



# รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการ ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด



โรงเรียนสันสลิหลวง-สันนายาว  
ตำบลศรีคำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

## รายงานผลการดำเนินงาน

โครงการ....ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด.....

ประจำปี 2566 ตามที่ คณะกรรมการบริหารงานกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลศรีคำ ได้สนับสนุนงบประมาณในการจัดโครงการ.ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด โดยโรงเรียนสันสลีหลวง – สันยาว ได้ดำเนินการ โครงการดังกล่าวเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

### มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียนรักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
2. เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ห่างไกลจากสิ่งเสพติด
3. เพื่อให้นักเรียนมีวินัย มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา และสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

### 2.ผลการดำเนินงานสรุปได้ดังนี้

บรรลุตามวัตถุประสงค์ของโครงการ : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด  
มีจำนวนผู้เข้าอบรม 42 คน

### 3.ค่าใช้จ่ายประกอบด้วย

| ลำดับที่ | รายการ                                                                              | งบประมาณ |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1.       | ค่า... อาหาร (80)และอาหารว่างและเครื่องดื่มภาคเช้าและบ่าย (50) นักเรียน 42 คน 3 วัน | 16 ,380  |
| 2        | ป้ายอบรม                                                                            | 420      |
| 3.       | ค่าวิทยากรเหมาจ่าย (วิทยากร 1 คน                                                    | 3,000    |
| 4        | วัสดุอุปกรณ์                                                                        | 200      |
|          | รวม                                                                                 | 20,000   |

ข้อเสนอแนะ.....-

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ ...องค์การบริหารส่วนตำบลศรีคำ

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ .....องค์การบริหารส่วนตำบลศรีคำ

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ....โรงเรียนสันสลีหลวง-สันนายาว มีความประสงค์จะทำ  
แผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด

ในปีงบประมาณ...2566 โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วน  
ตำบลศรีคำ เป็นเงิน 20,000 บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลง  
รายละเอียด)

### 1. หลักการและเหตุผล

การมีสุขภาพแข็งแรง การกินอาหารที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายให้เหมาะสม เป็นการสนองนโยบายและส่งเสริมให้  
นักเรียนออกกำลังกาย โรงเรียนสันสลีหลวง - สันนายาว จึงมุ่งเน้นส่งเสริมให้นักเรียนได้ออกกำลังกายและเล่น  
กีฬา นอกจากจะให้นักเรียนมี สุขภาพที่แข็งแรงแล้วกีฬายังมีส่วนทำให้นักเรียนรู้จักใช้เวลาว่างให้เกิด ประโยชน์  
และห่างไกลจากสิ่งเสพติด เกิดความรักสามัคคีในหมู่คณะ รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้ถ้อย ทางโรงเรียนจึงได้จัดทำ  
โครงการนี้ขึ้นมาเพื่อขอสนับสนุนงบประมาณจาก กองทุนหลักประกันสุขภาพ....องค์การบริหารส่วนตำบลศรีคำ  
นี้ขึ้นมา

### 2. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

1. เพื่อสนับสนุนส่งเสริมให้นักเรียนรักการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา
2. เพื่อให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ห่างไกลจากสิ่งเสพติด
3. เพื่อให้นักเรียนมีวินัย มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา และสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

### 3. กลุ่มเป้าหมาย

นักเรียนโรงเรียนสันสลีหลวง-สันนายาว ป.1 - ม.3 42 คน

### 4. เป้าหมาย

#### 4.1 เป้าหมายเชิงปริมาณ

1. ร้อยละ 100 ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ และเล่นกีฬา
2. ร้อยละ 100 นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ห่างไกลจากสิ่งเสพติด
3. ร้อยละ 100 นักเรียนมีวินัย มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา และสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

#### 4.2 เป้าหมายเชิงคุณภาพ

1. ร้อยละ 100 ของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ และเล่นกีฬา
2. ร้อยละ 100 นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ห่างไกลจากสิ่งเสพติด
3. ร้อยละ 100 นักเรียนมีวินัย มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา และสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

#### 4.3 เป้าหมายเชิงเวลา

ร้อยละ 100 ของโครงการสามารถดำเนินการได้สำเร็จตามแผนที่กำหนด

#### 5. วิธีดำเนินการ

1. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติโครงการ
2. ดำเนินกิจกรรมตามแผนงานที่วางไว้
3. นักเรียนอบรมตาม โครงการ : โครงการ :ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด

ตามตารางการอบรม

4. นักเรียนทดสอบความรู้ เรื่องความรู้เบื้องต้นการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะและ การเล่น กีฬา ก่อนการอบรมและหลังการอบรม

5. สรุปรายงาน ประเมินโครงการ

#### 6. ระยะเวลาดำเนินการ

.....เดือน พฤษภาคม 2566 – 30 กันยายน 2566 .....

#### 7. สถานที่ดำเนินการ

.....โรงเรียนสันสลีหลวง – สันนายาว.....

#### 8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ.....องค์การบริหารส่วนตำบลศรีคำ.....

จำนวน ..... 20,000 ..... บาท รายละเอียด ดังนี้

|                                                          |                     |
|----------------------------------------------------------|---------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน มื้อละ 80 บาท * 42 คน * 3 วัน          | เป็นเงิน 10,080 บาท |
| - อาหารว่างและเครื่องดื่ม มื้อละ 25 บาท * 2 มื้อ * 3 วัน | เป็นเงิน 6,300 บาท  |
| - ป้ายอบรม                                               | เป็นเงิน 420 บาท    |
| - ค่าวิทยากร (วันละ 5 ชม.*200) *3 วัน                    | เป็นเงิน 3,000 บาท  |
| - วัสดุอุปกรณ์                                           | เป็นเงิน 200 บาท    |

หมายเหตุ \*\*\* งบประมาณถัวเฉลี่ยกันได้

## 9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. นักเรียนออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ และเล่นกีฬา
2. นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ห่างไกลจากสิ่งเสพติด
3. นักเรียนมีวินัย มีความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา และสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง

## 7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับการใช้ในการ  
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

### 7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557

ข้อ 7)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ☐ 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ☐ 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ☐ 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ☐ 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ☐ 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

### 7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2557 ข้อ 7)

- ☐ 7.2.1 สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 7(1)]
- ☐ 7.2.2 สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 7(2)]
- ☐ 7.2.3 สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 7(3)]
- ☐ 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 7(4)]
- ☐ 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 7(5)]

### 7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2557)

- ☐ 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ☐ 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ☐ 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ☐ 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน
- ☐ 7.3.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

- ☐ 7.3.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ☐ 7.3.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ☐ 7.3.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

#### 7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

##### ☐ 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

- ☐ 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ☐ 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ☐ 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ☐ 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ

##### ☐ 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ☐ 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

- ☐ 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ☐ 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

##### ☒ 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ☐ 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

- ☐ 7.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ☐ 7.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

☐ 7.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☒ 7.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ) โครงการ : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด

☐ 7.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

☐ 7.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน

☐ 7.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน

☐ 7.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม

☐ 7.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์

☐ 7.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.5.1 กลุ่มผู้สูงอายุ

☐ 7.4.5.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.5.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.5.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.5.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.5.1.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ

☐ 7.4.5.1.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

☐ 7.4.5.1.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

☐ 7.4.5.1.8 อื่นๆ (ระบุ)

☐ 7.4.5.2 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

☐ 7.4.5.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

☐ 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง

☐ 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ

☐ 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

☐ 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง

- ☐ 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ☐ 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ☐ 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ☐ 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ☐ 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ☐ 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ☐ 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ☐ 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ) .....

☐ 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ☐ 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ☐ 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ☐ 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ☐ 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ☐ 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
- ☐ 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ) .....

ลงชื่อ .....



ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายทรงศักดิ์ เหนืออิสระ)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงเรียนสันสลีหลวง- สันนายาว

วันที่-เดือน-พ.ศ. ....

ตารางอบรม

โครงการ : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด

โรงเรียนสันสลีหลวง-สันนายาว ตำบลศรีคำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

วันที่เสาร์ที่ 26 เดือน ๘.๑. 2566

ณ โรงเรียนสันสลีหลวง - สันนายาว ตำบลศรีคำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

| เวลา                | กิจกรรม                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.30 น.-08.00 น.   | ลงทะเบียน                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 08.00 น.-08.30 น.   | พิธีเปิด                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 09.00 น.-09.15 น.   | ชี้แจงแนวทางและความเป็นมาของโครงการอบรม : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด (ครูจนา จาวันนะ )                                                                                                                                                          |
| 09.15 น. - 10.30 น. | ทดสอบความรู้ก่อนการอบรม<br>- การออกกำลังกายหมายถึง และการเตรียมความพร้อมก่อนออกกำลังกายอย่างไร<br>- ให้ความรู้หลักการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสมกับวัยและประเภท เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย<br>วิทยากร : นายพิศิษฐ์ กันทรรัตน์ เจ้าหน้าที่การกีฬาอำเภอแม่จัน |
| 10.30-11.00         | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 11.00-12.00         | - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย<br>- วิธีการบริโภคอาหารอย่างสุขภาพดีและมีประโยชน์ต่อร่างกาย                                                                                                                                                                            |
| 12.00-13.00         | พักรับประทานอาหารกลางวัน                                                                                                                                                                                                                                           |
| 13.00-14.00         | - ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับกิจกรรมเข้าจังหวะ<br>วิทยากร :                                                                                                                                                                                                          |
| 14.00-14.30         | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                                                                                                                                                                 |
| 14.30-15.30         | - การทดสอบสมรรถภาพ<br>- การเต้นประกอบเพลง<br>วิทยากร :                                                                                                                                                                                                             |
| 15.30               | นัดหมายการอบรมในครั้งถัดไป<br>- ให้นักเรียน คิดทำเต้นประกอบเพลง มาขโรงเรียน                                                                                                                                                                                        |

ตารางอบรม

โครงการ : ส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านยาเสพติด  
โรงเรียนสันสลีหลวง-สันนายาว ตำบลศรีคำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย  
วันที่เสาร์ที่ ..2...เดือน...๗:๕/... 2566

ณ โรงเรียนสันสลีหลวง - สันนายาว ตำบลศรีคำ อำเภอแม่จัน จังหวัดเชียงราย

| เวลา              | กิจกรรม                                                                                                                    |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 07.30 น.-08.00 น. | ลงทะเบียน                                                                                                                  |
| 08.00 น.-09.00 น. | ทบทวนการอบรมครั้งที่แล้ว                                                                                                   |
| 09.00 น.-10.30 น. | แบ่งกลุ่ม ให้นักเรียน ฝึกเต้นประกอบเพลง มาฆของโรงเรียน<br>- คลายกล้ามเนื้อหลักที่ควรยืดเหยียด ก่อนและหลังการเต้นประกอบเพลง |
| 10.30 น.-11.00 น. | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                         |
| 11.00-12.00       | ฝึกเต้นประกอบเพลง มาฆของโรงเรียน                                                                                           |
| 13.00-14.00       | ฝึกเต้นประกอบเพลง มาฆของโรงเรียน                                                                                           |
| 14.00-14.30       | รับประทานอาหารว่าง                                                                                                         |
| 14.30-15.30       | นำเสนอเต้นประกอบเพลง มาฆของโรงเรียน                                                                                        |
| 15.30             | นัดหมายการอบรมในครั้งถัดไป<br>- การเล่นเกม                                                                                 |



กิจกรรมเข้าจังหวะ





ทักษะการเล่นทีมวอลเลย์บอล



