

ชื่อโครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกาย (แอโรบิค)  
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตประเวศ  
ปีงบประมาณ ๒๕๖๐

### ๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันประชาชนให้ความสนใจกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้น ซึ่งกิจกรรมการเดินแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย เพราะสามารถออกกำลังกายพร้อมกันจำนวนหลายๆ คน ตามจังหวะดนตรี และเสียค่าใช้จ่ายน้อยอีกทั้งยังเป็นการส่งเสริมการรวมกลุ่มเพื่อพัฒนาด้านอื่นๆ กับภาครัฐได้ในอนาคต ตลอดจนเป็นการรวมพลังเพื่อป้องกันยาเสพติดอีกทางหนึ่ง

สำนักงานเขตประเวศได้เล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิตตามเหตุผลที่กล่าวมา จึงได้จัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายด้านการเดินแอโรบิค เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนที่มีความสนใจในกิจกรรม ดังกล่าว

### ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้ประชาชนในพื้นที่เขตและบริเวณใกล้เคียงได้มีกิจกรรมที่เป็นการพักผ่อนหย่อนใจพร้อมกับการออกกำลังกาย อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ๒.๒ เพื่อส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนโดยใช้กีฬาประเภทการเดินแอโรบิค เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต
- ๒.๓ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนรักการออกกำลังกายและให้ห่างไกลยาเสพติด

### ๓. เป้าหมาย

จัดฝึกสอนเดินแอโรบิคแก่ประชาชนทั่วไปในพื้นที่เขตประเวศ ดังนี้

- |     |                            |                                                         |
|-----|----------------------------|---------------------------------------------------------|
| ๓.๑ | ลานกีฬาและสวนสุขภาพประเวศ  | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๒ | หน้าอาคารสำนักงานเขตประเวศ | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๓ | ลานกีฬาและสวนสุขภาพประเวศ  | ทุกอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น. |
| ๓.๔ | ชุมชนเกาะกลาง              | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๕ | ชุมชนร่วมใจพัฒนา           | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๖ | ลานกีฬาโรงเรียนหนองบอน     | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๗ | ชุมชนเกาะเล็งสัมพันธ       | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๘ | ลานกีฬาหมู่บ้านผาสุก       | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |
| ๓.๙ | ชุมชนซอยร่มเย็น            | ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.   |

#### ๔. ลักษณะโครงการ

๔.๑ เป็นโครงการกิจกรรมส่งเสริมกีฬา ตามข้อบัญญัติกรุงเทพมหานคร เรื่องค่าใช้จ่ายเกี่ยวกับกิจกรรมส่งเสริมกีฬา ศูนย์เยาวชน ดนตรี และห้องสมุด พ.ศ. ๒๕๓๕

๔.๒ เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนพัฒนากรุงเทพมหานคร ๑๒ ปี ระยะที่ ๒ (พ.ศ. ๒๕๕๖-๒๕๕๙) และแผนปฏิบัติราชการประจำปี ๒๕๖๐ ยุทธศาสตร์ที่ ๔ พัฒนากรุงเทพมหานครให้เป็นมหานครแห่งคุณภาพชีวิตที่ดี และมีเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมประเด็นยุทธศาสตร์ที่ ๓ พัฒนาด้านการกีฬาและนันทนาการ (ป๔.๓)

#### ๕. แนวทางการดำเนินการ

##### ๕.๑ สถานที่ดำเนินการ

- ลานกีฬาและสวนสุขภาพประเวศ วงแหวนตะวันออก ถนนอ่อนนุช
- หน้าอาคารสำนักงานเขตประเวศ ๓๓ ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.๙ ซอย ๘๑ แขวงประเวศ เขตประเวศ
- ลานกีฬาและสวนสุขภาพประเวศ วงแหวนตะวันออก ถนนอ่อนนุช
- ชุมชนเกาะกลาง ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ
- ชุมชนร่วมใจพัฒนา ถ.ศรีนครินทร์ ซ.พรีเมียร์ ๑ แยก ๑๔ แขวงหนองบอน เขตประเวศ
- ชุมชนเกาะเล็งสัมพันธ์ ๑๗ ซอยอ่อนนุช ๖๖ แยก ๑๙-๑๐ แขวงหนองบอน เขตประเวศ
- ลานกีฬาโรงเรียนสุเหร่าทางควาย ถ.อ่อนนุช ซ. ๕๙ แขวงประเวศ เขตประเวศ
- ลานกีฬาหมู่บ้านผาสุก ถ.พัฒนาการ ซ. ๖๕ แขวงประเวศ เขตประเวศ
- ชุมชนซอยร่มเย็น ถ.เฉลิมพระเกียรติ ร.๙ (ซอย ๓๘) แขวงหนองบอน เขตประเวศ

