

โครงการ	สร้างเสริมสุขภาวะ ขยับกายตามจังหวะชาติพันธุ์
ลักษณะโครงการ	(✓)โครงการใหม่ ()โครงการต่อเนื่อง
สนองกลยุทธ์สถานศึกษา	กลยุทธ์ที่ 3 ส่งเสริมผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทักษะชีวิต และดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
สนองมาตรฐานสถานศึกษา	มาตรฐานที่ 1 คุณภาพของผู้เรียนข้อที่1.3 1.4
สนองกลยุทธ์เขตพื้นที่การศึกษา	กลยุทธ์ที่ 2เสริมสร้างให้ผู้เรียนมีคุณธรรม จริยธรรม มีคุณลักษณะอันพึงประสงค์ ตามหลักสูตร มีค่านิยมหลัก12 ประการ และมีทักษะชีวิตบนพื้นฐานของความเป็นไทย
ผู้รับผิดชอบโครงการ	นางสาวชนากานต์ ภมรพล
ระยะเวลาดำเนินการ	ตลอดปีการศึกษา

1.หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประชาชนส่วนใหญ่ตระหนักถึงการมีสุขภาพดีได้ด้วยตัวเอง โดยการหันมาเพิ่มกิจกรรมทางกายมากขึ้น โดยมีกิจกรรมประจำวันในการออกกำลังกายเพื่อครอบคลุมทุกวัยมากขึ้นการออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายรูปแบบขึ้นอยู่กับความพึงพอใจของแต่ละบุคคลและเหมาะสมกับสุขภาพร่างกาย จิตใจ การออกกำลังกายจะรูปแบบใดก็ตามสามารถทำได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาทีขึ้นไปถึง 1 ชั่วโมงเป็นประจำหรืออย่างน้อย 3-5 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ทำให้สมบูรณ์แข็งแรงและสามารถลดปัจจัยเสี่ยงต่อโรคและยังเป็นพื้นฐานที่ดีในการป้องกันโรคได้ในระดับหนึ่งซึ่งปัจจุบันไม่ว่าจะเป็นรัฐบาลก็ยังส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทุกวันพุธเพื่อให้พนักงานหรือข้าราชการได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นประจำ

เพื่อให้เป็นไปตามนโยบายดังกล่าวข้างต้น โครงการ สร้างเสริมสุขภาวะ ขยับกายตามจังหวะชาติพันธุ์ จึงเป็นโครงการที่ส่งเสริมให้ผู้เรียน มีคุณภาพ มีศักยภาพ มีสุขภาพจิต สุขภาพกายที่ดีสอดคล้องตามกลยุทธ์ที่ 3 ส่งเสริมผู้เรียนให้มีความรู้คู่คุณธรรม คุณลักษณะอันพึงประสงค์ ทักษะชีวิต และดำรงชีวิตตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพศักยภาพคน ได้แก่ ยุทธศาสตร์ที่ 3.1การพัฒนาศักยภาพคนตลอดช่วงชีวิตให้สนับสนุนการเจริญเติบโตของประเทศ

โรงเรียนบ้านหันน้อยเห็นความสำคัญของเรื่องนี้ จึงจัดทำโครงการนี้เพื่อบุคลากรในโรงเรียนบ้านหันน้อยทุกคนตระหนัก ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภค กิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเกิดความรู้เท่าทันทางสุขภาพ ส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีวิถีชีวิตสุขภาวะ ตลอดจนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาชาติพันธุ์ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กนักเรียน ต่อไป

2.วัตถุประสงค์

1 นักเรียนระดับชั้น อนุบาล-ป.6 และบุคลากรในโรงเรียนบ้านหันน้อยทุกคน ตระหนัก ส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคและกิจกรรมทางกาย

2. นักเรียนระดับชั้น อนุบาล-ป.6 และบุคลากรในโรงเรียนบ้านหันน้อยทุกคน มีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และเกิดความรู้เท่าทันทางสุขภาพ

3. เพื่อให้ชุมชนได้ตระหนักในการมีกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองและสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการมีวิถีชีวิตสุขภาวะ ตลอดจนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนได้ถ่ายทอดภูมิปัญญาชาติพันธุ์ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กนักเรียน ชั้น อนุบาล-ป.6

3.เป้าหมาย

เชิงปริมาณ

นักเรียนระดับชั้น อนุบาล-ป.6 และบุคลากรในโรงเรียนบ้านหันน้อยทุกคน มีส่วนร่วมในกิจกรรมของโครงการ

