

# รายงานสรุปผลการประชุม

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลง"

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมพัฒนาองค์ความรู้และฝึกทักษะ:

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเมืองกลาง จังหวัดน่าน

ในวันพุธ ที่ 18 มกราคม 2566

**CHIANG KLANG LINE DANCE**



# เป้าหมายคนเชียงใหม่



# คนเขื่องกลาง คนสุขภาพดี



# ส่งเสริมให้ทุกเพศ ทุกวัย ออกกำลังกาย

จึงถูกกำหนดให้เป็นหนึ่งในประเด็นขับเคลื่อนพัฒนา  
คุณภาพชีวิตระดับอำเภอ (พชอ.) เชียงกลาง



**ทำมาทุกอย่าง**

- ส่งเสริมมาทุกอย่าง



# ส่งเสริมการเดินทาง - วิ่ง



# วิ่งเต็มบุญปี 1-2-3-4









# รําวงย้อนยุค ผู้สูงอายุ



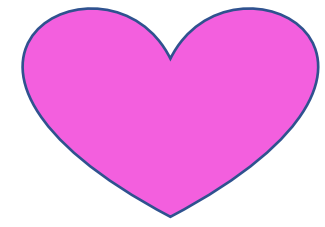
ทำไมต้องเป็นการเต้นประกอบ  
เพลง (Line Dance)

# พบว่า

## การส่งเสริมการออกกำลังกาย

### ไม่โดนใจ!!! แม่บ้าน





# ศีกษาวิเคราะห์ กลุ่มเป้าหมาย

จิต = ความประพฤติ, กิริยาอาการ,  
นิสัย

กลุ่มแม่บ้านชอบม่วน /เต้น /  
ร้องเพลง



จากผลวิจัย พบว่าออก  
กำลังกายและฟังเพลง  
ไปด้วย ได้ผลกว่า ออก  
กำลังกาย เฉย ๆ



## ➤ แอโรบิค แदनซ์

มีท่าที่ต้องใช้การกระแทก ทำให้บาดเจ็บหัวเข่า และข้อต่อ

## ➤ บาสโลป

จ้งหวะซ้ำ มีเครื่องแต่งกายประกอบ

## ➤ โลนั้แดนซ์

เต้นได้ทุกท่า หาแบบได้จาก **youtube** / ฝึกที่  
บ้านได้ / ไม่เบื้อ



# ไลน์แดนซ์

เต้นได้ทุกท่า หาแบบได้จาก **youtube** / ฝึกที่บ้านได้ / ไม่เบื่อ

## วิธีการดำเนินงาน

- กองทุน สปสช. ตำบล คือ คำตอบ ตรงจุด และเป้าหมายการส่งเสริมสุขภาพ
- จัดหาลำโพงขยายเสียง (ไม่เกิน **10,000** บาท) และค่าอาหารในการฝึก
- เชิญแกนนำของแต่ละหมู่บ้านมาคุย
- มีต้นแบบจิตอาสา สอนให้
- **Empowerment** มีเวทีแสดงผลงาน



# อบรม พัฒนาองค์ความรู้ สร้างแกนนำ





# อบรม พัฒนาองค์ความรู้ สร้างแกนนำ



# การสื่อสาร

## เชิญแกนนำของแต่ละหมู่บ้านมาประชุมพูดคุย



# การสื่อสาร

# ไลน์กลุ่ม



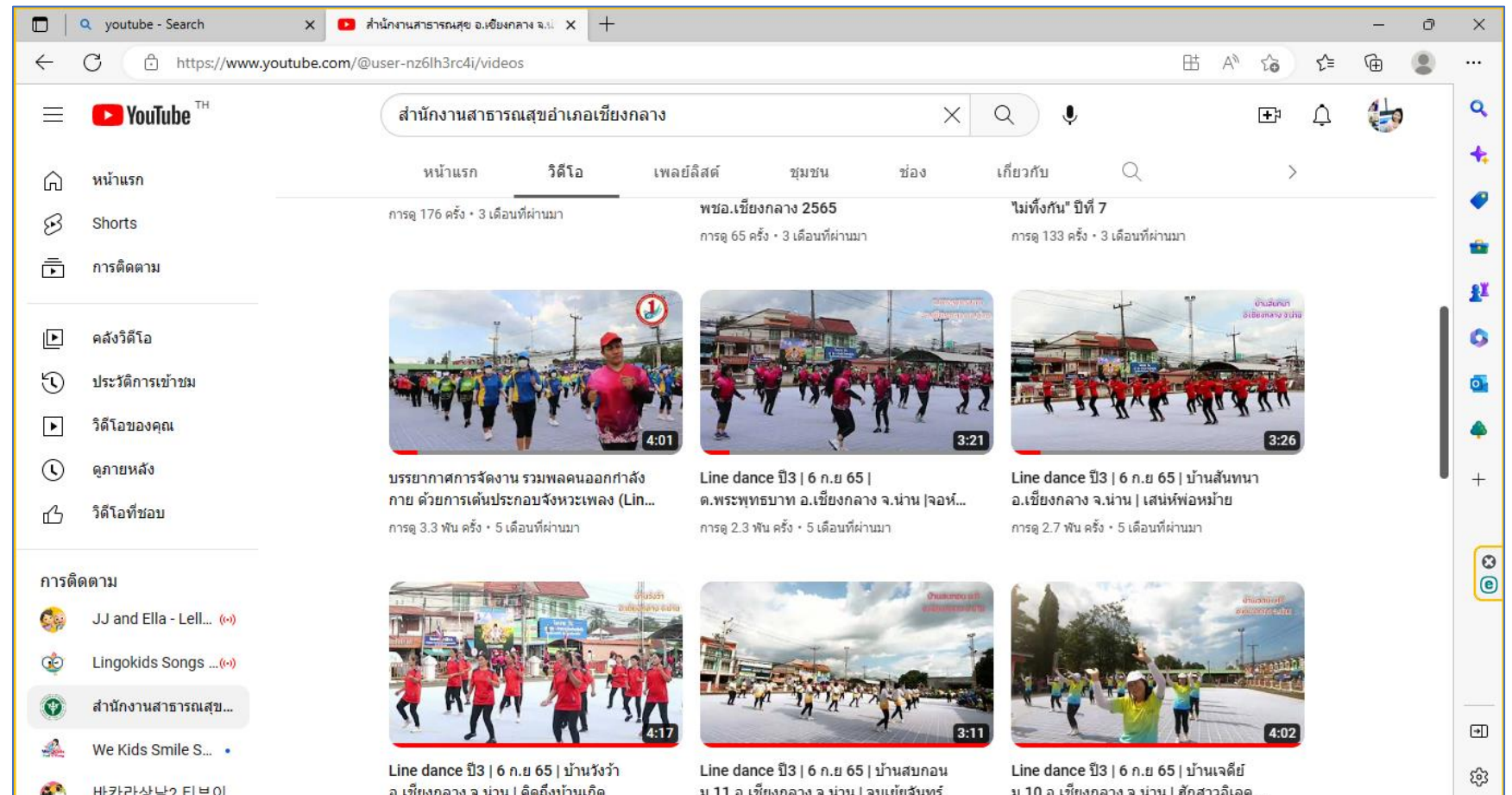
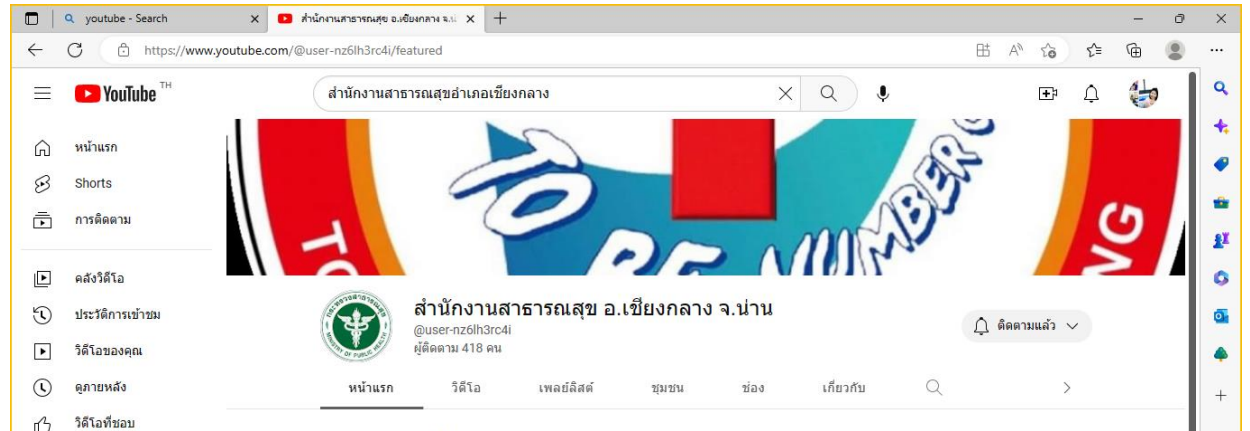
- ประชุมออนไลน์
- พูดคุย
- ส่งภาพกิจกรรม
- สื่อสารข่าว
- ลงคลิปเพลงเต้น ทำเต้น

