

1. ชื่อโครงการส่งเสริมการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย "แบบบาสโลบ"
2. สอดคล้องกับนโยบายและจุดเน้น ปีงบประมาณ 2568

ข้อ 1. Quick Win ระยะเร่งด่วน (ภายใน ๖ เดือน)

ข้อที่ 2) “เฝ้าฟื้นฟู” ออกแบบมาตรการให้ความช่วยเหลือที่ตรงจุดร่วมกับโรงเรียน หน่วยงานราชการ และชุมชน รวมทั้งจัดทำแนวทางเพื่อส่งเสริมให้มีโอกาสกลับเข้าสู่ระบบการศึกษาหรือโอกาส ในการพัฒนาอื่น ๆ อาทิ การพัฒนาทักษะชีวิต การพัฒนาทักษะอาชีพ

3. หลักการและเหตุผล

จากสภาพปัจจุบันความเจริญเติบโตทั้งทางด้านเศรษฐกิจ สังคม ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมนุษย์ซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น คุณภาพชีวิตจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นกลไก หลักที่จะขับเคลื่อนความเจริญก้าวหน้า การเติบโตทางเศรษฐกิจและสังคม สิ่งหนึ่งที่เราสามารถ จะส่งเสริมให้ประชาชนได้มีคุณภาพชีวิตที่ดีวิธีการหนึ่งนั่นก็คือ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและใจ เมื่อสองสิ่งนี้มีความเข้มแข็ง ร่างกายของเราก็จะมีสุขภาพแข็งแรง สามารถเรียน ทำงาน หรือดำเนินชีวิต อย่างมีประสิทธิภาพ มีรายงานการวิจัยพบว่า เหตุผลของการไม่ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลาและอาจสืบเนื่องมาจากสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอกับจำนวนประชากร

ดังนั้น ความต้องการทางด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกจึงเป็นเครื่องมือช่วยให้พฤติกรรม การออกกำลังกาย ของประชากรได้ดีขึ้น จากเหตุผลดังกล่าว จึงควรมีการส่งเสริมและทำความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ให้ถูกต้อง ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ทั้งสุขภาพกาย และ ใจจึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่ พัฒนา แล้วเนื่องจากพฤติกรรมการบริโภค พฤติกรรมการดำเนินชีวิตประจำวันและความเจ็บป่วย ด้วยโรคที่เกิด จาก การขาดการเคลื่อนไหว เช่น โรคหัวใจ โรคทางกระดูก โรคเกี่ยวกับปวดเมื่อย ฯลฯ ดังนั้น ความเข้าใจ เกี่ยวกับการออกกำลังกายคืออะไร เพื่อจุดประสงค์ใดและสาเหตุที่ไม่ค่อยมีการออกกำลังกายของประชาชน เนื่องมาจากความเข้าใจผิดๆ เกี่ยวกับสถานที่หรืออุปกรณ์อำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ หรือ เพราะสาเหตุ เนื่องมาจากพฤติกรรมของมนุษย์เอง

4. วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะในการเดินบาสโลบเพื่อสุขภาพ
2. เพื่อเป็นการบริการวิชาการแก่สังคมและพัฒนาศักยภาพชุมชนให้เข้มแข็ง

5. เป้าหมาย เชิงปริมาณ ประชาชนทั่วไปอำเภอโกสุมพินคร จำนวน 15 คน รายละเอียดดังนี้

1. ตำบลโกสุมพิ จำนวน 5 คน
2. ตำบลลานดอกไม้ตก จำนวน 5 คน
3. ตำบลเพชรชมพู จำนวน 5 คน

