

โครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๔ องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

หลักการและเหตุผล

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้บริหารและพนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด เนื่องจากสังคมได้เปลี่ยนแปลงไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคม อุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอ้างไม่มีเวลา บางคนเข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้สุขภาพอ่อนแอลงและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ ตามมา เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคอ้วน โรคมะเร็ง ความเครียด ฯลฯ หลายหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจโดยให้มีการรณรงค์การออกกำลังกายขึ้น

ดังนั้น กองการศึกษาจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยมีกิจกรรมดังนี้
๑.กิจกรรมการเดินแอโรบิค ๒.กิจกรรมการเดินบาสโลบ ๓.กิจกรรมการเล่นกีฬา เป็นการกระตุ้นให้เกิดความตระหนักและตื่นตัวเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์แล้วยังช่วยเสริมสร้างให้ร่างกายแข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ เสริมสร้างความสามัคคี และที่สำคัญการออกกำลังกายยังลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรครังกล่าวด้วย กองการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด จึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี ๒๕๖๔ ขึ้น

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีสุขภาพแข็งแรงโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคต่าง ๆ
๓. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
๔. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีแก่หมู่คณะ
๕. เพื่อเป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพ แก่ชุมชนต่อไป

เป้าหมาย

ผู้บริหาร สมาชิกสภา พนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด และประชาชนในเขตพื้นที่ที่สนใจเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค,เดินบาสโลบและเล่นกีฬา ประมาณ ๘๐ คน

วิธีดำเนินการ

๑. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
๒. ประชาสัมพันธ์ เชิญชวนผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการฯ
๓. เตรียมวัสดุ อุปกรณ์ และผู้นำการออกกำลังกาย
๔. ดำเนินการตามโครงการฯเป็นประจำทุกวันพุธ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น. จนเสร็จสิ้นโครงการ
๕. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม ๒๕๖๔ - เดือน กันยายน ๒๕๖๔

งบประมาณ

-

ผู้รับผิดชอบโครงการ

กองการศึกษา องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมให้ความสนใจในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
๒. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความรู้ความสนใจและประโยชน์ในการออกกำลังกาย
๓. ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีความสามัคคี
๔. เป็นแบบอย่างการส่งเสริมสุขภาพแก่ชุมชน ในพื้นที่องค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

ผู้เขียนโครงการ/ผู้เสนอโครงการ



(นางสาวนิมวรรณ ชัยสว่างวงศ์)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายสาคร ศรีเฉลิม)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

ผู้เห็นชอบโครงการ



(นายไพโรจน์ พรหมพินิจ)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

ผู้อนุมัติโครงการ



(นายไพโรจน์ พรหมพินิจ)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติหน้าที่
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

ตารางการออกกำลังกายทุกวันพุธ ประจำปี ๒๕๖๔

ประจำเดือน	วันที่	เวลา	หมายเหตุ
มีนาคม ๒๕๖๔	๓,๑๐,๑๗,๒๔,๓๑	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
เมษายน ๒๕๖๔	๗,๒๑,๒๘	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
พฤษภาคม ๒๕๖๔	๕,๑๒,๑๙	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
มิถุนายน ๒๕๖๔	๒,๙,๑๖,๒๓,๓๐	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
กรกฎาคม ๒๕๖๔	๗,๑๔,๒๑	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
สิงหาคม ๒๕๖๔	๔,๑๑,๑๘,๒๕	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	
กันยายน ๒๕๖๔	๑,๘,๑๕,๒๒,๒๙	๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.	

ลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2564
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	ศิริเวท ข้อนแสง		ศิริเวท
2	เดอชวิส ด้วงชัย		เดอชวิส
3	มนจันทร์ สิงหน	ค.น.บ	มนจันทร์
4	สวิตต์ ช่างชัย		สวิตต์
5	ธัน รัตนันตรี		ธัน
6	แพน พันธ์เกษ		แพน
7	วิภากรัตน์ งามแก้ว	ค.อบต	วิภากร
8	อริยมงคล นิ่งยา	ค.ส.บ	อริยม
9	นงนภ ใจศรี	ค.อบต	นงนภ
10	วชิราภรณ์ สิงหน	ค.อบต.	วชิราภรณ์
11	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล
12	กมลวรรณ บุณย์	ค.อบต.หัวไร่	กมลวรรณ
13	อัญญา นวลสง	ค.อบต.หนองเตย	อัญญา
14	ชญาภา ใจศรี	ค.อบต.หัวไร่	ชญาภา
15	กัญญา สวัสดิ์สง	ค.อบต.หัวไร่	กัญญา
16	วิภากรัตน์ งามแก้ว	ค.อบต.วิเศษ	วิภากร
17	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล
18	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล
19	นพวิมล ใจศรี		นพวิมล
20	วิภากรัตน์ งามแก้ว	ค.อบต.วิเศษ	วิภากร
21	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล
22	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล
23	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล
24	นพวิมล ใจศรี	ค.อบต.วิเศษ	นพวิมล

แบบฟอร์มลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2564

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

วันที่ 10 มีนาคม 2564

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นายไฉนทิชา พวงจันทร์	นักวิชาการศึกษาและบัญชี	
2	น.ส.จิราภา พิมพ์จันทร์	นักวิชาการ	
3	อ.อ.อภัย อวดสง	ช่างเทคนิค	
4	อ.อ.อภัย อวดสง	ช่างเทคนิค	
5	น.ส.สิริพิมพ์ สวัสดิ์	พ.อ. สวัสดิ์	
6	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. ก่อศักดิ์	
7	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. อึ้งพิง	
8	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. อึ้งพิง	
9	นางสาวอึ้งพิง ใจดี	พนักงานจ้างเหมาบริการ	
10	นางอึ้งพิง ใจดี	นักพัฒนาชุมชน	
11	นางอึ้งพิง ใจดี	พนักงานจ้างเหมาบริการ	
12	นางอึ้งพิง ใจดี	พนักงานจ้างเหมาบริการ	
13	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. สวัสดิ์	
14	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. ก่อศักดิ์	
15	นางอึ้งพิง ใจดี	อ.อ.อภัย อวดสง	
16	นางอึ้งพิง ใจดี	อ.อ.อภัย อวดสง	
17	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. ก่อศักดิ์	
18	นางอึ้งพิง ใจดี	พ.อ. ก่อศักดิ์	

แบบฟอร์มลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2564

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

วันที่ 24 มีนาคม 2564

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1	นางนันทิศา พรมจันทร์	อ.ก.โพนทราย	
2	อ.ก.กัญญา เจริญสุข	อ.ก.วัดเกษม	
3	น.ส.กมลทิพย์ สมนาม	ผู้ช่วย เจ้าพนักงานตลาด	
4	กชกร ธีระ	เวรยาม	
5	นภรัตน์ ศรีสุข	พระนิกรวัดป่าสัก	
6	นพพร นก	จ้างเหมา	
7	อสม. อิ่ม	จ้างเหมา อสม.	
8	นางจิรายุษา ภักดีธรรม	พนักงานขับรถ	
9	จวบ ชาติตา จีระพันธ์	อ.จ.อ. อสม.	
10	บม. บรม	จ้างเหมา	
11	นางจิระนถ วัฒนสาร	อ.น.ล. ๗	
12	นางกมลวรรณ งามดี	อ.น.น.ท. ๖	
13	อ.ก. อิ่ม	จ้างเหมา อสม.	
14	อ.ก. อิ่ม	จ้างเหมา อสม.	
15	น.ส. นิมิตร์ วัฒนสาร	อ.ก.อ.อ. อสม.	

แบบฟอร์มลงทะเบียนเข้าร่วมโครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2564

ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

วันที่ 7 เมษายน 2564

ลำดับที่	ชื่อ-สกุล	ตำแหน่ง	ลายมือชื่อ
1.	นางสาวอุษา อมวงษ์	นักบริหารบุคคล	
2.	น.ส.ศิริมา พงษ์นิรมล	นักวิชาการศึกษา	
3.	น.ส. นันทิกัญญา กลางเสนา	นักจัดการงานทั่วไป	
4.	น.ส. ปัทมา อภิรักษ์	พนักงานจ้างเหมา	
5.	อ.ศิริมา คุ้มพิทักษ์	พนักงานจ้างเหมา	
6.	นาย ชนภักดิ์ จันทร์งาม	จพ.อ. คุมการ	
7.	น.ส.ชรรณี วัฒนคุณ	พนักงาน	
8.	นางสาว ชัยษา กุญชรวิมล	พนักงานจ้างเหมา	
9.	น.ส.ศิริมา ศิริวงษ์	นักวิชาการศึกษา	
10.	นาย ธีรพล ศุภวรรณวิมล	ครูสอนพิเศษ	
11.	นาย ธีรพล วัฒนคุณ	ครูสอนพิเศษ	
12.	นาย ธีรพล วัฒนคุณ	ครูสอนพิเศษ	
13.	นาย ธีรพล วัฒนคุณ	ครูสอนพิเศษ	
14.	นาย ธีรพล วัฒนคุณ	ครูสอนพิเศษ	
15.	น.ส. สิริมา อภิรักษ์	นักวิชาการศึกษา	

โครงการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ประจำปี 2564
ณ ห้องประชุมองค์การบริหารส่วนตำบลโคกสะอาด

