ชื่อโครงการ จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางคอแหลม
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

---

๑. หลักการและเหตุผล

สังคมปัจจุบันเป็นสังคมที่ต้องดิ้นรน ต่อสู้และมีการแข่งขันสูง อีกทั้งได้มีการคิดค้นเทคโนโลยีขั้นสูงมากมาย เพื่ออำนวยความสะดวกและความสุขสบายให้แก่ตนเอง การกินอยู่เปลี่ยนไป พัฒนาไปสู่ระบบบริโภคนิยม ยึดติดในรูป เสียง กลิ่น รสสัมผัส อย่างถอนตัวไม่ขึ้น ประกอบกับขาดการออกกำลังกาย เนื่องจากวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป จึงนำพาให้มนุษย์สมัยใหม่ต้องเผชิญหน้ากับความเสื่อมถอยของสุขภาพทางกายอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

การออกกำลังกายเป็นกิจวัตรประจำวัน เป็นวิธีการอย่างหนึ่งที่สามารถป้องกันและแก้ไขปัญหาสุขภาพทางกายได้ในระดับหนึ่ง สามารถชะลอความเสื่อมถอยของร่างกายและรักษาสุขภาพร่างกายที่ไม่แข็งแรงให้กลับแข็งแรงขึ้นมาได้

ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางคอแหลม ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เต้นแอโรบิค รำไทเก๊ก โยคะ ลีลาศ ประจำลานกีฬาที่ได้ขึ้นทะเบียนจัดตั้งเป็นลานกีฬาของกรุงเทพมหานครและลานออกกำลังกายที่อยู่ในพื้นที่เขตบางคอแหลม

๒. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนให้เป็นกิจวัตรประจำวัน

๓. เป้าหมาย

๓.๑ ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิค จำนวน ๔๑,๒๕๐ ราย/ปี (๒๕ ราย/วัน/ลาน) ณ ลานกีฬา ๗ แห่ง

๓.๒ ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมรำไทเก๊ก จำนวน ๑๗,๓๗๐ ราย/ปี (๑๐ ราย/วัน/ลาน) ณ ลานกีฬา ๘ แห่ง

๓.๓ ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ จำนวน ๔,๕๖๐ ราย/ปี (๑๐ ราย/วัน/ลาน) ณ ลานกีฬา ๓ แห่ง

๓.๔ ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมลีลาศ จำนวน ๑,๐๒๐ ราย/ปี (๑๐ ราย/วัน/ลาน) ณ ลานกีฬา ๑ แห่ง

๔. ลักษณะโครงการ

๔.๑ เป็นโครงการต่อเนื่องและเป็นโครงการตามภารกิจประจำของสำนักงานเขตบางคอแหลม ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔

๔.๒ เป็นโครงการที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ ๒๐ ปี ด้านที่ ๓ การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ ๑๒ (พ.ศ.๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ยุทธศาสตร์ที่ ๑ การเสริมสร้างและพัฒนาศักยภาพทุนมนุษย์ และแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ระยะ ๒๐ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๖๑ - ๒๕๖๕) ด้านที่ ๑ มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ ปลอดโรคคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบ ACTIVE LIVING LIFESTYLE เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้น

๔.๓ เป็นโครงการที่มีลักษณะเชิญชวนประชาชนมาร่วมกันออกกำลังกาย โดยมีวิทยากรฝึกสอนการออกำลังกายประเภทต่างๆ

๕. ระยะเวลาและสถานที่ดำเนินการ

๕.๑ ดำเนินการจัดกิจกรรมระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๖๓ - กันยายน ๒๕๖๔

