

สรุปผลการประชุม โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบจังหวะเพลง”

กิจกรรมที่ ๑ กิจกรรมพัฒนาองค์ความรู้และฝึกทักษะ

ณ ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเขียงกลาง จังหวัดน่าน

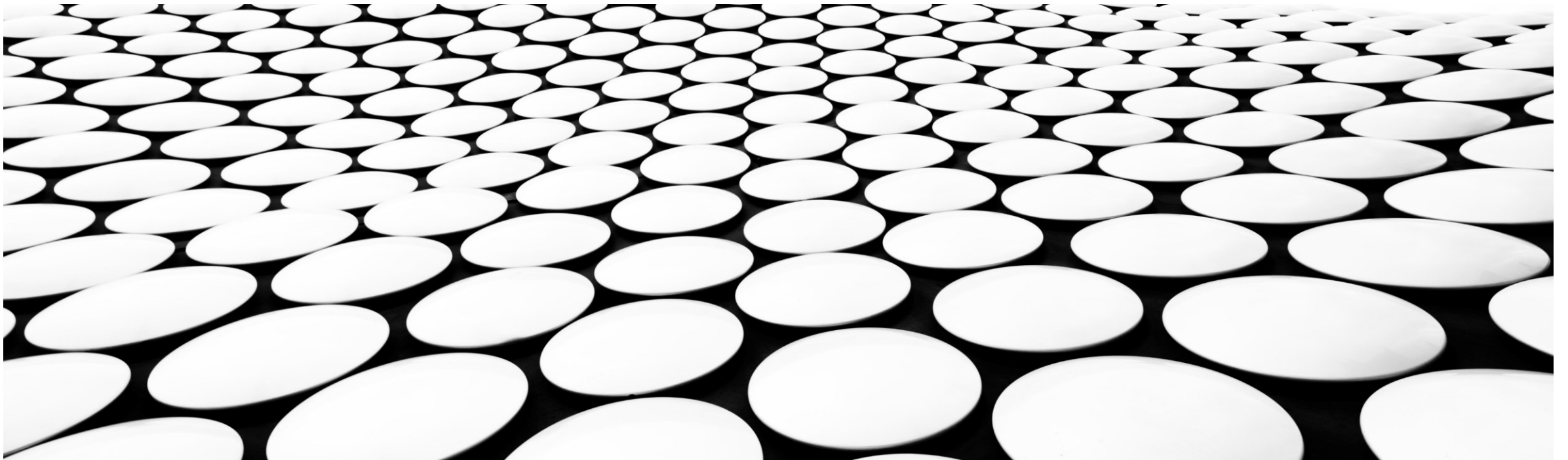
ในวันศุกร์ ที่ ๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๕

วิภาพร ทิพย์อำมาตย์  
ผู้รับผิดชอบ.....(ผู้บันทึก)  
(นางวิภาพร ทิพย์อำมาตย์)

---

# โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยการเต้น ประกอบจังหวะเพลง (LINE DANCE)

4 กุมภาพันธ์ 2565 ห้องประชุมสำนักงานสาธารณสุขอำเภอเขียงกลาง



**สุข  
คนเขี้ยวกลาง คนล้นภาพดี  
า**







# การดำเนินงานในปี 2565

- มีหมู่บ้านที่ของบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ จำนวน 10 หมู่บ้าน
- เจริญ ม.3                    15,000 บาท
- สบคอน ม.11                14,700 บาท
- เชียงโคม                    14,900 บาท
- สบคอน ม.5                 10,000 บาท
- เจริญ ม.10                 11,900 บาท
- หนองแดง                 12,500 บาท
- สันทนา                     12,000 บาท
- วังว่า                        12,000 บาท
- ดอนสบเปือ                 12,500 บาท
- ป่าแดง                      5,500 บาท
- ส่วนหมู่บ้านอื่นๆ ดำเนินการได้ แต่ไม่มีเงื่อนไขในการประเมินผล

---

หาคำตอบให้ได้ว่า

ทำไมไปทำไม?

## **การดำเนินงานในปี 2565**

- **ให้มีการดำเนินงานที่เป็นระบบมากขึ้น**
- **มีการประเมินผลลัพธ์ที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม**
- **มีทักษะและเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เข้าร่วม  
กิจกรรม**

# 1. การดำเนินงานที่เป็นระบบมากขึ้น

- มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการที่แน่นอน (ใบสมัคร)
- มีการลงชื่อมาร่วมกิจกรรม (สมุดลงชื่อ)
- มีการวอร์มอัพ ก่อนออกกำลังกาย และยืดเหยียดหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง
- มีข้อตกลง หรือระเบียบของกลุ่ม และมีคณะกรรมการดำเนินงาน ประธาน / เลขานุการ / เหนรัญญิก



## 2. การประเมินผลลัพธ์ที่ชัดเจน เป็นรูปธรรม

- ตัวชี้วัด
- ร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมายมีขนาดรอบเอวลดลง
- ร้อยละ 30 ของกลุ่มเป้าหมายที่มี BMI เกินมาตรฐาน เข้าสู่เกณฑ์มาตรฐาน
- (มีการวัดและบันทึก ก่อนและหลังดำเนินการ 1. เดือน มกราคม 2.เดือน กรกฎาคม)
- (มีสมุดบันทึกสุขภาพประจำตัว ?)

### 3. มีทักษะและเกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- ตัวชี้วัด
- ร้อยละ 80 ของกลุ่มเป้าหมายมีทักษะการเต้นประกอบจังหวะเพลง
- (งานรวมพลคนออกกำลังกายด้วยการเต้นประกอบเพลง ปี 2 เดือน สิงหาคม 2565 คัดเลือก, ใ้รางวัล)
- (การถ่ายคลิปวิดีโอการเต้นของแต่ละทีม ลง YOUTUBE)

## ข้อคิด การส่งเสริมการออกกำลังกาย สำหรับชาวบ้าน

- ต้องออกจากใจ
- ชอบ ทำได้ต่อเนื่อง
- สนุก
- มีเป้าหมายของตนเอง
- **เกิดความสุข**
- แล้ว สุขภาพดีจะตามมา



# ข้อเสนอเพิ่มเติม

- หมู่บ้านระดม ความคิด



ผู้รับผิดชอบ.....(ผู้บันทึก)

( นางวิภาพร ทิพย์อำมาตย์ )