



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการ สำนักปลัด อบต. โทรภายใน ๑๒

ที่ รย.๗๕๕๐๑/๓๕๖ วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๕

เรื่อง ขออนุมัติจัดทำโครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

เรียน นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

เรื่องเดิม

ตามข้อบัญญัติงบประมาณรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง ได้ตั้งจ่ายงบประมาณ แผนงานการศาสนา วัฒนธรรม และนันทนาการ งานกีฬาและนันทนาการ หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายบรายจ่ายอื่นๆ รายการ โครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ตั้งไว้ ๒๐,๐๐๐.-บาท นั้น

ข้อเท็จจริง

งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ สำนักปลัด อบต. ได้วางแผนดำเนินโครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๕ ณ ห้องประชุมชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปในพื้นที่ จำนวน ๒๐ คน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการป้องกันอาการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้ความรู้แนวทางการบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบื้องต้นอย่างถูกวิธี และให้ความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายหลังเกิดอาการบาดเจ็บด้วยตัวเอง

ข้อกฎหมาย

๑. พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ ๗) พ.ศ.๒๕๖๒ มาตรา ๖๗ ข้อ ๖ ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการ

๒. ระเบียบกระทรวงมหาดไทย ว่าด้วยค่าใช้จ่ายในการฝึกอบรม และการเข้ารับการฝึกอบรมของเจ้าหน้าที่ท้องถิ่น พ.ศ.๒๕๕๗

ข้อพิจารณา

เพื่อให้การดำเนินการเป็นไปด้วยความเรียบร้อย เห็นควรพิจารณาอนุมัติโครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕ โดยลงนามในโครงการที่ได้แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ



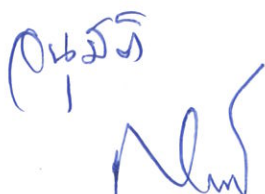
(นางสาวเบญจมาภรณ์ ปัญญาองค์)

นักสนทนการปฏิบัติการ



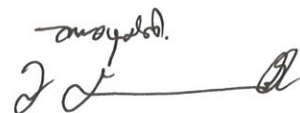
(นางพัชรดา วิทยาลัย)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.



(นายสาคร อารักษ์)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง



(นายอรรถพันธ์ รักษ์พลเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง



โครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕

ยุทธศาสตร์จังหวัด

- ☐ ยุทธศาสตร์ที่ ๕ : เสริมสร้างมาตรฐานการดำรงชีวิต และการมีส่วนร่วมของประชาชน
ตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงและการมี

ยุทธศาสตร์องค์การบริหารส่วนตำบล

- ☐ ๓. ยุทธศาสตร์ปลวกแดงแข็งแรง (ด้านสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม)

แผนงาน การศาสนา วัฒนธรรมและนันทนาการ

งาน กีฬาและนันทนาการ

- ลักษณะโครงการ ☐ โครงการพัฒนางานเดิม ☐ โครงการต่อเนื่อง
☐ โครงการริเริ่ม ☐ โครงการบูรณาการ

๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบัน ทุกคนหันมาดูแลสุขภาพและออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น และการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพสูงสุด ควรจะเป็นประเภทที่เหมาะสมกับวัย สภาพร่างกายขณะนั้น แต่การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่อยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เหมาะสม ไม่ถูกท่า ถูกวิธี หรือหักโหมจนเกินไป อาจมีความเสี่ยงสูงที่จะเกิดอาการบาดเจ็บได้ตั้งแต่ระดับการบาดเจ็บเล็กน้อย จนถึงระดับร้ายแรง ซึ่งการบรรเทาอาการบาดเจ็บจะได้ผลดีต้องกระทำให้ถูกวิธีและทันเวลา ดังนั้นผู้เล่น ควรมีความรู้ในการดูแลตัวเองเมื่อเกิดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสามารถ บรรเทาอาการเบื้องต้นได้ด้วยตัวเอง

