



แนวทาง
การจัดทำแผน
และโครงการ
การมี **กิจกรรม**
ทางกาย

ในกองทุนระบบสุขภาพ
ในระดับท้องถิ่น/ท้องถิ่น



สถาบันนโยบายสาธารณะ:
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

แนวทางการจัดทำแผนและโครงการ การมีกิจกรรมทางกาย ในกองทุน ระบบสุขภาพในระดับท้องถิ่น/ท้องที่

คณะผู้จัดทำ: ดร.กุลทัต หงษ์ชยางกูร
ผศ.ดร.ภก.พงศ์เทพ สุธีรวิวัฒน์
ญัตติพิงศ์ แก้วทอง
จินดาวรรณ รามทอง

ผลิตและเผยแพร่โดย:

สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้และอาคารบริหารวิชาการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 0 7428 2902 โทรสาร 0 7428 2901
Website: hsmi.psu.ac.th

ปก/รูปเล่ม:

พิมพ์ที่:

ฝนพรช อินทรนิवास
ไฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ 6 ถ.ปูลณณกันท์ ต.ทุ่งใหญ่
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 08 9659 5338
E-mail: fonpat1971@gmail.com

พิมพ์ครั้งแรก:

กรกฎาคม 2564

จำนวน:

..... เล่ม

คำนำ

คู่มือการจัดทำแผนและโครงการการมีกิจกรรมทางกาย ในกองทุนระบบสุขภาพในระดับท้องถิ่น/ท้องถิ่นฉบับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อให้หน่วยงาน เครือข่าย หรือผู้สนใจที่มีความประสงค์จะทำแผนและโครงการเกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย โดยจะขอรับงบประมาณสนับสนุนจากกองทุนระบบสุขภาพในระดับท้องถิ่น/ท้องถิ่น เนื้อหาในคู่มือประกอบความหมายกิจกรรมทางกาย เกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สถานการณ์ ประโยชน์ ปัจจัย แนวทางการจัดทำแผน และการเขียนโครงการ รวมทั้งตัวอย่างโครงการกิจกรรมทางกาย

ผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่าคู่มือฉบับนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่จะทำแผนและโครงการเกี่ยวกับการมีกิจกรรมทางกาย

คณะผู้จัดทำ

พฤษภาคม 2564

สารบัญ

1. ความหมายกิจกรรมทางกาย	4
2. เกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	4
3. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย	7
4. ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	10
5. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ	11
6. การจัดทำแผนเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	13
7. การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	31
8. ตัวอย่างโครงการกิจกรรมทางกาย	40

1. ความหมายกิจกรรมทางกาย

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายในการทำกิจกรรมรูปแบบต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน ได้แก่ 1) การทำงาน/งานบ้าน 2) การเดินทาง 3) การมีกิจกรรมนันทนาการ กีฬา และการออกกำลังกาย **กิจกรรมทางกายจึงมีความหมายมากกว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย**

ตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกาย

1) การทำงาน/งานบ้าน เช่น การยืนประชุม การยืดเหยียดร่างกายทุก ๆ 30 นาทีในที่ทำงาน การลุกนั่งจากเก้าอี้ การเพาะปลูกเกษตร การเดินขึ้นลงบันได แทนลิฟต์ การออกกำลังกายในบ้านและฤดูร้อน การออกกำลังกายรดน้ำต้นไม้

2) การเดินทาง เช่น การสะสมก้าวเดินในการเดินทาง การปั่นจักรยานไปวัด/ตลาด/หาเพื่อนบ้าน

3) นันทนาการ กีฬา และการออกกำลังกาย เช่น การเดินวิ่งในสวนสาธารณะ การเข้าร่วมแข่งขันงานวิ่ง การเดินแอโรบิก การเล่นฟิตเนส การรำไม้พลอง

2. เกณฑ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ พิจารณาได้จากเกณฑ์ 2 ประการ ได้แก่ (1) ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย และ (2) ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย ดังนี้

2.1 ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย
แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) ระดับเบา เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย เช่น การยืน การเดินระยะสั้น ๆ การทำงานบ้าน

2) ระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้น จับชีพจรได้ 120-150 ครั้งต่อนาทีโดยประมาณ สังเกตจากการที่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินขึ้นลงบันได

3) ระดับหนัก เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น จับชีพจรได้มากกว่า 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปโดยประมาณ เช่น การขุดดินปลูกพืชทางการเกษตร การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก การเดินแอโรบิก การวิ่งเร็ว การตีแบดมินตัน การเตะฟุตบอล เป็นต้น

ตารางแสดง ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย

ระดับความหนักเบา	การสังเกตอาการ	ตัวอย่างกิจกรรมทางกาย
เบา	การเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย การพูดปกติ	<ul style="list-style-type: none"> - การเดินระยะสั้น ๆ - การทำงานบ้าน - กวาดพื้น ล้างจาน
ปานกลาง	การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลาง หัวใจเต้นเร็วขึ้น จับชีพจรได้ 120-150 ครั้งต่อนาทีโดยประมาณ สามารถพูดเป็นประโยค	<ul style="list-style-type: none"> - การเดินเร็ว - การปั่นจักรยาน - การเดินขึ้นลงบันได
หนัก	การเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยมาก จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น จับชีพจรได้มากกว่า 150 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปโดยประมาณ	<ul style="list-style-type: none"> - การขุดดินปลูกพืช - การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก - การเดินแอโรบิก - การวิ่งเร็ว - การตีแบดมินตัน - การเตะฟุตบอล

2.2 ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย นอกจากดูระดับหนักเบาแล้ว จะต้องคำนึงถึงระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะมีความแตกต่างกันในแต่ละช่วงวัย ดังนี้

เด็กช่วง 5 ปีแรก ควรมีกิจกรรมทางกายทั้งระดับเบา ปานกลาง และหนักอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน หรือ 3 ชั่วโมงต่อวัน โดยให้กิจกรรมทางกายกระจายไปทั้งวัน

เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน

ผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน

ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วันเช่นเดียวกับวัยผู้ใหญ่ โดยขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้สูงอายุแต่ละราย

ตารางแสดง ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย

ช่วงวัย	ระดับความหนักเบา	ระยะเวลา
เด็กช่วง 5 ปีแรก	ระดับเบา ปานกลาง และหนัก	อย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน หรือ 3 ชั่วโมงต่อวัน
เด็กและวัยรุ่น 5-17 ปี	ระดับปานกลางถึงหนัก	อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน
ผู้ใหญ่ 18-64 ปี	ระดับปานกลางถึงหนัก	อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน
ผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป	ระดับปานกลางถึงหนัก	อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์ หรือ 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 5 วัน

ทั้งนี้ในแต่ละวันสามารถแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงเวลาต่าง ๆ แล้วนำมานับรวมกันได้ โดยในแต่ละช่วงเวลาย่อย ๆ นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกายติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ถึงจะพอเพียงให้มีการกระตุ้นการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนของเลือด ดังตัวอย่างการแบ่งการมีกิจกรรมทางกายในวัยผู้ใหญ่ เช่น การมีกิจกรรมทางกายช่วงเช้าด้วยการเดินอย่างรวดเร็วมาทำงาน ระยะเวลา 15 นาที ช่วงเที่ยงเดินเร็ว ๆ ไปรับประทานอาหารระยะเวลา 10 นาที ช่วงเย็นเลิกงานเดินกลับบ้านระยะเวลา 15 นาที จะได้กิจกรรมทางกายระดับ

ปานกลางจากการเดินเร็วรวม 40 นาทีใน 1 วัน หากทำเช่นนี้ทุกวันทำงาน ก็จะทำให้มีกิจกรรมทางกายถึง 200 นาทีต่อสัปดาห์ ซึ่งจากตัวอย่างการมีกิจกรรมทางกายข้างต้นในวัยผู้ใหญ่ นับว่ามีความเพียงพอ และหากจะให้มีความสุขมากขึ้น ก็อาจมีการออกกำลังกายระดับหนักร่วมด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายกล้ามเนื้อส่วนอื่นให้มีการยืดเหยียดเพิ่มขึ้นด้วยการแอโรบิกในวันศุกร์อีก 60 นาที หรือการเล่น ไทเก๊กอีก 60 นาที ก็จะเป็นการเพิ่มการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ ในการช่วยเดิน

3. สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย

จากการติดตามและเฝ้าระวังสถานการณ์กิจกรรมทางกายระดับประเทศ ที่ผ่านมาโดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับ สสส. และกระทรวงสาธารณสุข แสดงให้เห็นว่าในภาพรวมระดับประเทศทิศทางการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยมีแนวโน้มโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น คือจากร้อยละ 66.30 ในปี 2555 (ปีฐานของการสำรวจ) เพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 74.60 ในปัจจุบัน (พ.ศ.2562) เมื่อพิจารณาตามกลุ่มช่วงวัย พบว่า ในภาพรวมมีการเปลี่ยนแปลงเชิงบวกทุกกลุ่ม อายุยกเว้นกลุ่มวัยทำงานที่มีการลดลงของระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ และด้วยสัดส่วนของประชากรวัยทำงานที่เป็นกลุ่มส่วนใหญ่จึงทำให้อัตราการเพิ่มของระดับการมีกิจกรรมทางกายในภาพรวมไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก แม้จะพบว่ากลุ่ม ประชากรอีก 3 กลุ่มที่เหลือคือวัยเด็ก วัยรุ่น และวัยสูงอายุจะมีการเพิ่มขึ้น เฉลี่ยสูงถึง ร้อยละ 3 ถึงร้อยละ 4 โดยกลุ่มประชากรวัยเด็กเป็นกลุ่มประชากรที่มีการเพิ่มขึ้นของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ อย่างไรก็ตาม แม้กิจกรรมทางกายจะเพิ่มขึ้นในเชิงบวก แต่ด้วยสถานการณ์มลภาวะทางอากาศ จากฝุ่นละอองขนาดเล็ก PM 2.5 และการแพร่ระบาดของเชื้อโควิด-19 ในช่วงปลายปี 2562 ส่งผลกระทบต่อการดำเนินชีวิตทำให้สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยลดลงไปประมาณร้อยละ 11.6 ทำให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของคนไทยในปี 2563 มีประมาณร้อยละ 55.5 เท่านั้น (แผนส่งเสริม กิจกรรมทางกาย สสส., 2564)



หมายเหตุ: ข้อมูลสถานการณ์กิจกรรมทางกายของคนไทย ปี 2563 เป็นข้อมูลในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ระหว่างเดือนมีนาคม-มิถุนายน 2563

ที่มา: แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สสส., 2564

ผลสำรวจยังพบว่าคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น ซึ่งหากหักเวลานอนออกแล้ว คนไทยนั่งนิ่งๆ นั่งดูโทรทัศน์ คุยประชุม/นั่งเรียน นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อื่นๆ นานมากกว่า 3 ใน 4 ของเวลาตื่น พฤติกรรมเนือยนิ่งที่มีระยะเวลาติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 4 อันดับแรกที่พบคือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 50.0) นั่งคุยหรือประชุม (ร้อยละ 28.4) นั่งทำงานหรือนั่งเรียน (ร้อยละ 27.0) และนั่งเล่นเกมโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น (ร้อยละ 20.1) ตามลำดับ โดยในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมนั่งอยู่น้ำจอนานกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่างๆ เฉลี่ยแล้วนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวันและมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าในแต่ละปีการเสียชีวิตของประชากรโลกเกือบ 1.9 ล้านคนมาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรม

ทางกายที่ไม่เพียงพอสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุง และการเจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ (NCDs) โดยมีโอกาสเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจร้อยละ 30 โรคเบาหวาน ร้อยละ 27 โรคมะเร็งลำไส้ร้อยละ 25 โรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 21 โรคหลอดเลือดหัวใจ ร้อยละ 6 และมีโอกาสเสี่ยงต่อการตายสูงถึงร้อยละ 20-30 ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่ง ก็มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน ดังแสดงในตาราง

โรคไม่ติดต่อ (NCDs)	ร้อยละของโอกาสในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ	30
เบาหวาน	27
มะเร็งลำไส้	25
มะเร็งเต้านม	21
หลอดเลือดหัวใจ	6

เมื่อคิดต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็นโรคอ้วนในประเทศไทย พบว่า มีมูลค่าการสูญเสียรวมทั้งสิ้น 12,142 ล้านบาทเป็นการคิดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ โดย

- ค่าใช้จ่ายที่เกิดจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่าสูงถึง 5,584 ล้านบาท ซึ่ง 3 ลำดับแรก มาจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็งลำไส้ มูลค่าประมาณ 3,387 1,071 และ 337 ล้านบาท ตามลำดับ

- ต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพมีมูลค่า 6,558 ล้านบาท มาจากการขาดงาน เนื่องจากความเจ็บป่วย 694 ล้านบาท และจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 5,864 ล้านบาท โดยต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานเพื่อมาโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานสูงถึงประมาณ 448.8 ล้านบาท หรือประมาณ 12 ล้านบาท ตามด้วยโรคความดันโลหิตสูง 102.2 ล้านบาท หรือประมาณ 276,000 วัน และโรคหัวใจขาดเลือด 62.8 ล้านบาท หรือประมาณ 170,000 วัน ส่วน 3 ลำดับแรกที่ทำให้เกิดการสูญเสีย

ผลิตภาพจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุดมาจากโรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก และโรคหัวใจขาดเลือด โดยมีมูลค่าประมาณ 2,550 1,800 และ 1,035 ล้านบาท ตามลำดับ

จากข้อมูลดังกล่าว เห็นได้ว่าส่งผลกระทบต่อการสูญเสียทางเศรษฐกิจอันเนื่องมาจากการเจ็บป่วย โดยเกิดจากโรคเรื้อรังและหากทำให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอเพิ่มขึ้น ก็จะสามารถลดอัตราการเจ็บป่วยและลดการสูญเสียทางเศรษฐกิจลงได้

4. ประโยชน์ของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ประโยชน์การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอจะช่วยในมิติความแข็งแรงของร่างกาย การสร้างภูมิคุ้มกันโรค สภาพจิตใจและอารมณ์ การกระตุ้นและยกระดับการเรียนรู้ การมีปฏิสัมพันธ์ร่วมกันระหว่างสมาชิกในครอบครัวและชุมชน (ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), 2563)

สามารถแยกประโยชน์ได้ตามช่วงวัยดังนี้

ช่วงวัย	ประโยชน์
เด็กและเยาวชน	<ul style="list-style-type: none"> - พัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม - พัฒนาทักษะที่จำเป็นตามช่วงวัยและกระตุ้นการเรียนรู้ - เสริมความแข็งแรงและป้องกันภาวะโรคอ้วนในเด็ก
ผู้ใหญ่	<ul style="list-style-type: none"> - ป้องกันความเสี่ยงของโรคในกลุ่ม NCDs (ความดัน เบาหวาน หลอดเลือดหัวใจ มะเร็ง) - เสริมสร้างสมรรถนะในการทำงาน - เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและรูปร่างที่สวยงาม
ผู้สูงอายุ	<ul style="list-style-type: none"> - สร้างความสมดุลและป้องกันการหกล้ม - เพิ่มความคล่องแคล่วและเสริมทักษะในการดูแลตนเอง - เพิ่มความแข็งแรงของระบบหัวใจ การไหลเวียนของเลือด กล้ามเนื้อและรูปร่างกระชับ



ที่มา: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK), 2563

5. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายในคนไทยเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม และกลไก ระบบและกระบวนการ ดังรายละเอียด



1. ปัจเจกบุคคล หมายถึง ปัจจัยที่เป็นคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล เช่น ความรู้ความเข้าใจ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทักษะ ทักษะ คุณลักษณะนิสัย ซึ่งมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของแต่ละบุคคล โดยที่ปัจจัยดังกล่าวของแต่ละคน อาจแตกต่างกันและไม่เท่ากัน การที่จะทำให้แต่ละคนมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้นจึงต้องทำให้บุคคลเหล่านั้นมีความรู้ มีความเข้าใจ มีทักษะ มีทัศนคติ มีความตระหนัก มีความเชื่อ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

2. สภาพแวดล้อม หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบๆ ตัวคน ที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของคน เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคม วัฒนธรรม ประเพณี นโยบาย การเมือง การศึกษา ฯลฯ

- สิ่งแวดล้อม เช่น การจัดหาอาคาร/สถานที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย การเปิดให้ใช้พื้นที่สนามของรัฐและเอกชน การสนับสนุนไฟส่องสว่างในเวลากลางคืน การจัดระบบการเดินทางสัญจร ระบบขนส่งสาธารณะภายในชุมชนหรือเมือง (เส้นทางเดินริมถนน พุดบาท ระบบรถไฟฟ้า รถสาธารณะให้เชื่อมต่อปลอดภัย) การจัดให้มีสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ที่พอเพียง มีความสะอาด สวยงามและปลอดภัยต่อการมีกิจกรรมทางกาย

- เศรษฐกิจและอาชีพ เช่น อาชีพที่มีการออกแรง (ทำสวน ทำนา ทำไร่) อาชีพที่มีภาวะเหนื่อยง่าย (พนักงานประจำสำนักงาน) โดยการมีรายได้ที่เพียงพอ มีผลให้บุคคลมีโอกาสมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น การมีเศรษฐกิจที่ดีทำให้มีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายมากขึ้น

