



**การเขียนโครงการ  
ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย  
ผ่าน**

**<https://localfund.happynetwork.org/>**

**เพชรรุ่ง เขาวงศ์วชิร**

# ข้อค้นพบในการเขียนโครงการ

01

เขียนวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายของโครงการไม่ชัดเจน

02

ขาดความชัดเจนในกิจกรรมที่จะดำเนินการ

03

เขียนวิธีการวัดและประเมินผลไม่ชัดเจน

04

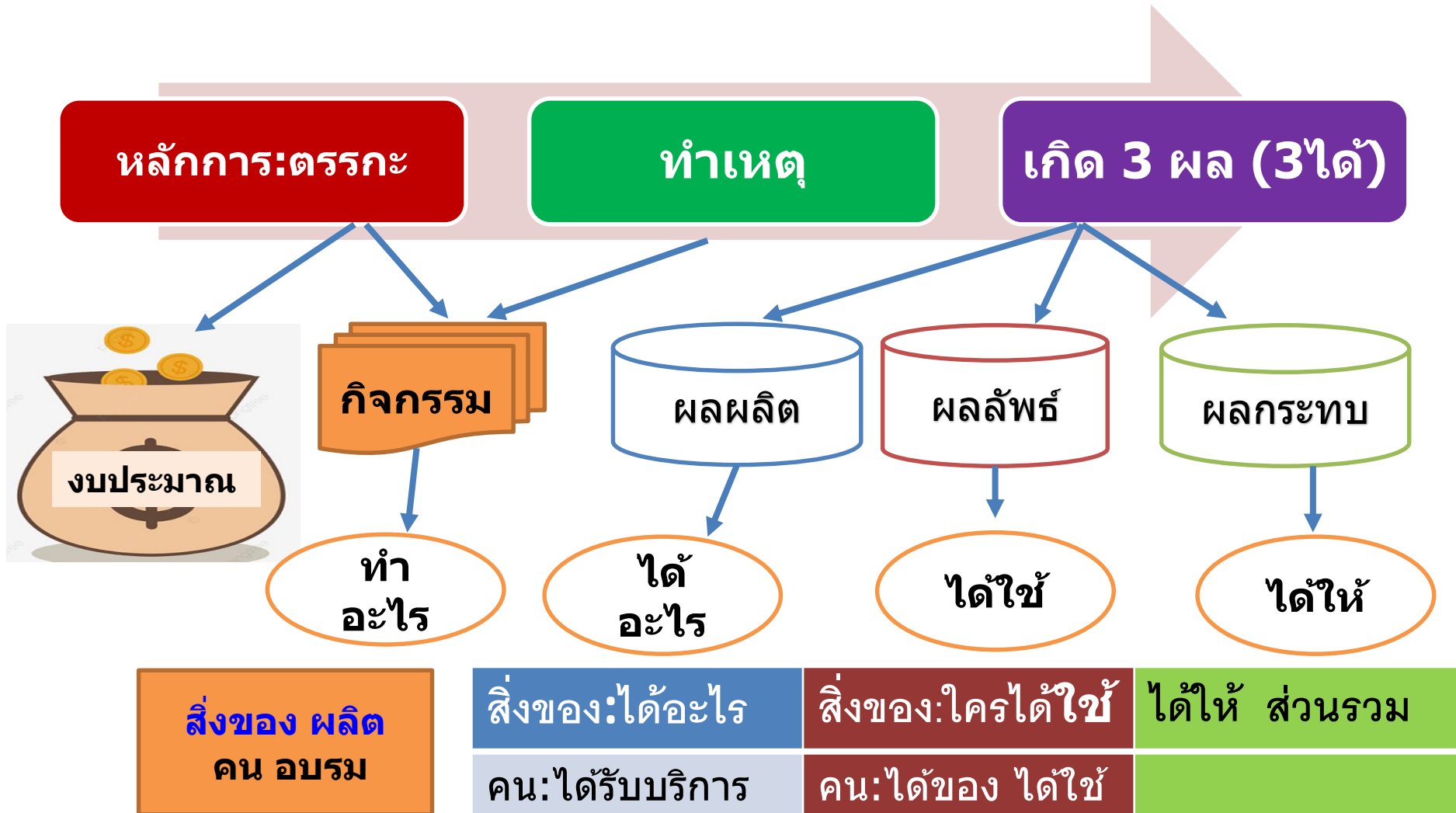
เขียนตัวชี้วัดไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

