



โครงการ : สร้างเสริมสุขภาพผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์เพื่อสุขภาวะชุมชนภาคใต้
Promote the health of aerobic dance leaders for the health of southern communities.

ผู้รับผิดชอบโครงการ ผศ.กำไล สมรักษ์
ผศ.ดร.ทิพวรรณ พลานพัฒน์
อาจารย์กรรมการ ศรีสมทรง

หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) นับเป็นการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่ได้รับความนิยมของประชาชนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเกิดความสุขสนุกสนานจากการได้บริหารกายประกอบดนตรี ผู้เต้นสามารถปรับความหนักเบาได้ตามสมรรถภาพของตนเอง ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกายต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาที เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับที่ต้องการ เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และเป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ และทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในวิถีชีวิตประจำวัน ที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิกจึงเป็นการมีกิจกรรมทางกายสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างมาก ถ้าหากมนุษย์ไม่มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและการดำเนินชีวิตจากความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย และความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกายนั้นเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรค และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ นำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Disease-NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม รวมถึงโรคมะเร็ง (WHO, 2010) ดังนั้น หากว่าประชาชนทุกกลุ่มวัยได้มีการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการมีกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ จะช่วยป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดต่อร่างกายและการดำเนินชีวิตอันเนื่องมาจากความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย อีกทั้งยังช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรค จากการบาดเจ็บ และการฟื้นฟูสภาพอีกด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ เป็นความรู้และทักษะที่ประชาชนทุกคนควรได้รับเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายมีความปลอดภัย ไม่บาดเจ็บ เต้นแอโรบิกแดนซ์นี้ได้มีปัจจัยหลายเรื่องเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ผู้นำเต้น เพลงที่ใช้เต้น ท่าเต้น ท่าทางและทิศทางของท่าเต้น การเต้นตรงกับจังหวะเพลง ความพร้อมของผู้นำเต้น ความพร้อมของผู้เต้น เป็นต้น ปัจจัยดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาพและความปลอดภัยของร่างกายของผู้เต้นทั้งหมด “ผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์” จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและปลอดภัยต่อผู้ร่วมเต้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้นำเต้นจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกที่ถูกต้องก่อน จึงจะนำเต้นแอโรบิกได้อย่างปลอดภัย เป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่สร้างสุขภาพให้ผู้ร่วมเต้นได้ แต่ถ้าหากว่าผู้นำเต้นทำการสอนเต้นไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นท่าเต้น ขั้นตอนการเต้น ทิศทางการเต้น จังหวะการเต้น การใช้เพลงประกอบการเต้น เป็นต้น จะส่งผลให้ผู้นำเต้นและผู้เต้นตามผู้นำเต้นเกิดการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกได้ เช่น อาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดน่อง ปวดข้อเท้า เอ็นสะบ้าอักเสบ ปวดรอบสะบ้า เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ กล้ามเนื้อน่องอักเสบ ข้อเท้าอักเสบ เอ็นร้อยหวายอักเสบ ข้อเท้าแพลง เอวโยก หลังโยก ปวดขาหนีบ เป็นต้น

ดังนั้น สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย ผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์ภาคใต้เครือข่ายสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและวัฒนธรรม โรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาแพทยศาสตร์ สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สำนักวิชาสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จัดโครงการ “โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์เพื่อสุขภาวะ

ชุมชนภาคใต้” ขึ้น เพื่อให้ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ ในพื้นที่ภาคใต้ ได้มีความรู้และทักษะการส่งเสริมสุขภาพด้วยการนำเต้นแอโรบิกดานซ์ที่ถูกต้องมีความปลอดภัย ส่งผลให้ประชาชนผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในลานเต้นของผู้นำออกกำลังกายได้รับการส่งเสริมสุขภาพ เกิดความปลอดภัย ลดการบาดเจ็บ ป้องกันโรคได้ และในโครงการนี้ยังส่งผลให้เกิดภาคีเครือข่ายผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ ส่งผลต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันได้อย่างต่อเนื่อง ระหว่างผู้นำเต้นแอโรบิกดานซ์ในพื้นที่ภาคใต้ กับสมาคมแอโรบิกดานซ์ประเทศไทย โดยทุกคนได้นำความรู้และทักษะจากการจัดโครงการนี้ ไปจัดกิจกรรมทางกายให้ประชาชนได้ในวงกว้างต่อไป

วัตถุประสงค์

1. เพื่อให้ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ ในพื้นที่ภาคใต้ มีความรู้และทักษะการเป็นผู้นำสร้างเสริมสุขภาพด้านการเต้นแอโรบิกดานซ์ ได้ถูกต้อง ปลอดภัย ร้อยละ 80
2. เพื่อให้เกิดภาคีเครือข่ายผู้นำสร้างเสริมสุขภาพด้านการเต้นแอโรบิกดานซ์ ในพื้นที่ภาคใต้ร่วมกับสมาคมแอโรบิกดานซ์ประเทศไทย

กิจกรรม

- 1) ประชุมคณะทำงานโครงการ
 - 2) ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ
 - 3) จัดอบรมผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ ในวันที่ 4-8 พฤษภาคม 2567
 - 4) ประเมินผลความรู้และทักษะของผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์
- ประเมินผลความรู้และทักษะของผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้และทักษะการเต้นแอโรบิกดานซ์ ของผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ ในวันเข้ารับการอบรมจากแบบสอบถามและแบบสังเกตการปฏิบัติ ส่วนที่ 2 ประเมินทักษะการสร้างเสริมสุขภาพด้านการนำเต้นแอโรบิกดานซ์ ณ ลานเต้นของผู้เข้ารับการอบรม จากการสังเกตการสอนเต้นแอโรบิกดานซ์ หรือคลิปการสอนเต้นแอโรบิกดานซ์ ของผู้เข้ารับการอบรม
- “สอบผ่านทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ร้อยละ 80 จึงได้รับเกียรติบัตรจากสมาคมแอโรบิกดานซ์”

กลุ่มเป้าหมาย

จำนวน 60 คน ได้แก่

1. บุคลากรมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
2. ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์
3. ผู้นำนักศึกษา

ค่าลงทะเบียน

ค่าลงทะเบียนเข้ารับการอบรมผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ คนละ 1,800 บาท

วิทยากร

1. รองศาสตราจารย์ สุภัญญา พานิชเจริญนาม นายกสมาคมแอโรบิกดานซ์แห่งประเทศไทย
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กำไล สมรักษ์ รองผู้อำนวยการโรงพยาบาลศูนย์การแพทย์มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ อาจารย์สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
3. ศาสตราจารย์ ดร.กัลยา กิจบุญชู ผู้เชี่ยวชาญด้านโภชนาการกับการออกกำลังกาย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา
5. อาจารย์อนุวัต เขียวขันธ์ เลขาธิการสมาคมแอโรบิกดานซ์แห่งประเทศไทย

สถานที่จัดกิจกรรม

อาคารวิชาการ 2 สำนักวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ช่วงเวลาดำเนินการ

ระยะเวลา 5 วัน ตั้งแต่วันที่ 4-8 พฤษภาคม 2567

การประเมินผล

1. ประเมินผลความพึงพอใจตามแบบประเมิน
2. ประเมินผลงานการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ขณะเข้ารับการอบรม
3. ประเมินผลหลักสูตรการอบรมทั้งทฤษฎีและการฝึกปฏิบัติ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้นำต้นแอรโรบิกแดนซ์ในภาคใต้ประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้ที่มาออกกำลังกายในลานเต้นได้มีความปลอดภัยเพิ่มมากขึ้น
2. เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในชุมชนท้องถิ่น เพื่อจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพให้แก่ประชาชนในพื้นที่ของภาคใต้ได้อย่างปลอดภัย
3. เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานด้านบริการสุขภาพ หน่วยงานภาคท้องถิ่น ภาคท้องที่ ภาคประชาชน ภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม เพื่อขับเคลื่อนงานออกกำลังกายอย่างปลอดภัย และทำความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย



โครงการสร้างเสริมสุขภาพ ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ลดความเสี่ยงและจัดการโรคไม่ติดต่อ

ชื่อผู้รับผิดชอบโครงการ

ชื่อ-นามสกุล	หน่วยงาน	หน้าที่	สัดส่วนความ รับผิดชอบ (%)
1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กำไล สมรักษ์	สำนักวิทยาสถาบาลศาสตร์	ผู้รับผิดชอบโครงการ	80
2. อาจารย์กรรณิการ์ ศรีสมทรง	สำนักวิทยาสถาบาลศาสตร์	ผู้รับผิดชอบโครงการ	20

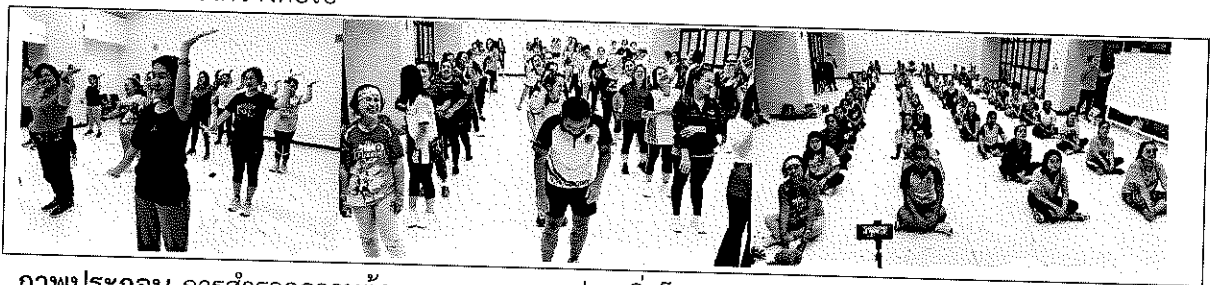
ความสำคัญของโครงการ/หลักการและเหตุผล

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิกดานซ์ (Aerobic Dance) นับเป็นการมีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ที่ได้รับความนิยมของประชาชนทุกเพศทุกวัย เนื่องจากเกิดความสนุกสนานจากการได้บริหารกายประกอบดนตรี ผู้เต้นสามารถปรับความหนักเบาได้ตามสมรรถภาพของตนเอง ผสมผสานกับการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกายต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 30 นาที เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับที่ต้องการ เพิ่มสมรรถภาพทางกาย และเป็นกิจกรรมที่ร่างกายได้ออกแรงจนรู้สึกเหนื่อยขึ้นกว่าปกติ และทำให้เกิดการเผาผลาญพลังงานในวิถีชีวิตประจำวันซึ่งส่งผลดีต่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิกจึงเป็นการมีกิจกรรมทางกายสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์เป็นอย่างมาก ถ้าหากมนุษย์ไม่มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม จะส่งผลกระทบต่อร่างกายและการดำเนินชีวิตจากความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกายและความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกายนั้นเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรค และการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอนำไปสู่การเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Disease-NCDs) ได้แก่ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน โรคหลอดเลือดสมอง มะเร็งลำไส้ มะเร็งเต้านม รวมถึงโรคซึมเศร้า (WHO, 2010) ดังนั้น หากว่าประชาชนทุกกลุ่มวัยได้มีการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการมีกิจกรรมทางกายด้วยการเต้นแอโรบิกดานซ์ จะช่วยป้องกันผลกระทบที่อาจจะเกิดต่อร่างกายและการดำเนินชีวิตอันเนื่องมาจากความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย อีกทั้งยังช่วยป้องกันภาวะแทรกซ้อนจากโรค จากการบาดเจ็บ และการฟื้นฟูสภาพอีกด้วย

การสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิกดานซ์ เป็นความรู้และทักษะที่ประชาชนทุกคนควรได้รับเพื่อนำไปใช้ประโยชน์ ช่วยให้ร่างกายมีความปลอดภัย ไม่บาดเจ็บ เต้นแอโรบิกดานซ์นี้ได้มีปัจจัยหลายเรื่องเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ผู้นำเต้น เพลงที่ใช้เต้น ท่าเต้น ท่าทางและทิศทางของท่าเต้น การเต้นตรงกับจังหวะเพลง ความพร้อมของผู้นำเต้น ความพร้อมของผู้เต้น เป็นต้น ปัจจัยดังกล่าวส่งผลต่อสุขภาพและความปลอดภัยของร่างกายของผู้เต้นทั้งหมด “ผู้นำเต้นแอโรบิกดานซ์” จึงเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการสร้างเสริมสุขภาพที่ถูกต้องและปลอดภัยต่อผู้ร่วมเต้นเป็นอย่างมาก ดังนั้นผู้นำเต้นจึงต้องมีความรู้ ความเข้าใจ เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกที่ถูกต้องก่อน จึงจะนำเต้นแอโรบิกได้อย่างปลอดภัย เป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่สร้างสุขภาพให้ผู้ร่วมเต้นได้ แต่ถ้าหากว่าผู้นำเต้นทำการสอนเต้นไม่ถูกต้อง ไม่ว่าจะเป็นท่าเต้น ขั้นตอน