- สังคม วัฒนธรรม และประเพณี เช่น กระแสความนิยมในการออกกำลังกาย หรือการวิ่งในแต่ละช่วงเวลา วัฒนธรรมการแต่งกาย วัฒนธรรมการบริโภค การละเล่นไทย การลงแขกในการทำงาน

- นโยบายข้อตกลง เช่น ชุมชนมีธรรมนูญชุมชน มีแผนชุมชน มีแผนท้องถิ่น เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีข้อตกลงชุมชนในการใช้เส้นทางจักรยานและการเดิน

- การจัดการศึกษา เช่น กำหนดให้กิจกรรมทางกายเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตร หลักสูตรมีลักษณะการเรียนการสอนแบบ Active-Play Active-Learning เป็นต้น

3. กลไก ระบบ และกระบวนการ

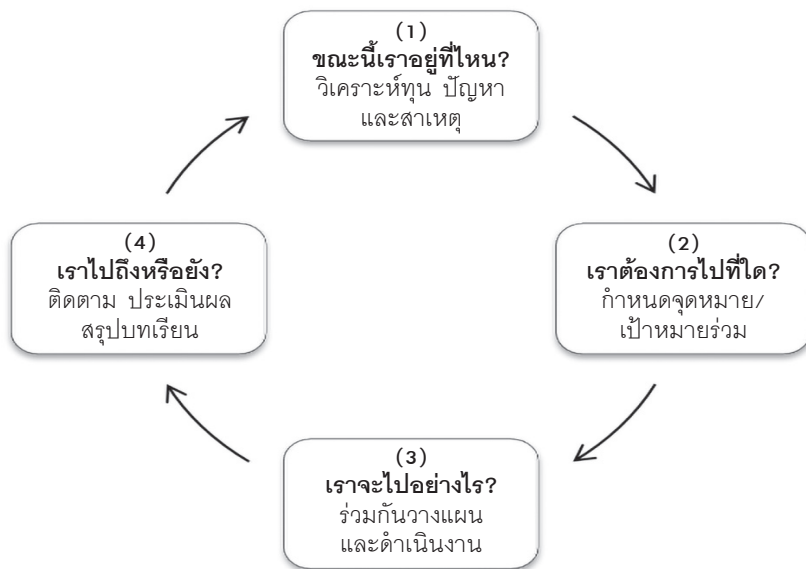
กลไก หมายถึงการมีคณะทำงาน กลุ่ม ชมรม เครือข่าย ที่มีการขับเคลื่อน การเพิ่มกิจกรรมทางกายในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพ กลุ่มและชมรมออกกำลังกาย หน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานรัฐ

ระบบ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องและเอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรม ทางกาย เช่น การจัดการระบบข้อมูล การมีระบบงบประมาณสนับสนุน การมีระบบ พี่เลี้ยง การมีระบบติดตามประเมินผล

กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินงานที่เอื้อต่อการขับเคลื่อน การเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน กระบวนการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกายในชุมชน

6. การจัดทำแผนเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

การเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชุมชนนั้น ไม่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ ในทันทีทันใด จำเป็นต้องมีการพัฒนาศักยภาพของชุมชนให้มีความพร้อมในการ จัดการตนเองเสียก่อนก่อนทำแผน รูปธรรมอย่างหนึ่งที่แสดงถึงความสามารถ ในการจัดการตนเองได้ ทำได้โดยการพัฒนาศักยภาพของชุมชนให้สามารถตอบ คำถาม 4 ข้อ ดังนี้



1) **ขณะนี้เราอยู่ที่ไหน** เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของชุมชน เพื่อให้เห็นสถานการณ์ของปัญหา ปัจจัยที่มีอิทธิพลและเป็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงการวิเคราะห์ให้เห็นทุนต่าง ๆ ของชุมชนที่สามารถนำมาใช้เป็นปัจจัยนำเข้าในการดำเนินการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย คำถามข้อนี้จะบอกสาเหตุของปัญหาและปัจจัยสู่ความสำเร็จ

2) **เราต้องการไปที่ใด** เป็นการกำหนดจุดหมาย หรือร่วมกันวางภาพที่พึงประสงค์ในการมีกิจกรรมทางกายของชุมชนในระยะเวลาที่กำหนด ทำให้คนในชุมชนกำหนดจุดหมายร่วมกันและมีแรงจูงใจที่จะก้าวไปให้ถึงจุดหมายที่วางไว้ คำถามข้อนี้เป็นการอธิบายถึงจุดหมาย เป้าประสงค์ เป้าหมาย และตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญ

3) **เราจะไปอย่างไร** เป็นการคิดหาวิธีการสำคัญที่จะดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสามารถอธิบายด้วยยุทธศาสตร์ วิธีการสำคัญนี้จะนำไปสู่การจัดทำแผนเพื่อให้รู้ว่าใคร ต้องทำอะไร อย่างไรบ้าง เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

4) **เราไปถึงหรือยัง** เป็นการติดตามประเมินผลว่าการดำเนินงานตามแผนต่าง ๆ นั้น บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้เราได้ทบทวน ปรับปรุงการดำเนินงานในครั้งต่อไป ส่วนใหญ่วิธีที่ใช้ในการติดตามประเมินผลในระดับชุมชน นิยมใช้เวทีการสรุปผลและการถอดบทเรียนตามตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดไว้

การทำแผนเพื่อตอบคำถาม 4 ข้อข้างต้นนั้น ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของภาคีทุกภาคส่วนในชุมชนบนฐานของความรู้ ความเข้าใจ ความเห็นพ้อง ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งจะเป็นกระบวนการเสริมพลังอำนาจให้กับชุมชนในการจัดการตนเองในที่สุด

การจัดทำแผนการเพิ่มกิจกรรมทางกายระดับตำบล มีองค์ประกอบที่สำคัญดังนี้

หัวข้อ	รายละเอียด
สถานการณ์และขนาด	<ul style="list-style-type: none"> - การมีกิจกรรมทางกายของชุมชนที่เพียงพอ ในแต่ละกลุ่มคนในแต่ละช่วงวัย (เด็กและวัยรุ่น ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ) ในแต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน) มีมากน้อยเพียงใด - ปัจจัยอะไรเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยอะไรเป็นอุปสรรคที่ทำให้ชุมชนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัดเป้าหมาย	<ul style="list-style-type: none"> - เพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ/ลดภาวะเนือยนิ่งของคนแต่ละวัย มากน้อยเท่าไร
โครงการ	<ul style="list-style-type: none"> - จะมีโครงการอะไรบ้างที่ไปเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของคนแต่ละวัย แต่ละ Setting ในชุมชน - จะมีโครงการอะไรบ้างที่ลดภาวะเนือยนิ่งของคนแต่ละวัย แต่ละ Setting ในชุมชน

ขั้นตอนที่ 1 ระบุสถานการณ์และขนาดของการมีกิจกรรมทางกาย

สถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชน	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - คำนวณจากการประมาณการโดยการสำรวจเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลจากโรงเรียน
2. ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - คำนวณจากการประมาณการโดยการสำรวจเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลจากหน่วยงานและสถานประกอบการ

สถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชน	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
3.ร้อยละของผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ	- คำนวณจากการประมาณการโดยการสำรวจเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลจากศูนย์เรียนรู้ของผู้สูงอายุ
4.ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ	- องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) - เทศบาล
5.ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละ	- ประมาณการจากจำนวนคนที่เดิน ปั่นจักรยานไปตลาดไปโรงเรียนเป็นประจำ
6.ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละ	- ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
7.ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละ	- ประมาณการจากการสอบถามโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
8.ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การเคลื่อนไหวกว้างการทำงาน	ร้อยละ	- ประมาณการจากการสอบถามหน่วยงานและสถานประกอบการ
9.อื่น ๆ (กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย)
.....
.....
.....