# แผนงาน



แผนงานกิจกรรมทางกาย

# ความเชื่อมโยงโครงการ



# ความเชื่อมโยงองค์ประกอบแผนงานและโครงการ

## แผนงานกิจกรรมทางกาย

สถาน  
การณ์  
ปัญหา  
ตำบล  
**ขนาด**

วัตถุประสงค์  
ตัวชี้วัด  
ขนาดและ  
เป้าหมาย

แนวทาง  
วิธี  
สำคัญ

งบ  
ประมาณ  
ที่ตั้งไว้

โครงการ  
ที่ควร  
ดำเนินการ

รายชื่อ  
พัฒนา  
โครงการ

## โครงการ

### 1. ชื่อโครงการ / กิจกรรม

- ชื่อโครงการ/กิจกรรม
- ชื่อองค์กร/หน่วยงาน
- เสนอโครงการ
- ชื่อกลุ่มคน (5 คน)
- สถานที่ดำเนินการ

### 2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

- แผนงานอาหารและโภชนาการ

### 3. สถานการณ์พื้นที่

### 4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

### 5. กลุ่มเป้าหมาย

### 6. ระยะเวลาดำเนินงาน

- วันเริ่มต้น - กำหนดเสร็จ

### 7. วิธีการดำเนินงาน

### 8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

# คุณภาพโครงการที่จะบรรลุการส่งเสริมสุขภาพ

## กฎบัตรออตตาวา (Ottawa charter) (2529)

1. สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (build healthy public policy)
2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (create supportive environment)
3. เสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action)
4. พัฒนาทักษะส่วนบุคคล (develop personal skills)
5. ปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข (reorient health services)



ปัจจัยทางด้านสังคมที่กำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health: SDH) โดยนิยามแล้ว หมายถึง สถานะของประชากรตั้งแต่เกิด ดำรงชีวิต ทำงานและมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น สถานะดังกล่าวเป็นปัจจัยที่นำมาสู่ปัญหาความเหลื่อมล้ำของสุขภาพของประชากรทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ ซึ่งสถานะต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งอยุติธรรม (unfair) และสามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ (World Health Organization (2018))



คน 	เก่งขึ้น	มีความรู้ ทักษะ
สภาพแวดล้อม	เอื้อต่อการแก้ปัญหา	มีกติกา ธรรมนุญพื้นที่
กลไก/ระบบ	คน/กลุ่มคนเกาะติด	คนคุมกฎ กลุ่ม เครือข่าย

# ความเชื่อมโยงในโครงการ

ชื่อ  
เรื่อง

- ทำอะไรกับใคร
- ที่ไหน
- เมื่อไหร่

หลักการ  
เหตุผล

- เนื้อหาที่สั้น กระชับ อ่านแล้วโดนใจเข้าใจง่ายเป็นเหตุเป็นผล เชื่อมโยงกัน
- สถานการณ์จริงเชื่อมถึงพื้นที่
- หลักคิด หลักการ ระเบียบกฎ ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติทางวิชาการที่นำมาเป็นเหตุผล

วัตถุประสงค์

01  
ตัวชี้วัด

- กิจกรรม
- กิจกรรม

02  
ตัวชี้วัด

- กิจกรรม
- กิจกรรม

03  
ตัวชี้วัด

- กิจกรรม
- กิจกรรม

ระยะ  
เตรียมการ

ระยะ  
ดำเนินการ

ระยะ  
ติดตาม  
ประเมินผล

# องค์ประกอบการพัฒนาโครงการ



ชื่อโครงการ/กิจกรรม  
ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอ  
โครงการ  
ชื่อกลุ่มคน (5 คน)  
สถานที่ดำเนินการ



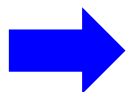
เริ่มต้นใช้งาน

เข้าสู่หน้าเว็บไซต์

เว็บไซต์สามารถเข้าถึงได้ผ่านโปรแกรมเว็บเบราว์เซอร์ หรือโปรแกรมสำหรับใช้อินเทอร์เน็ต ใช้ **Google Chrome** เพื่อการใช้งานที่สมบูรณ์กว่า **แนะนำให้ใช้โปรแกรมรุ่นล่าสุด** เพื่อจะได้ใช้งานเต็มความสามารถของระบบงานและลดความผิดพลาดของการทำงานบางอย่างที่ระบบไม่สนับสนุนในโปรแกรมรุ่นเก่า



Chrome

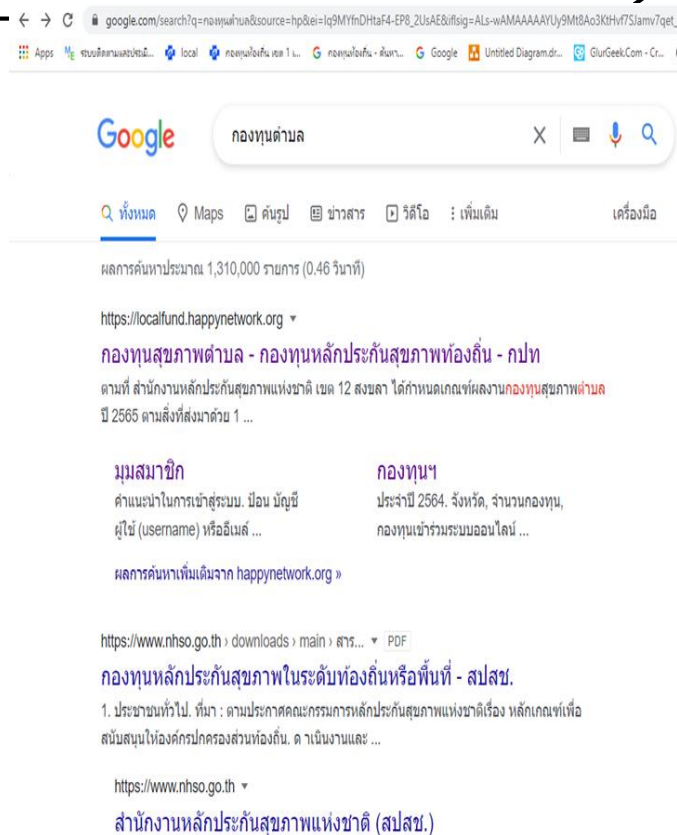


### วิธีที่ 1 พิมพ์ URL โดยตรง

- <http://hsmi.psu.ac.th/>
- [Localfundhappynetwork.org](http://Localfundhappynetwork.org)

### วิธีที่ 2 ค้นหาจากเว็บ Google โดยใช้คำว่า

- สจรส
- กองทุนตำบล
- กองทุนภาคใต้



# การบันทึกข้อมูล

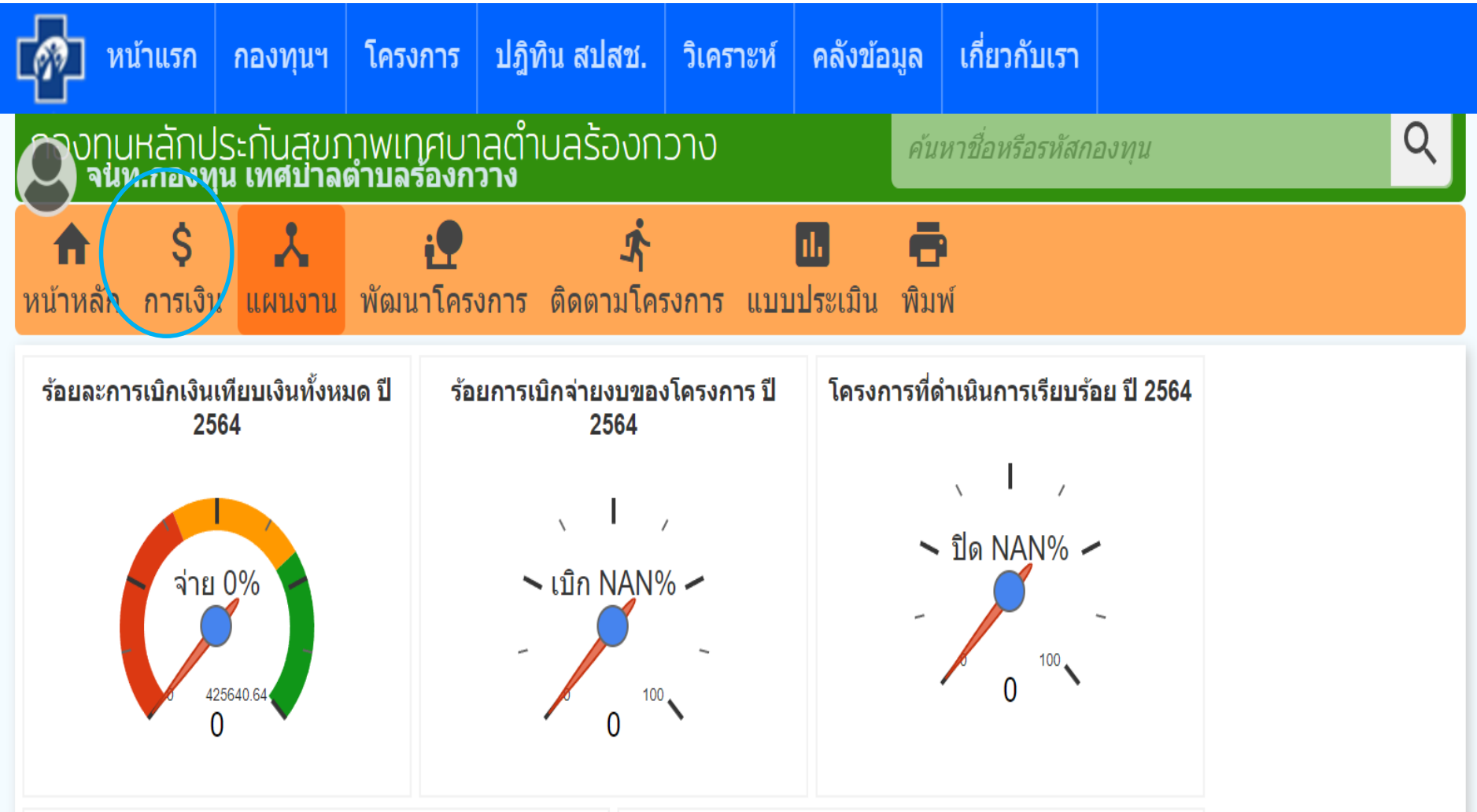
## การเข้าสู่ระบบ (Login)