การเต้น ทิศทางการเต้น จังหวะการเต้น การใช้เพลงประกอบการเต้น เป็นต้น จะส่งผลให้ผู้เต้นและผู้เต้นตามผู้นำเต้นเกิดการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกได้ เช่น อาการปวดเข่า ปวดหลัง ปวดคอ ปวดไหล่ ปวดน่อง ปวดข้อเท้า เอ็นส่บ้ำอักเสบ ปวดรอบส่บ้ำ เอ็นฝ่าเท้าอักเสบ กล้ามเนื้อน่องอักเสบ ข้อเท้าอักเสบ เอ็นร้อยหวายอักเสบ ข้อเท้าแพลง เอวโยก หลังโยก ปวดขาหนีบ เป็นต้น

ดังนั้น สำนักวิทยบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย ผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์ภาคใต้ เครือข่ายสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและวัฒนธรรม โรงพยาบาลศูนย์การแพทยมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ สำนักวิชาแพทยศาสตร์ สำนักวิชาสาธารณสุขศาสตร์ สำนักวิชาสารสนเทศศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ จัดโครงการ “โครงการสร้างเสริมสุขภาพผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์เพื่อสุขภาวะชุมชนภาคใต้” ขึ้น เพื่อให้ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ ในพื้นที่ภาคใต้ ได้มีความรู้และทักษะการส่งเสริมสุขภาพด้วยการนำเต้นแอโรบิกแดนซ์ที่ถูกต้องมีความปลอดภัย ส่งผลให้ประชาชนผู้เข้าร่วมออกกำลังกายในลานเต้นของผู้นำออกกำลังกายได้รับการส่งเสริมสุขภาพ เกิดความปลอดภัย ลดการบาดเจ็บ ป้องกันโรคได้ และในโครงการนี้ยังส่งผลให้เกิดภาคีเครือข่ายผู้นำการสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ ส่งผลต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้กันได้อย่างต่อเนื่อง ระหว่างผู้นำเต้นแอโรบิกแดนซ์ในพื้นที่ภาคใต้ กับสมาคมแอโรบิกแดนซ์ประเทศไทย โดยทุกคนได้นำความรู้และทักษะจากการจัดโครงการนี้ ไปจัดกิจกรรมทางกายให้ประชาชนได้ในวงกว้างต่อไป



ภาพประกอบ การสำรวจความต้องการของชุมชน ก่อนเริ่มโครงการ

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อให้ผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ ในพื้นที่ภาคใต้ มีความรู้และทักษะการเป็นผู้นำสร้างเสริมสุขภาพด้านการเต้นแอโรบิกแดนซ์ ได้ถูกต้อง ปลอดภัย ร้อยละ 80
2. เพื่อให้เกิดภาคีเครือข่ายผู้นำสร้างเสริมสุขภาพด้านการเต้นแอโรบิกแดนซ์ ในพื้นที่ภาคใต้

วิธีการ/กระบวนการดำเนินโครงการ

- 1) ประชุมคณะทำงานโครงการ
- 2) ประชาสัมพันธ์ให้ผู้สนใจเข้าร่วมโครงการ
- 3) จัดอบรมผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ ในวันที่ 15-17 กุมภาพันธ์ 2568
- 4) ประเมินผลความรู้และทักษะของผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์

ประเมินผลความรู้และทักษะของผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ 2 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 ประเมินความรู้และทักษะการเต้นแอโรบิกแดนซ์ ของผู้นำออกกำลังกายแอโรบิกแดนซ์ ในวันเข้ารับการอบรมจากแบบสอบถามและแบบสังเกตการปฏิบัติ ส่วนที่ 2 ประเมินทักษะการสร้างเสริมสุขภาพด้านการนำเต้นแอโรบิกแดนซ์ ณ ลานเต้นของผู้เข้ารับการอบรม จากการสังเกตการสอนเต้นแอโรบิกแดนซ์ หรือคลิปการสอนเต้นแอโรบิกแดนซ์ ของผู้เข้ารับการอบรม

“สอบผ่านทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ร้อยละ 80 จึงได้รับเกียรติบัตรจากสมาคมแอโรบิกแดนซ์

แผนการดำเนินงานจำแนกรายเดือน (เดือนตุลาคม 2567 ถึง เดือนกันยายน 2568)