แนวทางการวิเคราะห์ข้อมูลสถานการณ์

1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์	1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและวัยรุ่น คือการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ โดยมีระยะเวลาอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน
3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - คำนวณจากการประมาณการโดยการสำรวจเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลจากโรงเรียน <ol style="list-style-type: none"> 1. จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 2. จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล	- ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในพื้นที่
5. วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</p> <p>B = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน</p> <p>สูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 80 คน</p> <p>B = จำนวนเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน 250 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>เพราะฉะนั้น $((80/250) \times 100) = 32$</p> <p>ดังนั้น เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 32</p>

2. ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้ใหญ่ คือการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - คำนวณจากการประมาณการโดยการสำรวจเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลจากหน่วยงานและสถานประกอบการ <ol style="list-style-type: none"> 1. จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 2. จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล	- สถานประกอบการ หน่วยงาน
5. วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</p> <p>B = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน</p> <p>สูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 200 คน</p> <p>B = จำนวนผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน 450 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>เพราะฉะนั้น ((200/450) x 100) = 44</p> <p>ดังนั้นผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอร้อยละ 44</p>

3. ร้อยละของผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2. คำนิยาม	กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุ คือการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือทำให้รู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยค โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์
3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - คำนวณจากการประมาณการโดยการสำรวจเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลจากศูนย์เรียนรู้ของผู้สูงอายุ <ol style="list-style-type: none"> 1. จำนวนผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอในชุมชน 2. จำนวนผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไปทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.) - ชมรมผู้สูงอายุในพื้นที่ - ศูนย์เรียนรู้ของผู้สูงอายุ
5. วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ</p> <p>B = จำนวนผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ทั้งหมดที่มีอยู่ในชุมชน</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนผู้สูงอายุที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 50 คน</p> <p>B = จำนวนผู้สูงอายุในชุมชนทั้งหมด 150 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((50/150) \times 100) = 33$</p> <p>ดังนั้น ผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 33</p>

4. ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
2. คำนิยาม	การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนคือขนาดของพื้นที่ที่จัดสรรหรือออกแบบ เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย โดยอาจเป็นพื้นที่ในสวนสาธารณะ หรือการออกแบบพื้นที่ให้ใช้เดิน วิ่ง เล่น เพื่อนันทนาการและออกกำลังกาย; ลานวัดหรือพื้นที่ว่างหน้าโบสถ์ มัสยิดที่ใช้จัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย
3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล 1. ขนาดของพื้นที่สาธารณะ (หน่วย: ไร่หรือตารางเมตร) ที่จัดสรรหรือออกแบบเพื่อให้คนในชุมชนเข้าไปใช้ประโยชน์ในการมีกิจกรรมทางกาย 2. ขนาดของพื้นที่สาธารณะทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่หรือตารางเมตร)
4. แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) - เทศบาล
5. วิธีการคำนวณ	<p>A = ขนาดของเนื้อที่ (หน่วย: ไร่หรือตารางเมตร) ที่จัดสรรหรือออกแบบเพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่หรือตารางเมตร)</p> <p>สูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่จัดสรร ออกแบบเพื่อใช้ในการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 5 ไร่</p> <p>B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน จำนวน 50 ไร่</p> <p>จากสูตรคำนวณ (A/B) x 100</p> <p>เพราะฉะนั้น ((5/50) x 100) = 10</p> <p>ดังนั้น การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนร้อยละ 10</p>

5. ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของคนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน
2. คำนิยาม	คนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานคือคนที่ใช้การเดินทางเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหนในชุมชน เช่น ไปโรงเรียน ไปตลาด
3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูลประมาณการ 1. จำนวนคนที่เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหน 2. จำนวนคนทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - อบต. หรือเทศบาล - รพ.สต.
5. วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนคนที่เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหน</p> <p>B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนคนที่เดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำในการเดินทางไปไหนมาไหน 100 คน</p> <p>B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด 800 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((100/800) \times 100) = 12.5$</p> <p>ดังนั้น คนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน ร้อยละ 12.5</p>

6. ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย
2. คำนิยาม	คนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย คือคนที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงอย่างมีรูปแบบ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ ฟุตบอล กระบี่กระบอง เตะตะกร้อ เล่นบอล จนทำให้รู้สึกเหนื่อยปานกลางแต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้หรือรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้ โดยต้องทำติดต่อกันต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาที

3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล 1. จำนวนคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย 2. จำนวนคนทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.) - รพ.สต.
5. วิธีการคำนวณ	<p>A = จำนวนคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย</p> <p>B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย 200 คน</p> <p>B = จำนวนคนในชุมชนทั้งหมด 800 คน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((200/800) \times 100) = 25$</p> <p>ดังนั้น คนในชุมชนที่ออกกำลังกายร้อยละ 25</p>

7. ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)

1. ชื่อสถานการณ์	ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)
2. คำนิยาม	กิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง คือจำนวนชั่วโมงของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง
3. วิธีการเก็บข้อมูล	<ul style="list-style-type: none"> - สอบถามข้อมูล 1. จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) 2. จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)
4. แหล่งข้อมูล	- คุณครูหรือผู้บริหารของโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก

<p>5. วิธีการคำนวณ</p>	<p>A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)</p> <p>B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง 120 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา</p> <p>B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก 540 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((120/540) \times 100) = 22$</p> <p>ดังนั้น เวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) ร้อยละ 22</p>
------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

8. ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

<p>1. ชื่อสถานการณ์</p>	<p>ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</p>
<p>2. คำนิยาม</p>	<p>หน่วยงาน สถานประกอบการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายคือ จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือออกแรง จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวหรือออกแรง และมีนโยบายสนับสนุนการเคลื่อนไหวหรือออกแรง</p>
<p>3. วิธีการเก็บข้อมูล</p>	<p>- สอบถามข้อมูล</p> <p>จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย</p> <p>จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการทั้งหมดในชุมชน</p>

<p>4. แหล่งข้อมูล</p>	<ul style="list-style-type: none"> - อบต. เทศบาล - รพ.สต. - สถานประกอบการ หน่วยงาน
<p>5. วิธีการคำนวณ</p>	<p>A = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย</p> <p>B = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการทั้งหมดในชุมชน</p> <p>สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>ตัวอย่างการคำนวณ</p> <p>A = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย 5 หน่วยงาน</p> <p>B = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการทั้งหมดในชุมชน 20 หน่วยงาน</p> <p>จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$</p> <p>เพราะฉะนั้น $((5/20) \times 100) = 25$</p> <p>ดังนั้น หน่วยงาน สถานประกอบการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายร้อยละ 25</p>

ขั้นตอนที่ 2 ระบุวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด และเป้าหมาย 1 ปี

การระบุค่าเป้าหมาย ให้ระบุค่าร้อยละเพิ่มจากขนาดของสถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชนที่ระบุไว้ เช่น ระบุขนาดของสถานการณ์ไว้ “ร้อยละ 50 ของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)” โดยการระบุค่าเป้าหมายต้องเพิ่มขึ้นจากเดิม เช่น “เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่นร้อยละ 80” (หมายความว่าเพิ่มขึ้นจากเดิมน้อยลง 30 เพราะเดิมมีขนาดของสถานการณ์ร้อยละ 50 ในแผนมีวัตถุประสงค์จะทำให้เพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายร้อยละ 80)

แต่หากสถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชนข้อใดไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะดำเนินการเพิ่ม การระบุค่าเป้าหมายในข้อนั้นให้เว้นว่างไว้ (หมายความว่าในแผนไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะทำให้เพิ่มขึ้น)

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี (ระบุค่าร้อยละ)
1. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น	1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้ใหญ่	2. ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ
3. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในผู้สูงอายุ	3. ร้อยละของผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)	ร้อยละ
4. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	4. ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ
5. เพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	5. ร้อยละของคนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน	ร้อยละ
6. เพิ่มจำนวนคนที่ออกกำลังกายในชุมชน	6. ร้อยละของคนในชุมชนที่ออกกำลังกาย	ร้อยละ

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี (ระบุค่าร้อยละ)
7. เพิ่มเวลาการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉงในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก	7. ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละ
8. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในสถานที่ทำงาน	8. ร้อยละของหน่วยงานสถานประกอบการ ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	ร้อยละ
9. อื่น ๆ (กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย)

ขั้นตอนที่ 3 ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมทางกาย

ขั้นตอนนี้เป็นขั้นตอนที่ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญในการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีแนวทางในการดำเนินการ 5 แนวทาง ดังนี้

1. การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสาร

การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสารจะนำไปสู่การรับรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องว่า กิจกรรมทางกายเป็นเรื่องที่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายในชีวิตประจำวัน ได้แก่ การทำงาน การเดินทาง การมีกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
<p>การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการ ความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสาร</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. สร้างการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ หลากหลายรูปแบบ ที่สอดคล้องกับวัยและวิถีการทำงานของกลุ่มอาชีพต่าง ๆ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนในชุมชน เช่น การจัดนิทรรศการ เฝ้ายตามสาย ในโรงเรียน ชุมชน โบสถ์ มัสยิด 2. ผลิตสื่อเอกสาร หนังสือ คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้ เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งเพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก และสถานที่ทำงาน 3. สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน 4. พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดคล้องเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น เกษตรในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจชุมชนไพร กีฬา การละเล่นไทย

2. การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย

การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่ายเป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ความรอบรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มีประสิทธิผล และประสิทธิภาพ ทำได้โดยการอบรมสร้างแกนนำทั้งระดับบุคคล กลุ่มคน องค์กร และเครือข่าย เน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ผ่านการลงมือทำ การส่งเสริมและพัฒนา รูปแบบกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุมเรื่องสุขภาวะ ทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา รวมทั้งคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังคม และชุมชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
<p>การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย</p>	<ol style="list-style-type: none"> พัฒนาแกนนำนักเรียน แกนนำในสถานประกอบการ/องค์กร แกนนำในศาสนสถาน เพื่อถ่ายทอดและเป็นผู้นำเรื่องกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง พัฒนาครูสุขศึกษา/พละ/อนามัย เรื่องกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้เน้นการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการเดินทางมาโรงเรียน ในการจัดการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) สำหรับนักเรียนและเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการทำงาน พัฒนาเครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายจิตอาสาอื่นๆ ให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนได้รู้จักการเล่นไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เล่นว่ามโนราห์ เพลงฉ่อย เพลงเรือ เซิ้ง สร้างเครือข่าย องค์กร หน่วยงานต้นแบบให้มีความสามารถในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย พัฒนาศักยภาพชมรม เครือข่ายผู้ปกครอง ชมรมกีฬาในชุมชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกายเพื่อถ่ายทอดต่อ

3. การสร้างพื้นที่สุขภาวะทั้งที่บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน

การสร้างพื้นที่สุขภาวะโดยการทำให้สภาพแวดล้อมทั้งในสถานที่อยู่อาศัย สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานประกอบการในภาครัฐและเอกชน สถานบริการสุขภาพ ศาสนสถาน และพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย เป็นการช่วยให้ทุกคน ทุกภาคส่วน ทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วมในเรื่องกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
<p>การสร้างพื้นที่ สภาวะทั้งที่บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกัน เช่น เดิน-ปั่นจักรยานสำรวจแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร 2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน กลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การละเล่นไทย เช่น รีรีข้าวสาร ซี่มำก้านกล้วย ชักกะเยอ งูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาโถกเถก โพงพาง ซ่อนหา เล่นว่าว มอญซ่อนผ้า; ประเพณีไทย เช่น ชักพระ บุญบั้งไฟ การฟ้อนโขนทั้งบั้ง ตระขุจิ้น; กีฬาไทย เช่น มวยไทย ตะกร้อลอดห่วง กระโดดเชือก 3. ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน สถานที่ทำงานให้มีสิ่งจูงใจเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดแต่งชั้นบันไดด้วยภาพและเสียง 4. ส่งเสริมการปรับวิธีการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่เน้นการเคลื่อนไหวแทนการบรรยาย เช่น การลงปฏิบัติจริงในวิชาเกษตร การบ้านสะสมแต้มกิจกรรมทางกาย สะสมระยะทางการเดิน จำนวนรอบการเดินรอบสนาม รวมทั้งการปรับขยายเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษาจากเรื่องการออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้งหมด ทั้งการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การเรียนในห้องเรียน และการเดินทางไปไหนมาไหน 5. จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายควบคู่กับการเกษตร การจัดการเศรษฐกิจชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืชผักสวนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตรแปลงรวม การปั่นจักรยานสำรวจแหล่งวัฒนธรรม ท่องเที่ยวในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาอื่นๆ 6. มีกิจกรรมทางกายสำหรับกลุ่มอาชีพเฉพาะ เช่น ทอผ้า เย็บผ้า แรงงานในโรงงาน พนักงานในสำนักงาน 7. ชุมชนร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัย กับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น พัฒนาเส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางในการเดิน หรือการปั่นจักรยาน การเก็บขยะริมทะเล การลงแรงทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวางในพื้นที่หรือสวนสาธารณะ สำหรับการวิ่งเล่น ออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในครอบครัวและชุมชน 8. จัดกิจกรรมต่างๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ดนตรีในสวน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
	9. พัฒนาสถานที่ทำงานต้นแบบที่จัดให้มีการเคลื่อนไหวระหว่างทำงาน และมีการจัดอาหารสำหรับการประชุมที่เอื้อต่อสุขภาพ 10. สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ท้องถิ่น องค์กรธุรกิจ ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน 11. สร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดกวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อการมีกิจกรรมทางกาย 12. ประกอบบ้านกระจัดกระจาย ครอบคลุม สถานที่ทำงาน ชุมชน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม

4. การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เป็นการผลักดันให้ชุมชนมีนโยบาย ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน ในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย	1. ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ในการจัดรูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ 2. ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา สถานประกอบการที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย 3. ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ ในการจัดสรรเวลา สถานที่ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของพนักงาน 4. ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/ปั่นจักรยาน) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน 5. ผลักดันนโยบายสนับสนุนผู้สูงอายุจิตอาสาเป็นวิทยากรในสถานศึกษา สถานประกอบการต่างๆ 6. สนับสนุนข้อตกลงชุมชนในการกำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬาของเยาวชนในพื้นที่

5. การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ทั้งภาครัฐ เอกชน รัฐวิสาหกิจ เครือข่ายศาสนา และภาคประชาชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	<ol style="list-style-type: none">1. พัฒนาความร่วมมือในการใช้สนาม พื้นที่ว่างของสถานศึกษา สถานที่ราชการหรือเอกชน หลังเลิกงานเพื่อนันทนาการและออกกำลังกายสำหรับประชาชน2. พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย3. สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงาน ในการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่าง ในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนยามค่ำ4. ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาลังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ ในการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

7. การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

เมื่อมีแผนเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายแล้ว ก็จะต้องนำแผนไปปฏิบัติเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ โดยการจัดทำโครงการต่าง ๆ

โครงการ (Project) เป็นแผนกิจกรรมการทำงานที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดที่แน่นอน ดำเนินงานอยู่ภายใต้งบประมาณที่ตั้งไว้ มีการกำหนดการใช้ทรัพยากร

ตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม และมีการคาดหมายผลงานที่จะได้รับจากการดำเนินงานนั้น

การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในเว็บไซต์กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ (<https://localfund.happynetwork.org>) มี 8 หัวข้อ ดังนี้

ลำดับ	หัวข้อ	คำอธิบาย
1	ชื่อโครงการ	ควรสั้น กระชับ เข้าใจง่าย และสื่อสาระของสิ่งที่จะทำอย่างชัดเจน ควรระบุชื่อชุมชนในชื่อโครงการเพื่อความสะดวกในการค้นหา
2	ความสอดคล้องกับแผนงาน	เลือกแผนงานกิจกรรมทางกาย และพิจารณาความสอดคล้องกับแผนงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น แผนงานอาหาร แผนงานโรคเรื้อรัง แผนงานผู้สูงอายุ
3	สถานการณ์	ระบุสถานการณ์ที่โครงการต้องการแก้ปัญหาให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์และกิจกรรมที่จะดำเนินการ
4	วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด	<ul style="list-style-type: none"> - วัตถุประสงค์จะต้องเฉพาะเจาะจง วัดได้จริง - ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จจะอะไรบ้าง และมาน้อยเพียงใด
5	กลุ่มเป้าหมาย	ระบุกลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย หรือกลุ่มเป้าหมายจำแนกกลุ่มเฉพาะ
6	ระยะเวลาดำเนินงาน	ระบุวันเริ่มต้นดำเนินโครงการ และกำหนดเสร็จสิ้นโครงการ
7	วิธีการดำเนินงาน/งบประมาณโครงการ	<ul style="list-style-type: none"> - กิจกรรม แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรม และกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน - งบประมาณในแต่ละกิจกรรม ขอให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ โดยละเอียด
8	ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง	ผลจากการดำเนินโครงการ คาดว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

รายละเอียด ดังนี้

1. **ชื่อโครงการ** เป็นสิ่งที่บ่งบอกให้ทราบในเบื้องต้นถึงโครงการที่จะดำเนินการ เป็นข้อความที่สั้น กระชับรัด สะท้อนสาระของโครงการโดยรวม และพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน ซึ่งช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา ดังนั้นชื่อโครงการควรสื่อถึงสิ่งต่างๆ ดังนี้

1) **สื่อถึงภารกิจกรมทางกาย** เช่น การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน การเดินทาง นันทนาการ และการออกกำลังกาย

2) **สื่อถึงกลุ่มวัย** เช่น การมีกิจกรรมทางกายของวัยเด็กและเยาวชน วัยทำงาน หรือผู้สูงอายุ หรือทั้งสามช่วงวัย เป็นต้น

3) **สื่อถึงสภาพแวดล้อม (Setting)** เช่น การมีกิจกรรมทางกายในบ้าน โรงเรียน องค์กร หรือชุมชน เป็นต้น

4) **สื่อถึงพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน** เป็นสิ่งสำคัญมากเพราะช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา เช่น หมู่บ้าน

ตัวอย่าง

- โครงการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กอนุบาล 1-3 โรงเรียน อำเภอ จังหวัด

- โครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันของวัยทำงานกลุ่มทอผ้า บ้าน อำเภอ จังหวัด