1. เลื่อนเมาส์ไปคลิกบนเมนูสีฟ้า "มุมมองสมาชิก"
2. ป้อนชื่อผู้ใช้งานหรืออีเมล ในช่อง ชื่อสมาชิก (Username) ตาม U&P ที่แจกให้แต่ละกองทุน

The screenshot shows the website interface for localfund.happynetwork.org. The top navigation bar is blue and contains several menu items: หน้าแรก, กองทุนฯ, โครงการ, ปฏิทิน สปสช., วิเคราะห์, คลังข้อมูล, เกี่ยวกับเรา, and มุมสมาชิก. The 'มุมมองสมาชิก' item is circled in pink. Below the navigation bar, there is a red banner with text about Home Isolation. A login form is overlaid on the page, containing fields for 'ชื่อสมาชิก หรือ อีเมล' (Username or Email) with the value 'L7941', a password field with dots, and a blue 'เข้าสู่ระบบ' (Login) button. The 'เข้าสู่ระบบ' button is circled in blue with the number '1'. To the left of the login form, there is a sidebar with green buttons for 'กองทุนฯ (ของฉัน)', 'โครงการฯ (ของฉัน)', 'Web App (รายงานโครงการ)', 'เขียนโครงการเพื่อขอรับทุน', 'แผนงานกองทุนฯ', 'แผนที่กองทุน', 'ห้องประชุมออนไลน์ (Zoom)', and 'คู่มือ&แบบฟอร์ม กองทุนฯ'. The 'กองทุนฯ (ของฉัน)' button is circled in blue with the number '2'. The main content area below the login form contains text about COVID-19 and a list of funds.

# วิธีที่ 1 การบันทึกการพัฒนาโครงการ

ผ่านเมนูแผนงาน คลิกที่เมนูย่อย “แผนงาน” เมนูย่อย สีส้ม



หน้าแรก กองทุนฯ โครงการ ปฏิทิน สปสช. วิเคราะห์ คลังข้อมูล เกี่ยวกับเรา

คลังทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง  
ค้นหาชื่อหรือรหัสกองทุน

หน้าหลัก การเงิน **แผนงาน** พัฒนาโครงการ ติดตามโครงการ แบบประเมิน พิมพ์

ร้อยละการเบิกเงินเทียบเงินทั้งหมด ปี 2564  
จ่าย 0%  
425640.64  
0

ร้อยละการเบิกจ่ายของโครงการ ปี 2564  
เบิก NAN%  
0 100

โครงการที่ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ปี 2564  
ปิด NAN%  
0 100

# วิธีที่ 1 การบันทึกการพัฒนาโครงการ

คลิกที่เมนู "แผนงานกิจกรรมทางกายปี 2564"  
เลื่อนทางมาถึงรายชื่อพัฒนาโครงการ คลิกโครงการที่ต้องการ



The screenshot shows a web application interface with a blue header menu containing: หน้าแรก, กองทุนฯ, โครงการ, ปฏิทิน สปสช., วิเคราะห์, คลังข้อมูล, and เกี่ยวกับเรา. Below the menu, the user is identified as 'จหน.กองทุน เทศบาลตำบลร่องกวาง' and the selected menu item is 'แผนงานปีงบประมาณ 2563'. A table lists projects with columns: ปีงบประมาณ, ชื่อแผนงาน, and หน่วยงาน. A pink arrow points to the 'ชื่อแผนงาน' column. The first row is highlighted with a blue box.

ปีงบประมาณ	ชื่อแผนงาน	หน่วยงาน
2563	แผนงานกิจกรรมทางกาย ปี 2563 กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง
2563	แผนงานอาหารและโภชนาการ ปี 2563 กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง
2563	แผนงานสิ่งแวดล้อม ปี 2563 กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบล	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาล



The screenshot shows a web browser window with the URL 'localfundhappynetwork.org/project/planning/72672'. The header menu is the same as in the previous screenshot. Below the menu, the user is identified as 'จหน.กองทุน เทศบาลตำบลร่องกวาง'. A table titled 'รายชื่อพัฒนาโครงการ' (Project Development List) is shown with columns: ปีงบประมาณ, ชื่อพัฒนาโครงการ, and งบประมาณ (บาท). A pink arrow points to the 'ชื่อพัฒนาโครงการ' column. The first row is highlighted with a blue box.

