

ชื่อโครงการ	ส่งเสริมการออกกำลังกาย
หน่วยงานที่รับผิดชอบ	ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางกอกน้อย
ปีงบประมาณ	๒๕๖๓

๑. หลักการและเหตุผล

กรุงเทพมหานครให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อปัญหาสุขภาพพลานามัยของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังทำให้เกิดการรวมกลุ่มของประชาชน ให้ได้มีโอกาสพบปะ พูดคุยกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน ความสามัคคี ร่วมมือกันอันจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชุมชนต่อไป

สำนักงานเขตบางกอกน้อยในฐานะหน่วยงานที่รับผิดชอบ ได้ตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่เขตบางกอกน้อย เพื่อให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ตลอดจนมีจิตใจที่แจ่มใส

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และรู้จักวิธีการออกกำลังกาย ได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒.๓ เพื่อให้เกิดความสามัคคีและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นสื่อ

๓. เป้าหมาย

กิจกรรมตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ดำเนินการ ณ ลานกีฬา, ลานอเนกประสงค์ หรือสถานที่อื่นที่เหมาะสมในพื้นที่เขตบางกอกน้อย วันละ ๑ ชม. โดยไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน ๒๐ แห่งรายละเอียดดังนี้

๓.๑ กิจกรรมเดินแอโรบิก จำนวน ๙ แห่ง

๓.๒ กิจกรรมไทเก๊ก จำนวน ๙ แห่ง

๓.๓ กิจกรรมโยคะ จำนวน ๒ แห่ง

๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการราชการกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๖๓ ด้านที่ ๓ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบตื่นตัวและกระตือรือร้น เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้น และแผนปฏิบัติการประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๓ ของสำนักงานเขตบางกอกน้อย

๕. วิธีการดำเนินการ

๕.๑ เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๕.๒ ติดต่อประสานงานผู้รับผิดชอบกิจกรรมแต่ละแห่งและวิทยากร

๕.๓ ดำเนินงานตามโครงการ

๕.๔ ติดตามและประเมินผล

๖. ระยะเวลา....

๖. ระยะเวลาดำเนินการ และสถานที่

๖.๑ กิจกรรมโยคะ ตั้งแต่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๗ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๒ วัน เฉพาะวันอังคารและพฤหัสบดี) รวม ๔๕ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ณ ลานกีฬาโรงเรียนวัดโพธิ์เรียง

๖.๒ กิจกรรมโยคะ ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๓ วัน เฉพาะวันจันทร์ พุธและศุกร์) รวม ๑๔๑ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ณ ห้องกิจกรรม ชั้น ๕ สำนักงานเขตบางกอกน้อย

๖.๓ กิจกรรมเดินแอโรบิก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑ (ทุกวัน) รวม ๒๔๖ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๒ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๐, วันที่ ๑ มกราคม และวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๑ รวม ๓ วัน) ณ ลานกีฬาชุมชนซอยบุปผาสวรรค์ และลานอเนกประสงค์ชุมชนปลายซอยจรูญสนิทวงศ์ ๒๙ (ฝั่งขวา)

๖.๔ กิจกรรมเดินแอโรบิก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๕ วัน เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์) รวม ๒๓๖ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๔ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๑ มกราคม และวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๑ รวม ๒ วัน) ณ ลานกีฬาโรงเรียนวัดยางสุทธาราม, ลานอเนกประสงค์ร้านสหกรณ์กรุงเทพจำกัด, ลานอเนกประสงค์สวนสิรินธราพุดชาพรรณ และลานอเนกประสงค์หน้าสำนักงานเขตบางกอกน้อย

๖.๕ กิจกรรมเดินแอโรบิก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๓ วัน เฉพาะวันจันทร์ พุธและศุกร์) รวม ๑๔๑ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๑ มกราคม และวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๑ รวม ๒ วัน) ณ ลานกีฬาโรงเรียนวัดโพธิ์เรียง

๖.๖ กิจกรรมเดินแอโรบิก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๖ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๑ วัน เฉพาะวันพุธ) รวม ๔๘ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ ณ ลานอเนกประสงค์ศูนย์พัฒนาเด็กก่อนวัยเรียนพิทักษ์

๖.๗ กิจกรรมเดินแอโรบิก ตั้งแต่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๓ วัน เฉพาะวันศุกร์ เสาร์และอาทิตย์) รวม ๑๔๖ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ และวันที่ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๑ รวม ๒ วัน) ณ ลานอเนกประสงค์ชุมชนสันติชนสงเคราะห์

๖.๘ กิจกรรมไทเก๊ก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๗ กรกฎาคม ๒๕๖๑ (ทุกวัน) รวม ๒๔๖ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๒ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดราชการ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ วันที่ ๑ มกราคม และ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๑ รวม ๓ วัน) ณ ลานกีฬาโรงเรียนวัดบางเสาธง และลานกีฬาชุมชนวัดวิเศษการ-วัดฉิมพายการวาส