# การสื่อสาร

- เผยแพร่กิจกรรม

ผลงาน

- เรียนรู้ท่าเต้นใหม่ๆที่สนใจ



# การสื่อสาร

# ข่าวสารวันเพจ

- เผยแพร่กิจกรรม ผลงาน
- ประชาสัมพันธ์ ข่าวสารต่างๆ

**ขอเชิญชมและเชียร์ให้กำลังใจ**  
**การออกกำลังกายรูปแบบใหม่**  
**ในงาน...“รวมพล คนออกกำลังกาย ๗.4**  
**ด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลง Line Dance”**

วันศุกร์ที่ 27 มกราคม 2566 เวลา 13.30 น  
**ณ ลานออกกำลังกายสวนสาธารณะ เทศบาลตำบลเชียงกลาง**

สนับสนุน โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชียงกลาง  
**สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง โรงพยาบาลเชียงกลาง**

ทีม	เพลง	&	ทีม	เพลง
ทีมบ้านสบกอน 2 หมู่ที่ 11	คนไทยหัวใจสามช่า	ทีมโรงเรียน พระธาตุพิทยาคม	ทีมรักษาพยาบาลดอนเสปือหมู่ 7	รอที่ที่บังาก
ทีม นาหนูน สุดซึ้ง	ไม่อยากไปกับฉิว		ทีมวังทองแดง	สามโหลสามช่า
ทีมรักษาพยาบาลบ้านศรีอุดม	กันสปีย์หนีเจ้า	• P.P. เล็กสี่พระ • P.P. มอจสารภี	ทีมโลนแดนซ์บ้านคันทนา	ปิงปองเจ้า
ทีมคนรักสุขภาพบ้านเจดีย์ ม.3	ซึ้งปน		ทีมพระธาตุ	ใจข้าที่ค้าชะโนด
ทีมหรรษา เจดีย์ หมู่ 10	lighting bar blue	• P.P. สจ.คู	ทีมสันทาว ม. 4	ช้างมันเคื้อะ
ทีมป่าแดงแดนซ์ซิ่ง ม.8	สวรรค์เมืองลาว	• P.P. มอจสารภี	ทีมพญาไมยสบกอนหมู่ 13	ชมทุ่ง
ทีมบ้านสบกอน 1 หมู่ 5	เดินเพลง รักที่จังหวัด	• P.P. มอจสารภี	ทีมคนรักสุขภาพเชียงคิน	สาวเชียงขวา
ทีม...คุณยาย สายแดนซ์ บ้านวังคำ	คาเฟอีน	• P.P. มอจสารภี	ทีมคนรักสุขภาพเชียงคิน	สาวเชียงขวา
ทีมรัชดาชานแดนซ์	รอสายคนโสด	• P.P. มอจสารภี	ทีมเชียงคาน	สาวหัวแหล
ทีมโลนแดนซ์หนองแดง	อีसानลำเพลิน			

