

โครงการ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ

งบประมาณ

จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

สำนักงานเขตวังทองหลาง ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม

๒๕๖๒

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ซึ่งมีรูปแบบที่หลากหลาย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นรูปแบบหนึ่งที่ปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างมาก การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย และทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากยิ่งขึ้นเป็นการกระตุ้นการไหลเวียนเลือดสู่อวัยวะต่าง ๆ ได้ดี

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ดังจะเห็นได้จากการมีชมรมกลุ่มออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ

ฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคมได้เล็งเห็นถึงความสำคัญดังกล่าว จึงได้จัดทำโครงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในชุมชนและในพื้นที่เขตวังทองหลางที่มีความสนใจที่จะออกกำลังกายมากขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปได้รู้จักการออกกำลังกายที่ถูกวิธี
- ๒.๒ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรง สุขภาพจิตดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดี
- ๒.๓ เพื่อให้ประชาชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ๒.๔ เพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของยาเสพติดในพื้นที่
- ๒.๕ เพื่อให้ชุมชนเข้มแข็ง

๓. เป้าหมาย

จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย (แอโรบิก) ในพื้นที่เขตวังทองหลาง จำนวน ๑๐ แห่ง และประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมประมาณวันละ ๓๐ คน ขึ้นไป

๔. ลักษณะโครงการ

เป็นโครงการที่สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการกรุงเทพมหานคร ประจำปี ๒๕๖๒ ด้านที่ ๑:มหานครปลอดภัย มิติที่ ๑.๖ : ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย เป้าหมายที่ ๑.๖.๖ : คนกรุงเทพฯ มีวิถีชีวิตแบบตื่นตัวและกระตือรือร้น เป้าประสงค์ที่ ๑.๖.๖.๑ : สนับสนุนให้คนกรุงเทพฯ มีความตื่นตัวและกระตือรือร้น

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

จัดกิจกรรมการออกกำลังกาย (แอโรบิก) ในวันราชการปกติ โดยปฏิบัติงานตั้งแต่วันที่ ๑ ตุลาคม ๒๕๖๑ – วันที่ ๓๐ กันยายน ๒๕๖๒ จำนวน ๑๐ แห่ง

๑. ลานกีฬาสวนสาธารณะวังทอง ๑
๒. ลานกีฬาตลาดพร้าวสะพานสอง
๓. ลานกีฬาหมู่บ้านอยู่เจริญ
๔. ลานกีฬาชุมชนตลาดพร้าว ๘๐ แยก ๒๒
๕. ลานกีฬาหมู่บ้านประชากรไทย
๖. ลานกีฬาโรงเรียนวัดสามัคคีธรรม
๗. ลานกีฬาหมู่บ้านทิวสนโครงการ ๒
๘. ลานกีฬาวังทองกลาง (ฝั่งเหนือ)
๙. ลานกีฬาใต้ทางด่วนรามอินทรา-อาจณรงค์(ลานมวยครูเสือ)
๑๐. ลานกีฬาหมู่บ้านโชคชัยปัญจทรัพย์

๖. แนวทางดำเนินงาน

- ๖.๑ จัดทำโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
- ๖.๒ ติดต่อประสานงานคณะกรรมการลานกีฬาในชุมชนและประชาสัมพันธ์เชิญชวน
ผู้ที่อยู่อาศัยในชุมชนและในพื้นที่เขตวังทองกลางเข้าร่วมกิจกรรม
- ๖.๓ ประสานงานวิทยากรเพื่อเป็นวิทยากร
- ๖.๔ ดำเนินการตามระยะเวลาที่กำหนด

๗. งบประมาณ

เบิกจ่ายจากงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๒ แผนงานพัฒนาชุมชน
งานพัฒนาชุมชน หมวดรายจ่ายอื่น รายการค่าใช้จ่ายในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ยอดเงิน
๘๕๗,๕๐๐.-บาท (แปดแสนห้าหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน) มีรายละเอียดดังนี้

ค่าตอบแทนวิทยากร

- ค่าวิทยากร จำนวน ๑๐ คนๆ ละ ๒๕๐.-บาท รวม ๒๕๕๕ วัน เป็นเงิน ๖๑๒,๕๐๐.-บาท
- ค่าอาหารทำการนอกเวลาราชการสำหรับเจ้าหน้าที่ เป็นเงิน ๒๔๕,๐๐๐.-บาท
- ควบคุมเครื่องเสียง จำนวน ๑๐ คน ๆ ละ ๑๐๐.-บาท
- รวม ๒๔๕๕ วัน

รวมเป็นเงิน ๘๕๗,๕๐๐.-บาท

(-แปดแสนห้าหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน-)

๘. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ ประชาชนในชุมชนและในพื้นที่เขตวังทองกลางได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
- ๘.๒ ประชาชนทั่วไปได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น อันส่งผลต่อสุขภาพร่างกาย
มีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์ สุขภาพจิตดีและมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

- ๘.๓ ประชาชนในชุมชนได้มีโอกาสทำกิจกรรมร่วมกัน เพื่อสร้างเสริมสัมพันธภาพที่ดีและ
สามารถพัฒนาการตนเองเพื่อเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยตนเอง
- ๘.๔ ประชาชนห่างไกลจากการแพร่ระบาดของยาเสพติดในพื้นที่
- ๘.๕ มุ่งสู่ความเป็นชุมชนเข้มแข็ง

๙. ปัญหาและอุปสรรค

สภาพภูมิอากาศในบางวันไม่เอื้ออำนวยต่อการออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น ช่วงฤดูฝน

๑๐. การติดตามและประเมินผล

ประเมินผลจากการสอบถามและการสังเกตของเจ้าหน้าที่ รวมทั้งผู้เข้าร่วม โดยประเมินจาก
ความพึงพอใจและการเข้าร่วมกิจกรรมอย่างต่อเนื่องของประชาชนในชุมชน

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ
(นายสมศักดิ์ บุญคุ้ม)

นักพัฒนาสังคมชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายพัฒนาชุมชนและสวัสดิการสังคม
สำนักงานเขตวังทองหลาง

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายโกมินทร์ ชินบุตร)
ผู้อำนวยการเขตวังทองหลาง