


รายชื่อชมรม/สโมสรการออกกำลังกาย องค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม

ลำดับที่	ชื่อชมรม	กิจกรรม/ทักษะกายบริหาร	เป้าหมาย (คน)	สถานที่จัดกิจกรรม	หมายเหตุ
๑	กลุ่ม อสม.หมู่ที่ ๔ บ้านบ่อแก	เต้นแอโรบิค	๒๐	องค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม	
๒	กลุ่ม อสม.หมู่ที่ ๘ บ้านขามป้อม	เต้นแอโรบิค	๔๐	องค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม	
๓	กลุ่ม อสม.หมู่ที่ ๙ บ้านชาติ	เต้นแอโรบิค	๓๐	องค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม	
๔	เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ ร.ร.บ้านขามป้อม	ทักษะกายบริหาร ทักษะการเล่นกีฬา	๑๓๓	โรงเรียนบ้านขามป้อม	
๕	เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ ร.ร.บ้านชาติ	ทักษะกายบริหาร ทักษะการเล่นกีฬา	๖๘	โรงเรียนบ้านชาติ	
๖	เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ ร.ร.บ้านบ่อแก	ทักษะกายบริหาร ทักษะการเล่นกีฬา	๑๑๓	โรงเรียนบ้านบ่อแก	
๗					
๘					
๙					

รายงานผลโครงการส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

**บันทึกข้อความ**


ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลชามป้อม
ที่ ขก ๒๕๖๐๔ / ๑๒ วันที่ ๓๑ สิงหาคม ๒๕๖๖
เรื่อง รายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก


เรียน นายองค์การบริหารส่วนตำบลชามป้อม

ตามที่กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลชามป้อม ได้ดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ ระหว่างเดือนกรกฎาคม - สิงหาคม ๒๕๖๕ ซึ่งการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยเสริมสร้างและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งเสริมสร้างทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เป็นต้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยเสริมสุขภาพจิต และลดความเครียดได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้คณะผู้บริหารท้องถิ่น พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ลูกจ้าง และประชาชนทุกคนในตำบลชามป้อมที่สนใจและหันมาออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพและมีความสำคัญในการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ และถือเป็นการดูแลสุขภาพไปพร้อม ๆ กัน

บัดนี้ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลชามป้อม ได้ดำเนินการตามโครงการส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ เสร็จสิ้นเป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงขอรายงานผลการดำเนินงานโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖ รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมนี้

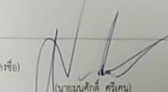
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

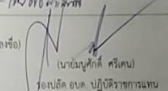
(ลงชื่อ) 
(นางสาววิไลวรรณ ชูจันทร์เพ็ญ)
ผู้ช่วยนักวิชาการศึกษา

ความเห็นผู้อำนวยการกองการศึกษา
(ลงชื่อ) 
(นางประติษฐ์ นามนูน้อย)
นักวิชาการศึกษา วิชาการการแทน
ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม

พ.ราช.ต.ช.

๒

ความเห็นของผู้อำนวยการกองการศึกษา
(ลงชื่อ) 
(นางประติษฐ์ นามนูน้อย)
ผู้อำนวยการกองการศึกษา

ความเห็นของปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล
(ลงชื่อ) 
(นางประติษฐ์ นามนูน้อย)
ปลัด อบต. ปฏิบัติราชการแทน
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลชามป้อม

พิจารณาแล้วด้วยครบถ้วน
 อนุมัติ () ไม่อนุมัติ เพราะ

ร้อยตำรวจตรี
(ชวนพร อนุสุตทิน)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลชามป้อม

โครงการส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

๑. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต โรคเบาหวาน และโรคอ้วน เป็นต้น นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิต และลดความเครียดได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้คณะผู้บริหารท้องถิ่น พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ลูกจ้าง และประชาชนทุกคนในตำบลขามป้อมที่สนใจและหันมาออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญ

กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนในเขตตำบลขามป้อมเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น โดยสามารถทำได้อย่างสม่ำเสมอในสถานที่และเวลาที่เหมาะสม

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

๒.๒ เพื่อเป็นการเสริมสร้างความสามัคคีให้เกิดขึ้นในหน่วยงาน ประชาชน องค์กร ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๓. เป้าหมาย

คณะผู้บริหารท้องถิ่น พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างและลูกจ้าง ชมรม อสม. (หมู่ที่ ๔ หมู่ที่ ๘ หมู่ที่ ๙) รวมถึงประชาชน เยาวชน ส่วนราชการในพื้นที่ตำบลขามป้อม

๔. วิธีดำเนินการ

๔.๑ จัดทำโครงการเสนอผู้บริหาร

๔.๒ ประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนและผู้สนใจในพื้นที่ทราบ

๔.๓ ดำเนินการตามโครงการด้วยการเดินแอโรบิก อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๑ ครั้ง (ทุกวันพุธ)