๕.๒ จัดกิจกรรมในสถานที่ ดังนี้

๕.๒.๑ กิจกรรมฝึกสอนเต้นแอโรบิค จำนวน ๗ แห่ง ได้แก่

๑) ลานกีฬาวัดจันทร์ใน

๒) ลานกีฬากองวัณโรค

๓) ลานกีฬาคริสตจักรเจริญกรุงไมตรีจิตร

๔) ลานกีฬาโรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์

๕) ลานกีฬาชุมชนเมืองอยู่ดี

๖) ลานกีฬาวัดไทร

๗) ลานกีฬาชุมชนวัดอินทร์บรรจง

๕.๒.๒ กิจกรรมฝึกสอนรำไทเก๊ก จำนวน ๘ แห่ง ได้แก่

๑) ลานกีฬาศาลเจ้ากวนอู

๒) ลานกีฬากองวัณโรค

๓) ลานกีฬาชุมชนเมืองอยู่ดี

๔) ลานกีฬาศาลแขวงพระนครใต้

๕) ลานกีฬาชุมชนโรงแก้ว

๖) ลานกีฬาวัดเรืองยศสุทธาราม

๗) ลานกีฬาโรงเรียนรักษาราชวิตร

๘) ลานกีฬาศูนย์บริการสาธารณสุข ๑๘

๕.๒.๓ กิจกรรมฝึกสอนโยคะ จำนวน ๓ แห่ง ได้แก่

๑) ลานกีฬาสำนักงานเขตบางคอแหลม

๒) ลานกีฬาสวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ ๖ รอบ ฝั่งพระนคร

๓) ลานกีฬาศาลเจ้ากวนอู

๕.๒.๔ กิจกรรมฝึกสอนลีลาศ จำนวน ๑ แห่ง ณ ลานกีฬาสำนักงานเขตบางคอแหลม

หมายเหตุ วัน เวลาและสถานที่ อาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม และวิทยากรสามารถสับเปลี่ยนหมุนเวียนสถานที่จัดกิจกรรมได้

๖. แผนปฏิบัติการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔											
	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. ประชุมวิทยากรออกกำลังกาย	↔											
๒. ประชาสัมพันธ์เชิญชวนเข้าร่วมกิจกรรม	↔	↔										
๓. ตรวจสอบการปฏิบัติงานของวิทยากร	←	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
๔. ขออนุมัติและตั้งฎีกาเบิกจ่ายเงินค่าตอบแทนวิทยากร	←	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	→
๕. ติดตามประเมินผลการจัดกิจกรรม											↔	
๖. รายงานผลการจัดกิจกรรม												↔

๗. งบประมาณ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๔ ของสำนักงานเขตบางคอแหลม แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวนเงิน ๑,๐๖๔,๕๐๐.- บาท (หนึ่งล้านหกหมื่นสี่พันห้าร้อยบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

๗.๑ ค่าตอบแทนวิทยากรแอโรบิค **เป็นเงิน ๔๑๒,๐๐๐.- บาท**

- ประจำลานกีฬา ๕ แห่ง จำนวน ๒๔๖ วัน

(๑ คน x ๑ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๒๔๖ วัน x ๕ แห่ง = ๓๐๗,๕๐๐.- บาท)

- ประจำลานกีฬา ๒ แห่ง จำนวน ๒๐๙ วัน

(๑ คน x ๑ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๒๐๙ วัน x ๒ แห่ง = ๑๐๔,๕๐๐.- บาท)

๗.๒ ค่าตอบแทนวิทยากรไทเก๊ก **เป็นเงิน ๔๓๔,๐๐๐.- บาท**

- ประจำลานกีฬา ๖ แห่ง จำนวน ๒๔๖ วัน

(๑ คน x ๑ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๒๔๖ วัน x ๖ แห่ง = ๓๖๙,๐๐๐.- บาท)

- ประจำลานกีฬา ๑ แห่ง จำนวน ๑๐๔ วัน

(๑ คน x ๑ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๑๐๔ วัน x ๑ แห่ง = ๒๖,๐๐๐.- บาท)

- ประจำลานกีฬา ๑ แห่ง จำนวน ๑๕๖ วัน

(๑ คน x ๑ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๑๕๖ วัน x ๑ แห่ง = ๓๙,๐๐๐.- บาท)

๗.๓ ค่าตอบแทนวิทยากรโยคะ **เป็นเงิน ๑๖๖,๕๐๐.- บาท**

- ประจำลานกีฬา ๑ แห่ง จำนวน ๒๔๖ วัน

(๑ คน x ๑ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๒๔๖ วัน x ๑ แห่ง = ๖๑,๕๐๐.- บาท)

- ประจำลานกีฬา ๒ แห่ง จำนวน ๑๐๕ วัน

(๑ คน x ๒ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๑๐๕ วัน x ๒ แห่ง = ๑๐๕,๐๐๐.- บาท)

๗.๔ ค่าตอบแทนวิทยากรลีลาศ **เป็นเงิน ๕๒,๐๐๐.-บาท**

- ประจำลานกีฬา ๑ แห่ง จำนวน ๑๐๔ วัน

(๑ คน x ๒ ชม. x ๒๕๐ บาท x ๑๐๔ วัน x ๑ แห่ง = ๕๒,๐๐๐.- บาท)

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑,๐๖๔,๕๐๐.- บาท (หนึ่งล้านหกหมื่นสี่พันห้าร้อยบาทถ้วน)

