



แบบเสนอกิจกรรมนอกหลักสูตร

ชื่อกิจกรรม/โครงการ พัฒนากล้ามเนื้อ

ประเภทกิจกรรม ☒ กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ☐ กิจกรรมทักษะชีวิต ☐ กิจกรรมศูนย์เพื่อนใจวัยรุ่น
☐ กิจกรรมลูกเสือ เนตรนารี ☐ กิจกรรมส่งเสริมคุณธรรม จริยธรรมลักษณะกิจกรรม/โครงการ ☒ ต่อเนื่อง ☐ ใหม่

๑. วัตถุประสงค์

เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีร่างกายที่แข็งแรง ส่งเสริมบุคลิกภาพ

๒. กลุ่มเป้าหมาย

เด็กและเยาวชนจำนวน ๑๙ คน

๓. ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม จำนวน ๕ ชั่วโมง/สัปดาห์ รวม ๑,๒๐๐ ชั่วโมง

เริ่มวันที่ ๑ เดือน ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๖ สิ้นสุดวันที่ ๑ เดือน กันยายน พ.ศ. ๒๕๖๗

๔. วิธีดำเนินการ/ลักษณะของกิจกรรม (โดยสังเขป)

จัดกิจกรรมให้เยาวชนได้ออกกำลังกาย / เล่นกีฬา / นันทนาการ

ทุกวัน จันทร์ - ศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ - ๑๗.๐๐ น.

๕. การวัดและประเมินผล/เกณฑ์การประเมิน

ที่	ตัวบ่งชี้ความสำเร็จ	วิธีการวัดและประเมินผล	เครื่องมือที่ใช้	เกณฑ์ในการประเมิน
๑.	เด็กและเยาวชนมีร่างกายที่แข็งแรง มีบุคลิกภาพดีขึ้น	เด็กและเยาวชนมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ระหว่าง ๑๘.๕-๒๔.๙	เครื่องชั่งน้ำหนักที่วัดส่วนสูง	ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ค่าต่ำกว่า ๑๘.๕ น้ำหนักต่ำกว่าเกณฑ์ ค่าอยู่ระหว่าง ๑๘.๕ - ๒๔.๙ สมส่วน หรือ สุขภาพดี ค่าอยู่ระหว่าง ๒๕.๐ - ๒๙.๙ น้ำหนักเกิน ค่าสูงกว่า ๓๐ โรคอ้วน

๖. งบประมาณที่ใช้ ☒ ไม่ใช้งบประมาณ ☐ ใช้งบประมาณ จำนวน ๐ บาท

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

เด็กและเยาวชนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี

ผู้รับผิดชอบกิจกรรม

ลงชื่อ.....สโรชา ตติยาภิตติ.....

(นางสาวสุประวีณ์ ตติยาภิตติ)

นักวิชาการอบรมและฝึกวิชาชีพปฏิบัติการ

ผู้เสนอกิจกรรม

ลงชื่อ.....พชร สอนนพ.....

(นางณภัสสร สอนนพ)

ผู้ช่วยผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก

และเยาวชนหญิงบ้านปรานี

ผู้เห็นชอบกิจกรรม

ลงชื่อ.....[Signature].....

(นางโสภา เอ็นแจ่ม)

ผู้อำนวยการสถานพินิจและคุ้มครองเด็ก

และเยาวชนจังหวัดสุราษฎร์ธานี

รักษาราชการแทนผู้อำนวยการศูนย์ฝึกและอบรมเด็ก

และเยาวชนหญิงบ้านปรานี