

**รายงานผลการดำเนินงานจ้างโครงการจัดเก็บข้อมูลภาคสนาม
โครงการ/กิจกรรมสำคัญของเทศบาลเมืองทุ่งสง ประจำปี ๒๕๕๙
โครงการแอโรบิคแดนซ์ ฟิตหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง**

หลักการและเหตุผล

ความก้าวหน้าทางด้านเศรษฐกิจ สังคม และเทคโนโลยีต่างๆ ทำให้รูปแบบการดำเนินชีวิตของบุคลากรของเทศบาลเมืองทุ่งสงเปลี่ยนไป มีการออกกำลังกายน้อยลง มีผลทำให้เกิดความเครียดสะสม ร่างกายอ่อนแอ ทำให้เกิดการเจ็บป่วยได้บ่อย จากรายงานของกระทรวงสาธารณสุขพบว่าโรคที่เป็นปัญหาในชุมชน ๕ อันดับแรกในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือด ผู้ป่วยที่พบส่วนใหญ่อยู่ในกลุ่มวัยแรงงาน กลุ่มผู้สูงอายุ

ในเขตเทศบาลเมืองทุ่งสงข้อมูลของกลุ่มโรคที่ให้การดูแลรักษาได้แก่ โรคความดันโลหิตสูง ไข้หวัด ไขมันในเส้นเลือดสูง โรคเบาหวาน และฟันผุ ตามลำดับ และจากการตรวจร่างกายประจำปีของพนักงานเทศบาลและพนักงานครูของเทศบาลเมืองทุ่งสง พบว่ามีบุคลากรซึ่งมีความเสี่ยงในการเกิดโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างและไขมันอุดตันในเส้นเลือดอยู่ร้อยละ ๓

เทศบาลเมืองทุ่งสง จึงรณรงค์และส่งเสริมให้ทุกคนได้ออกกำลังกาย ด้วยการจัดให้มีการเต้นแอโรบิคไม่น้อยกว่าอาทิตย์ละ ๓ ครั้ง เพื่อเป็นการริเริ่มและสร้างให้เกิดการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้เคยชิน มิใช่เป็นเพียงการสร้างกระแสแต่เป็นการสร้างวัฒนธรรมสุขภาพที่ดี ให้บุคลากรของเทศบาลเมืองทุ่งสงมีสุขภาพจิตดี และลดการเกิดโรค

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเทศบาลเมืองทุ่งสงและผู้สนใจมีสุขภาพแข็งแรงมีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ลดลง
๒. เพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน

ตัวชี้วัด

๑. จำนวนผู้ออกกำลังกายอย่างน้อย ๓ วัน/สัปดาห์ ร้อยละ ๘๐
๒. จำนวนผู้เข้าร่วมออกกำลังกายมีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ลดลงร้อยละ ๕๐

เป้าหมาย

บุคลากรเทศบาลเมืองทุ่งสง และประชาชนที่สนใจจำนวน ๒๐ คนขึ้นไป

วิธีดำเนินการ

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะการดำเนินงาน	ผู้รับผิดชอบโครงการ
๑. เขียนโครงการ	ตุลาคม ๒๕๕๘	- งานศูนย์บริการ สาธารณสุขเทศบาล เมืองทุ่งสง
๒. เสนอโครงการต่อกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งสง	ตุลาคม ๒๕๕๘	
๓. กำหนดวันในการออกกำลังกาย	ตุลาคม ๒๕๕๘	
๔. ดำเนินงานตามโครงการ	พฤศจิกายน ๒๕๕๘	

ขั้นตอนการดำเนินงาน	ระยะเวลาดำเนินงาน	ผู้รับผิดชอบโครงการ
	- เมษายน ๒๕๕๙	
๕. ติดตาม ประเมินผลและรายงานผลโครงการ	เมษายน ๒๕๕๙	

ระยะเวลาดำเนินการ

ตุลาคม ๒๕๕๘ - เมษายน ๒๕๕๙

สถานที่ดำเนินการ

ลานกลางแจ้ง สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง เวลา ๑๖.๓๐ - ๑๗.๑๕ น.

งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลเมืองทุ่งสง จำนวน ๒๒,๘๒๐ บาท
รายละเอียด ดังนี้

๑. ค่าจัดทำป้ายไวนิลพร้อมออกแบบ ขนาดสูง ๒ เมตร กว้าง ๒.๔ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๗๒๐ บาท
๒. ค่าตอบแทนผู้นำเต้นแอโรบิก จำนวน ๖ เดือนๆละ ๓,๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๒๑,๖๐๐ บาท
๓. ค่าจัดทำรูปเล่มสรุปโครงการพร้อม CD จำนวน ๒ เล่มๆละ ๒๕๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

รวมเป็นเงิน ๒๒,๘๒๐ บาท (สองหมื่นสองพันแปดร้อยยี่บาทถ้วน) สามารถฉ้อฉลได้ทุกรายการ

วัตถุประสงค์การประเมิน

เพื่อจัดเก็บข้อมูลและนำไปใช้เป็นข้อมูลของเทศบาลโดยเปรียบเทียบกับวัตถุประสงค์/เป้าหมายนำผลที่ได้ไปใช้ประกอบในการแก้ปัญหาและตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสม

ผลที่คาดว่าจะได้รับของการประเมิน

๑. เทศบาลสามารถนำผลการติดตามไปใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อนำการประเมินไปใช้ประกอบในการแก้ไขปัญหาและตัดสินใจทางเลือกที่เหมาะสม
๒. เทศบาลเมืองทุ่งสง สามารถยกระดับคุณภาพการติดตามและประเมินผลแผนพัฒนาเทศบาลให้สอดคล้องกับหลักเกณฑ์การบริหารกิจการบ้านเมืองที่ดี

การดำเนินงานจัดเก็บข้อมูลภาคสนาม

โครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

ข้าพเจ้า นางสาวรัตติยา มณีฉาย ได้สำรวจและเก็บข้อมูลภาคสนามโดยการทอดแบบสอบถาม และบันทึกภาพการดำเนินโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรงและจัดเก็บแบบสอบถามโครงการซึ่งในการดำเนินงานของข้าพเจ้าในครั้งนี้ได้ดำเนินการออกแบบสอบถามและจัดเก็บแบบสอบถามโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรงโดยได้สุ่มตัวอย่างทอดแบบสอบถามจำนวน ๒๕ ชุดให้ผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยข้าพเจ้าสามารถเก็บแบบสอบถามได้ ๒๕ ชุดคิดเป็นร้อยละ ๑๐๐ และได้ดำเนินการกำหนดขั้นตอนการประเมินผลและประมวลผลวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการดำเนินโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง รายละเอียดขั้นตอนและผลการประเมินมีดังต่อไปนี้

ขั้นตอนการประเมินผล

โครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง วัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรเทศบาลเมืองทุ่งสงและผู้สนใจมีสุขภาพแข็งแรงมีค่าดัชนีมวลกาย(BMI) ลดลงและเพื่อลดภาวะการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ได้แก่ โรคความดันโลหิตสูงและโรคเบาหวาน ในครั้งนี้ นางสาวรัตติยา มณีฉายได้รับมอบหมายให้ติดตามและประเมินผลการดำเนินโครงการดังกล่าวจึงดำเนินการกำหนดขอบเขตการประเมิน ดังนี้

๑. ขอบเขตการประเมิน

➤ การประเมินครั้งนี้ เป็นการประเมินเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ เกี่ยวกับโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง คือ

๑.๑ **ขอบเขตด้านเนื้อหา** เป็นการประเมินผลด้านการประเมินความพึงพอใจโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง,ด้านความพึงพอใจของการบริหารจัดการข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการในครั้งต่อไป

๑.๒ **ขอบเขตด้านประชากร** ประชากรที่ใช้ศึกษาคือ ผู้เข้าร่วมโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

๑.๓ **ขอบเขตด้านพื้นที่** จัดเก็บข้อมูลผู้เข้าร่วมโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง ลานกลางแจ้ง สำนักงานเทศบาลเมืองทุ่งสง เวลา ๑๖.๓๐ – ๑๗.๑๕ น. ของทุกวัน

๒. แหล่งข้อมูล

➤ แหล่งข้อมูลที่ใช้ในการประเมินผลโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง ๒ แหล่ง คือ

