



## บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ กลุ่มงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี  
ที่ ดง ๗๑๗๐๑/๑๓๕๒ วันที่ ๗ ธันวาคม ๒๕๖๕  
เรื่อง ขออนุมัติโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
เรียน นายกองดีการบริหารส่วนตำบลบางดี

ด้วย กลุ่มงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี เห็นสมควรจัดให้มีโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อดำเนินตามประกาศนโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคลขององค์การบริหารส่วนตำบลบางดี ที่มีความตระหนักและห่วงใยในเรื่องของการดูแลสุขภาพของบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน และตามมติที่ประชุมคณะกรรมการจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการจังหวัดตรัง ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๔ ครั้งที่ ๗ /๒๕๖๔ ได้เห็นชอบให้ทุกวันพฤหัสบดี เป็นวัน Sports Day ประจำจังหวัดตรัง นโยบายการรณรงค์การออกกำลังกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันกับร่างกาย เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

ในการนี้ กลุ่มงานการเจ้าหน้าที่ สำนักปลัด องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี จึงขอเสนอโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขึ้นในรูปแบบของการเดินแอโรบิค เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้ออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน โดยโครงการดังกล่าวจะจัดกิจกรรมขึ้นที่ องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี และ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบางดี ทุกวันพฤหัสบดี เวลา ๑๖.๓๐ น. รายละเอียดตามเอกสารที่แนบมาพร้อมหนังสือฉบับนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

(ลงชื่อ).....

(นางศิริพร เข้าวังเย็น)

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

ความเห็นหัวหน้ากลุ่มงานการเจ้าหน้าที่

(ลงชื่อ).....

(นางสาวกัลยา ชูสังข์)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ รักษาการในตำแหน่ง

หัวหน้ากลุ่มงานการเจ้าหน้าที่

ความเห็นหัวหน้าสำนักปลัด อบต.

นางดวงใจ วัฒนกุล

(ลงชื่อ).....

(นางอาทิตย์ยา ชูเมือง)

นักวิชาการศึกษาชำนาญการ รักษาการแทน

หัวหน้าสำนักปลัด

/ความเห็นปลัด ...



ความเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

เนติกรอนุวัฒน์

(ลงชื่อ).....

(นางพัชวิภรณ์ บุญพา)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน  
ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางดี

ความเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางดี

อนุมัติ

ไม่อนุมัติเพราะ.....

(ลงชื่อ).....

(นายระพี อินทร์วิเศษ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางดี



# โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี

\*\*\*\*\*

## ๑. หลักการและเหตุผล

ตามประกาศนโยบายการบริหารทรัพยากรบุคคล ขององค์การบริหารส่วนตำบลบางดี มีความตระหนักและห่วงใยในเรื่องของการดูแลสุขภาพของบุคลากรผู้ปฏิบัติงาน และมติที่ประชุม คณะกรรมการจังหวัด หัวหน้าส่วนราชการจังหวัดตรัง ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๔ ครั้งที่ ๗ /๒๕๖๔ ได้เห็นชอบให้ทุกวันพฤหัสบดี เป็นวัน Sports Day ประจำจังหวัดตรัง นโยบายการณรงค์การออกกำลังกาย เสริมสร้างความแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันกับร่างกาย เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ที่แพร่ระบาดอย่างรวดเร็วและกว้างขวาง มาตรการป้องกันไม่ให้ติดโรค (COVID - ๑๙) นั้นถือว่าจำเป็น อีกทั้งด้วยการดำเนินมาตรการรักษาร่างกายให้แข็งแรง ออกกำลังกายเพื่อมิให้ป่วย การป้องกันตนเอง เช่น หลีกเลี่ยงการเดินทางไปในพื้นที่เสี่ยง การล้างมือให้สะอาดอย่างถูกต้อง ทั้งด้วยแอลกอฮอล์เจล สบู่ การสวมหน้ากากอนามัยอย่างถูกวิธี การเว้นระยะห่างทางสังคม ความรู้และความเข้าใจในการดูแลตัวเอง จึงเป็นสิ่งสำคัญ