แผนการดำเนินกิจกรรมโครงการ	เดือน									
	ต.ค.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.
1. ประชุมคณะทำงาน	/	/								
2. ประชาสัมพันธ์โครงการ	/	/	/							
3. อบรมผู้นำออกกำลังกายแอโรบิก ดานซ์				/						
4. ประเมินผลความรู้และทักษะหลัง การอบรม					/	/	/	/		
5. สรุปบทเรียนการดำเนินงาน									/	
6. สรุปผลโครงการ									/	/
7. จัดทำเอกสารเพื่อเผยแพร่										/

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผลผลิต

- 1) ผู้นำเต้นแอโรบิกดานซ์ในภาคใต้ได้รับการอบรม จำนวน 50 คน
- 2) ผู้นำเต้นแอโรบิกดานซ์ในภาคใต้ สอบผ่านทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ ร้อยละ 80 จึงได้รับ
เกียรติบัตรจากสมาคมแอโรบิกดานซ์แห่งประเทศไทย

ผลลัพธ์

- 1) ผู้นำเต้นแอโรบิกดานซ์ในภาคใต้ประยุกต์ใช้ความรู้เพื่อการสร้างเสริมสุขภาพให้ผู้ที่มีส่วนออก
กำลังกายในลานเต้นได้มีความปลอดภัยเพิ่มมากขึ้น
- 2) เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในชุมชนท้องถิ่น เพื่อจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ
ให้แก่ประชาชนในพื้นที่ของภาคใต้ได้อย่างปลอดภัย
- 3) เกิดเครือข่ายความร่วมมือระหว่างหน่วยงานด้านบริการสุขภาพ หน่วยงานภาคท้องถิ่น ภาค
ท้องที่ ภาคประชาชน ภาครัฐ ภาควิชาการ ภาคเอกชน ภาคประชาสังคม เพื่อขับเคลื่อนงานออก
กำลังกายอย่างปลอดภัย และทำความร่วมมือกับมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ร่วมกับสมาคมแอโรบิก
ดานซ์แห่งประเทศไทย

ตัวชี้วัดความสำเร็จและค่าเป้าหมาย

- 1) เกิดผู้นำเต้นแอโรบิกดานซ์ที่มีความรู้และทักษะการสร้างเสริมสุขภาพ ร้อยละ 80 ของผู้เข้ารับ
การอบรม
- 2) เกิดกลุ่มออกกำลังกายแอโรบิกดานซ์ กลุ่มทูปีนัมเบอร์วัน หรือกลุ่มออกกำลังกายอื่น ๆ ที่ใช้
พื้นฐานการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการเต้นแอโรบิกดานซ์อย่างปลอดภัย ดีต่อสุขภาพทั้งกายและใจของ
ทุกคน
- 3) เกิดเครือข่ายผู้นำสร้างเสริมสุขภาพในเครือข่ายภาคใต้ทำความร่วมมือกับสมาคมแอโรบิกดานซ์
แห่งประเทศไทย

รายละเอียดงบประมาณ

งบประมาณจาก

- 1) การลงทะเบียนสมัครเข้ารับการอบรม คนละ 750 บาท
- 2) งบประมาณสนับสนุนจากชมรมแอโรบิกแดนซ์ภาคใต้เครือข่ายสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย
- 3) สนับสนุนวิทยากรเพิ่มเติมจากสมาคมแอโรบิกแดนซ์แห่งประเทศไทย
- 4) สนับสนุนวิทยากรจากโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายลดความเสี่ยงและจัดการโรคไม่ติดต่อ

ประมาณการรายรับ

รายได้จากค่าลงทะเบียน 50 คน x 750 บาท = 37,500 บาท

ประมาณการรายจ่าย

รายการ	รายละเอียดตัวคูณ	จำนวนเงิน
ค่าอาหารว่าง	40 บาท x 50 คน x 2 มื้อ x 3 วัน	12,000 บาท
ค่าอาหารกลางวัน	80 บาท x 50 คน x 3 วัน	12,000 บาท
ค่าตอบแทนวิทยากร	10 ชั่วโมง x 6,000 บาท	6,000 บาท
ค่าประชาสัมพันธ์และวัสดุอุปกรณ์	1,875 บาท	1,875 บาท
ค่าธรรมเนียมให้สถาบัน	15%	5,625 บาท
รวมงบประมาณรายจ่ายทั้งหมด (สามหมื่นเจ็ดพันห้าร้อยบาทถ้วน)		37,500 บาท

หมายเหตุ ถัวเฉลี่ยทุกรายการ