

ชื่อแผน แผนการดำเนินกิจกรรม "ยาง...ยืดชีวิต พิชิตงาน"
หน่วยงานที่รับผิดชอบ ฝ่ายเลขานุการ กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๕๙

๑. หลักการและเหตุผล

ในการปฏิบัติงานของข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร มีส่วนสำคัญยิ่งต่อการขับเคลื่อนและพัฒนากรุงเทพมหานครให้ประสบความสำเร็จตามภารกิจและเป็นไปตามนโยบายของผู้บริหารกรุงเทพมหานคร หากข้าราชการและบุคลากรของกรุงเทพมหานครซึ่งเป็นผู้ปฏิบัติงาน มีสุขภาพแข็งแรง ไม่เจ็บป่วย สามารถปฏิบัติงานได้อย่างเต็มความสามารถและมีคุณภาพ องค์กรก็จะพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แต่จากการที่ลักษณะการทำงานของข้าราชการและบุคลากรของกรุงเทพมหานครเป็นลักษณะของภารกิจการทำงานภายในสำนักงาน ซึ่งเป็นงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่ด้วยท่าหนึ่งในลักษณะเดียวกันเป็นระยะเวลาดูติดต่อกันนานหลายชั่วโมงเป็นประจำ ส่งผลต่อสภาพร่างกายทำให้เมื่อยล้า ปวด ตึงบริเวณบ่า หลัง ไหล่ เกิดอาการกล้ามเนื้ออักเสบ รวมทั้งเกิดปัญหาทางสายตา ซึ่งหากสะสมต่อเนื่องปัญหาดังกล่าวก็จะส่งผลกระทบต่อคุณภาพการทำงานอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้

จากประเด็นปัญหาดังกล่าวฝ่ายเลขานุการ กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญ จึงได้จัดกิจกรรม "ยาง...ยืดชีวิต พิชิตงาน" ขึ้น เพื่อเป็นการสราธิการฝึกหรือการออกกำลังกายด้วยยางยืดในท่าต่าง ๆ ๒ ครั้ง/เดือน ครั้งละ ๕ - ๑๐ นาที ให้แก่ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง เพื่อนำไปใช้ออกกำลังกายเพิ่มในช่วงเวลาที่ว่าง หรือช่วงพักเที่ยง หรือหลังเลิกงาน ซึ่งจะช่วยในการพัฒนาและเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ช่วยพัฒนาบุคลิกภาพและความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว ช่วยให้ให้ดูกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไวขึ้น ส่งผลให้เพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการในภาพรวม

๒. วัตถุประสงค์

๑. เพื่อสร้างเสริมสุขภาพของข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง ให้ดียิ่งขึ้น

๒. เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง ให้ดียิ่งขึ้น

๓. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการปฏิบัติราชการของข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง ให้ดียิ่งขึ้น

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร

๔. ตัวชี้วัดกิจกรรม

ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร มีความพึงพอใจต่อการจัดกิจกรรมโดยเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๕. กิจกรรม/วิธีดำเนินการ

กิจกรรม

ดำเนินการบริหารร่างกายด้วยยางยืดในท่าต่าง ๆ อย่างน้อย ๕ - ๑๐ นาที

สำนักงานปลัด
กรุงเทพมหานคร
นางศรีสอาด มีทรัพย์
ผู้จัดการทั่วไปปฏิบัติการ ฝ่ายเลขานุการ
กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร

วิธีดำเนินการ ...

วิธีดำเนินการ

๑. เตรียมการและจัดทำขั้นตอนการปฏิบัติงานของกิจกรรม
๒. เสนอขอความเห็นชอบขั้นตอนการปฏิบัติงานของกิจกรรมและแต่งตั้งคณะทำงาน
๓. เวียนแจ้งขั้นตอนการปฏิบัติงานของกิจกรรม
๔. ดำเนินการตามขั้นตอนการปฏิบัติงานของกิจกรรม ,
๕. สำนวความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ฯ
๖. ประเมินผลการดำเนินกิจกรรม ฯ และรายงานผลการดำเนินกิจกรรม ฯ

๖. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณของทางราชการ

๗. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนตุลาคม ๒๕๕๘ - สิงหาคม ๒๕๕๙

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ข้าราชการและบุคลากรกรุงเทพมหานคร ในสังกัดฝ่ายเลขานุการ กองกลาง มีสุขภาพที่แข็งแรง และปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๙. การติดตามและประเมินผล

ติดตามและประเมินผลโดยคณะทำงานโครงการ ฯ

(ลงชื่อ).....ผู้เสนอแผน
(นางวาสนา บุณกิตติโสภณ)
นักจัดการงานทั่วไปฝ่ายการพิเศษ ฝ่ายเลขานุการ
กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร
วิชาการในตำแหน่งหัวหน้าฝ่ายเลขานุการ

(ลงชื่อ).....ผู้อนุมัติแผน
(นายเกรียงไกร จงเจริญ)
ผู้อำนวยการกองกลาง
สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร

สำเนาถูกต้อง

๑๗๓ ๓๓๑
(นางศรีสรวงศ์ มีทรัพย์)
นักจัดการงานทั่วไปปฏิบัติการ ฝ่ายเลขานุการ
กองกลาง สำนักปลัดกรุงเทพมหานคร