

โครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๖



๑. หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของร่างกายที่ช่วยสร้างเสริมและคงไว้ซึ่งสุขภาพและความแข็งแรงของร่างกาย การออกกำลังกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต รวมทั้งสร้างเสริมทักษะทางกีฬา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยสร้างเสริมระบบภูมิคุ้มกันและช่วยป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคหัวใจ โรคระบบไหลเวียนโลหิต เบาหวาน และโรคอ้วน นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้างเสริมสุขภาพจิตและลดความเครียดได้ ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท หันมาให้ความสนใจออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพทั้งสุขภาพกายและใจจึงเป็นสิ่งที่ทุกประเทศกำลังรณรงค์ให้ความสำคัญโดยเฉพาะประเทศอุตสาหกรรมหรือประเทศที่พัฒนาแล้ว

องค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท ได้เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาทได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและสามารถได้ผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติงาน รวมทั้งเกิดความสามัคคีในหน่วยงานขึ้น

๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้างเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
- ๒.๒ เพื่อให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้างเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
- ๒.๓ เพื่อพนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้างได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติงาน

๓. เป้าหมายและวิธีการดำเนินการ

บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท ได้แก่ คณะผู้บริหาร พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้าง ได้ออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการปฏิบัติงาน สัปดาห์ละ ๒ วันๆ ละ ๑-๒ ชั่วโมง หลังเลิกงาน เวลา ๑๖.๓๐-๑๗.๓๐ เช่น การเล่นเปตอง การบริหารร่างกายทำต่างๆ ฯลฯ

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนตุลาคม ๒๕๖๕ ถึงเดือนกันยายน ๒๕๖๖

๕. งบประมาณ

ไม่ใช้งบประมาณ

๖. หน่วยงานที่รับผิดชอบ

สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท อำเภอเชียรใหญ่ จังหวัดนครศรีธรรมราช

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๗.๑ ให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้างได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย
๗.๒ ให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้างเกิดความสามัคคีในหมู่คณะ
๗.๓ ให้พนักงานส่วนตำบล พนักงานครูและพนักงานจ้างได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อผ่อนคลาย
ความเครียดจากการปฏิบัติงาน
๗.๔ บุคลากรในสังกัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาทมีความสัมพันธ์อันดีระหว่างกันมากขึ้น

(ลงชื่อ)  ผู้เขียนโครงการ
(นางสาววาสนา สุวรรณละออง)
นักทรัพยากรบุคคลชำนาญการ

(ลงชื่อ)  ผู้เสนอโครงการ
(นางบุษรา ทรัพย์ศิริ)
หัวหน้าสำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

(ลงชื่อ) จ.ส.อ.  ผู้เห็นชอบโครงการ
(สมเกียรติ หน้าคอก)
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท

(ลงชื่อ)  ผู้อนุมัติโครงการ
(นางสาวฉวีวรรณ แก้วเขียว)
นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเขาพระบาท

ภาพกิจกรรมโครงการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย

