

โครงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ KUMMAD FUNRUN ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

องค์การบริหารส่วนตำบลกำแมด อำเภอกุดชุม จังหวัดยโสธร

๑. ชื่อโครงการ

โครงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ KUMMAD FUNRUN

๒. หลักการและเหตุผล

ตามนโยบายของผู้บริหารองค์การบริหารส่วนตำบลกำแมดมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมสนับสนุนและดำเนินการในด้านสุขภาพให้กับบุคลากร ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลกำแมดและตำบลใกล้เคียง ในการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพ ทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้นโยบายปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงตามพระราชดำริของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่น มั่นคงอยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง อายุยืนยาว ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ ोरคยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ประชาชนได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน

การมีสุขภาพดีเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา ปัจจัยสำคัญที่มีส่วนช่วยให้ทุกคนมีสุขภาพดีคือการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การนอนหลับหรือการพักผ่อนที่เพียงพอ และการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ช่วยให้อวัยวะมีความแข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี เช่นการเดินเร็ว การวิ่งเหยาะๆ การแกว่งแขน การใช้ไม้พองประกอบ โยคะ ลีลาศ แอโรบิค สามารถเลือกได้ตามความเหมาะสม การเลือกวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับอายุและสภาพร่างกายของตนเองเป็นสิ่งสำคัญ การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายวันละประมาณ ๓๐ นาที สัปดาห์ละ ๓ วัน กิจกรรมเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ จัดทำขึ้นเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในพื้นที่ตำบลกำแมดหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพ ด้วยวิธีการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง แบบเดินเร็วทำเวลา โดยการวิ่ง เนื่องจากปัจจุบัน พบว่า ประชาชนมีภาวะเสี่ยงต่อการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อต่างๆ มากขึ้น เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน รวมทั้งการตรวจคัดกรองสุขภาพเบื้องต้นด้วยการวัดความดันโลหิต ดังนั้น การออกกำลังกาย โดยวิธีการเดิน วิ่ง เป็นวิธีหนึ่งที่ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดพุง และช่วยป้องกันโรคไม่ติดต่อ การจัดกิจกรรมในครั้งนี้เป็นการปลุกกระแสการออกกำลังกายให้บุคคลและประชาชนทั่วไปหันมาสนใจการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันโรคต่างๆ และสุขภาพดี

องค์การบริหารส่วนตำบลกำแมด จึงจัดทำโครงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ KUMMAD FUNRUN เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดี ประกอบกับเป็นอำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบลตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล ตามพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. ๒๕๓๗ มาตรา ๖๖ มาตรา ๖๗ (๓) และมาตรา ๖๘ (๔) อันเป็นแนวทางในการสร้างชุมชนเข้มแข็งต่อไป

๓. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีและเป็นการกระตุ้นให้ เด็ก เยาวชน และประชาชนรักการออกกำลังกาย

๒. เพื่อส่งเสริมให้ เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความรู้ความเข้าใจ การออกกำลังกาย และมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

๓. เพื่อส่งเสริมให้ เด็ก เยาวชน และประชาชน เห็นความสำคัญ กับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกายที่เหมาะสม

๔. เป้าหมาย

๔.๑ เด็ก เยาวชน และประชาชนในเขตตำบลกำเม็ด จำนวน ๑๘ หมู่บ้าน

๔.๒ บุคลากรในองค์การบริหารส่วนตำบลกำเม็ด

๔.๒ บุคลากรหน่วยงานภาครัฐในเขตตำบลกำเม็ด ประกอบไปด้วยข้าราชการครู, สาธารณสุข, ฝ่ายปกครอง

๕. ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ

วันพฤหัสบดี ที่ ๒๑ ธันวาคม ๒๕๖๖

๖. สถานที่ดำเนินการ

พื้นที่ในเขตตำบลกำเม็ด

๗. แนวทางการดำเนินการ

๑. ประชุมปรึกษาหารือการจัดกิจกรรมออกกำลังกายร่วมกับคณะดำเนินงาน

๒. กำหนดวันการแข่งขัน และกำหนดระเบียบกฎกติกาในการแข่งขัน พร้อมจัดทำรายละเอียดกำหนดการแข่งขัน

๒.๑ ประเภท/รุ่นที่จัดการแข่งขัน

ประเภทการแข่งขันเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ (Fun Run ๕ Km.) (ชาย/หญิง)
แบ่งเป็น ๑๐ รุ่น ดังนี้