<u>หมายเหตุ</u> ทั้งนี้ให้ถัวเฉลี่ยจ่ายได้ในกรณียอดใดยอดหนึ่งไม่เพียงพอ แต่ไม่เกินวงเงินงบประมาณที่ได้รับอนุมัติ

๘. ความเสี่ยงของโครงการและแนวทางการบริหารความเสี่ยง

ความเสี่ยง	การประเมินความเสี่ยง			แนวทางการบริหารความเสี่ยง
	โอกาสที่จะเกิด	ผลกระทบ	ระดับของความเสี่ยง	
- สภาพอากาศฝนตกอาจทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยกว่าเป้าหมายที่กำหนดไว้	๔	๓	สูง	- ประสานวิทยากรจัดหาสถานที่สำรองสำหรับการออกกำลังกาย

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๙.๑ ประชาชนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สุขภาพจิตดี

๙.๒ ประชาชนสามารถนำความรู้ไปฝึกสอนแก่เพื่อนบ้านให้สนใจการออกกำลังกายได้

๙.๓ เกิดเครือข่ายชมรมผู้รักการออกกำลังกายในพื้นที่

๑๐. การติดตามและประเมินผล

๑๐.๑ ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ตัวชี้วัด	ค่าเป้าหมาย	ประเภทตัวชี้วัด	วิธีการคำนวณ/เครื่องมือในการใช้วัด	ระยะเวลา
- จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม (ผลผลิต)	๖๔,๒๐๐ ราย/ปี	ด้านปริมาณ	<u>วิธีคำนวณ</u> A + B + ... + Z ≥ ๖๔๒๐๐ ตัวอักษร A – Z หมายถึง จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง ของทุกประเภทกีฬา <u>เครื่องมือในการใช้วัด</u> ใบลงทะเบียนผู้มาร่วมกิจกรรมในแต่ละครั้ง ของทุกประเภทกีฬา	๑ ต.ค. ๖๓ - ๓๐ ก.ย. ๖๔
- ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับมากที่สุด (ผลลัพธ์)	ร้อยละ ๘๐	ด้านคุณภาพ	**<u>วิธีการคำนวณ</u>** สูตรการหาค่าเฉลี่ย = (A+ B + C + D + E)/T A = จำนวนผู้ตอบระดับมากที่สุด คูณ ๕ B = จำนวนผู้ตอบระดับมาก คูณ ๔ C = จำนวนผู้ตอบระดับปานกลาง คูณ ๓ D = จำนวนผู้ตอบระดับน้อย คูณ ๒ E = จำนวนผู้ตอบระดับน้อยที่สุด คูณ ๑ T = จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด คำนวณค่าเฉลี่ยโดยใช้สถิติ (ค่าเฉลี่ย) กำหนดไว้ ๕ ระดับ คือ - ค่าเฉลี่ยเกินกว่า ๔.๕๑-๕.๐๐ หมายถึง มากที่สุด - ค่าเฉลี่ยเกินกว่า ๓.๕๑-๔.๕๐ หมายถึง มาก - ค่าเฉลี่ยเกินกว่า ๒.๕๑-๓.๕๐ หมายถึง ปานกลาง - ค่าเฉลี่ยเกินกว่า ๑.๕๑-๒.๕๐ หมายถึง น้อย - ค่าเฉลี่ยเกินกว่า ๑.๐๐-๑.๕๐ หมายถึง น้อยที่สุด <u>เครื่องมือในการใช้วัด</u> แบบสอบถามความพึงพอใจ จำนวน ๑๐๐ ชุด	๑ ต.ค. ๖๓ - ๓๐ ก.ย. ๖๔

๑๐.๒ การติดตามความก้าวหน้า

รายงานความก้าวหน้าของการส่งเสริมการออกกำลังกาย ในเดือนเมษายน ๒๕๖๔

๑๐.๓ การประเมินผลโครงการ

๑๐.๓.๑ ประเมินผลการส่งเสริมการออกกำลังกายในเดือนสิงหาคม ๒๕๖๔ โดยใช้ใบลงทะเบียนและแบบสอบถามความพึงพอใจ

๑๐.๓.๒ รายงานการส่งเสริมการออกกำลังกายในเดือนกันยายน ๒๕๖๔

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นายอนันต์ชัย บุญตะนัย)
นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชน สำนักงานเขตบางคอแหลม

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายวิฑูรย์ อภิสิทธิ์ภูวกุล)
ผู้อำนวยการเขตบางคอแหลม