**ข่าวประชาสัมพันธ์**  
**สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง จังหวัดน่าน**

วันที่ 27 มกราคม พ.ศ.2566 นายอนุชา แก้วเพชร ปลัดอำเภอหัวหน้ากลุ่มงานบริหารงานปกครอง เป็นประธานเปิด  
**รวมพลคนออกกำลังกาย โลนแดนซ์ ปี 4 TO BE NUMBER ONE** อำเภอเชียงกลาง โดยมีนายสมเกียรติ สิทธิยศ  
**สาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง** เป็นผู้กล่าวรายงานวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมสตรีวัยแรงงานให้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ  
 ต่อเนื่อง ซึ่งเป็นหนึ่งในประเด็นขับเคลื่อนพัฒนาคุณภาพชีวิตระดับอำเภอ(พชอ.) ลดการป่วยด้วยโรคเรื้อรังในอนาคต /วันนี้มี  
 กลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมกิจกรรมแสดงผลงานออกกำลังกาย จำนวน 20 ทีม 420 คน ประกอบด้วยกลุ่มนักเรียน จำนวน 2 ทีม  
 จำนวน 20 คน จากโรงเรียนพระธาตุพิทยาคม กลุ่มสตรีวัยแรงงาน จำนวน 18 ทีม จำนวน 400 คน โดยทุกทีมเต้นพร้อม  
 เปรียงกันจำนวน 1 เพลง ได้แก่เพลง one way ticket และทุกหมู่บ้านแสดงผลงานระดับหมู่บ้านๆละ 1 เพลง

การดำเนินงานครั้งนี้ได้รับการสนับสนุนจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชียงกลาง ทต.พระพุทธบาท เชียงคาน ปกครองอำเภอเชียงกลาง ,สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงกลาง, รพ.เชียงกลาง,รพ.สต.,กศน. กลุ่มสตรีวัยแรงงาน,ผู้นำชุมชน, หน่วยงานภาครัฐ ภาคเอกชน และประชาชนทุกภาคส่วนเป็นอย่างดี ผลการดำเนินการสนุกสนานสร้างกระแสสุขภาพเป็นอย่างดี

**มหกรรมออกกำลังกาย โลนแดนซ์ ปี 4 @ เชียงกลาง**

# การสื่อสาร

# เฟสบุค

รวมพลคนเชียงใหม่ออกกำลังกาย ทุบิ้บเบอร์วัน



ทีมไลน์แดนซ์บ้านหนองแดง..27/1/66





หมู่บ้านรวมกลุ่มกันเดินไลน์แดนซ์ ทุกวัน





แกนนำไลน์แดนซ์หมู่บ้านต่าง ๆ  
เขียนโครงการขอรับเงิน  
สนับสนุนจาก กองทุน  
หลักประกันสุขภาพตำบล / สสส.





# Empowerment

จัดมหกรรม / เวทีแสดงผลงาน

# จัดมหกรรม / เวทีแสดงผลงาน

ในงาน...“รวมพล คนออกกำลังกาย  
ด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลง

## Line Dance”

วันศุกร์ที่ 17 กันยายน 2564 เวลา 14.00 น

ณ ลานออกกำลังกายสวนสาธารณะ ทต.เชียงใหม่



สนับสนุน โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชียงใหม่  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงใหม่



# ขอเชิญชมและเชียร์ให้กำลังใจ

การออกกำลังกายรูปแบบใหม่

ในงาน...“รวมพล คนออกกำลังกาย ปี.4

ด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลง Line Dance”

วันศุกร์ที่ 27 มกราคม 2566 เวลา 13.30 น

ณ ลานออกกำลังกายสวนสาธารณะ เทศบาลตำบลเชียงใหม่



สนับสนุน โดย กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลเชียงใหม่  
สำนักงานสาธารณสุขอำเภอเชียงใหม่ โรงพยาบาลเชียงใหม่

ทีม	เพลง	&	ทีม	เพลง
ทีมบ้านสบกอน2หมู่ที่11	คนไทยหัวใจสามช่า	ทีมโรงเรียน พระธาตุพินิจาคม	ทีมรักสุขภาพบ้านดอนสบเปือหมู 7	รอพี่ที่บึงกาฬ
ทีม นาหนูน สุดซึ้ง	ไม่ยากไปกับผิว		ทีมวังทองแดง	สามโหลสามช่า
ทีมรักสุขภาพบ้านศรีอุดม	คืนสปีดพีซ่า	• PP. เล็กดีพระ ธำชู scout cover dance	ทีมโลนแดนซ์บ้านคันนา	บึงนุ่นเจ้า
ทีมคนรักสุขภาพบ้านเจดีย์ ม.3	ขี้จนป็น		ทีมพระธาตุ	ใจข้าที่คำชะโนด
ทีมหรรษา เจดีย์ หมู่10	lighting bar blue	• PP มวยสากล สมัครเล่น	ทีมสันทนา ม. 4	จ้างมันเตอะ
ทีมป่าแดงแดนซ์ซิ่ง ม.8	สวรรค์เมืองลาว		ทีมพญาไมยสบกอนหมู่ 13	ชมทุ่ง
ทีมบ้านสบกอน1 หมู่5	เดินเพลง รักพี่จริง ๆ		ทีมคนรักสุขภาพเชียงใหม่	สาวเชียงใหม่
ทีม..คุณยาย สายแดนซ์ บ้านวังว่า	คาเฟ่ฮัน		ทีมเชียงใหม่	สาวผิวเผือก
ทีมรัชดาขาวแดนซ์	รอยสายคนโสด			
ทีมโลนแดนซ์หนองแดง	ฮีสานล้ำเพลิน			



