



รายงานสรุปผลโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต
โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
“ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค”
วิชาวิทยาศาสตร์ในชีวิตประจำวัน

จัดทำโดย

- | | |
|------------------------------|----------|
| 1.นางสาวเรืองรอง จำนงนิต | รหัส 001 |
| 2.นางสาววันเพ็ญ อิงเณ | รหัส 005 |
| 3.นางสาวจุฑานันท์ มังสุไร | รหัส 011 |
| 4.นางสาวทวิพร กุลนาค | รหัส 020 |
| 5.นายอภิชาติ วังเหนือ | รหัส 022 |
| 6.นางสาวจันทร์เพ็ญ แก้วกัญญา | รหัส 041 |
| 7.นางสาวจันทร์ศรี คำชูราษฎร์ | รหัส 042 |
| 8.นางสุวรรรัตน์ วงศ์ไชยชาญ | รหัส 003 |

อาจารย์ที่ปรึกษาโครงการ
ดร.ธนากร ปักษา

คณะครุศาสตร์ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาการศึกษาปฐมวัย
ภาคเรียนที่2/2559
มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ศูนย์มหาสารคาม

คำนำ

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “ อโรคา ปรมา ลาภา ” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเอง คือการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องจ่ายเงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ชื่อโครงการ

หลักการและเหตุผล

วัตถุประสงค์

เป้าหมาย

วิธีดำเนินการ

สถานที่ดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินการ

งบประมาณ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้เสนอโครงการ

ภาคผนวก

ชื่อโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
“ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิค”
เทศบาลตำบลนาจำปา อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์

หลักการและเหตุผล

ผู้บริหารเทศบาลตำบลนาจำปา ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและ พนักงานเทศบาลตำบลนาจำปา เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลง และอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสำคัญโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น ภายใต้โครงการขยับกายสบายชีวิ

ดังนั้น จึงมอบหมายให้กองสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม ได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเห็นว่าการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิค เป็นวิธีที่เหมาะสม โดยการกระตุ้น ให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกาย แข็งแรง ผ่อนคลาย อารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการ เกิดโรครดงกล่าวด้วย ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวจึงได้จัดทำ โครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิค” เทศบาลตำบลนาจำปา อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์ ขึ้น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหาร และพนักงานเทศบาล มีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
2. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
3. เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
4. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
5. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

เป้าหมาย

ผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานเทศบาล และผู้สนใจเข้าร่วมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ประมาณ 50 คน

วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
2. ประชาสัมพันธ์โครงการ
3. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำการออกกำลังกาย
4. ดำเนินการตามโครงการ โดยจัดให้มีการออกกำลังกายประกอบเพลงในรูปแบบแอโรบิค เป็นประจำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จนเสร็จสิ้นโครงการ

สถานที่ดำเนินการ

ลานออกกำลังกาย หน้าสำนักงานเทศบาลตำบลนาจำปา อำเภอดอนจาน จังหวัดกาฬสินธุ์

ระยะเวลาดำเนินการ

1 มีนาคม 2560 – 31 มีนาคม 2560

งบประมาณ

ไม่มีค่าใช้จ่าย

ผู้รับผิดชอบโครงการ

สมาชิกในกลุ่ม จำนวน 8 คน

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง
2. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
3. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
4. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี
5. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่เทศบาลตำบลนาจำปา

ผู้เสนอโครงการ

- | | |
|------------------------------|----------|
| 1.นางสาวเรืองรอง จำนนิต | รหัส 001 |
| 2.นางสาววันเพ็ญ อิงเณ | รหัส 005 |
| 3.นางสาวจุฑานันท์ มั่งสุไร | รหัส 011 |
| 4.นางสาวทวิพร กุลนาค | รหัส 020 |
| 5.นายอภิชาติ วังเหนือ | รหัส 022 |
| 6.นางสาวจันทร์เพ็ญ แก้วกัญญา | รหัส 041 |
| 7.นางสาวจันทร์ศรี คำชูราษฎร์ | รหัส 042 |
| 8.นางสุวรรรัตน์ วงศ์ไชยชาญ | รหัส 003 |

ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสมปอง เชิดเจริญ)

แบบสัมภาษณ์

ความคิดเห็นของบุคลากรของเทศบาลตำบลนาจำปา ในการออกกำลังกาย เต้นแอโรบิค

ก่อนดำเนินโครงการ

- ต้องการที่จะลดน้ำหนักหรือควบคุมน้ำหนัก
- การเต้นแอโรบิคสามารถออกกำลังกายได้ทุกสัดส่วน
- เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย สะดวก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์อะไรที่ยุ่งยาก
- บุคคลภายในองค์กรเกิดความรัก สามัคคีกันในการออกกำลังกาย

ระยะดำเนินกิจกรรม

- ได้รับความร่วมมือจากบุคลากรในองค์กรเป็นอย่างดี
- มีการเต้นแอโรบิค ทุกวันพุธ ของทุกสัปดาห์ เวลา 15.30 น.

สรุปโครงการ

- เพื่อส่งเสริมให้ผู้บริหาร และพนักงานเทศบาล มีสุขภาพแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
- เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
- เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

ภาคผนวก

