เชิงคุณภาพ

นักเรียนโรงเรียนบ้านหันน้อย ร้อยละ 80 มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาวะด้านการบริโภค และกิจกรรมทางกาย ร่วมสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่น

4. กิจกรรมและขั้นตอนการดำเนินงาน

ที่	รายการ/กิจกรรมสำคัญ	ระยะเวลา	งบประมาณ	ผู้รับผิดชอบ
	<u>ขั้นเตรียมงาน(PPLAN)</u>	พ.ค. 2562	5,000	ชนากานต์ ภมรพล
	- ศึกษาสภาพปัจจุบันปัญหา			
	- ส่งเสริมการดำเนินงาน			
	- เสนอแผนการดำเนินงานให้ฝ่ายบริหาร			
	<u>ขั้นดำเนินการ (DO)</u>	พ.ค. 2562		
	- ดำเนินการตามแผน	ถึง		
	- เก็บข้อมูลการดำเนินการ	พ.ค 2563		
	<u>ขั้นตรวจสอบ (CHECK)</u>			
	- วิเคราะห์ปัญหา หาแนวทางการแก้ปัญหา ปรับปรุงและพัฒนา	พ.ค. 2563		
	<u>ขั้นรายงาน (ACTION)</u>			
	- สรุปและรายงาน	มิ.ย. 2563		

5.งบประมาณรายรับ ทั้งหมด จำนวน.....5,000.....บาท

มาจากแหล่งงบประมาณ

(✓)เงินอุดหนุนรายหัว.....

จำนวน.....5,000..... บาท

6.รายละเอียดการใช้งบประมาณ

ที่	กิจกรรม/รายการ	ค่าใช้จ่าย				รวม
		ตอบแทน	ใช้สอย	วัสดุ	รวม	
	กิจกรรมที่1 1.1กิจกรรมทางกาย 1.2สนับสนุนวิทยากรในการ อบรมให้ความรู้			4,000 1,000		
	รวม			5,000		

7. สถานที่ดำเนินการ.....โรงเรียนบ้านหันน้อย

8.หน่วยงาน/ผู้ที่เกี่ยวข้อง สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) มูลนิธิพัฒนาชุมชนและเขตภูเขา

9. การประเมินผล

ตัวชี้วัดความสำเร็จ	วิธีการประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้
1.ผลผลิต นักเรียนระดับชั้น อนุบาล-ป.6 ร้อยละ 80 ตระหนัก ส่งเสริมพฤติกรรมกรบรีโภคและ กิจกรรมทางกาย	ใช้แบบประเมินกิจกรรม	แบบประเมิน
2.ผลลัพธ์ นักเรียนระดับ ชั้นอนุบาล-ป.6 ร้อยละ 80 มี กิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือย นิ่ง และเกิดความรู้เท่าทันทาง สุขภาพ	ใช้แบบประเมินกิจกรรม	แบบประเมิน

10.ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1 นักเรียนระดับชั้น อนุบาล-ป.6 และบุคลากรในโรงเรียนบ้านหันน้อยทุกคน ตระหนัก ส่งเสริมพฤติกรรม
การบริโภคและกิจกรรมทางกาย

2. นักเรียนระดับชั้น อนุบาล-ป.6 และบุคลากรในโรงเรียนบ้านหันน้อยทุกคน มีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรม
เนือยนิ่ง และเกิดความรู้เท่าทันทางสุขภาพ

3. เพื่อให้ชุมชนได้ตระหนักในการมีกิจกรรมทางกาย ส่งเสริมให้มีการพัฒนาศักยภาพของตนเองและสภาพ
แวดล้อมให้เอื้อต่อการมีวิถีชีวิตสุขภาพะ ตลอดจนการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุหรือปราชญ์ชาวบ้านในชุมชนได้ถ่ายทอด
ภูมิปัญญาชาติพันธุ์ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กนักเรียน ชั้น อนุบาล-ป.6

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอโครงการ

(นางสาวชนากานต์ ภมรพล)

ตำแหน่ง ครูพี่เลี้ยงเด็กพิการ

ความคิดเห็นของหัวหน้าฝ่ายงานวิชาการ

.....
.....
.....
.....

ความคิดเห็นของผู้อนุมัติโครงการ

.....
.....
.....
.....

(ลงชื่อ).....

(นางประเพียร ศรีธรรมราช)

ตำแหน่ง หัวหน้าฝ่ายงานวิชาการ

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอภิชาติ ดอนพระหม)

ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านหันน้อย