

โครงการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตจอมทอง
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

การเปลี่ยนแปลงทางสังคมโลกเกิดจากนานาประเทศต่างเร่งพัฒนาสู่ความเจริญทั้งด้านสังคม เศรษฐกิจ และวัฒนธรรม กรุงเทพมหานครเป็นเมืองขนาดใหญ่ที่กำลังเร่งพัฒนาเมืองเช่นกัน การขยายตัวของ กรุงเทพมหานครในปัจจุบันทำให้มีประชากรเข้ามาประกอบอาชีพต่างๆเพิ่มมากขึ้น การมีวิถีชีวิตที่ต้องเร่งรีบ การเดินทางที่ต้องใช้เวลามากขึ้น จากการจราจรที่หนาแน่น ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย การบริโภค น้ำอัดลม น้ำหวาน อาหารทอด และอาหารเค็มมากขึ้น รวมทั้งการดื่มสุราและการสูบบุหรี่ ซึ่งเป็นพฤติกรรม ที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพอนามัย ประชากรเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพยิ่งต่อการพัฒนาในทุกมิติของประเทศ เพื่อการพัฒนาอย่างยั่งยืนจึงควรมีการดูแลสุขภาพอนามัยของประชาชนให้มีความสุขแข็งแรงไม่ให้เจ็บป่วย ด้วยโรคต่างๆ ซึ่งปัจจุบัน ปัญหาโรคไม่ติดต่อเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญ จากการรายงานของกระทรวง สาธารณสุข พบว่าโรคที่เป็นปัญหา ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่เป็นวัยทำงานและผู้สูงอายุ เนื่องจากขาดการออกกำลังกายและบริโภคอาหารไม่ถูกต้อง ซึ่งถ้าประชาชนมีการบริโภคอาหารอย่างถูก สุขลักษณะและมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถลดปัญหาการเกิดโรคต่างๆได้

กรุงเทพมหานครมีความมุ่งหวังที่จะส่งเสริมสนับสนุน และดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับ ประชาชนในกรุงเทพมหานครให้มีสุขภาพร่างกายและสุขภาพจิตที่ดี มีความเป็นอยู่อย่างมีความสุขทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสติปัญญา โดยต้องการให้ประชาชนสามารถดูแลและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับสุขภาพ ตนเองด้วยการออกกำลังกายซึ่งจะเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้เป็นอย่างดี อีกทั้งยังสามารถใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังเป็นการป้องกันปัญหาสังคมด้านอื่นๆ เช่น การป้องกันปัญหายาเสพติด เป็นต้น

สำนักงานเขตจอมทอง ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาด้านสุขภาพและคุณภาพชีวิต ให้แก่ประชาชนในพื้นที่เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง จึงได้จัดทำโครงการการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิคและโยคะเป็นการส่งเสริมและกระตุ้นให้ประชาชนตื่นตัวและเห็นความสำคัญของการออก กกำลังกาย เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง ผ่อนคลายอารมณ์ ความเครียดจากการทำงาน ลดความเสี่ยงต่อ การเกิดโรคต่างๆ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาสุขภาพและคุณภาพชีวิตของประชาชนทุกช่วงวัยให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดีโดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

๒.๒ เพื่อลดภาวะความเจ็บป่วยจากโรคต่างๆ

๒.๓ เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๓. เป้าหมาย

จัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพออกกำลังกายแอโรบิคให้กับเด็ก เยาวชน และประชาชนในลานกิจกรรม และลานกีฬา จำนวน ๑๖ แห่ง และโยคะ ๒ แห่ง แห่งละ ๔๐ - ๘๐ คน