- โครงการส่งเสริมผู้สูงอายุให้เป็นวิทยากรการถ่ายทอดภูมิปัญญา กิจกรรมทางกายในชุมชน อำเภอ จังหวัด

2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

เลือกแผนงานกิจกรรมทางกาย และพิจารณาความสอดคล้องกับแผนงานอื่นที่เกี่ยวข้อง เช่น แผนงานอาหาร แผนงานโรคเรื้อรัง แผนงานผู้สูงอายุ ฯลฯ

3. สถานการณ์

ระบุสถานการณ์ บางครั้งใช้คำว่า ความเป็นมา หรือหลักการและเหตุผล หรือความสำคัญของปัญหา เป็นการชี้แจงรายละเอียดของสถานการณ์ปัญหา ในลักษณะขนาดของปัญหา และความรุนแรงหรือผลกระทบ โดยมีข้อมูลมาสนับสนุนอย่างชัดเจนและสมเหตุสมผล เช่น ทฤษฎี ผลการศึกษาวิจัย สถิติข้อมูล ความคิดเห็นของบุคคลที่น่าเชื่อถือ ฯลฯ สถานการณ์กิจกรรมทางกายมี 8 ข้อ ดังนี้

- 1) ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)
- 2) ร้อยละของผู้ใหญ่อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
- 3) ร้อยละของผู้สูงอายุ ที่อายุ 65 ปีขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์)
- 4) ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
- 5) ร้อยละของคนที่มีการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน
- 6) ร้อยละของคนที่ออกกำลังกายในชุมชน
- 7) ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)
- 8) ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ ที่มีกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การออกกำลังกาย การมีการเคลื่อนไหวระหว่างการทำงาน

4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์ เป็นการบอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานโครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินงานโครงการ วัตถุประสงค์นี้จะต้อง **เจาะจง วัดได้จริง แสดงโอกาสที่จะเกิดผลสำเร็จ สอดคล้องกับหลักการและเหตุผล ในระยะเวลาที่กำหนด**

ตัวชี้วัด ให้ระบุความชัดเจนว่า เมื่อดำเนินการตามโครงการเสร็จแล้วจะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จอะไรบ้าง มากน้อยเพียงใด ควรแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงเป็นรูปธรรมวัดผลได้ และระบุตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ ทั้งในระดับผลผลิตและผลลัพธ์ที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์

ตัวชี้วัด มีได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1) **ตัวชี้วัดทางตรง** เป็นตัวชี้วัดที่วัดวัตถุประสงค์โดยตรง วัดได้ด้วยความถี่ เช่น เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันเพียงพอ (อย่างน้อย 150 นาทีต่อสัปดาห์) ของประชากรวัย 11 ปีขึ้นไป เป็นอย่างน้อยร้อยละ 78 ของจำนวนประชากรกลุ่มเป้าหมาย

2) **ตัวชี้วัดทางอ้อม** เป็นการวัดคุณค่าที่เกิดจากการใช้ประโยชน์จากผลผลิตของโครงการ (วัดสิ่งที้นอกเหนือจากวัตถุประสงค์หลัก)

5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายเป็นกลุ่มคนที่โครงการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความสำเร็จของโครงการ ตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ การระบุกลุ่มเป้าหมายจึงต้องชัดเจน จำแนกตามช่วงวัยหรือตามกลุ่มเฉพาะ พร้อมระบุจำนวนและวิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่ม ทั้งนี้ หากมีกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่ม ควรระบุกลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองด้วย

กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย

- กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- กลุ่มวัยทำงาน
- กลุ่มผู้สูงอายุ

กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามกลุ่มเฉพาะ

- กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุน (ข้อ 10(4))

กลุ่มเป้าหมายจำแนกเพิ่มเติม

-
-

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

ให้ระบุระยะเวลาของแต่ละกิจกรรมว่าจะเริ่มต้นทำเมื่อไหร่ และจะเสร็จเมื่อไหร่ เพื่อให้สะดวกต่อการพิจารณาและติดตามผลของโครงการ

7. วิธีการดำเนินงาน งบประมาณโครงการ

การกำหนดวิธีการดำเนินงานต้องระบุกิจกรรมที่ชัดเจน แสดงขั้นตอนการทำกิจกรรมและกระบวนการดำเนินงาน เขียนให้ละเอียดว่าจะทำอะไร อย่างไร จึงจะสำเร็จตามวัตถุประสงค์หรือเป้าหมายที่วางไว้ เขียนให้เห็นลำดับเป็นขั้นเป็นตอน

ระบุระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม โดยระบุวันเริ่มและวันสิ้นสุดการทำกิจกรรม ระบุผลผลิต/ผลลัพธ์ที่จะได้จากการทำกิจกรรม รวมทั้งระบุชื่อภาคีที่ร่วมสนับสนุน กิจกรรม (ระบุชื่อภาคี และวิธีการสนับสนุน เช่น งบประมาณ สิ่งของ การเข้าร่วม อื่นๆ)

กรณีเด็กวัยเรียน การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนหรือสถานศึกษา ยังทำได้โดยผ่านกิจกรรมชมรม กิจกรรมจิตอาสา และการจัดกิจกรรมร่วมระหว่าง โรงเรียนกับชุมชน ซึ่งจะเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของ นักเรียนและคนในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาที่ทำเป็นประจำทุกสัปดาห์ เช่น การเก็บ ขยะริมทะเล การทำความสะอาดพื้นที่ทางเดินสาธารณะซึ่งนอกจากจะช่วยเพิ่มการ มีกิจกรรมทางกายโดยตรงแล้ว ยังช่วยในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมี กิจกรรมทางกาย ช่วยลดมลภาวะ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน และปลูกฝัง คุณธรรมจริยธรรมให้กับคนในสังคมอีกด้วย

นอกจากนี้กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้เด็กทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำ ทุกวัน คือ การมอบหมายงานบ้าน การบ้านเก็บเวลาการมีกิจกรรมทางกายใน รูปแบบการช่วยงานบ้าน (ช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดขยะ ถูบ้าน ล้างจาน ปลูกผักสวนครัว รดน้ำต้นไม้ ซักผ้า ตากผ้า ล้างรถ ฯลฯ) การออกกำลังกาย เป็นต้น

กรณีผู้ใหญ่หรือวัยทำงาน กิจกรรมทางกายที่สามารถส่งเสริมในระหว่าง การทำงานสำหรับเกษตรกรที่ทำไร่ ทำสวน ทำนาที่แม่จะมีการออกแรงทำงานอยู่ ทั่ววัน แต่เป็นการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ๆ เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา หลัง หรือใช้กล้ามเนื้อหรืออวัยวะเพียงบางส่วนในลักษณะซ้ำๆ เป็นเวลานาน จึงยังมึ ความจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบอื่นเพิ่มเติมเพื่อช่วยการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ ลดการบาดเจ็บ และพัฒนากล้ามเนื้อในส่วนอื่น สามารถทำได้โดยการ ยืดเหยียดและฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

- การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออย่างง่าย สามารถทำได้ในทุกเวลา สลับกับการ ออกแรงทำงาน เช่น บิดขี้เกียจ บิดตัว เอว เหยียดแขนขาหยุดนิ่งค้างไว้สักอึดใจ หรือนับหนึ่งถึงสิบโดยประมาณ โดยทำบ่อยๆ ทุกวันๆ ละ 5-10 ครั้ง หรือทำช่วงสั้นๆ ในทุกโอกาส

- การฝึกความแข็งแรง อาจใช้กิจกรรมแบก หาม ดัน ยก ทำเฉพาะส่วนของ ร่างกายที่ไม่ได้ใช้งานก็ได้

- การออกกำลังกายในท่าแบบรวม เช่น บางท่าของการออกกำลังกายแบบ โยคะ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก การออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลอง หรือ ท่าฤๅษีดัดตน

- การเคลื่อนไหวร่างกายด้วยการเดินให้มากขึ้น เร็วขึ้น หรือเล่นกีฬาบ้าง โดยพยายามทำให้ได้อย่างน้อยวันละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน จะทำให้รู้สึกมีกำลัง กระฉับกระเฉงคล่องแคล่วในการทำงานมากขึ้น

กรณีการทำงานในสถานประกอบการ ออฟฟิศ หรืองานรับจ้างบางชนิด ที่มีการออกแรงและเคลื่อนไหวน้อย ได้แก่ พนักงานออฟฟิศที่นั่งพิมพ์งานอยู่ หน้าจอคอมพิวเตอร์ รับโทรศัพท์ นั่งประชุม หรืองานรับจ้างเย็บผ้า ทอผ้า เย็บหมวก กะปิเยาะ ฯลฯ ซึ่งวิถีชีวิตส่วนใหญ่จะอยู่ในท่าทางการนั่งทำงานประมาณ 7 ชั่วโมง ต่อวัน หรือมากกว่านั้น กลุ่มนี้จึงควร “ลดเวลานั่ง-เพิ่มเวลายืน-ยืดเวลาเดิน-เคลื่อนไหวออกกำลัง” ดังนี้

- ลดเวลานั่ง เปลี่ยนอิริยาบถประจำทุก ๆ 1 ชั่วโมง เช่น ออกไปเดินผ่านคนคลาย ลูกไปเข้าห้องน้ำ เดินไปถ่ายเอกสาร หรือทำอะไรก็ได้ที่ต้องลุกออกจากเก้าอี้ ประมาณ 3-5 นาที

- มีกิจกรรมทางกายอย่างง่าย เช่น ยืนหรือนั่ง แล้วก้มศีรษะให้รู้สึกถึง บริเวณต้นคอ ทำซ้ำ ๆ ประมาณ 10 ครั้ง ลดการปวดกล้ามเนื้อคอ ให้เอียงคอ ซ้าย ขวา สลับกันข้างละ 10 ครั้ง เพื่อลดอาการปวดกล้ามเนื้อคอ หรือให้หันหน้าไปทางซ้ายสุด จนถึง และสลับกันซ้ายขวาข้างละ 10 ครั้ง เพื่อยืดกล้ามเนื้อบริเวณต้นคอ

- กิจกรรมทางกายโดยการใช้แรงต่อเนื่อง เช่น การเดินขึ้น-ลงบันได ทุกครั้ง ที่มีโอกาสวันละ 5 นาที การยกกระเป๋าเพื่อเพิ่มกล้ามเนื้อแขน โดยนำของใส่ กระเป๋าถือหรือกระเป๋าเอกสารที่ฝาปิดสนิทให้เต็ม แล้วยกสูงขึ้นสุดแขนด้วยมือข้างเดียว ค้างท่าไว้นับ 1-5 จากนั้นยกเหยียดตั้งไปข้างหน้า ค้างท่าไว้นับ 1-5 แล้วยกเหยียดตั้งไปด้านหลัง ค้างท่าไว้นับ 1-5 สลับทำด้วยมืออีกข้าง

- ไอโซเมตริกสควอช (Squats) หรือการออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อกับอุปกรณ์สำนักงาน เช่น โต๊ะ เก้าอี้

- ทำโดยการนั่งยกกันขึ้นจากเก้าอี้ประมาณ 1 นิ้ว ค้างท่าไว้ 30-60 วินาที นับเป็น 1 เซ็ต ทำ 3 เซ็ตหรือยืดเหยียดร่างกายด้วยการยกน้ำหนัก สิ่งของ เช่น ขวดน้ำ 1 ลิตรประมาณ 8-10 ครั้ง เป็นจำนวน 2 รอบ
- สควอชด้วยขาข้างเดียวหน้าเก้าอี้ โดยการนั่งพาดหน้าแข้งข้างหนึ่ง ลงบนหน้าขาอีกข้างหนึ่ง แล้วเลื่อนกันออกมาจากเก้าอี้เล็กน้อย ค้างท่าไว้ชั่วคราว แล้วเลื่อนกันกลับไปนั่งเก้าอี้ตามเดิม จากนั้นสลับทำด้วยขาอีกข้างหนึ่ง นับเป็น 1 เซ็ต ทำ 3 เซ็ต
- ลุกนั่งด้วยปลายเท้า ทำโดยผลักเก้าอี้ออกไปข้างตัว ถอดรองเท้า ยืนตรง เขย่งปลายเท้า แล้วย่อตัวลงให้กันทำองศาขนานกับพื้น ทั้งที่ยังเขย่งอยู่ แล้วยืนขึ้น วางเท้าราบกับพื้น นับเป็น 1 ครั้ง ทำ 3-15 ครั้ง

กรณีทำงานที่บ้านหรือผู้สูงอายุ แม่บ้านที่ใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่แต่ในบ้าน และผู้สูงอายุ ยังจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายเพื่อชะลอภาวะหรือโรคจากความเสื่อม เช่น การไหลเวียนโลหิต ระบบหายใจ กล้ามเนื้อ กระดูก รวมถึงความยืดหยุ่นของร่างกาย การทรงตัว การทำงานของสมอง และโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง เช่น หลอดเลือดสมองตีบ/แตก หัวใจขาดเลือด เพิ่มความกระตือรือร้นของร่างกายและสมอง ลดความเครียด และภาวะซึมเศร้า

แม่บ้านควรส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยตนเองที่บ้าน เช่น งานบ้าน กวาดบ้าน ถูบ้าน รดน้ำต้นไม้ กวาดใบไม้ เดินขึ้นลงบันได เลี้ยงหลาน ยกสิ่งของขณะทำงานบ้าน ซักผ้าด้วยมือ ล้างรถปลูกผัก ตัดแต่งต้นไม้ รวมทั้งการทำงานหรือออกไปมีกิจกรรมนอกบ้าน เช่น การเป็นจิตอาสา การเดินหรือปั่นจักรยานไปจ่ายตลาดในบริเวณใกล้เคียง รวมทั้งกิจกรรมทางกายเชิงนันทนาการ ผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกาย ส่งเสริมสุขภาพจิตและสมอง เช่น การร้องเพลง การเต้นรำ การวาดภาพ การแกะสลัก การถ่ายรูป การมีกิจกรรมร่วมกับลูกหลาน การปลูกต้นไม้ การเดินแกว่งแขน การนั่งยกเกร็งขา การออกกำลังกายด้วยยางยืด

กรณีกลุ่มคนในชุมชน สำหรับกิจกรรมทางกายในชุมชนที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น คือ การมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในชุมชนในพื้นที่สาธารณะ การปรับปรุงพื้นที่ให้สะอาด ปลอดภัย โปร่ง โล่ง ไม่มียุ้ง สำหรับให้ครอบครัว มีนันทนาการร่วมกัน การสนับสนุนให้วัยรุ่นมีกิจกรรมตามอิสระในพื้นที่ที่จัดให้ การพักผ่อนหย่อนใจด้วยการปั่นจักรยาน เดินป่า ปีนเขา วิ่งการกุศล ปั่นเพื่อสังคม การเล่นกีฬาที่มีการแข่งขัน กีฬาชุมชน การทำกิจกรรมสัมพันธ์ในครอบครัว การร่วมกิจกรรมตามประเพณี เช่น บุญบั้งไฟ การฟ้อนโขนทั้งบั้ง ตรีชุน

รวมทั้งการส่งเสริมให้คนในชุมชนมีกิจกรรมทางกายในเทศกาลงานต่าง ๆ หรือการใช้กิจกรรมทางกายที่เป็นภูมิปัญญาไทยเพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสาร วัฒนธรรม การมีกิจกรรมทางกายในชุมชน เช่น การออกแรงในการชักพระ การรำกลองยาว การรำมโนราห์ การแสดงโขน การแข่งวิ่งควาย การแข่งเรือพาย

งบประมาณ ในแต่ละกิจกรรมให้จำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่าง ๆ โดยละเอียด และคำนึงถึงหลักสำคัญในการจัดทำโครงการ ดังนี้

1) ความประหยัด (Economy) การเสนองบประมาณโครงการจะต้องเป็นไปโดยมีความประหยัด ใช้ทรัพยากรทุกอย่างให้คุ้มค่าที่สุด และได้คุณภาพของผลงานดีที่สุด

2) ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ทุกโครงการจะต้องมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับ และทุกคนมีความพึงพอใจในผลงานที่เกิดขึ้น โดยใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด ประหยัดที่สุด และได้รับผลตอบแทนคุ้มค่ามากที่สุด

3) ความมีประสิทธิภาพ (Effectiveness) ทุกโครงการจะต้องดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ นำผลที่เกิดขึ้นเทียบกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หากได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ก็ถือว่ามีประสิทธิภาพ

4) ความยุติธรรม (Equity) การจัดสรรทรัพยากรทุกชนิด หรือการใช้จ่ายทรัพยากรจะต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อให้ทุกฝ่ายปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง คล่องตัว และมีประสิทธิภาพสูงสุด

8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

การดำเนินโครงการต้องคาดหวังว่าจะเกิดการเปลี่ยนแปลงอย่างไร โดยวัดจากผลผลิตและผลลัพธ์ ดังนี้

ผลผลิต (Output) คือผลที่ได้รับจากการดำเนินงานตามกิจกรรมอาจเป็นผลผลิต (Product) หรือการให้บริการ (Service) ที่ดำเนินงาน โดยอาจจะระบุเป็นจำนวนขนาด

ผลลัพธ์ (Outcome) คือผลที่ได้รับจากการใช้ประโยชน์ผลผลิตของกิจกรรม มีทั้งเชิงบวก เชิงลบ และมีหลากหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ความมั่นคงและความสงบ เป็นต้น และหมายรวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ผลผลิตของกิจกรรมโดยกลุ่มเป้าหมายด้วย

8. ตัวอย่างโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

โครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ ฟันฟูการละเล่นพื้นบ้าน แบ่งปันอาหารปลอดภัย ในชุมชนบ้านดอกกระโดน ตำบลดอกกระโดน อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

1. ชื่อโครงการ

ชื่อโครงการ ปิดเทอมสร้างสรรค์ ฟันฟูการละเล่นพื้นบ้าน แบ่งปันอาหารปลอดภัย ในชุมชนบ้านดอกกระโดน ตำบลดอกกระโดน อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

ชื่อองค์กร/หน่วยงานเสนอโครงการ โรงเรียนบ้านดอกกระโดน

ชื่อกลุ่มคน (5 คน) 1.นายรือชา กาดิ โทร 089xxxxxxx 2.นายเดช เพชรสังข์ โทร 089xxxxxxx 3.นางวรรณภา กลิ่นดี โทร 089xxxxxxx 4.น.ส.อิสรา รอดช่วย โทร 089xxxxxxx 5.น.ส.จินดา มารวย โทร 089xxxxxxx

พื้นที่ดำเนินการ ชุมชนบ้านดอกกระโดน หมู่ที่ 2 ตำบลดอกกระโดน อำเภอจะนะ จังหวัดสงขลา

2. ความสอดคล้องกับแผนงาน

แผนงานกิจกรรมทางกาย, แผนงานอาหารและโภชนาการ, แผนงานผู้สูงอายุ

3. สถานการณ์

	สถานการณ์ปัญหา	ขนาด
1	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	28.00
2	จำนวนคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม	32.00
3	ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะในการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	20.00

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอมีความสำคัญอย่างยิ่งทั้งในมิติของการป้องกันโรคและการสร้างเสริมสุขภาพ โดยเฉพาะการมีพัฒนาการที่ดีตลอดช่วงชีวิตของมนุษย์ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมตั้งแต่วัยเด็กนั้น จะสร้างความแข็งแรงของหัวใจ กล้ามเนื้อและกระดูก พัฒนาการเคลื่อนไหว สร้างความเชื่อมั่น

ในตัวเอง เสริมทักษะการเข้าสังคม พัฒนาสมอง การคิดวิเคราะห์ และพัฒนาภาวะทางอารมณ์ โดยในวัยเด็กควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางขึ้นไปอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน แต่จากการสำรวจ พบว่า ปัจจุบันกลุ่มเด็กมีอัตราการมีกิจกรรมทางกายลดลง ขณะที่กลุ่มอื่นมีอัตราการมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น สำหรับอุปสรรคของการมีกิจกรรมทางกายของคนไทยนั้น สาเหตุสำคัญเป็นผลมาจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Behavior) ที่เพิ่มขึ้น โดยพฤติกรรมเนือยนิ่ง 4 อันดับแรกของคนไทยที่ทำติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง คือ นั่ง/นอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 50.0) นั่งคุย/นั่งประชุม (ร้อยละ 28.4) นั่งทำงาน/นั่งเรียน (ร้อยละ 27.0) และนั่งเล่นเกมโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น ๆ (ร้อยละ 20.1) เมื่อศึกษาในรายละเอียด พบว่า กลุ่มเด็กและกลุ่มวัยรุ่นมีพฤติกรรมอยู่หน้าจอ (Screen Time) ได้แก่ การนั่งดูโทรทัศน์ ใช้คอมพิวเตอร์ เข้าร้านเกม รวมถึงการใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่าง ๆ มากกว่ากลุ่มอื่น ๆ โดยเฉพาะแล้วใช้เวลาอยู่หน้าจอมากกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

นอกจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันแล้ว ยังจะต้องดำเนินการควบคู่กับการพัฒนาสิ่งแวดล้อมและพื้นที่เพื่อคนจะได้มีกิจกรรมทางกายเป็นวิถีชีวิต ความสำคัญของสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายจึงนับว่าสำคัญยิ่ง

คณะกรรมการชุมชนบ้านแคเหนือ จึงจัดโครงการปิดเทอมสร้างสรรค์ พื้นที่เล่นพื้นบ้าน แบ่งปันอาหารปลอดภัยขึ้น เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กโดยใช้การเล่นพื้นบ้านและการปลูกผัก เพิ่มการกินผัก ผลไม้ของคนในชุมชน และเพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

4. วัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

	วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ขนาด	เป้าหมาย 1 ปี
1	เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน)	28.00	80.00
2	เพิ่มการกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชน ตัวชี้วัดความสำเร็จ: จำนวนคนในชุมชนที่กินผัก ผลไม้ อย่างน้อยวันละ 400 กรัม	32.00	45.00

	วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัดความสำเร็จ	ขนาด	เป้าหมาย 1 ปี
3	เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ของคนในชุมชน ตัวชี้วัดความสำเร็จ: ร้อยละของการใช้ประโยชน์ของพื้นที่สาธารณะที่เอื้อ ต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	20.00	50.00

5. กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมาย	จำนวน(คน)
กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย	
กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน	20
กลุ่มวัยทำงาน	20
กลุ่มผู้สูงอายุ	20

6. ระยะเวลาดำเนินงาน

วันเริ่มต้น 01/04/2563

กำหนดเสร็จ 30/04/2564

7. วิธีการดำเนินงาน

กิจกรรมที่ 1 ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการ อบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ
ความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย และ
รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

รายละเอียดกิจกรรม

ประชุมชี้แจงประชาสัมพันธ์โครงการและอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับความสำคัญ
ของการมีกิจกรรมทางกายให้แก่เด็ก ผู้ปกครองของเด็ก และผู้สูงอายุในชุมชน
และรับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการ

1. ค่าอาหารกลางวัน 60 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท
2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

1. เด็ก ผู้ปกครอง และผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายและการบริโภคอาหารที่ปลอดภัย
2. เด็ก ผู้ปกครอง และผู้สูงอายุสมัครเข้าร่วมโครงการอย่างน้อย 60 คน

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

7,000.00

กิจกรรมที่ 2 การละเล่นพื้นบ้านและการปลูกผักทุกวัน

รายละเอียดกิจกรรม

จัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านและปลูกผักให้เด็กเข้าร่วมในทุกวัน วันละ 1 ชั่วโมง ระยะเวลา 17.00 ถึง 18.00 น. ของทุกวัน

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม เด็กจำนวน 20 คน คนละ 10 บาทต่อวัน จำนวน 45 วัน เป็นเงิน 9,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) มีจำนวนเพิ่มขึ้น

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

9,000.00

กิจกรรมที่ 3 ขยายผลการบริโภคผักปลอดภัย ใส่ใจผู้สูงอายุ

รายละเอียดกิจกรรม

เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมเดินเยี่ยมผู้สูงอายุที่บ้าน และมอบผักที่ปลูกไว้ให้ผู้สูงอายุและคนในครอบครัวรับประทาน

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

คนในชุมชนมีการบริโภคผักเพิ่มขึ้น

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

0.00

กิจกรรมที่ 4 พัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์ ชวนกันมีกิจกรรมทางกาย

รายละเอียดกิจกรรม

พัฒนาพื้นที่สาธารณะในชุมชนให้เป็นพื้นที่สร้างสรรค์สำหรับกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน โดยการเชิญชวนคนในชุมชนให้มาช่วยกันปลูกผักเพื่อปรับภูมิทัศน์พื้นที่สาธารณะ และส่งเสริมการละเล่นพื้นบ้าน

- ค่าอาหารกลางวัน 60 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท
- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 60 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

6,000.00

กิจกรรมที่ 5 ประชุมสรุปและประเมินผลโครงการ

รายละเอียดกิจกรรม

ประชุมชี้แจงสรุปผลการดำเนินการโครงการ

1. ค่าอาหารกลางวัน 60 คน คนละ 50 บาท เป็นเงิน 3,000 บาท
2. ค่าอาหารว่าง 60 คน คนละ 25 บาท จำนวน 2 มื้อ เป็นเงิน 3,000 บาท
3. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน 2 ชั่วโมง ชั่วโมงละ 500 บาท เป็นเงิน 1,000 บาท

ผลผลิต (Output)/ผลลัพธ์ (Outcome)

สรุปผลการดำเนินการโครงการเพื่อรายงานให้ผู้ที่เกี่ยวข้องทราบ

จำนวนเงินงบประมาณของกิจกรรม (บาท)

7,000.00

งบประมาณโครงการ

จำนวนงบประมาณที่ต้องการสนับสนุน จำนวน 29,000.00 บาท

8. ผลการดำเนินงานที่คาดหวัง

1. เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) มีจำนวนเพิ่มขึ้นร้อยละ 80
2. การกินผัก ผลไม้ ของคนในชุมชนเพิ่มขึ้นร้อยละ 45
3. พื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนเพิ่มขึ้นร้อยละ 50



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สถาบันนโยบายสาธารณะ: มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์