ปีงบประมาณ	ชื่อพัฒนาโครงการ	งบประมาณ (บาท)
1. 2563	โครงการออกกำลังกายโยนโบว์เพื่อสุขภาพ น.7 ค.ร่องกวาง	13,800.00
	รวม	13,800.00

# วิธีที่ 2 การบันทึกการพัฒนาโครงการ

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง

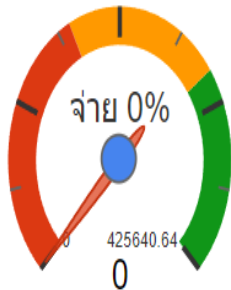
ค้นหาชื่อหรือรหัสกองทุน



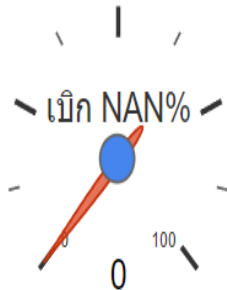
หน้าหลัก การเงิน แผนงาน **พัฒนาโครงการ** ติดตามโครงการ แบบประเมิน พิมพ์

1.คลิกแถบ  
เมนูพัฒนา  
โครงการ

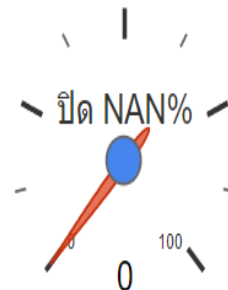
ร้อยละการเบิกเงินเทียบเงินทั้งหมด ปี 2564



ร้อยละการเบิกจ่ายงบของโครงการ ปี 2564



โครงการที่ดำเนินการเรียบร้อยแล้ว ปี 2564



ร้อยละจำนวนโครงการแยกตามประเภท ปี 2564

Table has no columns. ✖

ร้อยละงบประมาณแยกตามประเภท ปี 2564

Table has no columns. ✖

# วิธีที่ 2 การบันทึกการพัฒนาโครงการ

พัฒนาโครงการ - กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลร่องกวาง  ค้นหากองทุน

## พัฒนาโครงการรอดอรับ

2.คลิกเลือกวันที่เริ่มพัฒนาโครงการ

4.คลิก เพื่อเพิ่มพัฒนาโครงการ

3.ป้อนชื่อโครงการ

ปีงบประมาณ	เริ่มพัฒนา	ชื่อ	สถานะ	สถานที่
2565	24/09/2021	<input type="text" value="ชื่อพัฒนาโครงการ"/>	<input type="button" value="+ เพิ่มพัฒนาโครงการ"/>	
2563	21 สิงหาคม 2563	โครงการอบรมคัดกรองและะลี่ยงดูเด็กบกพร่องการเรียนรู้พฤติกรรม 4	กำลังพัฒนา	

- ผ่านการพิจารณา
- พัฒนาโครงการทั้งหมด

# เมนูพัฒนาโครงการ

แสดงรายชื่อโครงการที่กำลังพัฒนา เพิ่มพัฒนาโครงการ รอโครงการ โดยสามารถเลือกเข้าไปดูรายละเอียดโครงการแต่ละโครงการได้

# คุณภาพโครงการที่จะบรรลุการส่งเสริมสุขภาพ

## กฎบัตรออตตาวา (Ottawa charter) (2529)

1. สร้างนโยบายสาธารณะเพื่อสุขภาพ (build healthy public policy)
2. สร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ (create supportive environment)
3. เสริมสร้างกิจกรรมชุมชนให้เข้มแข็ง (Strengthen community action)
4. พัฒนาทักษะส่วนบุคคล (develop personal skills)
5. ปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข (reorient health services)



ปัจจัยทางด้านสังคมที่กำหนดสุขภาพ (Social Determinants of Health: SDH) โดยนิยามแล้ว หมายถึง สถานะของประชากรตั้งแต่เกิด ดำรงชีวิต ทำงานและมีอายุที่เพิ่มมากขึ้น สถานะดังกล่าวเป็นปัจจัยที่นำมาสู่ปัญหาความเหลื่อมล้ำของสุขภาพของประชากรทั้งภายในประเทศและระหว่างประเทศ ซึ่งสถานะต่างๆ เหล่านี้เป็นสิ่งอยุติธรรม (unfair) และสามารถที่จะหลีกเลี่ยงได้ (World Health Organization (2018))



คน 	เก่งขึ้น	มีความรู้ ทักษะ
สภาพแวดล้อม	เอื้อต่อการแก้ปัญหา	มีกติกาดูแล ธรรมนูญพื้นที่
กลไก/ระบบ	คน/กลุ่มคนเกาะติด	คนคุมกฎ กลุ่ม เครือข่าย



# ความเชื่อมโยงในโครงการ

ชื่อ  
เรื่อง

- ทำอะไรกับใคร
- ที่ไหน
- เมื่อไหร่

หลักการ  
เหตุผล

- เนื้อหาที่สั้น กระชับ อ่านแล้วโดนใจเข้าใจง่ายเป็นเหตุเป็นผล เชื่อมโยงกัน
- สถานการณ์จริงเชื่อมถึงพื้นที่
- หลักคิด หลักการ ระเบียบกฎ ข้อบังคับ ข้อปฏิบัติทางวิชาการที่นำมาเป็นเหตุผล

