



** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ **

1. ชื่อโครงการและหน่วยงานที่รับผิดชอบโครงการ

1.1 รหัสโครงการและชื่อโครงการ

ชื่อโครงการ/กิจกรรม : กิจกรรมจัดเก็บข้อมูลผู้ใช้บริการด้านกีฬาของ กทม. ที่ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง

รหัสโครงการ... : 23000000-3683

ปีงบประมาณ พ.ศ. : 2564

เริ่มต้นโครงการ : 2020-10-01 00:00:00

งบประมาณที่ได้รับ : 0 บาท

สิ้นสุดโครงการ : 2021-09-30 00:00:00

งบประมาณที่ใช้ไป : 0 บาท

1.2 หน่วยงานที่รับผิดชอบ

หน่วยงานที่รับผิดชอบ. : สำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว / กองนโยบายและแผนงาน / กลุ่มงานแผนงานและประเมินผล

ชื่อผู้รับผิดชอบ... : นางสาวอัญชลี ศรีวิเศษ โทร. 0 2203 2725 หรือโทร. 2556 ผู้ประสานงาน สยป : นายปฏิพัทธ์ เหล็งขวัญยืน โทร.1545

1.3 หลักการและเหตุผล

- การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพหรือความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกตันซ์ วายน้ำ ซึ่งจักรยาน เกมสและการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกาย ในการประกอบอาชีพและการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน
- การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยใช้ทักษะกีฬาพื้นฐานและมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดตอกฎกติกา ของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้
- เกณฑ์เมืองไทยแข็งแรงโดยใช้หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นเกณฑ์ ดังนี้
 - 1. เวลาที่เหมาะสมของการออกกำลังกาย ควรห่างจากมื้ออาหารอย่างน้อย 1 ชั่วโมง ถ้าเป็นมือหนัก ควรเว้นระยะห่าง 2 ? 3 ชั่วโมง เพื่อให้ร่างกายและเอ็นไขว้ต่าง ๆ ปรับเข้าสู่ภาวะปกติเสียก่อน
 - 2. ควรออกกำลังกาย 15?30 นาที ต่อวัน หรือ 150 นาที ต่อสัปดาห์ หากต้องการเผาผลาญไขมันควรใช้เวลาในการออกกำลังกาย 30 นาทีขึ้นไป

1.4 วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อหาค่าร้อยละของชาว กทม. ออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรงจากการทดสอบแบบสอบถาม
2. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง พร้อมให้คำปรึกษา แนะนำในการออกกำลังกายผ่านการจัดกิจกรรม

1.5 เป้าหมายของโครงการ..

ทดสอบแบบสอบถาม/แบบสอบถามออนไลน์แก่ผู้ที่มาใช้บริการของศูนย์กีฬา ศูนย์เยาวชนของสำนักวัฒนธรรม กีฬาและการท่องเที่ยว

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

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

ประเด็นยุทธศา ย่อย : ๑.๖ - ปลอดภัยคนเมือง อาหารปลอดภัย

เป้าหมายที่ : ๑.๖.๖ คนกรุงเทพฯมีวิถีชีวิตแบบ Active Living Lifestyle

ตัวชี้วัด... : มิติที่1 1.1 ร้อยละของชาวกรุงเทพมหานครออกกำลังกายตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง

2. รายงานความก้าวหน้าของโครงการและการใช้จ่ายงบประมาณ

รายงานครั้งที่1	:: 22/10/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างดำเนินการจัดเตรียมข้อมูลเพื่อจัดทำแบบสอบถาม		
	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 1.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 1) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่2	:: 23/11/2563 : อยู่ระหว่างขั้นตอน...อยู่ระหว่างจัดทำแบบสอบถาม		
	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 5.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 2) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่3	:: 23/12/2563 : อยู่ระหว่างจัดทำแบบสอบถาม และแบบสอบถามออนไลน์		
	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 8.00 % : งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 3) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่4	:: 21/01/2564 : ดำเนินการจัดทำแบบสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนกรุงเทพมหานคร และแบบสอบถามออนไลน์เรียบร้อยแล้ว อยู่ระหว่างเตรียมทดสอบแบบสอบถาม/แบบสอบถามออนไลน์		
	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 10.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 4) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่5	:: 22/02/2564 : อยู่ระหว่างเตรียมทดสอบแบบสอบถามออนไลน์		
	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 12.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 5) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่6	:: 23/03/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา ซึ่งทำการสำรวจผ่านแบบสอบถามออนไลน์ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างรวมจำนวน 5,648 คน แบ่งออกเป็นผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน จำนวน 4,511 คน และศูนย์กีฬา จำนวน 1,137 คน ขณะนี้ มีผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์แล้ว จำนวน 2,184 คน		
	:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 35.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 6) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่7	:: 20/04/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการสำรวจพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา ซึ่งทำการสำรวจผ่านแบบสอบถามออนไลน์ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างรวมจำนวน 5,648 คน แบ่งออกเป็นผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน จำนวน 4,511 คน และศูนย์กีฬา จำนวน 1,137 คน ขณะนี้ มีผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์แล้ว จำนวน 3,578 คน		