##### ๕.๒ การเตรียมความพร้อม

- ติดต่อวิทยากรผู้ฝึกสอนเด่นแอโรบิก โดยใช้วิทยากรบุคคลภายนอกหรือข้าราชการหรือลูกจ้างสังกัดกรุงเทพมหานคร หรือหน่วยงานอื่นของรัฐฝึกสอนประจำจนสิ้นสุดโครงการหรือสับเปลี่ยนหมุนเวียนวิทยากรตามความเหมาะสม
- ประสานงานประชาชนเพื่อเตรียมความพร้อมในทุก ๆ ด้านในลักษณะร่วมคิด ร่วมตัดสินใจ ร่วมทำ ร่วมรับผิดชอบ และร่วมแก้ไขปัญหา
- ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องที่จะมีส่วนสนับสนุนหรือส่งเสริมให้โครงการสมบูรณ์มากขึ้น

##### ๕.๓ จัดทำร่างโครงการ

##### ๕.๔ เสนอขออนุมัติเงินงบประมาณรายจ่ายประจำปี

##### ๕.๕ ดำเนินงานตามโครงการ ดังนี้

- ประชาสัมพันธ์โครงการ
- รับสมัครและจัดทำทะเบียนสมาชิก
- จัดกิจกรรมเด่นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ

##### ๕.๖ ประเมินผลโครงการ

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

ระหว่างเดือนตุลาคม ๒๕๕๙ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๐

๗. ค่าใช้จ่ายตามโครงการ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปี ๒๕๖๐ แผนงานพัฒนาชุมชน งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย เป็นเงินทั้งสิ้น ๓๕๓,๓๐๐.-บาท (สามแสนห้าหมื่นสามพันสามร้อยบาทถ้วน) มีรายละเอียด ดังนี้

๗.๑ ค่าตอบแทนวิทยากรในการฝึกสอนเต้นแอโรบิค อัตราค่าตอบแทน ๒๕๐ บาท / คน / ชม.

๗.๑.๑ ลานกีฬาและสวนสุขภาพประเวศ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๒ ชุมชนกระทุ่มแจ้พัฒนา วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๓ ลานกีฬาและสวนสุขภาพประเวศ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันอังคาร วันพฤหัสบดี และวันเสาร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๔ ชุมชนเกาะกลาง วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๕ ชุมชนร่วมใจพัฒนา วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๖ ลานกีฬาโรงเรียนหนองบอน ซอย ๖ วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๗ ลานกีฬาโรงเรียนสุเหร่าทางควาย วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๘ ลานกีฬาหมู่บ้านผาสุก วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

๗.๑.๙ ชุมชนซอยร่มเย็น วิทยากร ๑ คน จำนวน ๓ วัน / สัปดาห์

ทุกวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา ๑๗.๓๐ - ๑๘.๓๐ น.

(๑ คน x ๒๕๐ บาท / คน / ชม. x ๑๕๖ ชม.) เป็นเงิน ๓๙,๐๐๐.-บาท

จำนวน ๑,๔๑๓ ชั่วโมง รวมเป็นเงิน ๓๕๑,๐๐๐.- บาท

/๗.๒ ค่าวัสดุ...

๗.๒ ค่าวัสดุโครงการ เป็นเงิน ๒,๓๐๐.-บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๕๓,๓๐๐.-บาท (-สามแสนห้าหมื่นสามพันสามร้อยบาทถ้วน-) ทั้งนี้ ให้ถัวเฉลี่ยจ่ายได้ตามจริง แต่ไม่เกินวงเงินที่ได้รับอนุมัติ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ประชาชนในพื้นที่เขตประเวศได้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพร่วมกัน
- ๘.๒ ประชาชนให้ความร่วมมือในการร่วมพัฒนาด้านคุณภาพชีวิต
- ๘.๓ ประชาชนมีภูมิคุ้มกันด้านการป้องกันยาเสพติด

๙. ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ

ประชาชนและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมเต้นแอโรบิก เพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพให้มีสุขภาพแข็งแรง ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐ ของกลุ่มเป้าหมายที่กำหนด

๑๐. การติดตามและประเมินผล

ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคมดำเนินการติดตามและประเมินผลโครงการจากการสังเกตความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม และแบบสำรวจความพึงพอใจของประชาชนในชุมชนหลังเสร็จสิ้นโครงการ พร้อมทั้งรายงานผลโครงการ ให้ผู้บริหารทราบตามลำดับ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ  
(นางสุภาวดี เลขาจารกุล)  
นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ  
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม  
สำนักงานเขตประเวศ

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ  
(นายณรงค์ จงแจ่มฟ้า)  
ผู้อำนวยการเขตประเวศ