วัตถุประสงค์

01  
ตัวชี้วัด

- กิจกรรม
- กิจกรรม

02  
ตัวชี้วัด

- กิจกรรม
- กิจกรรม

03  
ตัวชี้วัด

- กิจกรรม
- กิจกรรม

ระยะ  
เตรียมการ

ระยะ  
ดำเนินการ

ระยะ  
ติดตาม  
ประเมินผล

# กิจกรรมทางกาย

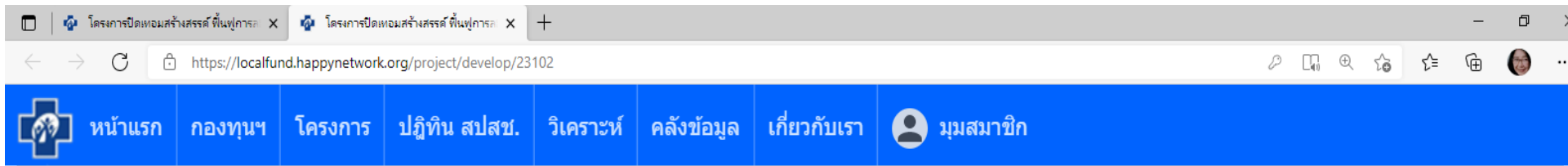
## นิยามศัพท์กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกาย ทั้งในการทำงาน การเดินทาง การมีกิจกรรมนันทนาการ และการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายจึงมีความหมายมากกว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

**พฤติกรรมเนือยนิ่ง** หมายถึง การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อย ได้แก่ การนั่งๆ นอนๆ หรืออยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหว ทั้งนี้ไม่รวมถึงการนอนหลับ

# เมนูพัฒนาโครงการ

1. เมื่อคลิก ปุ่ม "การพัฒนาโครงการ" แล้ว โครงการจะถูกเพิ่มเข้าไปในระบบพัฒนา และเข้าสู่หน้า "แบบฟอร์มพัฒนาโครงการ"
2. ใส่รายละเอียด "แบบฟอร์มพัฒนาโครงการ" จนครบ



## 1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม

ควรสั้น กระชับ เข้าใจง่าย และสื่อสารของสิ่งที่จะทำอย่างชัดเจน ควรระบุชื่อชุมชนในชื่อโครงการเพื่อความสะดวกในการค้นหา

### ชื่อโครงการ

โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ พื้นฟูการเล่นพื้นบ้าน แบ่งปันอาหารปลอดภัย บ้านแคเหนือ

1. คลิกเพื่อแก้ไขชื่อ

### ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอโครงการ

คณะกรรมการหมู่บ้าน บ้านแคเหนือ หมู่ที่ 2

2. คลิกป้อนชื่อองค์กร

### ชื่อกลุ่มคน (5 คน)

1. นายดอนเล่า เดชะหวัง
2. นายไสโฝด หลีชาห์
3. นายชุลตอล หมัดหมั่น
4. นายสะอาดิน เด็นยี
5. นายอะหมัด หลีชาห์

3. คลิกป้อนชื่อ

### พื้นที่ดำเนินการ

ชุมชนบ้านแคเหนือ หมู่ที่ 2 ตำบลแค อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

4. คลิกเพื่อป้อนข้อมูล

# เมนูพัฒนาโครงการ

## 2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

- แผนงานเหล่า
- แผนงานบุหรี
- แผนงานสารเสพติด
- แผนงานโรคเรื้อรัง
- แผนงานอาหารและโภชนาการ
- แผนงานกิจกรรมทางกาย

## 3. สถานการณ์

5. เลือกความสอดคล้องของแผนงาน สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ

6. หากต้องการเพิ่มสถานการณ์ ให้คลิกที่ “เพิ่มสถานการณ์อื่นๆ” เลือกข้อมูลที่มีได้ หรือ พิมพ์ข้อมูลเข้าไปเองได้ ในช่องด้านล่าง

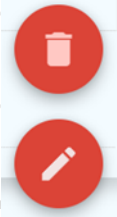
สถานการณ์ปัญหา

ขนาด

หรือ + เพิ่มสถานการณ์อื่น ๆ

คลิกเพิ่มสถานการณ์ เลือกตัวอย่างสถานการณ์จากความสอดคล้องกับแผนงานที่ระบุไว้แล้ว หรือ ระบุสถานการณ์เพิ่มเติม ป้อนขนาดปัญหา แล้วบันทึก

ระบุสถานการณ์ หลักการและเหตุผล หรือ ที่มาของการทำโครงการ เพิ่มเติม



## เมนูพัฒนาโครงการ

### 7. คลิก เพื่อเลือกวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด ใส่เป้าหมาย 1 ปี และคลิกปุ่มสีฟ้าเพื่อ "บันทึกวัตถุประสงค์"