ทีมไลน์แดนซ์อำเภอเขียงกลาง  
ร่วมแสดงงานมหกรรม TO BE NUMBER ONE





งานประกวดผู้ใหญ่บ้านแถบทองคำ  
ผู้ใหญ่ชนน บ้านดอนแท่น  
โดย...ทีมไลน์แดนซ์เชียงใหม่



ทีมไลน์แดนซ์รัชดา  
ร่วมจัดงานวันสตรีสากล





ทีมไลน์แดนซ์รัชดา

ร่วมแสดง งานกาชาด

# ทีมไลน์แดนซ์แสดงงานสู่ขวัญข้าว





งานวันคริสต์มาส



# ทีมไลน์แดนซ์เจดีย์ หมู่ 3 แสดงงานวันส่งท้ายปีเก่าต้อนรับปีใหม่



# ทีมไลน์แดนซ์

ร่วมแสดงงานลอยกระทง ณ ลานหน้าศาลเจ้าพ่อพญาไผ่



# ทีมไลน์แดนซ์ ร่วมแสดงงานฉลองอุโบสถ วัดน้ำอ้อ



# ทีมโขนแดนซ์สบกอน ร่วมแสดงงานบวงสรวงเจ้าพ่อพญาไผ่



# ทีมโขนแดนซ์พระราชทู ร่วมแสดงงานต้อนรับกฐิน กทม.

4พย.65



ทีมไลน์แดนซ์พระราชทู  
ร่วมแสดงงานทูบีนัมเบอร์วัน  
โรงเรียนพระราชทูพิทยาคม



# ทีมโขนแดนซ์รัชดา





កិច្ចការសម្រាប់  
ប្រជាជន  
រួមគ្នាដោះស្រាយ  
បញ្ហាប្រជាជន







ทีมไลน์แดนซ์บ้านเจดีย์

ร่วมแสดงงานงานคริสมาสต์ที่โบสถ์บ้านสร้อยพราว



## ผลการดำเนินงานสร้างเครือข่าย

เชิงปริมาณ

ปีงบประมาณ	ปีที่	จำนวนทีม	จำนวนสมาชิก
ปีงบประมาณ 63	ปีที่ 1	1	60
ปีงบประมาณ 64	ปีที่ 2	10	200
ปีงบประมาณ 65	ปีที่ 3	18	320
<b>เป้าหมายปี งบ 66</b>	<b>ปีที่ 4</b>	<b>30</b>	<b>700</b>

เป้าหมายมีทีมไลน์แดนซ์ครบทุกหมู่บ้าน ในปีที่ 8



มีทีม **Line Dance** อำเภอเชียงกลาง



# กิจกรรมต่างๆ สิ้นเดือน วัดผลกำไร มาด้วยใจ หัวใจรักสุขภาพดี



แข่งคุณภาพ



ได้เวลาเปิดกระเป๋า - ค่าไฟ

ประเมินสุขภาพตนเอง  
ซั้งน้ำหนัก วัดรอบเอว

## ข้อคิด การส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับชาวบ้าน

- ต้องออกจากใจ บังคับไม่ยั่งยืน
- ชอบ ทำได้ต่อเนื่อง
- สนุก
- ไม่บาดเจ็บ
- และ มีความสุข
- แล้ว สุขภาพดีจะตามมา





สุขภาพดี แข็งแรง  
มีความสุข  
เป็นสิ่งที่เราเลือกเอง



เชิญชมวิดีโอทัศน์

**ขอขอบคุณ**

**เชิญร่วมขำขัน แลกเปลี่ยนกัน**