๖.๙ กิจกรรมไทเก๊ก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๑๖ สิงหาคม ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๖ วัน เฉพาะวันจันทร์ถึงวันเสาร์) รวม ๒๔๖ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๒ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๑ มกราคม และ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๐ รวม ๒ วัน) ณ ลานกีฬาชุมชนวัดสุวรรณาราม และลานอเนกประสงค์ชุมชนตรอกข้าวเม่า

๖.๑๐ กิจกรรมไทเก็ก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๐ (สัปดาห์ละ ๕ วัน เฉพาะวันจันทร์ถึงวันศุกร์) รวม ๒๓๖ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่ง จัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๑ มกราคม และ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๐ รวม ๒ วัน) ณ ลานเอนกประสงค์ศูนย์บริการสาธารณสุข ๓๐ (วัดเจ้าอาาม)

๖.๑๑ กิจกรรมไทเก็ก ตั้งแต่ ๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๓๐ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๔ วัน เฉพาะวันอังคาร พุธ สבת เสาร์ และวันอาทิตย์) รวม ๑๙๐ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๑ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๓๑ ธันวาคม ๒๕๖๐ รวม ๑ วัน) ณ ลานเอนกประสงค์บริษัท สยามแม็คโคร จำกัดมหาชนสาขารัฐสมิทวงศ์

๖.๑๒ กิจกรรมไทเก็ก ตั้งแต่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ - ๒๘ กันยายน ๒๕๖๑ (สัปดาห์ละ ๓ วัน เฉพาะวันจันทร์ พุธ ศุกร์) รวม ๑๔๑ วัน ๆ ละ ๑ ชม. จำนวน ๓ แห่ง (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม) โดยไม่เว้นวันหยุดนักขัตฤกษ์ (หยุดวันที่ ๑ มกราคม และ ๑๓ เมษายน ๒๕๖๐ รวม ๒ วัน) ณ ลานเอนกประสงค์ศาลาฟ้าประทานวัดสุทธาวาส, ลานเอนกประสงค์สวนเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว และลานเอนกประสงค์บริษัท สยามแม็คโคร จำกัด (มหาชน) สาขารัฐสมิทวงศ์

๗. งบประมาณค่าเป็นการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๑ แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นเงิน ๙๕๙,๐๐๐.-บาท (เก้าแสนห้าหมื่นเก้าพันบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๗.๑ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๖ แห่งๆ ละ ๒๔๖ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๒๔๖ วัน x ๖ แห่ง) เป็นเงิน ๓๖๙,๐๐๐.-บาท

๗.๒ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๕ แห่งๆ ละ ๒๓๖ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๒๓๖ วัน x ๕ แห่ง) เป็นเงิน ๒๙๕,๐๐๐.-บาท

๗.๓ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๑๙๐ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๙๐ วัน x ๑ แห่ง) เป็นเงิน ๔๗,๕๐๐.-บาท

๗.๔ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๑๔๒ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๔๒ วัน x ๑ แห่ง) เป็นเงิน ๓๕,๕๐๐.-บาท

๗.๕ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๕ แห่งๆ ละ ๑๔๑ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๔๑ วัน x ๕ แห่ง) เป็นเงิน ๑๗๖,๒๕๐.-บาท

๗.๖ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๙๕ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๙๕ วัน x ๑ แห่ง) เป็นเงิน ๒๓,๗๕๐.-บาท

๗.๗ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๔๘ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๔๘ วัน x ๑ แห่ง) เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐.-บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๙๕๙,๐๐๐.-บาท (เก้าแสนห้าหมื่นเก้าพันบาทถ้วน)

๘. ปัญหาและอุปสรรค

๘.๑ การดำเนินการอาจมีอุปสรรคจากสภาพภูมิอากาศ เนื่องจากสถานที่ดำเนินการเป็นสถานที่โล่งแจ้ง

๘.๒ งบประมาณมีจำนวนจำกัด ไม่สามารถดำเนินการได้ทุกแห่งที่มีการออกกำลังกาย

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ...

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ ประชาชนมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- ๙.๒ ประชาชนได้มีโอกาสพบปะ สนทนา แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
- ๙.๓ ทำให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยลดภาระเรื่องการรักษาพยาบาลของผู้ป่วย อีกทั้งช่วยประหยัดงบประมาณของรัฐบาล ก่อให้เกิดผลดีต่อส่วนรวม

๑๐. การประเมินผลและติดตามโครงการ

- ๑๐.๑ ติดตามผลโดยการสังเกตพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม
- ๑๐.๒ นำผลจากการสังเกตและสัมภาษณ์ มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในการทำกิจกรรมในปีต่อไป

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวอัมพร สามีกักคี่)
นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม
สำนักงานเขตบางกอกน้อย

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายณัฐพงษ์ มีโคกกิจ)
ผู้ช่วยผู้อำนวยการเขตบางกอกน้อย
ปฏิบัติราชการแทนผู้อำนวยการเขตบางกอกน้อย