



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง โทร. ๐-๗๕๗๕-๙๒๘๔

ที่ นศ. ๗๕๑๐๔/ ๗๖

วันที่ ๙ สิงหาคม ๒๕๖๔

เรื่อง รายงานผลการดำเนินโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (เปตอง)

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

เรื่องเดิม

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว

องค์การบริหารส่วนตำบลควนพังได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

ข้อเท็จจริง

ในการนี้การดำเนินโครงการดังกล่าวเสร็จเรียบร้อยแล้วโดยมีรายละเอียดประกอบการรายงานผลโครงการดังต่อไปนี้

วัตถุประสงค์ของโครงการ

๑. เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพังเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายการเล่นเปตอง

๒. เพื่อให้พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง สามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายการเล่นเปตองได้ง่ายขึ้น

เป้าหมายของโครงการ

พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง ประมาณ ๓๐ คน

ผู้เข้าร่วมโครงการจริง

พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน ๓๐ คน

ขั้นตอนการดำเนินงาน

๑. เสนอขออนุมัติโครงการ
๒. ประชุมชี้แจงคณะทำงาน เพื่อร่วมวางแผนการและกำหนดแนวทางในการดำเนินงาน
๓. ประชาสัมพันธ์เพื่อเข้าร่วมโครงการ
๔. จัดเตรียมวัสดุ / ครุภัณฑ์ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในโครงการ
๕. จัดกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นเปตอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ตั้งแต่ เวลา ๑๗.๐๐ น.- ๑๘.๐๐ น. ยกเว้นวันหยุดราชการ ณ บริเวณหน้าสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง
๖. สรุปผลการดำเนินงานเพื่อรายงานผลต่อผู้บริหาร

วันเวลาที่ดำเนินโครงการ

กิจกรรมออกกำลังกายการเล่นเปตอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ตั้งแต่เวลา ๑๗.๐๐ น.- ๑๘.๐๐ น. ยกเว้นวันหยุดราชการ ณ บริเวณหน้าสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

ด้วยกองการศึกษา ศาสนาและวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง ได้ดำเนินการโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (เปตอง) ประจำปี ๒๕๖๔ เสร็จสิ้นเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดทราบ

(ลงชื่อ).....

(นางสาวมาลี หนูเดช)

นักวิชาการศึกษา

ความเห็นผู้อำนวยการกองการศึกษา.....

ศ.พรตพร

(นางสาวนุชนาฏ เพชรทองเรือง)

ผู้อำนวยการกองการศึกษา

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง.....*ส.ส. ปิงทนน*

ca
(นางเพชรรัตน์ กัมมัทธา)

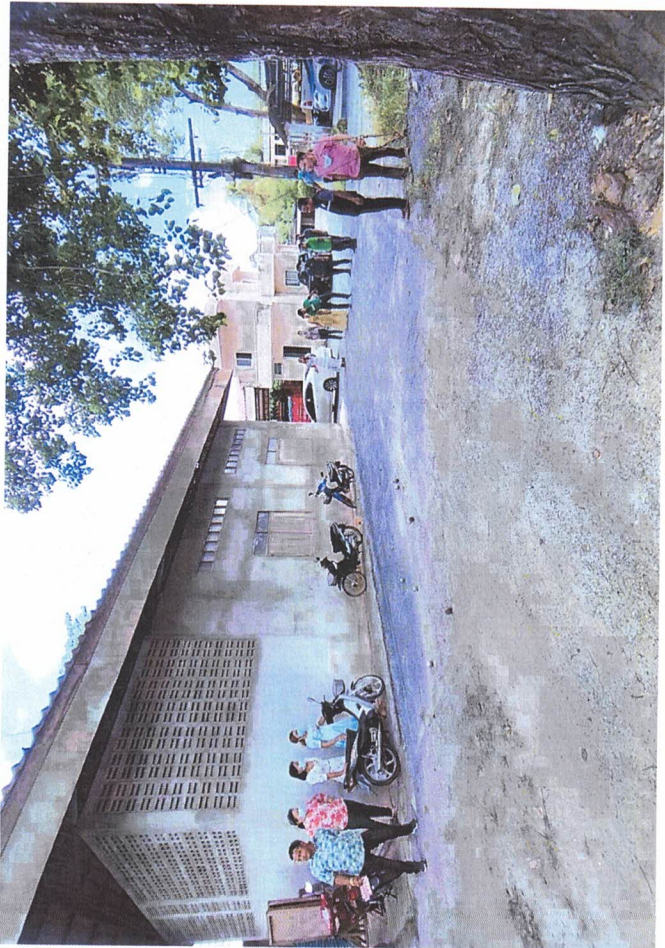
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล ปฏิบัติราชการแทน
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

ความเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง.....*ส.ส. 1 ✓*

ส.ส. 1 ✓
(นายอนุกุล ธาณิรัตน์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (เปิดอง)
องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

ลำดับที่	ชื่อ - สกุล	ลายมือชื่อ	หมายเหตุ
1	นาย วราชาติ อังทอง	วราชาติ อังทอง	
2	นางเพ็ญศรี อังทอง	เพ็ญศรี	
3	นาย นวพล อังทอง	นวพล	
4	นางสาว อมลวรรณ โสภารักษ์	อมลวรรณ.	
5	นายพนมพร กรินทร์	พนมพร	
6	นางดวงกมล นุช	ดวงกมล	
7	นายวิชัย นุช	วิชัย	
8	นางสาวสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
9	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
10	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
11	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
12	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
13	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
14	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
15	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
16	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
17	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
18	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
19	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
20	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
21	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
22	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
23	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
24	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
25	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
26	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
27	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
28	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
29	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
30	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	
31	นายสุภาวดี อังทอง	สุภาวดี	







โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (เปตอง)

องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

๑. ชื่อโครงการ โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย (เปตอง)

๒. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ, โรคระบบไหลเวียนโลหิต, เบาหวาน, และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกาย และใจ จึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรม หรือประเทศที่พัฒนาแล้ว

องค์การบริหารส่วนตำบลควนพังได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และสามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายได้ง่ายขึ้น

๓. วัตถุประสงค์

๓.๑ เพื่อส่งเสริมให้พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพังเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายการเล่นเปตอง

๓.๒ เพื่อให้พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง สามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายการเล่นเปตองได้ง่ายขึ้น

๔. เป้าหมาย

พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง อำเภออ่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้ออกกำลังกาย(เดินแอโรบิค) ๒ ครั้ง/สัปดาห์ จำนวน ๓๐ คน

๕. วิธีดำเนินการ

๑. เสนอขออนุมัติโครงการ

๒. ประชุมชี้แจงคณะทำงาน เพื่อร่วมวางแผนการและกำหนดแนวทางในการดำเนินงาน

๓. ประชาสัมพันธ์เพื่อเข้าร่วมโครงการ
๔. จัดเตรียมวัสดุ / ครุภัณฑ์ อุปกรณ์ เพื่อใช้ในโครงการ
๕. จัดกิจกรรมออกกำลังกาย การเล่นเปตอง อย่างน้อยสัปดาห์ละ ๒ ครั้ง ตั้งแต่ เวลา ๑๗.๐๐ น.- ๑๘.๐๐ น. ยกเว้นวันหยุดราชการ ณ บริเวณหน้าสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง
๖. สรุปผลการดำเนินงานเพื่อรายงานผลต่อผู้บริหาร

๖. สถานที่ดำเนินการ

ณ บริเวณหน้าสำนักงานองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง หมู่ที่ ๓ ตำบลควนพัง อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๔

๘. งบประมาณดำเนินการ

- ไม่ใช้งบประมาณ

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพังเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายการเล่นเปตอง

๑๐.๒ พนักงาน เจ้าหน้าที่องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง สามารถเข้าถึงแหล่งออกกำลังกายกีฬาเปตองได้ง่ายขึ้น

๑๑. ผู้รับผิดชอบโครงการ

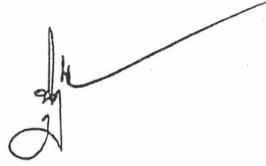
องค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

ผู้เขียนโครงการ



นางสาวมาลี หนูเดช
นักวิชาการศึกษา

๑๓. ผู้พิจารณาโครงการ



(นางสาวนุชนาฏ เพชรทองเรือง)
ผู้อำนวยการกองการศึกษาฯ

๑๔. ผู้เห็นชอบโครงการ

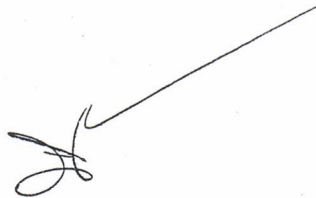


(นางเพชรรัตน์ กมันธา)
รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง



(นายอนันท์ พงนะ)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง

๑๕. ผู้อนุมัติโครงการ



(นายนุกูล ชานีรัตน์)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลควนพัง