** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ **

1. ชื่อโครงการและหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

1.1 รหัสโครงการและชื่อโครงการ

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : กิจกรรมจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการด้านกีฬาของกทม.ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง

รหัสโครงการ... : 23000000-3634 ปีงบประมาณ พ.ศ. : 2563

เริ่มต้นโครงการ : 2019-10-01 00:00:00 งบประมาณที่ได้รับ : 0 บาท

สิ้นสุดโครงการ : 2020-09-29 00:00:00 งบประมาณที่ใช้ไป : 0 บาท

1.2 หน่วยงานที่รับผิดชอบ

หน่วยงานที่รับชอบ. : สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว / กองนโยบายและแผนงาน / กองนโยบายและแผนงาน

ชื่อผู้รับผิดชอบ... : นางสาวอัญชลี ศรวิเศษ 0891435847 ผู้ประสานงาน สยป : นายปฏิพัทธ์ เหล็งขวัญยืน โทร. 1545

1.3 หลักการและเหตุผล

- การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพหรือความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกด๊านซ์ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เกมส์ และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
- การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยใช้ทักษะกีฬาพื้นฐานและมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกา ของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้
- หลักเกณฑ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ WHO องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

1. สำหรับเด็ก (อายุ 6-17 ปี) อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สำหรับกิจกรรม ทางกายระดับปานกลาง/หนัก และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อด้วย
2. สำหรับประชากรวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี) อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และ/หรือ อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับหนัก โดยให้มีกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่องในแต่ละครั้ง มากกว่า 10 นาทีขึ้นไป และมีการออกแรงเพื่อสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งด้วย
3. สำหรับประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป) มีข้อแนะนำเช่นเดียวกับประชากรวัยผู้ใหญ่ แต่ให้เพิ่มเติมการฝึกการทรงตัว เพื่อป้องกันการล้ม อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งด้วย โดยการเคลื่อนไหวระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อย และสามารถ พูดคุยได้จบประโยค หรือมีอัตราการเต้น ของหัวใจอยู่ที่ ระดับ ร้อยละ 65-69 ของ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ) การเคลื่อนไหวระดับหนักเป็นการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อยจนถึงหอบ และพูดไม่จบประโยค หรือมีอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับ ร้อยละ 70-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (220-อายุ)

1.4 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อหาค่าร้อยละของชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรงจากการทอดแบบสอบถาม
2. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำในการออกกำลังกายผ่านการจัดกิจกรรม

1.5 เป้าหมายของโครงการ..

1. ทอดแบบสอบถาม/แบบสอบถามออนไลน์แก่ผู้ที่มาใช้บริการของศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชน ปีละ 3 ครั้ง
2. จัดมหกรรมงานให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำในการออกกำลังกาย

1.6 สนับสนุนแผนพัฒนา กทม. ระยะ 20 ปี (ยุทธศาสตร์-ประเด็นยุทธศาสตร์-กลยุทธ์ตามแผนฯ /ตัวชี้วัด)

ประเด็นยุทธศาสตร์ : ด้านที่ ๑ ? มหานครปลอดภัย : Bangkok as a Safe City

ประเด็นยุทธ์ฯ ย่อย : ๑.๖ - ปลอดโรคคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าหมายที่ : ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle

ตัวชี้วัด... : มิติที่1 02. ร้อยละของชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง

2. รายงานความก้าวหน้าของโครงการและการใช้จ่ายงบประมาณ

รายงานครั้งที่1 :: 29/10/2562 : อยู่ระหว่างการจัดทำแบบสอบถาม
:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 10.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 1) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่2 :: 7/11/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างการจัดทำแบบสอบถามเพื่อจัดเก็บข้อมูล
:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 15.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 2) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่3 :: 23/12/2562 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างการจัดทำแบบสอบถามเพื่อจัดเก็บข้อมูล
:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 15.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 3) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่4 :: 9/1/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างการปรับแก้ไขแบบสอบถามเพื่อจัดเก็บข้อมูล
:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 16.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 4) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่5 :: 17/2/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน..ดำเนินการปรับแก้ไขและแบบสอบถามเพื่อจัดเก็บข้อมูลเรียบร้อยแล้ว อยู่ระหว่างดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายฯ ของผู้ใช้บริการในศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา และศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ครั้งที่ 1 และจัดทำ QR Code สำหรับให้ผู้ใช้บริการสามารถตอบแบบสอบถามออนไลน์
:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 20.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 5) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่6 :: 16/3/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...ดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายฯ ของผู้ใช้บริการในศูนย์เยาวชน ศูนย์กีฬา

23000000-3634-17-52569

และศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) ครั้งที่ 1 เรียบร้อยแล้ว โดยทำการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายฯ จากผู้ใช้บริการ รวมทั้งสิ้น 3,944 คน จำแนกเป็น ดังนี้

1. ผู้ใช้บริการในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร (ไทย-ญี่ปุ่น) จำนวน 126 คน
2. ผู้ใช้บริการในศูนย์เยาวชน สังกัดสำนักงานนันทนาการและส่งเสริมการเรียนรู้ 35 แห่ง จำนวน 2,987 คน
3. ผู้ใช้บริการในศูนย์กีฬา 12 แห่ง จำนวน 831 คน

ขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการลงรหัสแบบสำรวจ เพื่อดำเนินการประมวลผลต่อไป

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 30.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 6) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่7 :: 16/4/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างดำเนินการลงรหัสแบบสำรวจ เพื่อดำเนินการประมวลผลต่อไป

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 35.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 7) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่8 :: 20/05/2563 : .อยู่ระหว่างดำเนินการลงรหัสแบบสำรวจ เพื่อดำเนินการประมวลผลต่อไป

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 36.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 8) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่9 :: 28/5/2563 : ดำเนินการลงรหัสข้อมูลแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชน จำนวน 1 แห่ง คือ ศูนย์เยาวชนวัดฉัตรแก้วจงกลณี

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 36.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 9) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่10 :: 16/06/2563 : ดำเนินการลงรหัสข้อมูลแบบสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชน จำนวน 1 แห่ง คือ ศูนย์กีฬาอ่อนนุช

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 37.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 10) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่11 :: 22/07/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างดำเนินการลงรหัสแบบสำรวจ เพื่อดำเนินการประมวลผลต่อไป

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 38.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 11) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่12 :: 21/08/2563 : ดำเนินการลงรหัสข้อมูลแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว อยู่ระหว่างดำเนินการประมวลผลข้อมูล

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 60.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 12) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่13 :: 15/9/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...ดำเนินการจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการด้านกีฬาของกทม.ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง โดยทำการสำรวจโดยการสุ่มตัวอย่างจากผู้ใช้บริการในศูนย์กีฬา 12 แห่ง และศูนย์เยาวชน 36 แห่ง ดังนี้

☐1. ทอดแบบสอบถามแก่ผู้ที่มาใช้บริการ จำนวน 1 ครั้ง โดยมีผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 3,836 คน

☐2. เก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามออนไลน์ มีผู้ตอบจำนวน 194 คน

☐รวมผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 4,030 คน

☐ขณะนี้อยู่ระหว่างดำเนินการประมวลและสรุปผล

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 80.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 13) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

รายงานครั้งที่14 :: 24/09/2563 : จากการดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนกรุงเทพมหานคร โดยสำรวจจากผู้ใช้บริการในศูนย์บริการสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว จำนวน 48 แห่ง (ศูนย์เยาวชน 36 แห่ง ศูนย์กีฬา 12 แห่ง) จำนวน 4,030 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 54.19 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 42.61 มีอายุระหว่าง 18 - 40 ปี คิดเป็นร้อยละ 31.32 รองลงมาคือ มีอายุระหว่าง 41 - 60 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.57 และอายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 15.48 โดยมีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์ปกติ คิดเป็นร้อยละ 41.39 รองลงมาคือ มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในภาวะอ้วนระดับ 2 คิดเป็นร้อยละ 18.61 ภาวะอ้วนระดับ 1 คิดเป็นร้อยละ 18.16 น้ำหนักน้อย คิดเป็นร้อยละ 11.49 และภาวะอ้วนระดับ 3 คิดเป็นร้อยละ 4.39 ตามลำดับ ส่วนใหญ่มีการออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 91.24 และไม่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 8.76 โดยผู้ที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 31.57 รองลงมาคือ ขี้เกียจ คิดเป็นร้อยละ 20.80 สภาพร่างกายไม่พร้อม คิดเป็นร้อยละ 16.42 ขาดแรงจูงใจ คิดเป็นร้อยละ 11.31 ตามลำดับ

☐เมื่อพิจารณาถึงการออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรงในภาพรวม มีผู้ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง โดยพิจารณาตามหลักเกณฑ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ WHO องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับประชาชนในแต่ละช่วงวัยในภาพรวม มีผู้ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง จำนวน 2,896 คน จากผู้ที่ตอบแบบสอบถาม จำนวน 3,749 คน คิดเป็นร้อยละ 77.25 โดยหลักเกณฑ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ WHO องค์การอนามัยโลก ได้แนะนำระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับผู้ที่อายุน้อยกว่า 18 ปี ควรมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน โดยผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 18 ปี มีผู้ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 76.76 สำหรับประชากรวัยผู้ใหญ่ (อายุ 18-64 ปี) ควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ สำหรับกิจกรรมทางกายระดับปานกลาง และ/หรือ อย่างน้อย 75 นาทีต่อสัปดาห์ โดยมีผู้ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 77.98 และสำหรับประชากรวัยสูงอายุ (อายุตั้งแต่ 65 ปีขึ้นไป) มีข้อแนะนำเช่นเดียวกับประชากรวัยผู้ใหญ่ สัปดาห์ โดยมีผู้ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 74.13

☐ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาโดยการเดิน คิดเป็นร้อยละ 15.77 รองลงมาคือ วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 15.14 ฟิตเนส/เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 11.04 แอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 8.01 ว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 6.19 โยคะ คิดเป็นร้อยละ 6.17 ลีลาศ เต้น แจ๊สแดนซ์ ซุมบ้า คิดเป็นร้อยละ 5.53 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 4.60 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 4.38 และจักรยาน คิดเป็นร้อยละ 4.29 ตามลำดับ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาในช่วงเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 52.88 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาในช่วงเวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 16.49 ว่างจากภารกิจ คิดเป็นร้อยละ 12.35 ช่วงเวลากลางวัน คิดเป็นร้อยละ 12.16

และในช่วงเวลากลางคืน คิดเป็นร้อยละ 6.12
สำหรับสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย/เล่นกีฬาผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาที่สนามกีฬา ศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชน คิดเป็นร้อยละ 45.02 รองลงมาคือ ที่สวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 17.53 ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 13.03 ลานออกกำลังกาย/ลานกีฬา คิดเป็นร้อยละ 11.88 ฟิตเนส/ยิมส์ คิดเป็นร้อยละ 9.79 ที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 2.15 โรงเรียน/มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 0.4 ในหมู่บ้าน/ชุมชน คิดเป็นร้อยละ 0.16 และสนามกอล์ฟ คิดเป็นร้อยละ 0.03 ตามลำดับ

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 100.00 %งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 14) = 0 บาท : เป็นไปตามแผน : เป็นไปตามเป้าหมาย

ขอรับรองว่า ข้อความที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ หน่วยงานได้จัดพิมพ์จากระบบงานจริง เพื่อเป็นหลักฐานไว้ตรวจสอบ

ลงชื่อ.....(ผู้รับผิดชอบโครงการ)
ตำแหน่ง .....
.....

23000000-3634-17-52569