**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

:: ความก้าวหน้าของงานฯ = 40.00 %





**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

: งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 7) = 0 บาท





**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

: เป็นไปตามแผน





**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

รายงานครั้งที่8	:: 17/05/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา ซึ่งทำการสำรวจผ่านแบบสอบถามออนไลน์ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างรวมจำนวน 5,648 คน แบ่งออกเป็นผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน จำนวน 4,511 คน และศูนย์กีฬา จำนวน 1,137 คน ขณะนี้ มีผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์แล้ว จำนวน 4,511 คน :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 45.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 8) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่9	:: 22/06/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ของผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬา ซึ่งทำการสำรวจผ่านแบบสอบถามออนไลน์ โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างรวมจำนวน 5,648 คน แบ่งออกเป็นผู้รับบริการในศูนย์เยาวชน จำนวน 4,511 คน และศูนย์กีฬา จำนวน 1,137 คน ขณะนี้ มีผู้ตอบแบบสอบถามออนไลน์แล้ว จำนวน 4,525 คน :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 48.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 9) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่10	:: 12/07/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการประมวลผล และจัดทำสรุปผลการสำรวจ :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 50.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 10) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่11	:: 16/08/2564 : อยู่ระหว่างดำเนินการประมวลผล และจัดทำสรุปผลการสำรวจ :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 60.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 11) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย
รายงานครั้งที่12	:: 15/09/2564 : จากการดำเนินการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนกรุงเทพมหานคร โดยสำรวจจากผู้ให้บริการในศูนย์บริการสังกัดสำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว จำนวน 48 แห่ง (ศูนย์เยาวชน 36 แห่ง ศูนย์กีฬา 12 แห่ง) จำนวน 4,533 คน พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 56.0 และเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 43.7 มีอายุระหว่าง 36-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.78 รองลงมาคือ มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 20.54 และมีอายุระหว่าง 18-25 ปี คิดเป็นร้อยละ 17.05 โดยผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์น้ำหนักปกติ (ค่าดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.50-22.99) คิดเป็นร้อยละ 43.97 รองลงมาคือ มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 (ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 23.00-24.99) คิดเป็นร้อยละ 20.43 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 2 (ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 25.00-29.99) คิดเป็นร้อยละ 19.44 มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในน้ำหนักน้อย (ค่าดัชนีมวลกายน้อยกว่า 18.50) คิดเป็นร้อยละ 11.1 และมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 3 (ค่าดัชนีมวลกายตั้งแต่ 30 ขึ้นไป) คิดเป็นร้อยละ 4.83 เมื่อเปรียบเทียบกับค่าดัชนีมวลกาย จำแนกตามช่วงอายุ พบว่า ผู้ตอบแบบสำรวจในทุกช่วงอายุ ส่วนใหญ่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติ (ค่าดัชนีมวลกาย อยู่ระหว่าง 18.50-22.99) โดยกลุ่มอายุที่มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ปกติสูงที่สุด คือกลุ่มอายุ 18-25 ปี (ร้อยละ 49.74) และเมื่อพิจารณาถึงกลุ่มที่เริ่มมีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในเกณฑ์ภาวะอ้วนระดับ 1 และภาวะอ้วนระดับ 2 พบว่าเป็นกลุ่มอายุ 26-35 ปี อายุ 36-60 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป มากที่สุด		
	พฤติกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาของประชาชนกรุงเทพมหานคร <input type="checkbox"/> ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 49.35 รองลงมาคือ ออกกำลังกาย/เล่นกีฬามากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 33.27 ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา 1-2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 9.44 และไม่ได้ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 7.94 โดยผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬาโดยส่วนใหญ่ให้เหตุผลว่าไม่มีเวลา คิดเป็นร้อยละ 41.57 รองลงมาคือ ขาดแรงจูงใจ คิดเป็นร้อยละ 26.31 สภาพแวดล้อม/ภูมิอากาศไม่เอื้ออำนวย คิดเป็นร้อยละ 19.08 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย/เล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 10.24 และเหตุผลอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 2.8 <input type="checkbox"/> เมื่อพิจารณาตามเกณฑ์เมืองไทยแข็งแรง ซึ่งควรออกกำลังกาย 15*30 นาที ต่อวัน หรือ 150 นาที ต่อสัปดาห์ (อย่างน้อย 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์) นั้น พบว่าผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ จำนวน 3,745 คิดเป็นร้อยละ 82.62 และออกกำลังกายเฉลี่ยต่อสัปดาห์น้อยกว่า 2 ชั่วโมง 30 นาที ต่อสัปดาห์ จำนวน 428 คน คิดเป็นร้อยละ 9.44 ซึ่งผู้ตอบแบบสำรวจที่เป็นผู้ที่ออกกำลังกาย โดยส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารไปแล้วมากกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 89.52 และผู้ตอบแบบสำรวจที่เคยออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟต์) ส่วนใหญ่จะออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารมื้อหนัก (บุฟเฟต์) มากกว่า 2 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 19.68 <input type="checkbox"/> ช่วงเวลาที่ผู้ตอบแบบสำรวจส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากที่สุด เป็นช่วงเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 46.16 รองลงมาคือ ช่วงเช้า คิดเป็นร้อยละ 18.26 ช่วงที่ว่างจากภารกิจ คิดเป็นร้อยละ 17.92 ช่วงกลางวัน คิดเป็นร้อยละ 10.26 และช่วงกลางคืน คิดเป็นร้อยละ 7.39 ตามลำดับ สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ผู้ตอบแบบสำรวจออกกำลังกายที่สนามกีฬา/ศูนย์กีฬา/ศูนย์เยาวชน คิดเป็นร้อยละ 43.54 รองลงมาคือ ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ คิดเป็นร้อยละ 17.33 ออกกำลังกายที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 14.88 ออกกำลังกายในฟิตเนส/ยิมส์ คิดเป็นร้อยละ 8.86 ออกกำลังกายที่ลานกีฬาหรือลานอเนกประสงค์ภายในชุมชน/หมู่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 8.31 ออกกำลังกายที่โรงเรียน/สถานศึกษา/มหาวิทยาลัย คิดเป็นร้อยละ 3.92 และออกกำลังกายที่ทำงาน คิดเป็นร้อยละ 3.17 ตามลำดับ :: ความก้าวหน้าของงานฯ = 100.00 % งบประมาณที่เบิกใช้ (ครั้งที่ 12) = 0 บาท	: เป็นไปตามแผน	: เป็นไปตามเป้าหมาย

ขอรับรองว่า ข้อมูลที่ปรากฏในเอกสารฉบับนี้ หน่วยงานได้จัดพิมพ์จากระบบงานจริง เพื่อเป็นหลักฐานไว้ตรวจสอบ

ลงชื่อ.....(ผู้รับผิดชอบโครงการ)



**** แบบแสดงรายงานความก้าวหน้าและข้อมูลเกี่ยวกับโครงการ ****

ตำแหน่ง

.....