๔. ลักษณะโครงการ

ประเภทโครงการ

เป็นโครงการตามภารกิจงานประจำของสำนักงานเขตจอมทอง

ความสอดคล้องหรือเชื่อมโยงกับยุทธศาสตร์/แผน

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๘๐) ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็นยุทธศาสตร์ การเสริมสร้างศักยภาพการกีฬาในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐ ถึง ๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ เป้าหมายที่ ๔ คนไทยมีสุขภาวะที่ดีขึ้น แผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มี Active Living Lifestyle มาตรการประชาสัมพันธ์ให้ชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง แผนปฏิบัติราชการกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๖๓ ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบตื่นตัวและกระตือรือร้น เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้น มาตรการส่งเสริมให้ชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง และแผนปฏิบัติราชการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ สำนักงานเขตจอมทอง

รูปแบบโครงการ

ดำเนินโครงการโดยการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วยการเดินแอโรบิค และโยคะ

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

๕.๑ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยโยคะทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. และ ๑๖.๐๐-๑๗.๐๐ น. ณ สำนักงานเขตจอมทอง และระหว่างเวลา ๑๖.๐๐ น. ถึง ๑๗.๐๐ น. ณ โรงเรียนวัดนาคนิมิตร

๕.๒ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายแอโรบิคทุกวันจันทร์ - ศุกร์ ตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง ๓๐ กันยายน ๒๕๖๓ ระหว่างเวลา ๑๕.๐๐ - ๑๕.๓๐ น. วันละ ๑ ชั่วโมง ณ ลานแอโรบิค ๑๖ แห่ง ประกอบด้วย

ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดมงคลวราราม
ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดนางนอง(พิพัฒน์)
ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดนาคนิมิตร
ลานแอโรบิคชุมชนเอกชัย ๑๐/๑
ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดราชโอรส
ลานแอโรบิคชุมชนวุฒากาศ ๔๖
ลานแอโรบิคศาลาธนบุรี
ลานแอโรบิคชุมชนรวมใจ
ลานแอโรบิคสำนักงานเขตจอมทอง (๒ รอบ ระหว่าง เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐ น. และ ๑๗.๐๐-๑๘.๐๐ น.)

ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดบางขุนเทียนนอก
ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดไทร
ลานแอโรบิคโรงเรียนวัดศาลาครืน
ลานแอโรบิคชุมชนริมคลองบางค้อ
ลานแอโรบิคซอยเลิศพัฒนาใต้
ลานแอโรบิคชุมชนสินทวีวิลล่า
ลานแอโรบิคหลังธนาคารกสิกรไทย

๖. แผนปฏิบัติการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓											
	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑. ประชาสัมพันธ์กิจกรรมโยคะและแอโรบิค	↔											
๒. กิจกรรมออกกำลังกายโยคะ	←											→
๓. กิจกรรมออกกำลังกายแอโรบิค	←											→
๔. เบิกจ่ายค่าตอบแทนวิทยากรโยคะ วิทยากรแอโรบิคและเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ	←											→
๕. สรุปรายงานผลประเมินผล												↔

๗. งบประมาณ

รายการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมโยคะและกิจกรรมแอโรบิค

กิจกรรม	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน	กฎหมายระเบียบที่เกี่ยวข้อง
๑. จัดกิจกรรมโยคะ	- ค่าตอบแทนวิทยากรโยคะ จำนวน ๓ คน (๓ คน X ๒๕๐.- บาท X ๒๔๖ วัน)	๑๘๔,๕๐๐.-	ระเบียบกระทรวงการคลัง ว่าด้วยการจัดซื้อจัดจ้าง และการบริหารพัสดุภาครัฐ พ.ศ.๒๕๖๐ 
๒. จัดกิจกรรมแอโรบิค	- ค่าตอบแทนวิทยากรแอโรบิค จำนวน ๑๗ คน (๑๗ คน X ๒๕๐.- บาท X ๒๔๖ วัน)	๑,๐๔๕,๕๐๐.-	
	- ค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ จำนวน ๑ คน ต่อ ๑ สถานแอโรบิคในสถานที่ราชการสังกัดกรุงเทพมหานคร (๑ คน X ๕๐ บาท X ๒ ชม. X ๒๔๖ วัน X ๗ แห่ง)	๑๓๒,๒๐๐.-	

โดยเบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๓ แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน รายการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวนเงิน ๑,๔๐๒,๒๐๐.- บาท (หนึ่งล้านสี่แสนสองพันสองร้อยบาทถ้วน)

(โครงการดังกล่าวได้รับงบประมาณต่อเนื่องถึงปัจจุบัน โดยในปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ ได้รับงบประมาณ จำนวน ๑,๔๐๒,๒๐๐.- บาท)

๘. ความเสี่ยงของโครงการและแนวทางการบริหารความเสี่ยง

ความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยง			แนวทางการบริหารความเสี่ยง
	โอกาสที่จะเกิด	ผลกระทบ	ระดับของความเสี่ยง	
ประชาชนไม่เห็นความสำคัญ และมีภารกิจ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมได้อย่างต่อเนื่อง	๒	๑	น้อย	๑. จัดทำแผนประชาสัมพันธ์ด้านการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ๒. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนเล่นกีฬาและออกกำลังกายผ่านเฟซบุ๊กฝ่ายพัฒนาชุมชนฯ

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ เด็ก เยาวชนและประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสุขภาพจิตดี ผ่อนคลายลดความเครียดจากภาวะปัจจุบัน

๙.๒ เด็ก เยาวชน และประชาชนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

๑๐. การติดตามและประเมินผล

๑๐.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ประเภทตัวชี้วัด	วิธีการคำนวณเครื่องมือในการใช้วัด	ระยะเวลา
ร้อยละของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้น	ร้อยละ ๕ จากผู้เข้าร่วมกิจกรรมปี ๒๕๖๒	ผลผลิต	$\frac{\text{ผู้เข้าร่วมกิจกรรม}}{\text{ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปี ๒๕๖๒}} \times ๑๐๐$	ตุลาคม ๒๕๖๒ ถึง กันยายน ๒๕๖๓

๑๐.๒ การติดตามความก้าวหน้า

พิจารณาจากจำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในแต่ละเดือน

๑๐.๓ การประเมินผลโครงการ

ติดตามและประเมินผลจากสถิติผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

สังคม และรายงานผลให้ผู้บริหารเขตทราบ



ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ
(นางรุ่งรัตน์ ศรีสุชาติ)
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม
สำนักงานเขตจอมทอง

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายปกครอง พลเมือง)
ผู้อำนวยการเขตจอมทอง

แผนปฏิบัติการ

โครงการ การจัดการการออกกำลังกาย
หน่วยงาน ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตจอมทอง
ปีงบประมาณ ๒๕๖๓

งบประมาณ ๑,๔๐๒,๒๐๐.-บาท (หนึ่งล้านสี่แสนสองพันสองร้อยบาทถ้วน)

ขั้นตอนการดำเนินงาน	งบประมาณที่ใช้	ขั้นตอน คิดเป็นร้อยละ	ผลรวมขั้นตอนคิด เป็นร้อยละ	ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๓											
				ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑.จัดทำแผนและประชุมวิทยากรโยคชะแอโรบิค	-	๐.๐๐	๐.๐๐	↔											
๒.เบิกจ่ายค่าตอบแทนวิทยากรโยคชะ	๑๘๔,๕๐๐.๐๐	๑๓.๑๖	๑๓.๑๖	↔											
๓.เบิกจ่ายค่าตอบแทนวิทยากรแอโรบิค	๑,๐๔๕,๕๐๐.๐๐	๗๔.๕๖	๘๗.๗๒	↔											
๔.เบิกจ่ายค่าตอบแทนเจ้าหน้าที่ปฏิบัติงานนอกเวลาราชการ	๑๗๒,๒๐๐.๐๐	๑๒.๒๘	๑๐๐.๐๐	↔											
๕. สรุปรายงานผล ประเมินผล	-														↔
ผลรวม	๑,๔๐๒,๒๐๐.๐๐	๑๐๐	๑๐๐												

