พฤษภาคม ๒๕๖๗



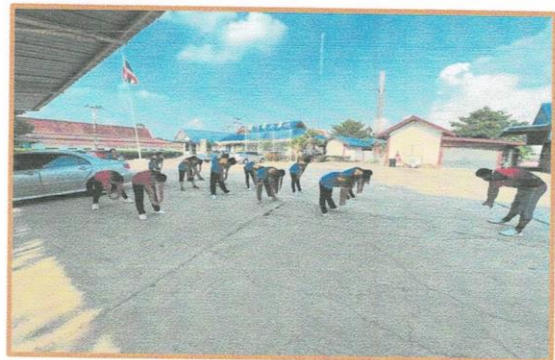
ภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม
วันที่ ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๖๗



ภาพกิจกรรม

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม
วันที่ ๒๕ พฤษภาคม ๒๕๖๗





โครงการฝึกทักษะว่ายน้ำพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่มอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

๑. ชื่อโครงการ : โครงการฝึกทักษะว่ายน้ำพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน ประจำปี พ.ศ.๒๕๖๗

๒. หลักการและเหตุผล

จากสถิติผู้ประสบอุบัติเหตุจมน้ำเสียชีวิต ของประเทศไทยอ้างอิงจากหนังสือแนวทางการป้องกันเด็กจมน้ำ ปีพ.ศ. ๒๕๕๘ (Drowning Prevention in Thailand) โดยนางสุชาดา เกิดมงคลกร และนางสาว สัมเอกเฉลิมเกียรติ พิมพ์โดย สำนักโรคไม่ติดต่อ กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข มีการสำรวจในปีพ.ศ. ๒๕๕๕-๒๕๕๗ พบว่า เด็กที่มีอายุต่ำกว่า ๑๕ ปี เสียชีวิตจากการจมน้ำมีอัตราที่สูง เฉลี่ยรวม ๙,๘๗๘ ราย เฉลี่ยรายปี มีจำนวน ๔,๑๕๗ คน ต่อปี ซึ่งจำนวนเด็กที่เสียชีวิตด้วยการจมน้ำ ใน ๑๐๐,๐๐๐ คน มีอัตราการจมน้ำเสียชีวิตราว ๗-๑๑ คน ซึ่งเป็นอัตราที่สูงมาก การว่ายน้ำถือเป็นทักษะชีวิตที่สำคัญยิ่งที่มนุษย์ทุกคนควรเรียนรู้เพื่อสร้างความมั่นใจด้านความปลอดภัยทางน้ำให้กับชีวิตอีกทั้งการว่ายน้ำยังเป็นการออกกำลังกายที่สามารถช่วยวัยระเนาะในการออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย ช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น ช่วยเผาผลาญไขมันลดน้ำหนัก ช่วยให้หัวใจแข็งแรง กระชับกล้ามเนื้อ การว่ายน้ำช่วย เสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรง และแข็งแรง ถนอมข้อต่อช่วยให้ร่างกายเกิดความยืดหยุ่นไล่ความเครียด กองการศึกษาศาสนาและวัฒนธรรมองค์การบริหารส่วนตำบลโคกเคียนจึงได้จัดทำโครงการนี้ขึ้น เพื่อให้เด็กและเยาวชนที่ว่ายน้ำไม่เป็น ให้สามารถ ว่ายน้ำเป็นอย่างถูกต้องตามหลักมาตรฐานสากลเพื่อสร้างเสริมความแข็งแรงของร่างกายพร้อมไปกับการเรียนรู้วิธีช่วยชีวิตคนการจมน้ำซึ่งจะเกิดความปลอดภัยทั้งผู้ประสบเหตุและผู้ให้การช่วยเหลือ

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีทักษะการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำป้องกันโรคภัยมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
๒. เพื่อสร้างนิสัยให้รักการออกกำลังกายและเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา
๓. เพื่อสอนและฝึกหัดให้เด็กและเยาวชนสามารถว่ายน้ำเป็นจนเอาชีวิตรอดจากการประสบเหตุทางน้ำ
๔. เพื่อส่งเสริมให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๔. เป้าหมาย

เด็กนักเรียนในสังกัด องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม จำนวน ๓๐ คน

๕. วิธีดำเนินการ

๑. ประสานผู้ปกครองเพื่อตอบรับการอนุญาตเข้าร่วมของกลุ่มเป้าหมาย
๒. เขียนโครงการ/เสนอโครงการ/ขออนุมัติโครงการ
๓. ดำเนินการตามโครงการ
๔. สรุปผลการดำเนินงาน

๖. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

๑. กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม
๒. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

๗. สถานที่.....

๗. สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

๘. ระยะเวลาดำเนินการ

วันจันทร์ที่ ๒๙ มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๗

๙. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณดำเนินการ

๑๐. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- เด็กและเยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ได้รับความเพลิดเพลินจากการว่ายน้ำ
- เด็กและเยาวชนได้รับการสร้างนิสัยให้รักการออกกำลังกายและเห็นคุณค่าของกีฬา
- เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกว่ายน้ำทุกคน จะสามารถว่ายน้ำเป็นเมื่อจบกิจกรรม
- เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกิจกรรมฝึกว่ายน้ำทุกคน จะมีความรู้และทักษะเบื้องต้นในการช่วยเหลือ

ผู้ประสบเหตุทางน้ำ

-ได้ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

๑๑. การติดตามประเมินผล

จากการสังเกตพฤติกรรมของกลุ่มเป้าหมายที่เข้าร่วมโครงการ

(ลงชื่อ).....อลงกา ฤทธิเดช.....ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวอลงกา ฤทธิเดช)

ผู้ช่วยผู้ดูแลเด็ก

ลงชื่อ.....จ.จ.....ผู้ตรวจโครงการ

(นายศักดิ์กรินทร์ ศรีสวัสดิ์)

หัวหน้าสำนักปลัด รักษาราชการแทน

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

ลงชื่อ.....[ลายเซ็น].....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวเนตรชนก ทองเชื้อ)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

ลงชื่อ.....[ลายเซ็น].....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายธนเดช ก้อนทองคำ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่ม

โครงการฝึกทักษะว่ายน้ำพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่มอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี



โครงการฝึกทักษะว่ายน้ำพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่มอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี



โครงการฝึกทักษะว่ายน้ำพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่มอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี



โครงการฝึกทักษะว่ายน้ำพื้นฐานเพื่อสุขภาพสำหรับเด็กและเยาวชน
องค์การบริหารส่วนตำบลบ้านกุ่มอำเภอสองพี่น้อง จังหวัดสุพรรณบุรี