เชิงคุณภาพ อำเภอโกสุมพินครมีแกนนำออกกำลังกายแบบบาสโลบในหมู่บ้าน ครบทั้ง 3 ตำบล

## 6. วิธีดำเนินงาน

| กิจกรรมหลัก                              | วัตถุประสงค์                                       | กลุ่ม เป้าหมาย                                              | เป้าหมาย                                                                                                                    | พื้นที่<br>ดำเนินการ      | ระยะเวลา<br>ดำเนินการ | งบประมาณ  |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------|-----------|
| 1.ประชุมและวางแผนการจัดกิจกรรม           | ชี้แจงวางแผนกำหนดการดำเนินงาน                      | บุคลากร สกร. ระดับอำเภอ โกสุมพินคร                          | มีความพร้อม ในการจัดกิจกรรม                                                                                                 | สกร.ระดับ อำเภอโกสุมพินคร | มี.ค. 2568            | -         |
| 2.จัดทำ/ขออนุมัติโครงการ                 | เพื่อให้งานเป็นไปตามกระบวนการ                      | ครู กศน.ตำบล                                                | ดำเนินการ ตามแผนงาน                                                                                                         | สกร.ระดับ อำเภอโกสุมพินคร | มี.ค 2568             | -         |
| 3.ดำเนินงานตามโครงการ/กิจกรรม            | เพื่อจัดกระบวนการเรียนรู้ให้เป็นไปตามแผนงาน        | ประชาชน ในพื้นที่อำเภอโกสุมพินคร ทั้ง 3 ตำบล                | 1. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการเดินบาสโลบเพื่อสุขภาพ<br>2. เพื่อเป็นการบริการวิชาการแก่สังคมและพัฒนาศักยภาพชุมชนให้เข้มแข็ง | สกร.ระดับ อำเภอโกสุมพินคร | 28 มี.ค. 68           | 2,300 บาท |
| 4.การนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม            | เพื่อเป็นการนิเทศติดตามการจัดกิจกรรม               | - ผู้ได้รับการแต่งตั้งนิเทศติดตามกิจกรรม<br>- ครู กศน. ตำบล | ควบคุมการทำงานให้เป็นไปตามแผนที่กำหนดไว้                                                                                    | สกร.ระดับ อำเภอโกสุมพินคร | 28 มี.ค. 2568         | -         |
| 5.ประเมินผลสรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน | รายงาน สรุปผลการดำเนินงาน นำผลไปปรับปรุงพัฒนาต่อไป | สกร.ระดับอำเภอโกสุมพินคร                                    | รายงานผลการดำเนินงานและนำไปปรับปรุงครั้งต่อไป                                                                               | สกร.ระดับ อำเภอโกสุมพินคร | 31 มี.ค. 2568         | -         |

7. งบประมาณ โดยเบิกจ่ายเงินงบประมาณประจำปี พ.ศ.2568 แผนงานยุทธศาสตร์พัฒนาคุณภาพการศึกษา และการเรียนรู้ ผลผลิตผู้รับบริการการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต กิจกรรมการเรียนรู้เพื่อพัฒนาตนเอง งบดำเนินงาน เพื่อเป็นค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการศึกษาต่อเนื่อง ระหว่างเดือนกุมภาพันธ์-มีนาคม 2568 รหัสงบประมาณ 20334332005002000000 กิจกรรมหลัก20334680003200000 แหล่งของเงิน 6811200 จำนวนเงิน 2,300 บาท (หนึ่งพันหกร้อยบาทถ้วน) เพื่อใช้จ่ายตามรายละเอียด ดังนี้

ค่าอาหารกลางวัน  $15 \times 90 \times 1 = 1,350$  บาท

-ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม  $15 \times 35 \times 2 = 1,050$  บาท

รวมเงิน = 2,400 บาท \*ขอเบิกเพียง 2,300 บาท

หมายเหตุ: ทุกรายการขอถัวจ่ายตามที่ได้จ่ายจริง

8. แผนการใช้จ่ายงบประมาณ

| กิจกรรมหลัก                              | ไตรมาส 1 (ต.ค.-<br>ธ.ค.67) | ไตรมาส 2 (ม.ค.-<br>มี.ค.68) | ไตรมาส 3 (เม.ย.-<br>มิ.ย.68) | ไตรมาส 4 (ก.ค.-<br>ก.ย.68) |
|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 1.ประชุมและวางแผนการจัดกิจกรรม           |                            | √                           |                              |                            |
| 2.ดำเนินงานตามโครงการ                    |                            | √                           |                              |                            |
| 3.นิเทศ ติดตามผลการดำเนินงาน             |                            | √                           |                              |                            |
| 4.ประเมินผลสรุปผลและรายงานผลการดำเนินงาน |                            | √                           |                              |                            |

9. ผู้รับผิดชอบโครงการ

คณะครู สกร.ระดับอำเภอโกสุมพินคร

10. เครือข่าย

10.1 วิทยากร/ปราชญ์ชาวบ้าน

10.2 ผู้นำชุมชน

10.3 คณะกรรมการ สกร.ตำบล

10.4 แหล่งเรียนรู้

11. โครงการที่เกี่ยวข้อง

11.1 โครงการการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทักษะชีวิต

11.2 โครงการการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสังคมและชุมชน

12. ผลลัพธ์

อำเภอโกสุมพินครมีแกนนำออกกำลังกายแบบบาสโลบในหมู่บ้าน ครบทั้ง 3 ตำบล

13. ตัวชี้วัดผลสำเร็จของโครงการ

ตัวชี้วัดผลผลิต

ประชาชนร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีทักษะในการเต้นบาสโลบเพื่อสุขภาพได้

ตัวชี้วัดผลลัพธ์

ประชาชนร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความพึงพอใจต่อโครงการในระดับดีขึ้นไป

14. การติดตามประเมินผลโครงการ

14.1 แบบประเมินความพึงพอใจ

14.2 การสังเกต

14.3 แบบติดตาม

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางนงลักษณ์ ใจหลัก)

ครู ศกร.ตำบลโกสัมพี

ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวจรัสศรี คำแหง)

ครู

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายกำจร หัดไทย)

ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอพรานกระต่าย

รักษาการในตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สกร.ระดับอำเภอโกสัมพีนคร