๑) รุ่นอายุไม่เกิน ๑๒ ปี ชาย/หญิง

๒) รุ่นอายุ ๑๓ ปี ชาย/หญิง

๓) รุ่นอายุ ๑๔ ปี ชาย/หญิง

๔) รุ่นอายุ ๑๕ ปี ชาย/หญิง

๕) รุ่นอายุ ๑๖ - ๑๘ ปี ชาย/หญิง

๖) รุ่นอายุ ๑๙ - ๒๙ ปี ชาย/หญิง

๗) รุ่นอายุ ๓๐ - ๓๙ ปี ชาย/หญิง

๘) รุ่นอายุ ๔๐ - ๔๙ ปี ชาย/หญิง

๙) รุ่นอายุ ๕๐ - ๕๙ ปี ชาย/หญิง

๑๐) รุ่นอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป ชาย/หญิง

๓. แต่งตั้งคณะทำงานและประชุมคณะทำงานเพื่อวางแผนการดำเนินงาน
๔. ประสานผู้นำออกกำลังกาย และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
๕. ประชาสัมพันธ์โครงการเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ KUMMAD FUNRUN
๖. จัดเตรียมสถานที่
๗. ดำเนินกิจกรรมการ
๘. ประเมินและรายงานผล

๘.งบประมาณ

๘.๑ ค่าจัดทำป้ายโครงการ ดังนี้

- ป้ายไวนิล ขนาด ๒๐๐ ซม. x ๓๐๐ ซม. จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท
 - ป้ายไวนิล ขนาด ๑๕๐ ซม. x ๒๕๐ ซม. จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๗๕๐ บาท
 - ป้ายไวนิล ขนาด ๔๕๙ ซม. x ๖๐ ซม. จำนวน ๑ ป้าย เป็นเงิน ๕๕๐ บาท
 - ป้ายไวนิล ขนาด ๓๗๕ ซม. x ๖๐ ซม. จำนวน ๒ ป้ายๆละ ๔๕๐ บาท เป็นเงิน ๙๐๐ บาท
- รวม เป็นเงิน ๓,๔๐๐ บาท

๘.๒ ค่าจ้างเหมาอาหารและเครื่องดื่มไม่มีแอลกอฮอล์ สำหรับประธาน ผู้ติดตาม

แขกผู้มีเกียรติ คณะดำเนินงาน และผู้เข้าร่วมกิจกรรมตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

จำนวน ๔๐๐ คน เป็นเงิน ๑๔,๐๐๐ บาท

๘.๓ ค่าเช่าบำรุงสถานที่

เป็นเงิน ๑,๐๐๐ บาท

๘.๔ ค่าจ้างเหมาจัดหาและจัดเตรียมสถานที่ พร้อมรถถอนทำความสะอาด เป็นเงิน ๔,๐๐๐ บาท

- จัดหาเต็นท์ โต๊ะ เก้าอี้
- ไฟสปอร์ตไลท์ จำนวน ๒ ตัว
- เครื่องเสียง

๘.๕ ค่าตอบแทนกรรมการตัดสิน จำนวน ๓ คนๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๙๐๐ บาท

๘.๖ ค่าตอบแทนผู้นำออกกำลังกาย จำนวน ๒ คนๆ ละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๘.๗ ค่าตอบแทนรักษาความปลอดภัยจราจร จำนวน ๒ คนๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๖๐๐ บาท

๘.๘ ค่าวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดงาน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท

๘.๙ ค่าเงินรางวัลเพื่อมอบให้กับผู้ชนะการแข่งขัน รายละเอียดตามภาคผนวก ก

เป็นเงิน ๑๒,๐๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๔๐,๐๐๐ บาท (สี่หมื่นบาทถ้วน)

***หมายเหตุ รายการค่าใช้จ่ายข้างต้น สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ

๙. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

กองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม องค์การบริหารส่วนตำบลก้ามแมด

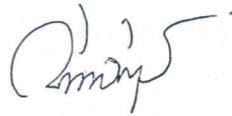
๑๐. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เด็ก เยาวชน และประชาชน ได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี และเป็น
การกระตุ้นให้ รักการออกกำลังกาย

๒. เด็ก เยาวชน และประชาชน มีความรู้ความเข้าใจการออกกำลังกาย และมีสุขภาพร่างกาย
ที่แข็งแรง

๓. เด็ก เยาวชน และประชาชน เห็นความสำคัญกับการส่งเสริมสุขภาพ ด้วยการออกกำลังกาย
ที่เหมาะสม

ลงชื่อ



ผู้เขียนโครงการ

(นางสาวณัฐวิทย์ จันลาชัย)

ตำแหน่ง นักวิชาการศึกษา

ลงชื่อ



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางมยุรี ทองน้อย)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการกองการศึกษา ศาสนา และวัฒนธรรม

ลงชื่อ

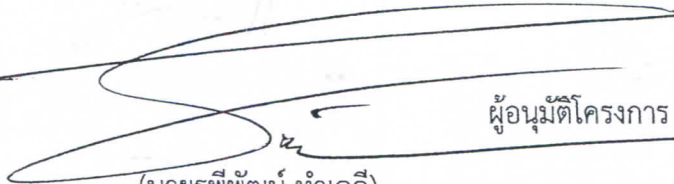


ผู้เห็นชอบโครงการ

(นาย สมบัติ ภาคแก้ว)

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลกำแมด

ลงชื่อ



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายพิพัฒน์ ท่าเลดี)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลกำแมด