

รายงานการศึกษาส่วนบุคคล
(Individual Study)

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดย
วิธีเต็นแอโรบิคในน้ำของศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร

จัดทำโดย นายชลธิ อุตมาณี

ตำแหน่ง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ

สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรม

หลักสูตรนักบริหารมหานครระดับต้น รุ่นที่ ๓๑

สถาบันพัฒนาข้าราชการกรุงเทพมหานคร

ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๑

โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยวิธีต้นแอโรบิคในน้ำของศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร



โดย นายชลธิ์ อูสมานี
เลขที่ ๓๖

ตำแหน่ง นักพัฒนาการกีฬาชำนาญการ
สังกัดกองการกีฬา สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว

😊 หลักการและเหตุผล 😊

กรุงเทพมหานครโดยกองกีฬา สำนักวัฒนธรรมกีฬาและการท่องเที่ยว มีกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้สูงอายุได้ออกกำลังกาย

นโยบายของผู้ว่าราชการกรุงเทพมหานคร ตามนโยบายที่ 4 คุณภาพชีวิตดี(Care) ดูแลคุณภาพชีวิตประชาชน สิ่งแวดล้อม และระบบนิเวศน์ การส่งเสริมให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายโดยวิธีเดินแอโรบิกในน้ำ ภายในศูนย์กีฬากรุงเทพมหานคร





วัตถุประสงค์

1. เป็นทางเลือกใหม่ให้กับผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย
2. พัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ



GOAL เป้าหมาย

1 ศูนย์กีฬาทั้ง 4 มุมเมือง

2. ผู้สูงอายุ ศูนย์กีฬาละ 100 คน



SWOT

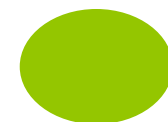
Strengths Weaknesses Opportunities Threats

Strength (จุดแข็ง)

Weakness (จุดอ่อน)

Opportunity
(โอกาส)

Threat (ภัยคุกคาม)





ความรู้ในการทำรายงาน

1. กลยุทธ์เชิงแก้ไข WO
2. การออกกำลังกายในน้ำ[Aqua exercise]
3. แนวทางป้องกันความเสี่ยง
4. หลักการตลาด 7Ps





กรอบแนวทางการทำงาน

การดำเนินการ

1. จัดทำโครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย
2. ขออนุมัติโครงการฯ
3. จัดทำคำสั่งแต่งตั้ง
4. จัดประชุมคณะกรรมการฯ
5. การจัดทำเนื้อหาการฝึกอบรม
6. ดำเนินการจัดอบรมฯ แบ่งเป็น 2 รุ่น



ระยะเวลาการดำเนินการ

ปีงบประมาณ 2561

ระหว่างเดือน มีนาคม – สิงหาคม แบ่งเป็น 2 รุ่น



งบประมาณ



- ไม่ใช่ -





แนวทางติดตามตัวชี้วัด

KPI Output

- 1. ศูนย์กีฬา 4 มุมเมืองเปิดกิจกรรมการ
เต้นแอโรบิกในน้ำสำหรับผู้สูงอายุ 4 ศูนย์กีฬา
- 2. ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมฯ ได้รับการอบรม และฝึก
ปฏิบัติการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ

KPI Outcome

1. ผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในน้ำมีคุณภาพชีวิตที่ดี
 - ประเมินจากแบบความพึงพอใจ ความสามารถที่ทำได้หลังจาก
การออกกำลังกายในน้ำ





ข้อเสนอแนะ

1. มีวิทยากรที่เชี่ยวชาญในการสอนแอโรบิกในน้ำให้มากขึ้น
2. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยทางน้ำเพิ่มมากขึ้น
3. ขยายกิจกรรมการออกกำลังกายในน้ำด้วยการเต้นแอโรบิกในผู้สูงอายุ ให้ครบทุกศูนย์กีฬาของกรุงเทพมหานคร
4. จัดให้มีอุปกรณ์ที่ส่งเสริมกับการออกกำลังกายในน้ำ หรืออุปกรณ์ป้องกันให้ครบ
5. ส่งเสริมให้การออกกำลังกายในน้ำ
6. เพื่อความผูกพันในครอบครัวและความปลอดภัยที่สูงขึ้น
7. ปรับเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายในน้ำให้น่าสนใจ และสนุกขึ้นไปเรื่อยๆ เช่น แข่งเดินในน้ำ

สวัสดีครับ



Q&A



เอกสารอ้างอิง

<http://www.ams.cmu.ac.th/amscsc/article/article๕.html>

บทความสาระน่ารู้การออกกำลังกายในน้ำ

<http://www.bangkokbiznews.com/news/detail/๖๗๕๕๓๔>

<http://www.masterseniorhome.com/articles/๕๖๙๙๕๔/%E0%B๘%๘๑%E0%B๘%B๒%E0%B๘%A๓%E0%B๘%AD%E0%B๘%AD%E0%B๘%๘๑%E0%B๘%๘๑%E0%B๘%B๓%E0%B๘%A๕%E0%B๘%B๑%E0%B๘%๘๗%E0%B๘%๘๑%E0%B๘%B๒%E0%B๘%A๒%E0%B๘%๘๓%E0%B๘%๘๙%E0%B๘%๘๙%E0%B๘%๘๙%E0%B๘%B๓.html> การออกกำลังกายในน้ำ