ทั้งนี้ องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขึ้นในรูปแบบของการเดินแอโรบิค เพื่อส่งเสริมให้ผู้ปฏิบัติงานได้ออกกำลังกายในสถานที่ทำงาน ณ สถานที่โล่งแจ้ง โดยวิธีการเว้นระยะห่าง ปฏิบัติตามมาตรการควบคุมป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) ของกระทรวงสาธารณสุขและจังหวัดตรังที่กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด เพื่อผ่อนคลายความเครียด และเป็นการบริหารร่างกาย อันจะส่งผลให้บุคลากรผู้ปฏิบัติงานสุขภาพร่างกายแข็งแรงและสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกาย เพื่อป้องกันโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙) อีกด้วย

## ๒. วัตถุประสงค์

- ๒.๑ เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรมีการออกกำลังกายให้มากขึ้นและต่อเนื่อง
- ๒.๒ เพื่อลดอัตราการเกิดโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)
- ๒.๓ เพื่อให้บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

## ๓. กลุ่มเป้าหมาย

นายกองค์การบริหารส่วนตำบล รองนายกองค์การบริหารส่วนตำบล เลขานุการนายกองค์การบริหารส่วนตำบล พนักงานองค์การบริหารส่วนตำบล พนักงานครูองค์การบริหารส่วนตำบล ลูกจ้างประจำ และพนักงานจ้างขององค์การบริหารส่วนตำบล ประมาณ ๕๔ คน

## ๔. ระยะเวลาดำเนินการ

ทุกวันพฤหัสบดี ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๖

/๕. สถานที่ ...



๕. สถานที่ดำเนินการ

องค์การบริหารส่วนตำบลบางดี และ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กตำบลบางดี

๖. วิธีดำเนินการ

- ๖.๑ เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติ
- ๖.๒ ประชุมชี้แจงการดำเนินงาน
- ๖.๓ ดำเนินกิจกรรมตามโครงการฯ
- ๖.๔ สรุปผลการดำเนินกิจกรรม

๗. งบประมาณดำเนินการ

- ไม่ใช้งบประมาณ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๘.๑ บุคลากรมีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้นและต่อเนื่อง
- ๘.๒ บุคลากรมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงมีภูมิคุ้มกันให้ตัวเองรอดพ้นจากโรคติดเชื้อไวรัสโคโรนา ๒๐๑๙ (COVID-๑๙)

๙. ตัวชี้วัดความสำเร็จ


- บุคลากรขององค์การบริหารส่วนตำบลบางดี ให้ความร่วมมือกันปฏิบัติกิจกรรม

๑๐. ผู้รับผิดชอบโครงการ

- กลุ่มงานเจ้าหน้าที่ สำนักปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางดี

๑๑. การประเมินผล


- ภาพกิจกรรม

(ลงชื่อ)..........ผู้เขียนโครงการ

(นางศิริพร เข้าวังเย็น )

เจ้าพนักงานธุรการชำนาญงาน

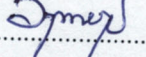
ความคิดเห็นหัวหน้ากลุ่มงานการเจ้าหน้าที่ .....

(ลงชื่อ)..........ผู้ตรวจโครงการ

(นางสาวกัลยา ชูสังข์)

นักทรัพยากรบุคคลปฏิบัติการ รักษาการในตำแหน่ง  
หัวหน้ากลุ่มงานการเจ้าหน้าที่

ความคิดเห็นหัวหน้าสำนักปลัด.....

(ลงชื่อ)..........ผู้เสนอโครงการ

(นางอาทิตย์ยา ชูเมือง)

นักวิชาการศึกษาชำนาญการ รักษาการแทน  
หัวหน้าสำนักปลัด

/ความคิดเห็น...



ความคิดเห็นปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล.....

อนุมัติ

(ลงชื่อ).....



ผู้เห็นชอบโครงการ

(นางพิชวิภรณ์ บุญพา)

รองปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล รักษาราชการแทน

ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลบางดี

ความคิดเห็นนายกองค์การบริหารส่วนตำบล

อนุมัติ

( ) ไม่อนุมัติเพราะ.....

(ลงชื่อ).....



ผู้อนุมัติโครงการ

(นายระพี อินทร์วิเศษ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบางดี



ได้ทำกิจกรรมออกกำลังกายทุกวันพฤหัสบดี  
ตามโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

