#### 4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

- บอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานโครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินงานโครงการ วัตถุประสงค์นี้จะต้อง เฉพาะเจาะจง วัดได้จริง แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ในระยะเวลาที่กำหนด
- **ตัวชี้วัด** ให้ระบุความชัดเจนว่า เมื่อดำเนินการตามโครงการเสร็จแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จอะไรบ้างและมากน้อยเพียงใด และควรแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรมวัดผลได้ และระบุตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการทั้งในระดับผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับ วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัดความสำเร็จ

ขนาด

เป้าหมาย 1 ปี

==เลือกตัวอย่างวัตถุประสงค์==

หรือ + เพิ่มวัตถุประสงค์อื่น ๆ

0.00



7. หรือสามารถพิมพ์ข้อมูลวัตถุประสงค์ ลงไปเองได้

คลิกเพิ่มวัตถุประสงค์ เลือกตัวอย่างวัตถุประสงค์จากความสอดคล้องกับแผนงานที่ระบุไว้แล้ว หรือ ระบุวัตถุประสงค์เพิ่มเติม แล้วบันทึก



## 2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

แผนงานอาหารและโภชนาการ , แผนงานกิจกรรมทางกาย , แผนงานผู้สูงอายุ

## 3. สถานการณ์

สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	20.00
2. จำนวนคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม	10.00
3. ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	20.00

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งในมิติของการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการมีพัฒนาการที่ดีตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมตั้งแต่วัยเด็กนั้น จะสร้างความแข็งแรงของหัวใจ กล้ามเนื้อและกระดูก พัฒนาการเคลื่อนไหว สร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง เสริมทักษะการเข้าสังคม พัฒนาสมอง การคิดวิเคราะห์ และพัฒนาภาวะทางอารมณ์ โดยในวัยเด็ก ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน แต่จากการสำรวจ พบว่า ปัจจุบันกลุ่มเด็กมีอัตราการมีกิจกรรมทางกายลดลง ขณะที่กลุ่มอื่นมีอัตราการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น

สำหรับอุปสรรคของการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยนั้น สาเหตุสำคัญเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ที่เพิ่มขึ้น โดยพฤติกรรมเนือยนิ่ง ๔ อันดับแรกของคนไทยที่ทำติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง คือ นั่ง/นอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ ๕๐.๐) นั่งคุย/นั่งประชุม (ร้อยละ ๒๘.๔) นั่งทำงาน/นั่งเรียน (ร้อยละ ๒๗.๐) และนั่งเล่นเกม โทรศัพท์ที่มีมือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ (ร้อยละ ๒๐.๑) เมื่อศึกษาในรายละเอียดพบว่า กลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมอยู่หน้าจอ (Screen Time) อันได้แก่ การนั่งดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เข้าร้านเกมส์ รวมถึงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกประเภทต่างๆ มากกว่ากลุ่มอื่นๆ โดยเฉพาะแล้วใช้เวลาอยู่นานกว่า ๑ ชั่วโมงต่อวันและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นอกจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแล้ว ยังจะต้องดำเนินการควบคู่กับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและพื้นที่เพื่อผู้คนได้มีกิจกรรมทางกายเป็นวิถีชีวิต ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายจึงนับว่าสำคัญยิ่ง คณะกรรมการชุมชนบ้านแคเหนือ จึงจัดโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ ฟันฟูการเล่นที่บ้าน แบ่งปันอาหารปลอดภัยขึ้น เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กโดยใช้การเล่นที่บ้านและการปลูกผัก เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชน และเพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน



กลุ่มเป้าหมาย

จำนวน(คน)

กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย

กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

20

กลุ่มวัยทำงาน

20

กลุ่มผู้สูงอายุ

20

กลุ่มเป้าหมายจำแนกกลุ่มเฉพาะ

กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเริ่มต้น 01/04/2018

กำหนดเสร็จ 30/04/2018

# เมนูพัฒนาโครงการ

## 5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)
กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย	
กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน	...
กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน	...
กลุ่มวัยทำงาน	...

8. คลิก และ ป้อน จำนวน กลุ่มเป้าหมาย

9. คลิกเลือกวันที่เริ่ม และ วันที่เสร็จสิ้นโครงการ จาก ปฏิทิน

## 6. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเริ่มต้น

กำหนดเส้น

🕒 มีนาคม 2563 🕒

อ	จ	อ	พ	พ	ศ	ส
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14





#### 4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

- บวกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานโครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินงานโครงการ วัตถุประสงค์นี้จะต้อง เฉพาะเจาะจง วัดได้จริง แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ในระยะเวลาที่กำหนด
- ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า เมื่อดำเนินการตามโครงการเสร็จแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จอะไรบ้างและมากน้อยเพียงใด และควรแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรมวัดผลได้ และระบุตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการทั้งในระดับผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ / ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ขนาด	เป้าหมาย 1 ปี
<p>1. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น</p> <p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ :</p> <p>ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)</p>	20.00	80.00
<p>2. เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชน</p> <p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ :</p> <p>จำนวนคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม</p>	10.00	20.00
<p>3. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน</p> <p>ตัวชี้วัดความสำเร็จ :</p> <p>ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน</p>	20.00	50.00

# เมนูพัฒนาโครงการ

## 7. วิธีการดำเนินงาน

- **กิจกรรม** แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน
- **งบประมาณ** ในแต่ละกิจกรรม ขอให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียด

เพิ่มกิจกรรม

**10. ใส่ชื่อกิจกรรม**

ชื่อกิจกรรม \*

ระบุชื่อกิจกรรม

**11. ใส่วันที่เริ่ม และเสร็จสิ้นโครงการ**

ระยะเวลาดำเนินงาน

ถึง

**12. คลิกเพื่อป้อนรายละเอียดกิจกรรม**

รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ

ระบุรายละเอียดกิจกรรม รายละเอียดงบประมาณ หรือ รายละเอียดอื่นๆ

**13. คลิกเพื่อป้อนข้อมูล**

ผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome)

ระบุรายละเอียดผลผลิต (Output) / ผลลัพธ์ (Outcome)

**14. คลิกเพื่อป้อนจำนวนเงิน**

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

0.00

**15. คลิกบันทึกกิจกรรม**

ยกเลิก บันทึกกิจกรรม

# เมนูพัฒนาโครงการ

งบประมาณโครงการ

จำนวนงบประมาณที่ต้องการสนับสนุน จำนวน **0.00** บาท

**16. ตรวจสอบงบประมาณโครงการ ซึ่งระบบจะแสดงรวมผลให้อัตโนมัติทุกกิจกรรม**

หมายเหตุ :

8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

ผลจากการดำเนินโครงการท่านคาดว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร?

**17. ป้อนข้อมูล เมื่อป้อนข้อมูลเรียบร้อยแล้ว และคลิกที่พื้นที่อื่นๆ ระบบจะบันทึกให้อัตโนมัติ หรือหากมีปุ่มบันทึกกิจกรรม ก็สามารถบันทึกได้เลย เป็นอันเสร็จสิ้นการพัฒนาโครงการ**



## 7. วิธีการดำเนินงาน

- **กิจกรรม** แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน
- **งบประมาณ** ในแต่ละกิจกรรม ขอให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียด

🌟 วิธีการสำคัญของแผนงาน

กิจกรรมที่ **1** ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

### ชื่อกิจกรรม

ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

รายละเอียดกิจกรรม/งบประมาณ/อื่นๆ

ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการและอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กและผู้ปกครองของเด็กในชุมชน และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ค่าอาหารกลางวัน 60 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 3000 บาท
2. ค่าอาหารว่าง 60 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 3000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท เป็นเงิน 1000 บาท

# เมนูพัฒนาโครงการ การพิมพ์แบบฟอร์มเสนอโครงการ

หลังจากพัฒนาโครงการเสร็จสิ้นแล้ว ระบบจะเข้าสู่หน้าโครงการที่ท่านได้กรอกข้อมูล สังเกตจากชื่อโครงการบนเมนู **สีเขียว** ท่านสามารถ พิมพ์ แบบฟอร์มเสนอโครงการ เพื่อให้เจ้าของโครงการ ลงนาม และนำเสนอเข้าที่ประชุมคณะกรรมการกองทุนฯ เพื่อพิจารณา วิธีการพิมพ์แบบฟอร์มเสนอโครงการ ตามลำดับเลขด้านล่าง

รณรงค์ป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

หน้าหลัก กองทุนฯ โครงการ ปฏิทิน สปสช. วิเคราะห์ คลังข้อมูล เกี่ยวกับเรา สูงเม่น1

รณรงค์ป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียน

หน้าหลัก ของฉัน รายละเอียด ติดตามประเมินผล สมาชิก ดำเนินการ **พิมพ์** 3

3.0 Ratings 663 Views

แบบฟอร์มพัฒนาโครงการ กองทุนสุขภาพตำบล อบต.ดอนมูล

1. ชื่อโครงการ/กิจกรรม

ควรสั้น กระชับ เข้าใจง่าย และสื่อสารของสิ่งที่จะทำอย่างชัดเจน ควรระบุชื่อชุมชนในชื่อโครงการเพื่อความสะดวกในการค้นหา

**ชื่อโครงการ**

รณรงค์ป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด ยาสูบ เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในโรงเรียนหัวดง

**ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอโครงการ**

โรงเรียนหัวดง ตำบลดอนมูล

พัฒนาโครงการ  
ติดตามโครงการ  
ดาวน์โหลด  
**พิมพ์**  
ลบพัฒนาโครงการไม่ได้  
ประวัติ



**Thank  
you**