

ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางกอกน้อย
ปีงบประมาณ ๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

กรุงเทพมหานครให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อปัญหาสุขภาพพลานามัยของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังทำให้เกิดการรวมกลุ่มของประชาชน ให้ได้มีโอกาสพบปะ พูดคุยกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน ความสามัคคี ร่วมมือกันอันจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชุมชนต่อไป

สำนักงานเขตบางกอกน้อยในฐานะหน่วยงานที่รับผิดชอบ ได้ตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายในพื้นที่เขตบางกอกน้อย เพื่อให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพพลานามัยของตนเอง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ตลอดจนมีจิตใจที่แจ่มใส

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย และรู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องเหมาะสม

๒.๓ เพื่อให้เกิดความสามัคคีและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

๓. เป้าหมาย

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

๓.๑ กิจกรรมแดนแอโรบิก จำนวน ๙ แห่ง

๓.๒ กิจกรรมไทเก๊ก จำนวน ๙ แห่ง

๓.๓ กิจกรรมโยคะ จำนวน ๒ แห่ง

๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบตื่นตัวและกระตือรือร้น เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้น

๕. แนวทางการดำเนินงาน

๕.๑ เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ

๕.๒ ติดต่อประสานงานผู้รับผิดชอบกิจกรรมแต่ละแห่งและวิทยากร

๕.๓ ดำเนินงานตามโครงการ เช่น ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม ทำหนังสือเชิญวิทยากร

๕.๔ ติดตามและประเมินผล

๖. ระยะเวลา....

๖. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

จัดกิจกรรมเดินแอโรบิค, โทเก็ก และโยคะ ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๑ – กันยายน ๒๕๖๒ วันละ ๑ ชม. จำนวน ๒๐ แห่ง ณ ลานกีฬาและลานเอนกประสงค์ในพื้นที่เขตบางกอกน้อย (วัน เวลา ตามจริงที่แต่ละแห่งจัดกิจกรรม)

๗. งบประมาณดำเนินการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๒ แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นเงิน ๙๖๐,๐๐๐.-บาท (เก้าแสนหกหมื่นบาทถ้วน) 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 ๖ แห่งๆ ละ ๑๔๒ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท
(๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๔๒ วัน x ๖ แห่ง) เป็นเงิน ๒๑๓,๐๐๐.-บาท

๗.๕ ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๙๔ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท
(๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๙๔ วัน x ๑ แห่ง) เป็นเงิน ๒๓,๕๐๐.-บาท

๗.๖ 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 ๙๖๐,๐๐๐.-บาท (เก้าแสนหกหมื่นบาทถ้วน)

๘. ปัญหาและอุปสรรค

๘.๑ การดำเนินการอาจมีอุปสรรคจากสภาพภูมิอากาศ เนื่องจากสถานที่ดำเนินการเป็นสถานที่โล่งแจ้ง

๘.๒ งบประมาณมีจำนวนจำกัด ไม่สามารถดำเนินการได้ทุกแห่งที่มีการออกกำลังกาย

๙. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ประชาชนมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๙.๒ ประชาชนได้มีโอกาสนพบปะ สนทนา แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน

๙.๓ ทำให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยลดภาระเรื่องการรักษาพยาบาลของผู้ป่วย อีกทั้งช่วยประหยัดงบประมาณของรัฐบาล ก่อให้เกิดผลดีต่อส่วนรวม

๑๐. การประเมินผลและติดตามโครงการ

๑๐.๑ ติดตามผลโดยการสังเกตพฤติกรรมและการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

๑๐.๒ นำผลจากการสังเกตและสัมภาษณ์ มาเป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงในการทำกิจกรรมในปีต่อไป

ลงชื่อ.....ผู้เสนอโครงการ

นางสาวอัมพร สามีกักดี

นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ

หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

สำนักงานเขตบางกอกน้อย

ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

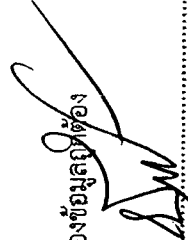
(นายณัฐพงษ์ มีโคกกิจ)

ผู้อำนวยการเขตบางกอกน้อย

แผนงานการใช้จ่ายเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๒
หมวดรายจ่ายอื่น ค่าใช้จ่ายโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
วงเงินงบประมาณ ๙๖๐,๐๐๐.-บาท

ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางกอกน้อย

ลำดับที่	รายละเอียดค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน	ต.ค.	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	หมายเหตุ
๑	ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๖ แห่งๆ ละ ๒๕๖ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๒๕๖ วัน x ๑ แห่ง)	๓๖๙,๐๐๐	↓											↑	
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 ๑ แห่ง)	๒๙๕,๐๐๐	↓											↑	
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)	๔๗,๕๐๐	↓											↑	
๔	ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๖ แห่งๆ ละ ๑๔๒ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๔๒ วัน x ๑ แห่ง)	๒๑๓,๐๐๐	↓											↑	
๕	ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๙๔ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๙๔ วัน x ๑ แห่ง)	๒๓,๕๐๐	↓											↑	
๖	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)	๑๒,๐๐๐	↓											↑	
	(แก้แสนหกหมื่นบาทถ้วน)	๙๖๐,๐๐๐													

รับรองข้อมูลถูกต้อง

(นายฉัฐพงษ์ มีโคกกิจ)
ผู้อำนวยการเขตบางกอกน้อย

หัวหน้าหน่วยงาน/ผู้ได้รับมอบอำนาจ