๒.๑ ข้อมูลทุติยภูมิ ได้ทำการศึกษาจากเอกสารได้แก่

๑. โครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

๒.๒ ข้อมูลปฐมภูมิ ใช้เครื่องมือในรูปแบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งได้ดำเนินการทดสอบแบบสอบถามให้กับผู้เข้าร่วมโครงการโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

๓. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

▶ **ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง** ผู้เข้าร่วมโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง จำนวน ๒๕ คน เข้าร่วมโครงการฯ ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างและดำเนินการทดสอบแบบสอบถามทั้งหมด ๒๕ ชุด และสามารถเก็บแบบสอบถามได้จำนวน ๒๕ ชุด คิดเป็นร้อยละ ๑๐๐

๔. เครื่องมือในการประเมิน

เครื่องมือที่ใช้ในการประเมินครั้งนี้ได้แก่ แบบสอบถามแสดงความคิดเห็นในการจัดโครงการโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรงได้ตอบแบบสอบถามและการสุ่มตัวอย่างทดสอบแบบสอบถาม

๕. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลคณะผู้ประเมินเก็บรวบรวมข้อมูลจากการสำรวจ ตามขั้นตอนดังนี้

๕.๑ ผู้ประเมิน โดย นางสาว รัตติยา มณีฉาย

๕.๒ ดำเนินการออกแบบสอบถามและเก็บข้อมูล ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลเพื่อประกอบการประมวลผลข้อมูลและรายงานต่อไป

๖. การประมวลผลข้อมูล

การประมวลผลข้อมูล คือ การประมวลผลด้านข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามด้านความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรงในครั้งนี้ซึ่งเป็นคำถามปลายปิดใช้เครื่องมือไมโครคอมพิวเตอร์เพื่อการประมวลผลข้อมูลซึ่งใช้โปรแกรมสถิติสำเร็จรูป เพื่อการวิจัยทางสังคมศาสตร์ SPSS โดยการแจกแจงความถี่ของตัวแปร แล้วคำนวณ ค่าเฉลี่ยและสรุปผลการประมวลระดับความคิดเห็น

๗. การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อได้ข้อมูลตามที่ต้องการแล้วนั้นต่อไปจะดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามขั้นตอนต่อไปนี้

๗.๑ วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ร้อยละ

๗.๒ วิเคราะห์ข้อมูลด้านความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรงโดยนำแบบสอบถามมาจัดหมวดหมู่แล้วหาค่าเฉลี่ย \bar{X} และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) แต่ละรายการแล้วนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ตารางและการบรรยาย

๗.๓ ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นเพิ่มเติมอื่นๆ เพื่อนำไปใช้ในการปรับปรุงพัฒนาโครงการครั้งต่อไป ซึ่งเป็นคำถามปลายเปิด วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงข้อมูล สรุปข้อมูล หาค่าความถี่และเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

หาค่าเฉลี่ย \bar{X} และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เกี่ยวกับ ระดับความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการฯ โดยใช้เกณฑ์สัมบูรณ์ (Absolute Criteria) ซึ่งแบ่งเป็นช่วงๆ มีความหมายดังนี้

➤ แบบสอบถามประเมินข้อมูลจากความคิดเห็นเกี่ยวกับโครงการแอโรบิคแดนซ์ ฟิตเนสเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรงมี ๕ ระดับ มีเกณฑ์การให้คะแนนดังนี้

เกณฑ์การประเมินผล

ค่าเฉลี่ย		ระดับผลการดำเนินงาน/ความพึงพอใจ
๔.๕๑ - ๕.๐๐	หมายถึง	ระดับมากที่สุด
๓.๕๑ - ๔.๕๐	หมายถึง	ระดับมาก
๒.๕๑ - ๓.๕๐	หมายถึง	ระดับปานกลาง
๑.๕๑ - ๒.๕๐	หมายถึง	ระดับน้อย
๑.๐๐ - ๑.๕๐	หมายถึง	ระดับน้อยที่สุด

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

โครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

การประเมินแบบที่ ๑ ผลการวิเคราะห์แบบสอบถามด้านความพึงพอใจโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

และประโยชน์ที่ได้รับ สามารถสรุปผลได้ดังนี้

ตอนที่ ๑ ความคิดเห็นของผู้เข้าร่วมโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

ตารางที่ ๑ แบบสอบถามการประเมินความพึงพอใจโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง

ประเด็นความคิดเห็น	\bar{X}	S.D.	ร้อยละ (%)	ระดับความคิดเห็น
๑. ทำให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น	๔.๔๖	๐.๕๓	๘๙.๒	มาก
๒. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์จากชีวิตประจำวัน	๔.๔๒	๐.๕๓	๘๘.๔	มาก
๓. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทำงานหนักได้มากขึ้น	๔.๓๓	๐.๕๓	๘๖.๖	มาก
๔. ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค มีการเจ็บป่วยน้อยลง	๔.๒๘	๐.๕๒	๘๕.๖	มาก
๕. ทำให้อ่อนล้าพักผ่อนได้ดีขึ้น	๔.๒๐	๐.๖๗	๘๔.๐	มาก
๖. ทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการประสานงานกันดีขึ้น	๔.๓๔	๐.๕๔	๘๖.๘	มาก
๗. สามารถลดน้ำหนักและทำให้สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น	๔.๒๕	๐.๖๔	๘๕.๐	มาก
รวม	๔.๒๓	๐.๕๗	๘๖.๕๑	มาก

อภิปรายผล

จากการประเมินผลโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง ในภาพรวมการประเมินความพึงพอใจโครงการแอโรบิคแดนซ์ พิซิทหุ่นเฟิร์ม ร่างกายแข็งแรง ค่าเฉลี่ย ๔.๒๓ อยู่ในระดับมาก โดยสามารถแยกเรียงตามลำดับจากมากไปหาน้อย ได้ดังนี้

๑. ทำให้อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๔.๔๖ อยู่ในระดับมาก
๒. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์จากชีวิตประจำวัน ค่าเฉลี่ย ๔.๔๒ อยู่ในระดับมาก
๓. ทำให้กล้ามเนื้อและระบบประสาทมีการประสานงานกันดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๔.๓๔ อยู่ในระดับมาก
๔. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทำงานหนักได้มากขึ้น ค่าเฉลี่ย ๔.๓๓ อยู่ในระดับมาก
๕. ให้ร่างกายแข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรค มีการเจ็บป่วยน้อยลง ค่าเฉลี่ย ๔.๒๘ อยู่ในระดับมาก
๖. สามารถลดน้ำหนักและทำให้สัดส่วนของร่างกายดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๔.๒๕ อยู่ในระดับมาก
๗. ทำให้อ่อนล้าพักผ่อนได้ดีขึ้น ค่าเฉลี่ย ๔.๒๐ อยู่ในระดับมาก

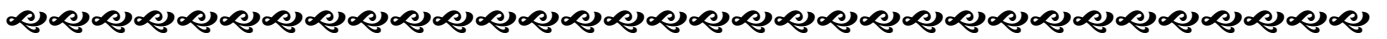
ประมวลภาพโครงการแอโรบิคแดนซ์ ฟิตเนสฟู้ดเสริม ร่างกายแข็งแรง

บุคลากรเทศบาลเมืองทุ่งสง และประชาชนผู้สนใจ
ร่วมเต้นแอโรบิคแดนซ์เป็นการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพ
ร่างกายที่แข็งแรง และสามารถทำให้มีสัดส่วนรูปร่างที่ดี





แบบสอบถามโครงการแอโร ชัยกายสบายชีวา เพื่อสุขภาพที่ดี



คำชี้แจง แบบประเมินนี้เป็นการจัดทำขึ้นเพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการแอโร ชัยกายสบายชีวา เพื่อสุขภาพที่ดี และให้ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นมากที่สุดซึ่งความคิดเห็นของท่าน จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการปรับปรุงการดำเนินงานต่อไป

ตอนที่ ๑ ประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการแอโร ชัยกายสบายชีวา เพื่อสุขภาพที่ดี

Table with 6 columns: รายการ, มากที่สุด, มาก, ปานกลาง, น้อย, น้อยที่สุด. Rows 1-7 list various health and performance metrics for evaluation.

ตอนที่ ๒ ข้อเสนอและการแสดงความคิดเห็นต่างๆ ที่มีต่อการจัดกิจกรรมในครั้งนี้ เพื่อนำไปพัฒนาในครั้งต่อไป

Handwriting practice lines for providing feedback and suggestions.

🌸🌸🌸 ขอขอบคุณในการตอบแบบสอบถามค่ะ 🌸🌸🌸