๔.๔ สรุปผลรายงานการจัดโครงการ

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือนมกราคม - สิงหาคม ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม อำเภอพระยืน จังหวัดขอนแก่น

๗. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๘.๑ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ

๘.๒ บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลขามป้อม และประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมของหน่วยงาน

๘.๓ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ข้อเสนอแนะในการดำเนินงาน

การออกกำลังกายที่เหมาะสม และดีที่สุดสำหรับตัวเราควรจะเป็นการออกกำลังกายที่เรามีความพอใจที่จะทำ ไม่ใช่เป็นสิ่งที่ถูกบังคับให้ทำ และสามารถที่จะทำได้อย่างสม่ำเสมอด้วยความเต็มใจ การออกกำลังกายเริ่มต้นออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ที่เราชอบ อาจใช้เวลาไม่มากโรครั้งแรก ๆ จนกระทั่งใน ๑ วัน ควรออกกำลังกาย ๑๕ - ๓๐ นาที และครั้งต่อไป ๓ - ๔ ครั้งต่อ ๑ สัปดาห์ ทั้งนี้ เราต้องไม่ลืมอบอุ่นร่างกาย และการคลายตัวของกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกายทุกครั้ง

ข้อเสนอแนะจากผู้เข้าร่วมกิจกรรม

จากที่ปฏิบัติกิจกรรมตามแผนโครงการที่วางไว้ ผลที่ได้รับ คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมทุกคนมีความสุขร่างกายแข็งแรงขึ้น ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกชอบ และรักในการออกกำลังกายเพราะน้ำหนักลดลงทำให้รู้สึกสบายตัว สบายใจ และควรแต่งกายให้เหมาะสม สำหรับการเดินแอโรบิค รวมทั้งรู้จักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อจะได้มีสุขภาพร่างกายที่ดี และควรจัดกิจกรรมการเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง

ปัญหาและอุปสรรคโดยย่อ

๑. ช่วงแรกที่จัดกิจกรรมออกกำลังกายผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้สึกเหนื่อยมาก และไม่อยากทำ
๒. ช่วงที่ดำเนินกิจกรรมออกกำลังกายเดินแอโรบิค ถ้าฤดูฝนจะไม่ได้ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เพราะที่เดินแอโรบิคเปียกชื้น ไม่ปลอดภัยในการเดินทางสายฟ้าเครื่องเสียงที่ใช้ในการเปิดเพลง

แนวทางการแก้ไขปัญหาและอุปสรรค

๑. เริ่มจากการออกกำลังกายวันละ ๑๕ นาที และเพิ่มเวลาขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกเหนื่อยเพื่อร่างกายเริ่มแข็งแรง
๒. จัดให้มีกิจกรรมการเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่อง เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

ภาพประกอบการจัดกิจกรรม/โครงการ กลุ่ม อสม.หมู่ที่ ๘ บ้านขามป้อม



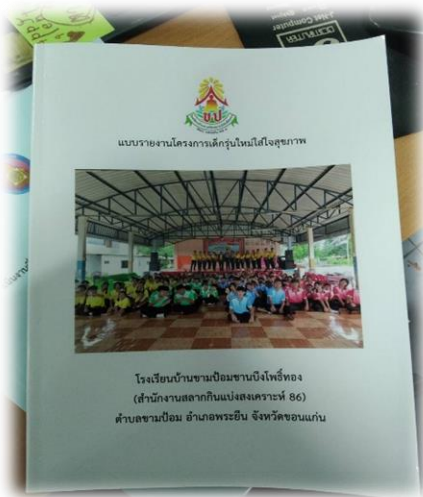
ภาพประกอบการจัดกิจกรรม/โครงการ
กลุ่ม อสม.หมู่ที่ ๔ บ้านบ่อแก



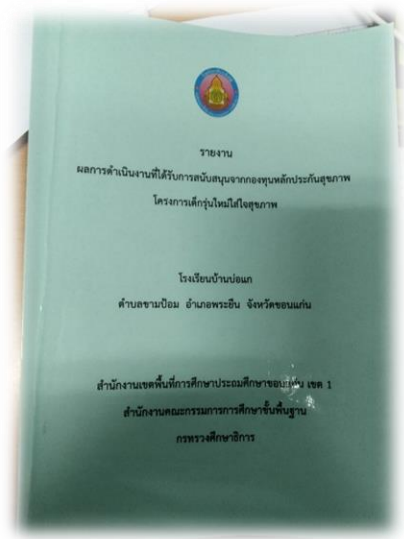
ภาพประกอบการจัดกิจกรรม/โครงการ
กลุ่ม อสม.หมู่ที่ ๙ บ้านขาด



ภาพประกอบการจัดกิจกรรม/โครงการ
เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนบ้านขามป้อม



ภาพประกอบการจัดกิจกรรม/โครงการ
เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนบ้านบ่อแก



ภาพประกอบการจัดกิจกรรม/โครงการ
เด็กรุ่นใหม่ใส่ใจสุขภาพ โรงเรียนบ้านชาด