ดังนั้น องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง จึงอาศัยอำนาจหน้าที่ตามพระราชบัญญัติ สภาพตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ แก้ไขเพิ่มเติมถึง (ฉบับที่ ๓) พ.ศ. ๒๕๖๒ มาตรา ๖๗ ข้อ ๖ ส่งเสริมการพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุ และผู้พิการ จัดทำโครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟู การบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ เพื่อให้ทราบถึงแนวทางการป้องกันอาการ บาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ให้ความรู้แนวทางการบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการออก กกำลังกายและเล่นกีฬาเบื้องต้นอย่างถูกวิธี และให้ความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย หลังเกิดอาการบาดเจ็บด้วยตัวเอง

๒. วัตถุประสงค์

๒.๑ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมทราบถึงแนวทางการป้องกันอาการบาดเจ็บระหว่างการออก กกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

๒.๒ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ถึงแนวทางการบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการออก กกำลังกายและเล่นกีฬาเบื้องต้นอย่างถูกวิธี

๒.๓ เพื่อให้ผู้เข้ารับการฝึกอบรมมีความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย หลังเกิดอาการบาดเจ็บด้วยตัวเอง

/๓. เป้าหมาย...

๓. เป้าหมาย

จัดโครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ระยะเวลา ๑ วัน (๖ ชั่วโมง) โดยมีกลุ่มเป้าหมายในการฝึกอบรม คือ เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไปที่มีความสนใจ จำนวน ๒๐ คน

๔. ผลสัมฤทธิ์ของโครงการ

ผลผลิต มีผู้ผ่านการฝึกอบรม จำนวนไม่น้อยกว่า ๒๐ คน

ผลลัพธ์ ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้รับความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางป้องกัน และฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกายจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้

๕. ระยะเวลาดำเนินการ

จำนวน ๑ วัน ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๕

๖. วิธีดำเนินโครงการ

๖.๑ นำเสนอขออนุมัติโครงการ

๖.๒ เตรียมการดำเนินการจัดโครงการ

๖.๓ ดำเนินโครงการ

๖.๔ สรุปผลโครงการ

๗. สถานที่ในการดำเนินงาน

ห้องประชุมชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

๘. งบประมาณ

งบประมาณตามข้อบัญญัติรายจ่ายประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๕ แผนงานการศาสนา วัฒนธรรมและนันทนาการ งานกีฬาและนันทนาการ หมวดค่าใช้สอย ประเภทรายจ่ายเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติราชการที่ไม่เข้าลักษณะรายจ่ายงบรายจ่ายอื่นๆ รายการ โครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ตั้งไว้ ๒๐,๐๐๐.- บาท (สองหมื่นบาทถ้วน) ตามรายละเอียดภาคผนวก ก

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

งานส่งเสริมการท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ สำนักปลัด อบต.

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑๐.๑ ผู้เข้าร่วมโครงการ ทราบถึงแนวทางการป้องกันอาการบาดเจ็บระหว่างการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา

๑๐.๒ ผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้ถึงแนวทางการบรรเทาอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบื้องต้นอย่างถูกวิธี

๑๐.๓ ผู้เข้าร่วมโครงการ ได้รับความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายหลังเกิดอาการบาดเจ็บด้วยตัวเอง

๑๑. การประเมินผลโครงการ

การประเมิน	เครื่องมือ/วิธีการประเมินผล	ตัวชี้วัด/เกณฑ์การวัด
ผลผลิต : มีผู้เข้าร่วมผ่านการฝึกอบรม จำนวนไม่น้อยกว่า ๒๐ คน	- ใบลงทะเบียน	- มีผู้เข้าร่วมฝึกอบรมไม่น้อยกว่า ๒๐ คน
ผลลัพธ์ : ผู้เข้ารับการฝึกอบรม ได้รับความรู้ความเข้าใจถึงแนวทางป้องกัน และฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย จากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้	- การสังเกต - การร่วมกิจกรรม - แบบประเมินความรู้	- ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม นำความรู้ไปประยุกต์ใช้ต่อไปได้

(นางสาวเบญจมาภรณ์ ปัญญาสงค์)

นักสนทนากิจการปฏิบัติการ

ผู้เสนอโครงการ

(นางพัชรดา วิทยาลัย)

หัวหน้าสำนักปลัด อบต.

ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

เห็นควร ☒ อนุมัติ

☐ ให้ทบทวนแก้ไขเรื่อง.....

(นายอรรถพันธ์ รัชพลเมือง)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

ผู้เห็นชอบโครงการ

ข้อสั่งการของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

☒ อนุมัติให้ดำเนินโครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย พ.ศ. ๒๕๖๕

☐ ให้ทบทวนแก้ไขเรื่อง.....

(นายสาคร อารักขา)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

ผู้อนุมัติโครงการ

รายละเอียดประมาณการค่าใช้จ่าย
โครงการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕
วันพฤหัสบดีที่ ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๕
ณ องค์การบริหารส่วนตำบลปลวกแดง

๑. ค่าสมนาคุณวิทยากร		เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท
- ภาควรรยาย ๑ คน x ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท		
- ภาคปฏิบัติ ๑ คน x ๓ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท		
๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มสำหรับผู้เข้าร่วมฝึกอบรม		เป็นเงิน ๑,๔๐๐ บาท
จำนวน ๒๐ คนๆ ละ ๓๕ บาท x ๒ ครั้ง		
๓. ค่าอาหารกลางวันสำหรับผู้เข้าร่วมฝึกอบรม จำนวน ๒๐ คน ๑ มื้อๆ ละ ๑๐๐ บาท		เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท
๔. ค่าแฟ้มใส่เอกสาร และวัสดุเครื่องเขียน จำนวน ๒๐ ชุดๆ ละ ๒๒ บาท		เป็นเงิน ๔๔๐ บาท
แต่ละชุดประกอบด้วย		
- แฟ้มใส่ใส่เอกสาร	จำนวน ๑ แฟ้ม	
- สมุดปกอ่อน	จำนวน ๑ เล่ม	
- ปากกาลูกกลิ้งสีน้ำเงิน	จำนวน ๑ ด้าม	
๕. ค่าวัสดุประกอบการฝึกอบรม		เป็นเงิน ๑,๗๖๐ บาท
- ผ้ายืดพันเคล็ด ขนาด ๒ นิ้ว	จำนวน ๑๐ ม้วน	
- ผ้ายืดพันเคล็ด ขนาด ๔ นิ้ว	จำนวน ๑๐ ม้วน	
- เจลประคบเย็น	จำนวน ๒ ชิ้น	
- สเปรย์บรรเทาอาการปวด Perskindol Cool Spray	จำนวน ๑ ขวด	
- สเปรย์บรรเทาอาการปวด Uniren Spray	จำนวน ๑ ขวด	
๖. ค่าป้ายโครงการ ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ป้าย		เป็นเงิน ๗๒๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๙,๙๒๐ บาท (เก้าพันเก้าร้อยยี่สิบบาทถ้วน)
ทั้งนี้ถัวเฉลี่ยทุกรายการตามความเป็นจริง



ตารางการอบรมป้องกันและฟื้นฟูการบาดเจ็บของร่างกาย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๕
วันพฤหัสบดีที่ ๒๒ มีนาคม ๒๕๖๕

ณ ห้องประชุมชั้น ๒ องค์การบริหารส่วนตำบลลวกแดง ตำบลลวกแดง อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง

วัน/เวลา	๐๘.๓๐ - ๐๙.๐๐ น.	๐๙.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐ น.	๑๓.๐๐ - ๑๖.๐๐ น.
๒๔ มี.ค. ๖๕	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วม โครงการ	วิทยากร โดยนางสาวสุภาพรณ ทองเลิศ นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลลวกแดง บรรยายให้ความรู้ - อาการบาดเจ็บของร่างกายที่เกิดขึ้นระหว่างการ ออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา - แนวทางการป้องกันอาการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น ระหว่างกายออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา - หลักการปฏิบัติเบื้องต้น RICE เมื่อเกิดการ บาดเจ็บ - แนวทางการบรรเทาอาการบาดเจ็บเบื้องต้น อย่างถูกวิธี	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	วิทยากร โดยนายพงศธร บุญนำ นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้ความรู้และฝึกอบรบภาคปฏิบัติ - การฟื้นฟูร่างกายหลังเกิดการบาดเจ็บ - เสริมสร้างความยืดหยุ่น ความแข็งแรง และ ความทนทานของกล้ามเนื้อ

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๐๐ - ๑๐.๑๕ น. และเวลา ๑๔.๐๐ - ๑๔.๑๕ น.

๒. กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม