

# โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

## ๑. หลักการและเหตุผล

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับความรู้จักการดูแลของสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอเพราะโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษาจะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทั้งในด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอาจไม่มีเวลาบางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระดูก เป็นต้น จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจ โดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้น จึงควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

โดยผู้บริหาร ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย การกระตุ้นให้พนักงานเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายและเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ดีให้แก่พนักงานในเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกาย รวมทั้งส่งเสริมความสามัคคีสามัคคีความเข้มแข็งในองค์กรและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

## ๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง

๒.๓ เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในองค์กร

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

## ๔. วิธีการดำเนินการ

๔.๑ เขียนโครงการเพื่อเสนอขอพิจารณาอนุมัติจากผู้บริหาร

๔.๒ ประชุมชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการให้ทราบวัตถุประสงค์ของโครงการ

๔.๓ ดำเนินงานตามโครงการทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๓๐น.

๔.๔ สรุปผล และรายงานผลโครงการ

/๕. ระยะเวลา...

## ๕. ระยะเวลาในการดำเนินการ

ระยะเวลา ๖ เดือน (เมษายน - กันยายน ๒๕๖๖) ทุกวันพุธของสัปดาห์

## ๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก อำเภอแพงแสน จังหวัดนครปฐม

## ๗. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

## ๘. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ (เนื่องจากพนักงานส่วนตำบล อบต.ทุ่งลูกนก เป็นผู้นำการออกกำลังกาย)

## ๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนกมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๙.๒ เกิดความสามัคคี ความกลมเกลียวกันในองค์กร และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๙.๓ องค์กรมีภาพลักษณ์ที่ดีในด้านการดูแลสุขภาพ

(ลงชื่อ)

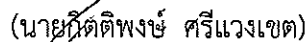


ผู้เสนอโครงการ

(นางสาววรรณิการ์ ว่องทวีไพบุลย์)

นักวิชาการศึกษา

(ลงชื่อ)



ผู้พิจารณาโครงการ

หัวหน้าสำนักปลัด

(ลงชื่อ)



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางสาวปานิชา มีคติธรรม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

(ลงชื่อ)



ผู้อนุมัติโครงการ

(นางสาวณัฐชฎา จำเล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

กำหนดการโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖  
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม  
ระยะเวลา ๖ เดือน (เมษายน - กันยายน ๒๕๖๖) ทุกวันพุธของสัปดาห์

---

- เวลา ๑๖.๓๐ น. - พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างพร้อมเพียงกัน ณ สถานที่ออกกำลังกาย
- เวลา ๑๖.๓๐ น. - พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
- เวลา ๑๗.๓๐ น. - เสร็จสิ้นการออกกำลังกาย



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานส่งเสริมการศึกษา สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

ที่ นร. ๗๑๙๐๑.๕/๑๖๐

วันที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๖๖

เรื่อง ขออนุมัติดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน นายกององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ. ๒๕๔๒ ตามมาตรา ๑๖(๑๔) กำหนดให้เทศบาล เมืองพัทยา และองค์การบริหารส่วนตำบล มีอำนาจและหน้าที่ในการจัดการบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเองในด้านการส่งเสริมกีฬา ประกอบกับพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา ๖๘(๔) ภายใต้บังคับแห่งกฎหมายองค์การบริหารส่วนตำบลอาจจัดทำกิจการในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล โดยให้มีและบำรุงสถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจและสวนสาธารณะ

งานส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ขออนุมัติดำเนินการจัดทำ “โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖” ระยะเวลา ๖ เดือน (เมษายน - กันยายน ๒๕๖๖) ทุกวันพุธของสัปดาห์ ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ตำบลทุ่งลูกนก อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววรรณการ์ ว่องทวีไพบูลย์)

นักวิชาการศึกษา

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด

(ลงชื่อ).....

(นายกิตติพงษ์ ศรีวงเขต)

หัวหน้าสำนักปลัด

/ความเห็น...

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

.....  
.....

(ลงชื่อ).....

(นางสาวปาณิชา มีคติธรรม)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

ข้อสั่งการ/คำสั่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

อนุมัติโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

ไม่อนุมัติ เพราะ .....

(ลงชื่อ).....

(นางสาวณัฐชดา จำเล)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก



# บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานส่งเสริมการศึกษา สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

ที่ นฐ.๗๑๙๐๑.๕/๕๓๕

วันที่ ๔ ตุลาคม ๒๕๖๖

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

เรียน นายกององค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

## เรื่องเดิม

ตามพระราชบัญญัติกำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๔๒ ตามมาตรา ๑๖(๑๔) กำหนดให้เทศบาล เมืองพัทยา และองค์การบริหารส่วนตำบล มีอำนาจและหน้าที่ในการจัดการบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเองในด้านการส่งเสริมกีฬา ประกอบกับพระราชบัญญัติสภาพัฒนาการและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึงฉบับที่ ๗ พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา ๖๘(๔) ภายใต้บังคับแห่งกฎหมายองค์การบริหารส่วนตำบลอาจจัดทำกิจการในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล โดยให้มีและบำรุงสถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจและสวนสาธารณะ นั้น

## ข้อเท็จจริง

งานส่งเสริมการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ได้ดำเนินการจัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖ ระยะเวลา ๖ เดือน (เมษายน - กันยายน ๒๕๖๖) ทุกวันพุธของสัปดาห์ ณ ที่ทำการองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ตำบลทุ่งลูกนก อำเภอกำแพงแสน จังหวัดนครปฐม เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และเพื่อส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีในองค์กร

## ผู้เข้าร่วมโครงการ

พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก จำนวน ๕๐ คน

## กิจกรรมการออกกำลังกาย

มีการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Original Content By SiPH) เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายมีการใช้ออกซิเจน โดยเน้นความสำคัญไปที่การหายใจเข้าออก เพื่อให้หัวใจและหลอดเลือดเกิดการสูบฉีด สามารถส่งต่อออกซิเจนไปใช้เป็นพลังงานตลอดการออกกำลังกาย

## ประโยชน์ที่ได้รับจากการดำเนินงาน


๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
๒. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
๓. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในองค์กรมากขึ้น

/ปัญหา...

ปัญหาและอุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

- ไม่มี

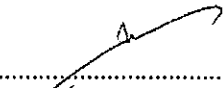
จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....

(นางสาววรรณการ์ ว่องทวีไพบุลย์)  
นักวิชาการศึกษา

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด

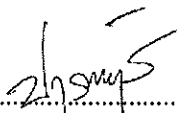
.....  
.....

(ลงชื่อ).....

(นายกิตติพงษ์ ศรีวงเขต)  
หัวหน้าสำนักปลัด

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

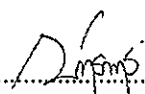
.....  
.....

(ลงชื่อ).....

(นางสาวปานิชา มัคติธรรม)  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

ข้อสั่งการ/คำสั่งนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

.....  
.....

(ลงชื่อ).....

(นางสาวณัฐรุชดา จำเล)  
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

**แบบสรุปผลการดำเนินงาน**  
**โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง**  
**องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖**

---

**ผู้รับผิดชอบโครงการ**

หน่วยงานหลัก

- งานส่งเสริมการศึกษาฯ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

**หลักการและเหตุผล**

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งที่ทุกคนพึงปรารถนา การมีสุขภาพที่ดีมิได้หมายถึงเพียงการมีหลักประกันในการเข้าถึงบริการสุขภาพเท่านั้น ต้องขึ้นอยู่กับความรู้จักรู้อการดูแลสุขภาพของตนเอง เพื่อให้มีสุขภาพที่แข็งแรงอยู่เสมอเพราะโรคสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกายดีกว่าการรอให้เกิดการเจ็บป่วยแล้วรักษาจะทำให้สิ้นเปลืองทรัพยากรและงบประมาณในการดูแลรักษาจำนวนมาก การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงเป็นการสร้างภูมิคุ้มกันโรคที่ดี

เนื่องจากในปัจจุบันสภาพสังคมได้เปลี่ยนไปตามกระแสโลกาภิวัตน์จากสภาพสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรม เกิดการเปลี่ยนแปลงทางสังคมและสภาพแวดล้อม ทั้งในด้านสภาพแวดล้อมในการทำงานและการดำรงชีวิตของแต่ละคน ทำให้หลายคนมองข้ามการออกกำลังกาย หลายคนอาจไม่มีเวลาบางคนก็เข้าใจว่าการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถในชีวิตประจำวันเป็นการออกกำลังกาย จึงเป็นเหตุให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพและอาจประสบกับปัญหาการเจ็บป่วยด้วยโรคต่างๆตามมา เช่น ความเครียด ความดันโลหิต เบาหวาน โรคอ้วน โรคกระดูก เป็นต้น จึงทำให้หลายๆหน่วยงานได้หันมาให้ความสนใจ โดยให้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายมากขึ้น ดังนั้น จึงควรมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

โดยผู้บริหาร ได้ตระหนักถึงความสำคัญและความจำเป็นของการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคด้วยการออกกำลังกาย การกระตุ้นให้พนักงานเห็นความสำคัญในการออกกำลังกายและเป็นการปลูกฝังค่านิยมที่ดีให้แก่พนักงานในเรื่องพฤติกรรมออกกำลังกาย รวมทั้งส่งเสริมความสามัคคีสามัคคีความเข้มแข็งในองค์กรและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อไป

**วัตถุประสงค์**

๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง
๒. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง
๓. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในองค์กร

**วิธีดำเนินการ**

๑. จัดทำโครงการเสนอนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนกเพื่อพิจารณาอนุมัติ
๒. ประชุมชี้แจงผู้เข้าร่วมโครงการให้ทราบวัตถุประสงค์ของโครงการ
๓. ดำเนินงานตามโครงการทุกวันพุธ ตั้งแต่เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๓๐น.
๔. สรุป ประเมิน และรายงานผลการดำเนินโครงการ

/ระยะเวลา...



ระยะเวลาดำเนินงาน/โครงการ

ระยะเวลา ๖ เดือน (เมษายน - กันยายน ๒๕๖๖) ทุกวันพุธของสัปดาห์

สถานที่ดำเนินงาน

ณ องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก

เป้าหมายผู้เข้าร่วมโครงการ

เชิงปริมาณ

พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ทุก

เชิงคุณภาพ

พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้างองค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนกมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง และส่งเสริมความสามัคคีในองค์กร

งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ (เนื่องจากพนักงานส่วนตำบล อบต.ทุ่งลูกนก เป็นผู้นำการออกกำลังกาย)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการดำเนินงาน

๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
๒. เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการหันมาออกกำลังกายเสริมสร้างสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงมากยิ่งขึ้น
๓. เพื่อส่งเสริมความสามัคคีในองค์กรมากขึ้น

ปัญหาและอุปสรรค/ข้อเสนอแนะ

- ไม่มี

โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖



โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖





โครงการส่งเสริมสุขภาพการออกกำลังกาย พนักงานส่วนตำบล พนักงานจ้าง  
องค์การบริหารส่วนตำบลทุ่งลูกนก ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖

