

ชื่อโครงการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
 หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางกอกน้อย
 ปีงบประมาณ ๒๕๖๔

๑. หลักการและเหตุผล

กรุงเทพมหานครให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อปัญหาสุขภาพพลานามัยของประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ซึ่งจากผลการสำรวจสภาวะสุขภาพของประชาชนในชุมชน (ชุมชนแออัด/หมู่บ้าน/ตึกแถว) ด้วยแบบสำรวจครอบครัวโดยศูนย์บริการสาธารณสุข สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. ๒๕๕๖ พบว่าโรคประจำตัวที่คนกรุงเทพมหานคร เป็นมากที่สุด คือ โรคความดันโลหิตสูง รองลงมาคือโรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง โรคไขมันในเลือดสูง โรคหืด และโรคอื่นๆ ตามลำดับ จากสถิติดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่า คนกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ยังไม่ตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพเท่าที่ควร จากผลการสำรวจพฤติกรรมพบว่าร้อยละ ๓๒.๙๖ ของคนกรุงเทพมหานคร ไม่ออกกำลังกาย

ดังนั้น ในฐานะหน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลประชาชนในพื้นที่ จึงเกิดความตระหนักถึงความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยทำให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ทั้งยังทำให้เกิดการรวมกลุ่มของประชาชน ให้ได้โอกาสที่จะพูดคุยกัน แลกเปลี่ยนทัศนคติซึ่งกันและกัน ความสามัคคี ร่วมมือกันอันจะเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชุมชนต่อไป

สำนักงานเขตบางกอกน้อย จึงได้จัดทำโครงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายในพื้นที่เขตบางกอกน้อย เพื่อให้ประชาชนได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพพลานามัยของตนเอง ให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนในชุมชนให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงปราศจากโรคภัย ตลอดจนมีจิตใจที่แจ่มใส

๒.๒ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพพลานามัย และรู้จักวิธีการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

๒.๓ เพื่อให้เกิดความสามัคคีและเสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี โดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

๓. เป้าหมาย

จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนในพื้นที่เขตบางกอกน้อย ดำเนินการ ณ ลานกีฬา, ลานอเนกประสงค์หรือสถานที่อื่นที่เหมาะสมในพื้นที่เขตบางกอกน้อย จำนวน ๒๐ แห่ง ทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์

๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการตามภารกิจประจำของหน่วยงานซึ่งดำเนินการต่อเนื่องเป็นประจำทุกปีที่มีความสอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ.๒๕๖๑-๒๕๖๕) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดภัยโรคคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบตื่นตัวและกระตือรือร้น เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพมหานครมีความกระตือรือร้น

รูปแบบโครงการ เป็นโครงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ กิจกรรมเดินแอโรบิก กิจกรรมไทเก๊กกิจกรรมโยคะ โดยมีวิทยากรฝึกสอนให้มีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี

๕. ระยะเวลา...

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

จัดกิจกรรมออกกำลังกาย เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๓ - เดือนกันยายน ๒๕๖๔ แบบไป - กลับ
วันละ ๑ ชั่วโมง ไม่เว้นวันหยุดราชการและวันหยุดนักขัตฤกษ์ จำนวน ๒๐ แห่ง ดังนี้

๑. กิจกรรมเดินแอโรบิก จำนวน ๑๐ แห่ง
๒. กิจกรรมไทเก๊ก จำนวน ๙ แห่ง
๓. กิจกรรมโยคะ จำนวน ๑ แห่ง

๖. แผนปฏิบัติการ

โครงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

หน่วยงาน ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

ปีงบประมาณ ๒๕๖๔

งบประมาณ ๙๖๐,๐๐๐.-บาท



ขั้นตอนการดำเนินงาน	งบประมาณที่ใช้	ขั้นตอนคิดเป็นร้อยละ	ผลรวมขั้นตอนคิดเป็นร้อยละ	ปีงบประมาณ ๒๕๖๔											
				ค.ค.	ท.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.
๑. เขียนโครงการเพื่อขออนุมัติ	-	๑๐	๑๐	↔											
๒. ขออนุมัติเงินประจำงวด	-	๑๐	๒๐	↔											
๓. ประสานงานสถานที่จัดกิจกรรม	-	๑๐	๓๐	↔											
๔. ประสานงานวิทยากร	-	๑๐	๔๐	↔											
๕. ประชาสัมพันธ์การจัดกิจกรรม	-	๑๐	๕๐	↔											
๖. ดำเนินการจัดกิจกรรมตามวัน เวลา และสถานที่ที่กำหนด	-	๓๐	๘๐												
๗. เบิกจ่ายค่าตอบแทนวิทยากร	๙๖๐,๐๐๐	๑๐	๙๐												
๘. ประเมินผลกิจกรรมเสนอผู้บริหารทราบ	-	๑๐	๑๐๐											↔	
ผลรวม	๙๖๐,๐๐๐	๑๐๐	๑๐๐												

๗. งบประมาณ

เบิกจ่ายงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๔ แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการออกกกำลังกาย เป็นเงิน ๙๖๐,๐๐๐.- บาท (เก้าแสนหกหมื่นบาทถ้วน) การเบิกจ่ายเป็นไปตามระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยอัตราค่าตอบแทน ค่ารางวัล ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่ารับรอง ฯ พ.ศ. ๒๕๓๙ บัญชี ๑ รายการที่ ๔๓...

โครงการจัดกิจกรรมการออกกกำลังกาย

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน	กฎหมายระเบียบที่เกี่ยวข้อง
เบิกจ่าย ค่าตอบแทน วิทยากร	ประชาชนใน พื้นที่เขต บางกอกน้อย	- ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๗ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๔ แห่งๆ ละ ๒๙๐ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๔ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๒๙๐ วัน) - ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๖ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๒๔๗ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๒๔๗ วัน) - ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๕ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๗ แห่งๆ ละ ๒๐๔ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๗ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๒๐๔ วัน) - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๔ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๑๖๐ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๖๐ วัน) - ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๓ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๔ แห่งๆ ละ ๑๒๗ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๔ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๒๗ วัน) - ค่าตอบแทนวิทยากรจำนวน ๒ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๔ แห่งๆ ละ ๑๒๖ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๒ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๑๒๖ วัน)	๒๙๐,๐๐๐.- ๖๑,๓๕๐.- ๓๕๗,๐๐๐ ๔๐,๐๐๐.- ๑๒๗,๐๐๐.- ๖๓,๐๐๐.-	ระเบียบกรุงเทพมหานครว่าด้วยอัตราค่าตอบแทน ค่ารางวัล ค่าเบี้ยเลี้ยง ค่ารับรอง ฯ พ.ศ. ๒๕๓๙ บัญชี ๑ รายการที่ ๔๓

กิจกรรม	กลุ่มเป้าหมาย	รายการค่าใช้จ่าย	จำนวนเงิน	กฎหมายระเบียบที่เกี่ยวข้อง
		- ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๒ วัน/สัปดาห์ จำนวน ๑ แห่งๆ ละ ๘๕ วันๆ ละ ๑ ชั่วโมงๆ ละ ๒๕๐.-บาท (๑ คน x ๒๕๐ บาท x ๑ ชม. x ๘๕ วัน) ยอดรวมทั้งหมด	๒๑,๒๕๐.-  ๘๖๐,๐๐๐.-	

๘. ความเสี่ยงของโครงการและแนวทางการบริหารความเสี่ยง

ความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยง			แนวทาง การบริหารความเสี่ยง
	โอกาสที่จะเกิด	ผลกระทบ	ระดับของ ความเสี่ยง	
๑. สภาพภูมิอากาศเนื่องจาก สถานที่จัดกิจกรรมหลายแห่ง เป็นที่แจ้ง	๓	๒	ปานกลาง	- เลื่อนเวลาการออกกำลังกาย หรือเปลี่ยนสถานที่
๒. ได้รับงบประมาณในการจัด กิจกรรมไม่ต่อเนื่องทุกปี	๒	๒	ปานกลาง	- ขอจัดสรรในงบประมาณปีถัดไป

๙. ผลประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๙.๑ ประชาชนได้มีโอกาสพบปะ สนทนา แสดงความคิดเห็นแลกเปลี่ยนซึ่งกันและกัน
- ๙.๒ ทำให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ ช่วยลดภาระเรื่องการ
รักษาพยาบาลของผู้ป่วย อีกทั้งช่วยประหยัดงบประมาณของรัฐบาล ก่อให้เกิดผลดีต่อส่วนรวม

๑๐. การติดตามประเมินผล

๑๐.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

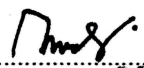
ตัวชี้วัด	คำเป้าหมาย	ประเภท ตัวชี้วัด	วิธีการคำนวณ/ เครื่องมือในการใช้วัด	ระยะเวลา
- จำนวนครั้งในการ ประชาสัมพันธ์การ ให้บริการกีฬาและ นันทนาการของ กรุงเทพมหานคร ต่อปี	- ประชาสัมพันธ์การ ให้บริการกีฬาและ นันทนาการของ กรุงเทพมหานครไม่ น้อยกว่า ๑๕ ครั้ง/ปี	ระดับผลผลิต	จำนวนครั้งในการ ประชาสัมพันธ์ 	๑๒ เดือน

๑๐.๒ การติดตามความก้าวหน้า

ติดตามความก้าวหน้าเดือนละ ๑ ครั้ง รวมจำนวน ๑๒ ครั้ง/ปี

๑๐.๓ การประเมินผลโครงการ

รายงานผลการจัดกิจกรรมและการประชาสัมพันธ์โดยการรวบรวมข้อมูลภาพถ่ายกิจกรรมให้
ผู้บริหารสำนักงานเขตทราบเป็นประจำทุกเดือน

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นางสาวเกศจริน สามภักดิ์)
นักพัฒนาลังคมชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม
สำนักงานเขตบางกอกน้อย

ลงชื่อ..........ผู้อนุมัติโครงการ
(นายพงษ์ธร ศิริธรรม)
ผู้อำนวยการเขตบางกอกน้อย