

# คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



**สสส**  
สำนักงานกองทุนสนับสนุน  
การส่งเสริมสุขภาพ



ผู้เขียน: ดร.กุลกัฒ หงส์ขยายกุล  
บรรณาธิการ: พศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรวัฒน์,  
นายณัฐดิพงษ์ แก้วทอง และนางสาวจินดาวรรณ งามทอง

# คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



**ผู้เขียน:** ดร.กุลทัต หงส์ชยางกูร  
**บรรณาธิการ:** ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรรุฒิ, นายณัติติพงษ์ แก้วทอง  
และนางสาวจินดาวรรณ งามทอง

**ผลิตและเผยแพร่โดย:**

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์  
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110  
โทรศัพท์ 0 7428 2902 โทรสาร 0 7428 2901

**ปก/รูปเล่ม:** ฝนพรพร ขันทรนิवास  
**พิมพ์ที่:** ไฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ 6 ถ.ปณณกัณฑ์ ต.ทุ่งใหญ่  
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 08 9659 5338  
E-mail: fonpat1971@gmail.com

**พิมพ์ครั้งที่ 1** สิงหาคม 2562 จำนวน 500 เล่ม

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ  
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data

กุลทัต หงส์ชยางกูร

คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก.--สงขลา : สถาบันการจัดการ  
ระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์, 2562.

68 หน้า.

1. การออกกำลังกายสำหรับเด็ก. I. ชื่อเรื่อง.

613.7042

ISBN 978-616-271-550-1

# คำนำ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของวัยเด็ก ส่งผลดีทำให้ “เด็กเก่ง มีสมาธิ และมนุษย์สัมพันธ์ดี” ผลทางวิชาการชี้ให้เห็นว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเป็นประโยชน์ ทำให้ร่างกายเด็กกระฉับกระเฉง เมื่อมีกิจกรรมทางกายสั้น ๆ ระหว่างคาบเรียนจะช่วยให้มีจิตใจสมาธิจดจ่อต่อการเรียน ระดับฮอร์โมนลดความตึงเครียด กระตุ้นเซลล์ให้ทำงานอย่างยืดหยุ่นและสมดุล รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกันจะเพิ่มทักษะทางสังคมกับเพื่อน คุณครู ครอบครัวและบุคคลทั่วไป

“คู่มือการจัดทำแผนและโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก” ฉบับนี้จัดทำภายใต้โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะการส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ซึ่งได้รับการสนับสนุนจากสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง องค์ประกอบการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของคนไทย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คู่มือนี้จะเป็นแนวทางในการจัดทำแผนและโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็กให้เพียงพอ นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพให้กับเด็กที่ดี ซึ่งเป็นอนาคตของครอบครัว ชุมชน และมีโอกาสได้ร่วมพัฒนาประเทศชาติ สร้างสังคมสุขภาวะที่ดีในอนาคตต่อไปอย่างยั่งยืนได้

คณะผู้จัดทำ

# สารบัญ

ความหมายของการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมเนือยนิ่ง .....	4
องค์ประกอบการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็ก .....	4
สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทย .....	6
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ .....	10
การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก .....	13
การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย .....	34

# การจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

## ความหมายของการมีกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนือยนิ่ง

**กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)** เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน การเดินทาง รวมทั้งการมีกิจกรรมนันทนาการกีฬาและการออกกำลังกายกิจกรรมทางกายจึงมีความหมายมากกว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

**พฤติกรรมเนือยนิ่ง** เป็นภาวะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยหรือออกแรงน้อย หรือการอยู่ในอิริยาบถเดียวนานๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวได้แก่ การนั่งๆ นอนๆ ทั้งนี้ไม่รวมถึงการนอนหลับตามปกติ

## องค์ประกอบการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็ก

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ต้องคำนึงถึง 2 องค์ประกอบ คือ (1) ระดับความหนักเบาหรือความแรงของกิจกรรมทางกาย และ (2) ระยะเวลาของกิจกรรมทางกาย ดังนี้

**องค์ประกอบที่ 1 ระดับความหนักเบาหรือความแรงของกิจกรรมทางกาย** แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) **ระดับเบา** เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำให้รู้สึกเหนื่อย เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน

2) **ระดับปานกลาง** เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกได้ว่าเหนื่อยเพิ่มขึ้น โดยหัวใจเต้นเร็วขึ้น แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินขึ้นลงบันได

3) **ระดับหนัก** เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้รู้สึกได้ว่าเหนื่อยมาก หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การขุดดินปลูกพืชทางการเกษตร การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก เดินแอโรบิก วิ่งเร็ว ตีแบดมินตัน เตะฟุตบอล เป็นต้น

**องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาของกิจกรรมทางกาย**  
กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ต้องมีระยะเวลาของกิจกรรมทางกายที่นานมากพอ ซึ่งแตกต่างกันตามช่วงวัย

ดังนั้น กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กแต่ละวัย มีรายละเอียดดังนี้

1. **เด็กช่วง 5 ปีแรก** ควรมีกิจกรรมทางกายทั้งระดับเบา ปานกลาง และหนัก กระจายไปทั้งวัน โดยมีระยะเวลาของกิจกรรมทางกายรวมอย่างน้อย 180 นาทีต่อวัน หรือ 3 ชั่วโมงต่อวัน

2. **เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี** ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ทั้งนี้อาจแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงๆ ในแต่ละวัน แล้วนำมานับรวมกันได้ โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละช่วงย่อยๆ นั้น จะต้องมียุทธศาสตร์ติดต่อกันอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไป ถึงจะเพียงพอให้มีการกระตุ้นการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนของเลือด

ตัวอย่างการแบ่งการมีกิจกรรมทางกายในวัยเด็ก ได้แก่ การมีกิจกรรมทางกายช่วงเช้า ด้วยการเดินอย่างเร็วมาโรงเรียน ระยะเวลา 10 นาที เล่นสนามก่อนเข้าเรียน 10 นาที เล่นในสนามช่วงกลางวัน 20 นาที ช่วงเย็นเดินเร็วกลับบ้าน ระยะเวลา 10 นาที และเล่นกีฬาหลังเลิกเรียน 30 นาที จะได้กิจกรรมทางกายระดับปานกลางจากการเดินเร็วรวม 80 นาที ใน 1 วัน หากเด็ก ๆ ทำเช่นนี้สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ก็จะทำให้มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอสำหรับวัยเด็ก หรือใช้หลัก 10-20-30 ของ สสส. ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยมีกิจกรรมช่วงเช้า 10 นาที ช่วงกลางวัน ในห้องเรียนหรือพัก 20 นาที และช่วงเย็นออกกำลังกายอีก 30 นาที

### สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทย

เด็กรุ่นใหม่กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะในเขตเมือง ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แคมยังมีภาวะเฉื่อยและเนือยนิ่งมากขึ้น ทำให้มีกิจกรรมทางกายต่ำเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ และขาดทักษะในการเข้าสังคม โดยผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่ากลุ่มเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายจากร้อยละ 24.9 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 26.4 ในปี 2559 โดยเพิ่มขึ้นเล็กน้อย อย่างไรก็ตามหากพิจารณาจากระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) พบว่า ค่าระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอยังไม่คงที่นัก โดยหากพิจารณาในปี 2557 และ 2558 จะเห็นได้ว่าเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 27

ผลสำรวจกิจกรรมทางกายในปี พ.ศ.2555-2558 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบว่าคนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพออยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุข และ สสส.กำหนดไว้ร้อยละ 80 ซึ่งหมายถึง คนไทยจำนวน 100 คน มีน้อยกว่า 80 คน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ และผลสำรวจยังพบคนไทยมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังแสดงในตาราง

ปี	ร้อยละ PA ที่เพียงพอ	พฤติกรรมเนือยนิ่ง (ชั่วโมง/วัน)
2555	66.3	13.25
2556	68.1	-
2557	68.3	13.42
2558	71.7	13.54

หากหักเวลานอนออกแล้ว คนไทยนั่งนิ่งๆ นั่งดูโทรทัศน์ คุยประชุม/นั่งเรียน นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อื่นๆ นานมากกว่า 3 ใน 4 ของเวลาตื่น พฤติกรรมเนือยนิ่งที่มีระยะเวลาติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 4 อันดับแรกที่พบ คือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 50.0) นั่งคุยหรือประชุม (ร้อยละ 28.4) นั่งทำงานหรือนั่งเรียน (ร้อยละ 27.0) และนั่งเล่นเกม โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่น (ร้อยละ 20.1) ตามลำดับ โดยในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมเนือยนิ่งอยู่นานกว่ากลุ่มวัยอื่นๆ รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่างๆ เฉลี่ยแล้ว นานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในเด็ก ทำให้เด็กชอบที่จะอยู่เฉย ๆ มากกว่าการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดภาวะอ้วนในเด็ก รวมทั้งการนำไปสู่รูปแบบปัญหาพฤติกรรมสุขภาพเมื่อโตขึ้น ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งมีความสัมพันธ์กับการเกิดโรคกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) องค์การอนามัยโลกประมาณการว่าในแต่ละปีการเสียชีวิตของประชากรโลกเกือบ 1.9 ล้านคน มาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอสัมพันธ์กับภาวะอ้วนลงพุง และการเจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง โดยมีโอกาสเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจร้อยละ 30 โรคเบาหวานร้อยละ 27 โรคมะเร็งลำไส้ ร้อยละ 25 โรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 21 โรคหลอดเลือดหัวใจร้อยละ 6 และมีโอกาสเสี่ยงต่อการตายสูงถึงร้อยละ 20-30 ส่วนพฤติกรรมเนือยนิ่งก็มีความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน ดังแสดงในตาราง

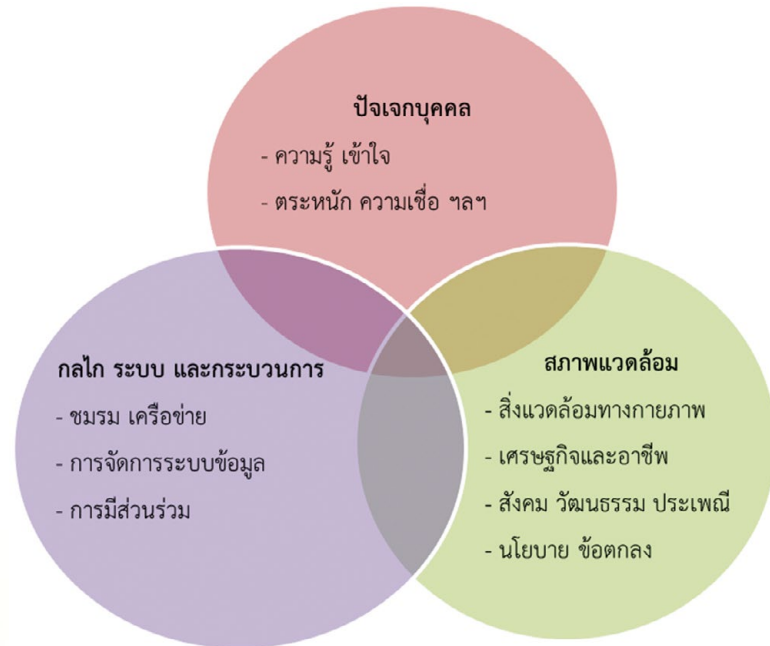
โรคไม่ติดต่อ (NCDs)	ร้อยละของโอกาสในการเกิดโรคที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ	30
โรคเบาหวาน	27
โรคมะเร็งลำไส้	25
โรคมะเร็งเต้านม	21
โรคหลอดเลือดหัวใจ	6

แม้ไม่พบการศึกษาลักษณะโดยตรงของการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อเศรษฐกิจ แต่มีการศึกษาการคิดต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็นโรคอ้วนในประเทศไทยซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกายพบว่า มีมูลค่าการสูญเสียรวมทั้งสิ้น 12,142 ล้านบาท โดยคิดเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพ ซึ่งค่าใช้จ่ายที่เกิดจากการรักษาพยาบาลมีมูลค่าสูงถึง 5,584 ล้านบาท 3 ลำดับแรกมาจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็งลำไส้ มูลค่าประมาณ 3,387 1,071 และ 337 ล้านบาทตามลำดับ

ส่วนต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพมีมูลค่า 6,558 ล้านบาท จากการขาดงาน เนื่องจากความเจ็บป่วย 694 ล้านบาท และจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 5,864 ล้านบาท โดยต้นทุนการสูญเสียผลิตภาพจากการขาดงานเพื่อมาโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานสูงถึงประมาณ 448.8 ล้านบาท หรือประมาณ 12 ล้านวัน ตามด้วยโรคความดันโลหิตสูง 102.2 ล้านบาท หรือประมาณ 276,000 วัน และโรคหัวใจขาดเลือด 62.8 ล้านบาท หรือประมาณ 170,000 วัน ส่วน 3 ลำดับแรก ที่ทำให้เกิดการสูญเสียผลิตภาพจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุดมาจากโรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก และโรคหัวใจขาดเลือด โดยมีมูลค่าประมาณ 2,550 ล้านบาท 1,800 ล้านบาท และ 1,035 ล้านบาท ตามลำดับ

## ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายในคนไทยเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม กลไก ระบบและกระบวนการ ดังรายละเอียด



1. **ปัจเจกบุคคล** หมายถึง ปัจจัยคุณลักษณะเฉพาะของแต่ละบุคคล ที่แตกต่างกันออกไปที่มีอิทธิพลต่อกิจกรรมทางกาย ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ความตระหนัก ความเชื่อเรื่องกิจกรรมทางกาย ตัวอย่างเช่น ความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายที่มีมานานว่ามีเพียงการออกกำลังกายเท่านั้นที่ทำให้หัวใจได้สูบฉีด สร้างความแข็งแรงของร่างกาย และ

ต้องออกกำลังกายเป็นชั่วโมง ๆ จึงจะดีมีประโยชน์ ซึ่งในความจริงกิจกรรมทางกายจะมีมากกว่าการออกกำลังกาย โดยจะรวมการออกแรงในชีวิตประจำวันด้วย เช่น ทางเดิน การออกแรงในการทำงาน

2. **สภาพแวดล้อม** หมายถึง สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวคน ที่มีอิทธิพลต่อการมีกิจกรรมทางกายของคน เช่น สิ่งแวดล้อม เศรษฐกิจ สังคมวัฒนธรรม ประเพณี นโยบาย การเมือง การศึกษา ฯลฯ

1. สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ เช่น อาคาร/สถานที่ ทั้งที่บ้าน ในโรงเรียน และชุมชน ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก การเปิดใช้พื้นที่สนามของรัฐและเอกชน ไฟส่องสว่าง ในเวลากลางคืนที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานหรือองค์กร ระบบการเดินทางสัญจร ระบบขนส่งสาธารณะภายในชุมชนหรือเมือง (เส้นทางเดินริมถนน พุฒบาท ระบบรถไฟฟ้า รถเมล์ที่เชื่อมต่อปลอดภัย) การมีส่วนร่วมสาธารณะ สนามเด็กเล่น ที่พอเพียง มีความสะอาด สวยงามและปลอดภัยต่อการมีกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนอุปกรณ์สำหรับการเล่น การออกกำลังกาย
2. เศรษฐกิจและอาชีพของครอบครัว เช่น การมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้ที่เพียงพอมีผลให้บุคคลในครอบครัวมีโอกาสมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น การมีเศรษฐกิจที่ดีทำให้มีการสนับสนุนการจัดกิจกรรมทางกายมากขึ้น ครอบครัวเกษตรกร ครอบครัวที่มีการปลูกพืชผักสวนครัวก็จะมีโอกาสให้เด็กเข้าไปร่วมกิจกรรมได้

3. สังคม วัฒนธรรม และประเพณี เช่น กระแสความนิยมในการออกกำลังกายหรือการวิ่งในแต่ละช่วงเวลา วัฒนธรรมการแต่งกายที่ปกปิดมิดชิด การแยกพื้นที่ระหว่างชายหญิง วัฒนธรรมการบริโภค การละเล่นไทย การลงแขก การมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกันของคนในชุมชน
4. นโยบาย ข้อตกลง เช่น มีธรรมนูญชุมชน มีแผนชุมชน มีแผนท้องถิ่น เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีข้อตกลงชุมชนในการใช้เส้นทางจักรยานและการเดิน
5. การศึกษา เช่น หลักสูตรมีวิชาพลศึกษา ที่เน้นการมีกิจกรรมทางกายมากกว่าการบรรยายลักษณะการออกแบบเรียนการสอนในห้องเรียนแบบ Active-Play Active-Learning รวมทั้งกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมทางกาย

### 3. กลไก ระบบ และกระบวนการ

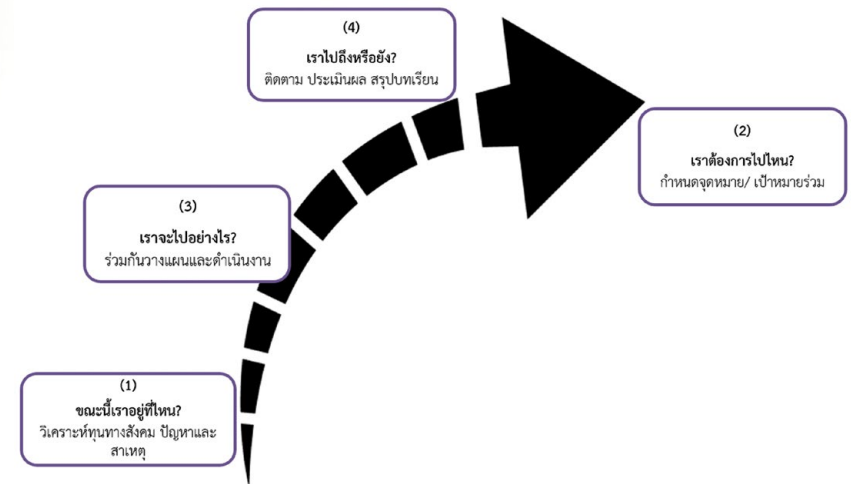
กลไก หมายถึง การมีคณะทำงาน กลุ่ม ชมรม เครือข่าย ที่มีการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพ กลุ่มและชมรมเดิน วิ่ง ชมรมผู้สูงอายุ ชมรมจักรยานหน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานรัฐ

ระบบ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องและเอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดการระบบข้อมูล การมีระบบงบประมาณสนับสนุน การมีระบบพี่เลี้ยง การมีระบบติดตามประเมินผล

กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินงานที่เอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน กระบวนการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกายในชุมชน

## การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่ม การมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

การเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็กในพื้นที่หรือชุมชนนั้น จำเป็นต้องใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ โดยใช้คำถาม 4 ข้อ ดังนี้



1. **ขณะนี้เราอยู่ที่ไหน** เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของชุมชน เพื่อให้เห็นสถานการณ์ของปัญหา ปัจจัยที่มีอิทธิพลและเป็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงการวิเคราะห์ให้เห็นทุนต่างๆ ของชุมชนที่สามารถนำมาใช้เป็นปัจจัยนำเข้าไปในการดำเนินการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย คำถามข้อนี้จะบอกสาเหตุของปัญหา และปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ



**2. เราต้องการไปที่ไหน** เป็นการกำหนดจุดหมาย ร่วมกันวางภาพที่พึงประสงค์ หรือภาพอนาคต ในการมีกิจกรรมทางกายของชุมชนในระยะเวลาที่กำหนด การให้คนในชุมชนกำหนดจุดหมายร่วมกัน จะเป็นแรงจูงใจเพื่อก้าวไปให้ถึงจุดหมายที่วางไว้ คำถามข้อนี้เป็นการอธิบายถึงจุดหมาย เป้าประสงค์ เป้าหมาย และตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญ

**3. เราจะไปอย่างไร** เป็นการคิดหาวิธีการสำคัญที่จะดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสามารถอธิบายด้วยยุทธศาสตร์ วิธีการสำคัญนี้จะนำไปสู่การจัดทำแผนเพื่อให้รู้ว่าใคร ต้องทำอะไร อย่างไรบ้างเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็ก

**4. เราไปถึงหรือยัง** เป็นการวางแผนเพื่อการติดตามประเมินผลว่าการดำเนินงานตามแผนต่างๆ นั้น บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้เราได้ทบทวน ปรับปรุง การดำเนินงานในครั้งต่อไป ส่วนใหญ่ การติดตามประเมินผลในระดับชุมชน มักจะใช้เวทีการสรุปผลและการถอดบทเรียนตามตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดไว้

การออกแบบโครงการ เพื่อตอบคำถาม 4 ข้อข้างต้นนั้น ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของภาคีทุกภาคส่วนในชุมชน บนฐานของความรู้ความเข้าใจ ความเห็นพ้อง ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งจะเป็นกระบวนการเสริมพลังอำนาจให้กับชุมชนในการจัดการตนเองในที่สุด

## การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กในพื้นที่ มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

คำถาม	หัวข้อ	รายละเอียด
ขณะนี้ อยู่ที่ไหน	สถานการณ์ และขนาด	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จำนวนเด็กที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ มีมากน้อยเพียงใด ในแต่ละช่วงวัย ในแต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน)</li> <li>- ปัจจัยอะไรเอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยอะไรเป็นอุปสรรค ทำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ</li> </ul>
ต้องการ ไปไหน	วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด เป้าหมาย	<ul style="list-style-type: none"> <li>- จะเพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอหรือลดภาวะเนือยนิ่งของเด็กแต่ละช่วงวัย ใน Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน) ที่เลือก มากน้อยเท่าไร</li> </ul>
จะไปอย่างไร	แนวทาง สำคัญ	<ul style="list-style-type: none"> <li>- มีแนวทางสำคัญอะไรบ้างที่เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็กแต่ละช่วงวัย แต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน)</li> <li>- มีแนวทางสำคัญอะไรบ้างที่ลดภาวะเนือยนิ่งของเด็กแต่ละช่วงวัย แต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน)</li> </ul>
ไปถึงหรือยัง	ติดตาม ประเมินผล	<ul style="list-style-type: none"> <li>- การดำเนินงานตามแผนในโครงการ บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด</li> </ul>

ขั้นตอนที่ 1 ระบุสถานการณ์และขนาด  
ของการมีกิจกรรมทางกายของเด็กแต่ละช่วงวัย

สถานการณ์กิจกรรมทางกาย ของเด็กในชุมชน	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
1. ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุก่อน 5 ปี ที่มีกิจกรรม ทางกายเพียงพอ (วันละอย่างน้อย 2 ชั่วโมง)	ร้อยละ	- โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล (รพ.สต.) - โรงเรียน - ศูนย์เด็กเล็ก
2. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรม ทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยวันละ 60 นาที)	ร้อยละ	- ข้อมูลความจำเป็น พื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล (รพ.สต.) - โรงเรียน - ศูนย์เด็กเล็ก
3. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) ในชุมชน ที่สัญจรโดยการเดินหรือ ใช้จักรยาน	ร้อยละ	- ประมาณการจาก จำนวนเด็กและวัยรุ่น หรือนักเรียนที่เดิน ปั่นจักรยานไปโรงเรียน เป็นประจำ
4. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) ในชุมชน ที่มีการออกกำลังกาย	ร้อยละ	- ข้อมูลความจำเป็น พื้นฐาน (จปฐ.) - โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพตำบล (รพ.สต.)

สถานการณ์กิจกรรมทางกาย ของเด็กในชุมชน	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
5. ร้อยละของการใช้ประโยชน์ พื้นที่สาธารณะเพื่อการมี กิจกรรมทางกายของคน ในชุมชน	ร้อยละ	- องค์การบริหาร ส่วนตำบล (อบต.) - เทศบาล
6. ร้อยละของเวลาเรียน ในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก ที่จัดการเรียนรู้และการเล่น แบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละ	- ประมาณการจากการ สอบถามโรงเรียนและ ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
7. ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ของเด็กในชุมชน	ร้อยละ	- ประมาณการจากการ สอบถาม หน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน อบต.
8. อื่นๆ .....	.....	.....
(กิจกรรมของชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับการมี กิจกรรมทางกาย)	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....

## ที่มาของข้อมูลสถานการณ์

### 1. ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2. คำนิยาม **กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กปฐมวัย** คือ การที่เด็กอายุต่ำกว่า 5 ปี เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูล
  1. จำนวนเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
  2. จำนวนเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)  
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)  
- ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในพื้นที่
5. วิธีการคำนวณ  $A =$  จำนวนเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ  
 $B =$  จำนวนเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน  
**สูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$   
**ตัวอย่างการคำนวณ**  
 $A =$  จำนวนเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ **80 คน**  
 $B =$  จำนวนเด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน **250 คน**  
**จากสูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((80/250) \times 100) = 32$   
ดังนั้น เด็กปฐมวัย อายุต่ำกว่า 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 32

### 2. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
2. คำนิยาม **กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและวัยรุ่น** คือ การที่เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี เคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายทำให้รู้สึกเหนื่อยเพิ่มขึ้น แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ โดยมีระยะเวลารวมอย่างน้อยวันละ 60 นาที
3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูล
  1. จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
  2. จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)  
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)  
- ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในพื้นที่
5. วิธีการคำนวณ  $A =$  จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ  
 $B =$  จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน  
**สูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$   
**ตัวอย่างการคำนวณ**  
 $A =$  จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ **80 คน**  
 $B =$  จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน **250 คน**  
**จากสูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((80/250) \times 100) = 32$   
ดังนั้น เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 32

3. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี)  
ในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน
2. คำนิยาม เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่สัญจรโดยการ  
เดินหรือใช้จักรยาน คือ เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี  
ที่ใช้การเดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำ  
ในการเดินทางไปไหนมาไหนในชุมชน เช่น  
ไปโรงเรียน ไปตลาด

3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลประมาณการดังนี้
1. จำนวนเด็กและวัยรุ่น ที่เดินเท้าหรือใช้จักรยาน  
เป็นประจำ ในการเดินทางไปไหนมาไหน
  2. จำนวนเด็กและวัยรุ่น ทั้งหมดในชุมชน

4. แหล่งข้อมูล - องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.) หรือ เทศบาล  
- รพ.สต.

5. วิธีการคำนวณ A = จำนวนเด็กและวัยรุ่นที่เดินเท้าหรือใช้จักรยาน  
เป็นประจำ ในการเดินทางไปไหนมาไหน  
B = จำนวนเด็กและวัยรุ่น ในชุมชนทั้งหมด  
สูตรคำนวณ  $(A/B) \times 100$   
ตัวอย่างการคำนวณ  
A = จำนวนเด็กและวัยรุ่น ที่เดินเท้าหรือใช้จักรยาน  
เป็นประจำ ในการเดินทางไปไหนมาไหน  
100 คน  
B = จำนวนเด็กและวัยรุ่น ในชุมชนทั้งหมด 800 คน  
จากสูตรคำนวณ  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((100/800) \times 100) = 12.5$   
ดังนั้น เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน  
ร้อยละ 12.5

4. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) ในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของคนในชุมชน ที่มีการออกกำลังกาย  
เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่มีการ  
ออกกำลังกาย คือ เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงอย่างมีรูปแบบ  
เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก รำไท้เก๊ก  
รำไม้พลอง กระบี่กระบอง ตะตะกร้อเล่นบอลจนทำให้  
รู้สึกเหนื่อยเพิ่มขึ้น แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้  
หรือรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้ โดยต้องทำ  
ติดต่อกันต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง

3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลดังนี้
1. จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย
  2. จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ทั้งหมดในชุมชน

4. แหล่งข้อมูล - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปฐ.)  
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)

5. วิธีการคำนวณ A = จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย  
B = จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนทั้งหมด  
สูตรคำนวณ  $(A/B) \times 100$   
ตัวอย่างการคำนวณ  
A = จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย 200 คน  
B = จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนทั้งหมด 800 คน  
จากสูตรคำนวณ  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((200/800) \times 100) = 25$   
ดังนั้น เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี  
ในชุมชนที่ออกกำลังกายร้อยละ 25

## 5. ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะ เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

- ชื่อสถานการณ์** ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
- คำนิยาม** การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน คือ ขนาดของพื้นที่ที่จัดสรรหรือออกแบบ เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย โดยอาจเป็นพื้นที่ในสวนสาธารณะหรือการออกแบบพื้นที่ให้ใช้เดินวิ่ง เล่นเพื่อนันทนาการและออกกำลังกาย; ลานวัดหรือพื้นที่ว่างหน้าโบสถ์ มัสยิดที่ใช้จัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย
- วิธีการเก็บข้อมูล** - สอบถามข้อมูลดังนี้
  - ขนาดของพื้นที่สาธารณะ (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) ที่จัดสรร หรือออกแบบเพื่อให้คนในชุมชนเข้าไปใช้ประโยชน์ในการมีกิจกรรมทางกาย
  - ขนาดของพื้นที่สาธารณะทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร)
- แหล่งข้อมูล** - องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)  
- เทศบาล
- วิธีการคำนวณ**

A = ขนาดของเนื้อที่ (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) ที่จัดสรรหรือออกแบบ เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย

B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร)

**สูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$

**ตัวอย่างการคำนวณ**

A = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่จัดสรร ออกแบบเพื่อใช้ในการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 5 ไร่

B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน จำนวน 50 ไร่

จากสูตรคำนวณ  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((5/50) \times 100) = 10$   
ดังนั้น การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนร้อยละ 10

## 6. ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-play Active-learning)

- ชื่อสถานการณ์** ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-play Active-learning)
- คำนิยาม** กิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง คือ ปริมาณเวลาของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กนักเรียนมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง
- วิธีการเก็บข้อมูล** - สอบถามดังนี้  
จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)  
จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)
- แหล่งข้อมูล** - คุณครูและผู้บริหารของโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก
- วิธีการคำนวณ**

A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)

B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมด ในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)

**สูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$

**ตัวอย่างการคำนวณ**

A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง 120 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา

B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก 540 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา

จากสูตรคำนวณ  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((120/540) \times 100) = 22$   
ดังนั้น เวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) ร้อยละ 22

## 7. ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
2. คำนิยาม **หน่วยงาน สถานประกอบการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย** คือ จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่มีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกายให้เด็กในชุมชน
3. วิธีการเก็บข้อมูล – สอบถามดังนี้
  1. จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย
  2. จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล
  - อบต. เทศบาล
  - รพ.สต.
  - สถานประกอบการ หน่วยงาน
5. วิธีการคำนวณ  
A = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย  
B = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ทั้งหมดในชุมชน  
**สูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$   
**ตัวอย่างการคำนวณ**  
A = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย **5 หน่วยงาน**  
B = จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ทั้งหมดในชุมชน **20 หน่วยงาน**  
**จากสูตรคำนวณ**  $(A/B) \times 100$   
เพราะฉะนั้น  $((5/20) \times 100) = 25$   
ดังนั้น หน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กในชุมชน ร้อยละ 25

## ขั้นตอนที่ 2 ระบุ วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด และเป้าหมาย 1 ปี

การระบุค่าเป้าหมาย ให้ระบุค่าร้อยละเพิ่มจากขนาดของสถานการณ์ กิจกรรมทางกายในชุมชนที่ระบุไว้ เช่น ระบุขนาดของสถานการณ์ไว้ “ร้อยละ 50 ของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)” โดยการระบุค่าเป้าหมายต้องเพิ่มขึ้นจากเดิม เช่น “เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ในเด็กและวัยรุ่น ร้อยละ 80” (หมายความว่า เพิ่มขึ้นจากเดิมร้อยละ 30 เพราะเดิมมีขนาดของสถานการณ์ร้อยละ 50 ในแผนมีวัตถุประสงค์จะทำให้เพิ่มขึ้น โดยมีเป้าหมายร้อยละ 80)

แต่หากสถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชนข้อใด ไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะดำเนินการเพิ่ม ให้ระบุค่าเป้าหมายเท่ากับขนาดของสถานการณ์เดิมที่ระบุไว้ เช่น ระบุขนาดของสถานการณ์ไว้ “ร้อยละ 50 ของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)” การระบุค่าเป้าหมายต้องเท่าเดิม เช่น “เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น ร้อยละ 50” (หมายความว่า ในโครงการไม่มีวัตถุประสงค์ที่จะทำให้เพิ่มขึ้น)

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี (ระบุค่าร้อยละ)
1. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กปฐมวัยอายุก่อน 5 ปี	ร้อยละของเด็กปฐมวัยอายุก่อน 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (วันละอย่างน้อย 2 ชั่วโมงทุกวันใน 1 สัปดาห์)	ร้อยละ
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ
3. เพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละของคนในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน	ร้อยละ
4. เพิ่มจำนวน เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่ออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละของคนในชุมชนที่ออกกำลังกาย	ร้อยละ
5. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี (ระบุค่าร้อยละ)
6. เพิ่มเวลาการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉงในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก	ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละ
7. เพิ่มหน่วยงานสถานประกอบการโรงเรียนศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ร้อยละของหน่วยงานสถานประกอบการโรงเรียนศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ร้อยละ
8. อื่น ๆ (กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย)	..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... .....

## ขั้นตอนที่ 3 ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญ ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็ก

### 1. การสร้างความรู้ ความเข้าใจการจัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสาร

การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสารจะนำไปสู่การรับรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง ว่ากิจกรรมทางกาย เป็นเรื่องที่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือการที่ร่างกายมีการออกแรง ในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน การเดินทาง การมีกิจกรรมนันทนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายจึงไม่ใช่เป็นเรื่อง การออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้ และ นวัตกรรม และการสื่อสาร	<ol style="list-style-type: none"> <li>สร้างการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลายรูปแบบ ที่สอดคล้องกับเด็กและผู้ปกครอง เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกายและการ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคนในชุมชน เช่น การจัด นิทรรศการ เสี่ยงตามสายในโรงเรียน ชุมชน โบสถ์ มัสยิด</li> <li>ผลิตสื่อเอกสาร หนังสือ คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้ เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรม เนือยนิ่ง รวมทั้งเพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็กและสถานที่ทำงาน</li> <li>สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน</li> <li>พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดแทรกเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรม ทางกาย เช่น เกษตรในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจชุมชนไพร กีฬาและการละเล่นไทย</li> </ol>

### 2. การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย

การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ความรอบรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเพิ่มกิจกรรม ทางกายให้มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ ทำได้โดยการอบรมสร้างแกนนำ ทั้งระดับบุคคล กลุ่มคน องค์กรและเครือข่าย เน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ ผ่านการลงมือทำ การส่งเสริมและพัฒนารูปแบบกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุม เรื่องสุขภาพะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา รวมทั้งคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังคมและชุมชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การพัฒนาขีด ความสามารถ ของเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> <li>พัฒนาแกนนำนักเรียน แกนนำในสถานประกอบการ/ องค์กร แกนนำในศาสนสถาน เพื่อถ่ายทอดและเป็น ผู้นำเรื่องกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง</li> <li>พัฒนาครูสุขศึกษา/พละ/อนามัย เรื่องกิจกรรมทางกาย ที่ไม่ได้เน้นการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้อง ครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการเดินทาง มาโรงเรียน ในการจัดการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) สำหรับนักเรียน และเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการทำงาน การสอน ของบุคลากรในโรงเรียน</li> <li>พัฒนาเครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายจิตอาสาอื่น ๆ ให้มี ความรู้ ความเข้าใจในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน ได้รู้จักการละเล่นไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เล่นว่าว มโนราห์ เพลงฉ่อย เพลงเรือ เซิ้ง</li> <li>สร้างเครือข่าย องค์กร หน่วยงานต้นแบบให้มีความ สามารถในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย Active Play</li> <li>พัฒนาศักยภาพชมรม เครือข่ายผู้ปกครอง ชมรมกีฬา ในชุมชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย Active Play เพื่อถ่ายทอดต่อ</li> </ol>



### 3 การสร้างพื้นที่สุขภาวะทั้งที่บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน

#### ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน

การสร้างพื้นที่สุขภาวะโดยการทำให้สภาพแวดล้อมทั้งในสถานที่อยู่อาศัย สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานประกอบการในภาครัฐและเอกชน สถานบริการสุขภาพ ศาสนสถาน และพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย จะเป็นการช่วยให้ทุกคน ทุกภาคส่วน ทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วมในเรื่องกิจกรรมทางกาย

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างพื้นที่สุขภาวะทั้งที่บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกัน เช่น เดิน-ปั่นจักรยาน ล้างรถแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร</li> <li>จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การเล่นของไทย เช่น ตรีชาวดสาร ซี่ม้าย่านกล้วย ชักกะเย่อ กุนนินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาโลกแตก โพงพาง ซ่อนหา เล่นว่าว มอญซ่อนผ้า; ประเพณีไทย เช่น ชักพระ บุญบั้งไฟ การฟ้อนไซ้ทั้งบั้ง ตรุษจีน; กีฬาไทย เช่น มวยไทย ตะกร้อลอดห่วง กระโดดเชือก</li> <li>ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนสถานที่ทำงาน ให้มีสิ่งจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดแข่งขันบันไดด้วยภาพและเสียง</li> <li>ส่งเสริมการปรับวิธีการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่เน้นการเคลื่อนไหวแทนการบรรยาย เช่น การลงปฏิบัติจริง ในวิชาเกษตร การบ้านสะสมแต้มกิจกรรมทางกาย สะสมระยะทางการเดินจำนวนรอบการเดินรอบสนาม รวมทั้งการปรับขยายเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษา จากเรื่องการออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้งหมด ทั้งการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน การเรียนในห้องเรียน และการเดินทางไปไหนมาไหน</li> </ol>

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายควบคู่กับการเกษตรในโรงเรียน การจัดการเศรษฐกิจชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืชผักสวนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตรแปลงรวม การปั่นจักรยานสำรวจแหล่งวัฒนธรรม ท่องเที่ยวในชุมชนกิจกรรมจิตอาสาอื่นๆ</li> <li>ชุมชน พ่อแม่ เด็กและเยาวชน ร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น พัฒนาเส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางในการเดินหรือการปั่นจักรยาน การเก็บขยะริมทะเล การลงแรงทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวางในพื้นที่หรือสวนสาธารณะ สำหรับการวิ่งเล่น ออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในครอบครัวและชุมชน พัฒนาเป็นเมืองเดินได้เดินดี</li> <li>จัดกิจกรรมต่างๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ดนตรีในสวน</li> <li>สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ท้องถิ่นองค์กรธุรกิจ โรงเรียน ศาสนสถาน ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก เยาวชนในชุมชน</li> <li>สร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดก วัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน</li> <li>ประกวดบ้านกระฉับกระเฉง ครอบครัว สถานที่ทำงาน ชุมชนที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็ก รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม</li> </ol>

**4. การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย**

การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เป็นการ ผลักดันให้ชุมชนมีนโยบาย ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน ในการส่งเสริมการมี กิจกรรมทางกาย Active Play

แนวทาง สำคัญ	วิธีการ
การขับเคลื่อน กระบวนการ นโยบาย สาธารณะ ในพื้นที่ เพื่อเพิ่มการ มีกิจกรรม ทางกาย	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ในการจัด รูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้าน อาหารและโภชนาการ</li> <li>2. ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อม ของสถานศึกษา ที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย</li> <li>3. ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ในการจัดสรรพื้นที่ สถานที่ และกิจกรรมส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก และเยาวชนในชุมชน</li> <li>4. ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/ปั่นจักรยาน) ที่เอื้อ ต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก</li> <li>5. ผลักดันนโยบายสนับสนุนเด็กทำงานจิตอาสา</li> <li>6. สนับสนุนข้อตกลงชุมชนในการกำหนดให้มีการ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬา ของเด็กและเยาวชนในพื้นที่</li> </ol>

**5. การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน**

การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน เป็นการสร้าง การมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รัฐวิสาหกิจ เครือข่ายศาสนา และภาคประชาชน

แนวทาง สำคัญ	วิธีการ
การสร้างกลไก ความร่วมมือ ขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้ มีส่วนได้ส่วน เสีย เพื่อเพิ่ม กิจกรรม ทางกาย ของเด็ก ในชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. พัฒนาความร่วมมือในการใช้สนาม พื้นที่ว่างของ สถานศึกษา สถานที่ราชการ หรือเอกชนหลังเลิกงาน เพื่อเด็กและเยาวชนได้ออกมาเล่น หรือออกกำลังกาย</li> <li>2. พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกัน สุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมทางกายในเด็ก</li> <li>3. สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงานในการ สนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่าง ในชุมชนยามค่ำคืน เพื่อให้เด็กมีกิจกรรมทางกาย ได้อย่างปลอดภัย</li> <li>4. ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ ในการ สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กในโรงเรียน และชุมชน</li> </ol>

## การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

เมื่อออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายแล้ว ก็จะต้องนำไปเขียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ โดยการจัดทำโครงการต่าง ๆ

**โครงการ (Project)** เป็นการวางแผนกิจกรรมการทำงานที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดที่แน่นอน ดำเนินงานอยู่ภายใต้งบประมาณที่ตั้งไว้ มีการกำหนดการใช้ทรัพยากรตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม และมีการคาดหมายผลงานที่จะได้รับการดำเนินงานนั้น

การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในเว็บไซต์เพื่อไทยแลนด์ (<https://www.pathailand.com>) มีรูปแบบดังนี้



1. **ชื่อโครงการ** เป็นสิ่งที่บ่งบอกให้ทราบในเบื้องต้นถึงโครงการที่จะดำเนินการ เป็นข้อความที่สั้นกะทัดรัดสะท้อนสาระของโครงการโดยรวม และพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน ซึ่งช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา ดังนั้นชื่อโครงการควรสื่อถึงสิ่งต่าง ๆ ดังนี้

- สื่อถึงการมีกิจกรรมทางกาย** เช่น การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ในโรงเรียน การเดินทาง นันทนาการ และการออกกำลังกาย
- สื่อถึงกลุ่มวัย** เช่น การมีกิจกรรมทางกายกับวัยเด็กและเยาวชน เป็นต้น
- สื่อถึงสภาพแวดล้อม (Setting)** เช่น การมีกิจกรรมทางกายในบ้าน โรงเรียน ชุมชน เป็นต้น
- สื่อถึงพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน** สำคัญมากเพราะช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา เช่น โรงเรียน หมู่บ้าน เป็นต้น

**ตัวอย่าง** โครงการพัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กอนุบาล 1-3 โรงเรียน.....อำเภอ.....จังหวัด.....

2. **ประเภทโครงการ** ให้ระบุว่าเป็นโครงการใหม่ที่ยังไม่เคยได้รับทุนสนับสนุนจาก สสส. หรือโครงการต่อเนื่องจากโครงการที่เคยได้รับทุนจาก สสส.

### ประเภทโครงการ

- เป็นโครงการใหม่
- เป็นโครงการต่อเนื่อง

3. **องค์กร/คณะบุคคลที่เสนอโครงการ** (กรณีขอทุนในนามองค์กร/คณะบุคคล) ระบุชื่อองค์กร หมายเลขผู้เสียภาษี ที่ตั้งองค์กร เบอร์ติดต่อและอีเมล

4. ผู้รับผิดชอบโครงการ ระบุชื่อบุคคล เลขที่ประจำตัวประชาชน สถานที่ทำงาน ที่อยู่ตามบัตรประชาชน และที่อยู่ที่สามารถจัดส่งเอกสารได้ รวมทั้งระบุรายชื่อผู้ร่วมทำโครงการ/คณะทำงาน (อย่างน้อย 2 คน) ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการติดต่อและประสานงาน

5. ประเภทองค์กร เป็นการเลือกระบุประเภทขององค์กรที่ผู้รับผิดชอบโครงการสังกัดหรือทำงานอยู่ประเภทองค์กร

- 1. หน่วยงานของรัฐ (หน่วยงานราชการ)
- 2. สถาบันการศึกษาของรัฐ (รวมถึงสถาบันการศึกษาที่ออกนอกระบบ สถาบันการศึกษาที่จัดตั้งพิเศษ)
- 3. หน่วยงานสาธารณสุข/โรงพยาบาล (ของรัฐ)
- 4. หน่วยงานของรัฐที่ไม่ใช่ส่วนราชการ (เช่น องค์การมหาชน กองทุน ฯลฯ)
- 5. รัฐวิสาหกิจ
- 6. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล องค์การบริหารส่วนจังหวัด)
- 7. องค์กรชุมชน/องค์กรชาวบ้าน/กลุ่มชาวบ้านซึ่งมีการรวมตัวเฉพาะกิจ
- 8. คณะบุคคล (ที่ไม่ใช่องค์กรชุมชน หรือองค์กรชาวบ้าน)
- 9. วัด/อาศรม/องค์กรศาสนา
- 10. องค์กรการกุศล/มูลนิธิไม่แสวงกำไร/องค์กรพัฒนาเอกชน (NGO)
- 11. องค์กรวิชาชีพ (เช่น สภาวิศวกร สมาคมนักแต่งเพลง สมาคมช่างภาพผู้สื่อข่าว สภาการหนังสือพิมพ์ สภาเทคนิคการแพทย์ สมาคมพยาบาล ทันตแพทยสภา แพทยสมาคมแห่งประเทศไทย สมาคมกีฬา สมาคมผู้ตรวจสอบภายในแห่งประเทศไทย หอการค้าจังหวัด ฯลฯ)

- 12. สถาบันการศึกษาเอกชน
- 13. สถานพยาบาลเอกชน/โรงพยาบาลเอกชน
- 14. บริษัท/หน่วยงานเอกชน
- 15. องค์กรต่างประเทศ
- 16. อื่นๆ ระบุ

6. กรอบแนวคิดและยุทธศาสตร์หลัก เป็นการระบุความสอดคล้องของโครงการกับทิศทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ของ สสส. ทั้งยุทธศาสตร์ระยะ 10 ปี (2555-2564) แผนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แผนหลัก 3 ปี (2561-2563) และมาตรา 5 การจัดตั้งกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ เขียนไว้เพื่อให้ผู้จัดทำโครงการสามารถนำไปใช้เป็นการรอบในการเขียน การดำเนินโครงการ และจะช่วยให้ผู้ออกุมัติโครงการเห็นถึงความสอดคล้องของโครงการนี้กับเป้าหมายและยุทธศาสตร์ขององค์กร รวมทั้งเห็นถึงประโยชน์และความจำเป็นของโครงการอย่างชัดเจน และกว้างขวางขึ้น เพื่อให้การสนับสนุนโครงการต่อไป

ผู้เขียนโครงการสามารถระบุความสอดคล้องของโครงการกับทิศทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ของ สสส. ได้มากกว่า 1 ข้อ

เป้าหมาย แผนยุทธศาสตร์ระยะ 10 ปี (2555-2564)

- 1. ลดอัตราการสูบบุหรี่ของคนไทยใน พ.ศ.2557 ลงร้อยละ 10 จาก พ.ศ.2552
- 2. ลดอัตราการดื่มสุราของคนไทยใน พ.ศ.2563 ให้น้อยกว่าร้อยละ 27
- 3. ลดอุบัติเหตุการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ในหญิงตั้งครรภ์ใน พ.ศ.2559 ลงสองในสามของที่คาดประมาณไว้
- 4. เพิ่มอัตราการบริโภคผักและผลไม้เพียงพอดตามคำแนะนำ (400 กรัมต่อวัน) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ใน พ.ศ.2557

- 5. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายประจำของคนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ใน พ.ศ.2557
- 6. ลดความชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนในเด็ก ให้ไม่น้อยกว่าร้อยละ 10 ใน พ.ศ.2562
- 7. ลดอัตราการตายจากอุบัติเหตุทางถนนสัดส่วนไม่เกิน 10 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ.2563
- 8. เพิ่มสัดส่วนของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสุขในการดำรงชีวิต
- 9. เพิ่มสัดส่วนของครอบครัวอบอุ่น
- 10. ชุมชนและท้องถิ่นเข้มแข็ง
- 11. อื่น ๆ (นอกจาก 10 ข้อข้างต้น) ระบุ

#### เป้าหมาย แผนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

##### แผนหลัก 3 ปี (2561-2563)

- 1. เพิ่มอัตราการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันทีเพียงพอ (อย่างน้อย 150 นาที ต่อสัปดาห์) ของประชากรวัย 11 ปี ขึ้นไป เป็นอย่างน้อยร้อยละ 78 ของจำนวนประชากร กลุ่มเป้าหมาย
- 2. ควบคุมอัตราชุกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วน ในเด็กวัยเรียน อายุ 6-14 ปี ให้ไม่เพิ่มขึ้นจากสถานการณ์ ปัจจุบันที่มีสัดส่วนร้อยละ 11
- 3. เกิดกระบวนการนโยบายสาธารณะระดับชาติด้านกิจกรรมทางกาย ที่แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับภาคียุทธศาสตร์ ร่วมกันผลักดัน อย่างน้อย 5 กรณี
- 4. มีระบบฐานข้อมูลเพื่อสนับสนุนการพัฒนาการขับเคลื่อนนโยบายด้านกิจกรรมทางกายระดับประเทศ อย่างน้อย 5 กรณี

- 5. เกิดชุดความรู้ นวัตกรรม และสื่อรณรงค์ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง จำนวน 10 ชุด/เรื่อง
- 6. ร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย เกิดความรู้ความเข้าใจด้านกิจกรรมทางกายและจิตสำนึกแห่งสุขภาพ ผ่านชุดความรู้ นวัตกรรม และสื่อรณรงค์ ที่ สสส.เผยแพร่
- 7. เกิดรูปแบบหรือกลไกการจัดการพื้นที่สุขภาพ เพื่อส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของประชาชน อย่างน้อย 6 รูปแบบ การจัดการในเชิงพื้นที่ในปี 2563
- 8. จำนวนองค์กรกีฬาอย่างน้อย 30 องค์กร มีนโยบายปลอดเหล้า บุหรี่ และการสร้างเสริมสุขภาพ

#### วัตถุประสงค์ มาตรา 5 การจัดตั้งกองทุนสนับสนุน

##### การสร้างเสริมสุขภาพ

- 1. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในประชากรทุกวัย ตามนโยบายสุขภาพแห่งชาติ
- 2. สร้างความตระหนักเรื่องพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคสุรา ยาสูบ หรือสาร หรือสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพและสร้างความเชื่อในการสร้างเสริมสุขภาพแก่ประชากรทุกระดับ
- 3. สนับสนุนการรณรงค์ให้ลดการบริโภคสุรา ยาสูบ หรือสาร หรือสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพ ตลอดจนให้ประชาชนได้รับรู้ข้อมูลหมายที่เกี่ยวข้อง
- 4. ศึกษาวิจัย หรือสนับสนุนให้มีการศึกษา วิจัย ฝึกอบรม หรือ ดำเนินการให้มีการประชุมเกี่ยวกับการสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
- 5. พัฒนาความสามารถของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยชุมชน หรือองค์กรเอกชน องค์กรสาธารณประโยชน์ ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ

- 6. สนับสนุนการรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมต่างๆ ในลักษณะที่เป็นสื่อ เพื่อให้ประชาชนสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และลดบริโภคสุรายาสูบ หรือสาร หรือสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพ

นอกจากนี้ให้เลือกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับโครงการแผนงานกิจกรรมทางกาย ทั้งนี้สามารถเลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ เพราะโครงการแต่ละโครงการอาจเกี่ยวข้องกับหลายประเด็น

### ประเด็นที่เกี่ยวข้องกับโครงการ

แผนงานกิจกรรมทางกาย

- 1. สุขภาพจิต
- 2. กิจกรรมทางกาย
- 3. การบริโภคยาสูบ
- 4. อาหาร
- 5. การบริโภคแอลกอฮอล์
- 6. สารเสพติด
- 7. อุบัติเหตุและสร้างเสริมความปลอดภัย
- 8. เพศสัมพันธ์/พฤติกรรมทางเพศ
- 9. สิ่งแวดล้อม
- 10. การป้องกันโรค
- 11. สุขภาวะครอบครัว
- 12. สุขภาวะสังคม
  - 12.1 การคุ้มครองผู้บริโภค
  - 12.2 ความไม่เท่าเทียมด้านสุขภาพ
  - 12.3 ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาพ (Social Determinant of Health)
  - 12.4 การพนัน

- 13. อุบัติภัย
- 14. สุขภาวะชุมชน
  - 14.1 ชุมชน
  - 14.2 ภูมิปัญญาท้องถิ่น
  - 14.3 เกษตร
- 15. ระบบสุขภาพ
- 16. สุขภาวะองค์กร
- 17. สุขภาวะทางปัญญา
- 18. การศึกษา
- 19. สื่อสร้างเสริมสุขภาพ
- 20. อื่นๆ ระบุ

### 7. ความเป็นมา/หลักการและเหตุผล/ความสำคัญของปัญหา

ความเป็นมา หรือบางครั้งใช้คำว่า หลักการและเหตุผล หรือความสำคัญของปัญหา เป็นการชี้แจงรายละเอียดของสถานการณ์ปัญหา ในลักษณะ 1) ขนาดของปัญหา และ 2) ความรุนแรงหรือผลกระทบ โดยมีข้อมูลมาสนับสนุนอย่างชัดเจนและสมเหตุสมผล เช่น ทฤษฎี ผลการศึกษาวิจัย สถิติข้อมูล ความคิดเห็นของบุคคลที่น่าเชื่อถือ ฯลฯ

ขนาดของปัญหาควรแสดงด้วยข้อมูลทางสถิติที่เป็นตัวเลข ตัวอย่างเช่น

ใน พ.ศ.2548 องค์การอนามัยโลก พบประชากรโลกมากถึง 1.6 พันล้านคน มีภาวะน้ำหนักเกิน และ 400 ล้านคน มีภาวะอ้วน การสำรวจในปี 2551-2552 พบประชากรไทยวัยผู้ใหญ่ เพศหญิง ร้อยละ 40.7 มีดัชนีมวลกาย 25 กิโลกรัม/ตารางเมตรขึ้นไป และ ร้อยละ 45 มีรอบเอวเกิน 80 เซนติเมตร

ความรุนแรงหรือผลกระทบ เป็นการชี้ให้เห็นถึงผลที่เกิดจากปัญหานั้นต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม ตัวอย่างเช่น โรคอ้วนเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ทั้งโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองภาวะหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ข้อเสื่อม เก๊าท์ ฯลฯ การศึกษาในประเทศไทยใน พ.ศ.2552 พบว่าต้นทุนรวมต่อสังคมของภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนมีมูลค่า 12,142 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 0.13 ของ GDP ในปีเดียวกัน โดยแบ่งเป็นต้นทุนทางตรงจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่า 5,584 ล้านบาท ในขณะที่ต้นทุนทางอ้อมจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและการขาดงานมีมูลค่ารวม 6,358 ล้านบาท

### ตัวอย่างการเขียนสถานการณ์ปัญหา

โรคอ้วนพบได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ การสำรวจภาวะสุขภาพอนามัยของประชาชนไทย ในปี พ.ศ.2550 สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงานว่าคนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 55 ล้านคน พบมีผู้ออกกำลังกายร้อยละ 30 หรือประมาณ 16 ล้านกว่าคน ที่เหลืออีกกว่า 38 ล้านคนไม่มีการออกกำลังกาย จนเกิดปัญหาภาวะน้ำหนักเกินตามมา ซึ่งข้อมูลในปีเดียวกัน พบผู้มีภาวะน้ำหนักเกินประมาณ 10 ล้านคน เมื่อเปรียบเทียบกับในกลุ่มประเทศเอเชีย-แปซิฟิก พบว่ามากเป็นอันดับ 5 รองจากออสเตรเลีย มองโกเลีย วานูอาตู และฮ่องกง (กมลพรรณ โลหกุล, 2554)

ภาวะน้ำหนักเกินทำให้เกิดโรคต่าง ๆ และส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ภาวะน้ำหนักเกินสัมพันธ์กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำหนักเกินกระทบต่อค่าใช้จ่ายครัวเรือน จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ.2550 พบว่า ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักของประชากรอยู่ระหว่าง 900-2,600 บาทต่อเดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ใช้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะใช้วิธีไปรับบริการที่โรงพยาบาลหรือสถานบริการลดน้ำหนัก มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 2,555 บาทต่อเดือน รองลงมาคือซื้ออาหารเสริมหรือยาลดน้ำหนัก ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 1,200 บาทต่อเดือน (ปาณบดี เอกะจัมปะกะ และ นิธิศ วัฒนมะโน (บก.), 2552 อ้างใน กมลพรรณ โลหกุล, 2554)

### 8. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

**วัตถุประสงค์** เป็นการบอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานโครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินโครงการ การเขียนวัตถุประสงค์ที่ดีจะต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรม สามารถวัดและประเมินผลได้ ระบุสิ่งที่ต้องการทำในโครงการอย่างชัดเจน มีความเป็นเหตุเป็นผลสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และมีขอบเขตของเวลาที่แน่นอนในการปฏิบัติงาน ระบุเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดที่ชัดเจน

**ตัวชี้วัด** เป็นสิ่งที่จะใช้วัดความสำเร็จของโครงการที่เกิดขึ้น ด้วยการระบุสิ่งที่ จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จเมื่อดำเนินโครงการเสร็จสิ้น โดยระบุให้เห็นเป็นรูปธรรม วัดได้ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

ตัวชี้วัด มีได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

1) **ตัวชี้วัดตรง** เป็นตัวชี้วัดที่ใช้วัดวัตถุประสงค์โดยตรง วัดได้ด้วยความถี่ เช่น เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมากอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) ของประชากรวัยเด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี เป็นอย่างน้อยร้อยละ 80 ของจำนวนประชากรกลุ่มเป้าหมาย

2) **ตัวชี้วัดอ้อม** เป็นการวัดคุณค่าที่เกิดจากการใช้ประโยชน์จากผลผลิตของโครงการ (วัดสิ่งที่นอกเหนือจากวัตถุประสงค์หลัก)

## ตัวอย่างวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

กรณีตัวอย่าง โรงเรียนบ้านบางรัก

### วัตถุประสงค์ 1

พัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กประถมศึกษา

#### ตัวชี้วัด

1. มีหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กประถมศึกษา (ตัวชี้วัดตรง)
2. มีโรงเรียนต้นแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน (ตัวชี้วัดอ้อม)

### วัตถุประสงค์ 2

เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กประถมศึกษา

#### ตัวชี้วัด

เด็กประถมศึกษาที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงหนัก) อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) ร้อยละ 80 ของจำนวนเด็กประถมที่เป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมด (ตัวชี้วัดทางตรง)

การกำหนดวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด ต้องมีความสอดคล้องกับสถานการณ์กิจกรรมทางกายของพื้นที่ มีความท้าทายและมีความเป็นไปได้

## 9. กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินงาน

**กลุ่มเป้าหมาย** เป็นกลุ่มคนที่โครงการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความสำเร็จของโครงการตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ การระบุกลุ่มเป้าหมายจึงต้องชัดเจน จำแนกตามช่วงวัยหรือตามกลุ่มเฉพาะพร้อมระบุจำนวนและวิธีการคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่ม ทั้งนี้ หากมีกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่มควรระบุกลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองด้วย

## กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามช่วงวัย

1. ปฐมวัย (0-5 ปี) ในโรงเรียน
2. ปฐมวัย (0-5 ปี) นอกโรงเรียน
3. วัยเรียน (6-12 ปี) ในโรงเรียน
4. วัยเรียน (6-12 ปี) นอกโรงเรียน
5. วัยรุ่น (13-15 ปี) ในโรงเรียน
6. วัยรุ่น (13-15 ปี) นอกโรงเรียน
7. เยาวชน (15-20 ปี) ในโรงเรียน
8. เยาวชน (15-20 ปี) นอกโรงเรียน
9. วัยทำงาน ในระบบ
10. วัยทำงาน นอกกระบบ
11. ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

## กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามกลุ่มเฉพาะ

1. ผู้พิการ
2. ผู้หญิง
3. มุสลิม
4. พระภิกษุ
5. ชชาติพันธุ์
6. ผู้ต้องขัง
7. หลากหลายทางเพศ (LGBTIQ)
8. กลุ่มด้อยโอกาส (คนไร้บ้าน, เด็กเร่ร่อน, เด็กกำพร้า, เด็กในสถานพินิจ ฯลฯ)
9. แรงงานข้ามชาติ
10. อื่น ๆ



**พื้นที่ดำเนินการ** เป็นการระบุพื้นที่ที่จะทำโครงการให้ชัดเจน และเจาะจงตาม Setting

- บ้าน
- โรงเรียน
- ที่ทำงาน
- ชุมชน

**ลักษณะโครงการ** เป็นการระบุว่า โครงการกิจกรรมทางกายที่ทำ มีลักษณะเป็นกิจวัตรประจำวัน/การเดินทาง/การเล่น

- กิจวัตรประจำวัน
- การเดินทาง
- การเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย

**พื้นที่ดำเนินงาน** ให้ระบุรายละเอียดที่ตั้งของพื้นที่ดำเนินงาน ประกอบด้วย โรงเรียน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการ จัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมก่อนที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งสะดวกต่อการ พิจารณาและติดตามผลของโครงการด้วย

**10. แนวทางสำคัญ/วิธีการสำคัญ** เป็นการระบุแนวทางที่จะทำให้โครงการ สำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายซึ่งจะนำไปสู่การกำหนดกิจกรรม ย่อยต่างๆ โดยสามารถเลือกวิธีการมาจากการออกแบบโครงการที่วางไว้ในขั้นต้น โดยอาจเลือกมาหลายวิธีเพื่อให้เสริมกัน และนำไปสู่เป้าหมาย และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ ทั้งนี้วิธีการสำคัญที่เลือกมาใช้ **ต้องมีความ เป็นไปได้ในการนำไปทำได้จริง มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับ สถานการณ์ของพื้นที่**

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
<b>1. การสร้าง ความรู้ ความเข้าใจ การจัดการ ความรู้และ นวัตกรรม และการ สื่อสาร</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. สร้างการสื่อสารในช่องทางต่างๆ ที่หลากหลายรูปแบบ ที่สอดคล้องกับวัยและวิธีการทำงานของกลุ่มอาชีพ ต่างๆ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และแรงจูงใจ เรื่อง กิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนือยนิ่งของคน ในชุมชน เช่น การจัดนิทรรศการ เสี่ยงตามสาย ในโรงเรียน ชุมชน โบสถ์ มัสยิด</li> <li>2. ผลิตสื่อเอกสาร หนังสือ คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้ เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรม เนือยนิ่ง รวมทั้งเพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็กและสถานที่ทำงาน</li> <li>3. สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน</li> <li>4. พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดแทรกเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรม ทางกาย เช่น เกษตรในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจชุมชนไพร กีฬาและการเล่นไทย</li> </ol>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
2. การพัฒนา ขีดความ สามารถ ของเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> <li>พัฒนาแกนนำนักเรียน แกนนำในสถานประกอบการ/องค์กร แกนนำในศาสนสถาน เพื่อถ่ายทอดและเป็นผู้นำเรื่องกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง</li> <li>พัฒนาครูสุขศึกษา/พลະ/อนามัย เรื่องกิจกรรมทางกาย ที่ไม่ได้เน้นการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการเดินทาง มาโรงเรียน ในการจัดการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) สำหรับนักเรียน และเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการทำงาน การสอนของบุคลากรในโรงเรียน</li> <li>พัฒนาเครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายจิตอาสาอื่น ๆ ให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนได้รู้จักการเล่นไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เล่นว่าว มโนราห์ เพลงฉ่อย เพลงเรือ เซิ้ง</li> <li>สร้างเครือข่าย องค์กร หน่วยงานต้นแบบให้มี ความสามารถในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย</li> <li>พัฒนาศักยภาพชมรม เครือข่ายผู้ปกครองชมรมกีฬา ในชุมชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย เพื่อถ่ายทอดต่อ</li> </ol>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
3. การสร้างพื้นที่ สุขภาวะ ทั้งพื้นที่ ที่เป็นบ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่ สาธารณะ และชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกัน เช่น เดิน-ปั่นจักรยาน ล้างรถแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร</li> <li>จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การเล่นไทย เช่น วิถีข้าวสาร ชี้นำก้านกล้วย ชักกะเยอ งูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาโลกแตก โพงพาง ซ่อนหา เล่นว่าว มอญซ่อนผ้า; ประเพณีไทย เช่น ชักพระ บุญบั้งไฟ การฟ้อนโขนทั้งบั้ง ตระขุจิ้น; กีฬาไทย เช่น มวยไทย ตะกร้อลอดห่วง กระโดดเชือก</li> <li>ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน สถานที่ทำงาน ให้มีสิ่งจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดตั้งชั้นบันไดด้วยภาพและเสียง</li> <li>ส่งเสริมการปรับวิธีการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่เน้นการเคลื่อนไหวแทนการบรรยาย เช่น การลงปฏิบัติจริง ในวิชาเกษตรการบ้านสะสมแต้มกิจกรรมทางกาย สะสมระยะทางการเดินจำนวนรอบการเดินรอบสนาม รวมทั้งการปรับขยายเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษา จากเรื่องการออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้งหมด ทั้งการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การเรียนในห้องเรียน และการเดินทางไปไหนมาไหน</li> </ol>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
	<p>5. จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายควบคู่กับการเกษตร การจัดการเศรษฐกิจชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืชผักสวนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตร แปลงรวม การปั่นจักรยานสำรวจแหล่งวัฒนธรรมท่องเที่ยวในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ</p> <p>6. ชุมชนร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น พัฒนาเส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางในการเดินหรือการปั่นจักรยาน การเก็บขยะริมทะเล การลงแรงทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวางในพื้นที่หรือสวนสาธารณะ สำหรับการวิ่งเล่น ออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในครอบครัวและชุมชน</p> <p>7. จัดกิจกรรมต่างๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ดนตรีในสวน</p> <p>8. สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ท้องถิ่นองค์กรธุรกิจ ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในชุมชน</p> <p>9. สร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดกวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก</p>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
	<p>10. ประกอบบ้านระดับกระแฉะ ครอบครัว สถานที่ทำงาน โรงเรียน ศาสนสถาน ชุมชน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม</p>
<p>4. <b>การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย</b></p>	<p>1. ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในการจัดรูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ</p> <p>2. ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา สถานประกอบการที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>3. ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ในการจัดสรรพื้นที่ สถานที่ และส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในชุมชน</p> <p>4. ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/ปั่นจักรยาน) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน</p> <p>5. สนับสนุนข้อตกลงชุมชนในการกำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬาของเยาวชนในพื้นที่</p>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
5. การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กรหน่วยงานเครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> <li>พัฒนาความร่วมมือในการใช้สนาม พื้นที่ว่างของสถานศึกษา สถานที่ราชการ หรือเอกชนหลังเลิกงาน เพื่อนันทนาการและออกกำลังกายสำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชน</li> <li>พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมทางกาย Active Play Active Learning</li> <li>สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงานในการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่าง ในการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน ในชุมชนยามค่ำคืน</li> <li>ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ ในการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน ในชุมชน</li> </ol>

การเลือกแนวทางหรือวิธีการสำคัญขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในพื้นที่และวัตถุประสงค์ของโครงการตัวอย่างการวิเคราะห์สถานการณ์ และทุนทางสังคมในพื้นที่ ดังนี้

**กรณีตัวอย่าง:** สถานการณ์กิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนโรงเรียนบ้านบางรัก พบว่า เด็กนักเรียนเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน มีกิจกรรมทางกายน้อย เมื่อพิจารณาทุนของโรงเรียน พบว่าโรงเรียนมีพื้นที่ซึ่งวัดให้การสนับสนุน เป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ที่ไม่ได้ใช้งานหรือทำกิจกรรม

การเสนอโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักเรียนแนวทางสำคัญที่ควรจะทำประกอบด้วย

1) พัฒนาศักยภาพคณะครูให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย และสามารถออกเป็นหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนได้

2) พัฒนาศักยภาพของแกนนำเด็กนักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะกิจกรรมทางกาย สามารถมีกิจกรรมทางกายและถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้

3) สร้างโรงเรียนต้นแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยใช้ความร่วมมือของผู้ปกครอง/คนในชุมชน ในการทำแปลงเกษตรรวมแบบเกษตรปลอดภัย ในพื้นที่ของโรงเรียนและวัด เพื่อให้คนในชุมชนและนักเรียนมาเรียนรู้ แบบ Active Learning ในการทำเกษตรปลอดภัย ในวิชาเกษตรและวิทยาศาสตร์ วันละ 1-2 ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์ โดยการสนับสนุนของวัด ผลผลิตที่ได้ เพื่อใช้เป็นอาหารกลางวันเด็ก

**11. วิธีการดำเนินงาน** ภายหลังจากที่ได้แนวทางหรือวิธีการสำคัญแล้ว ขั้นตอนก็คือการระบุกิจกรรมย่อย โดยนำกิจกรรมหลักมาจำแนกเป็นกิจกรรมย่อยๆ (Work Breakdown) เพื่อระบุกิจกรรมที่จะทำ วิธีการทำ และสถานที่ทำ เพื่อนำไปสู่การตั้งงบประมาณที่จะต้องใช้ในแต่ละกิจกรรม

การกำหนดวิธีการดำเนินงานต้องระบุกิจกรรมที่ชัดเจน ตั้งแต่ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม โดยระบุวันเริ่มและวันสิ้นสุดการทำกิจกรรม ระบุผลผลิต/ผลลัพธ์ที่จะได้จากการทำกิจกรรม รวมทั้งระบุชื่อภาคีที่ร่วมสนับสนุนกิจกรรม (ระบุชื่อภาคีและวิธีการสนับสนุน เช่น งบประมาณ สิ่งของ การเข้าร่วมอื่น ๆ) พร้อมจำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้ละเอียดดังกรณีตัวอย่างโรงเรียนบ้านบางรัก

กรณีตัวอย่าง โรงเรียนบ้านบางรัก มีแนวทางสำคัญ 3 เรื่อง

1. พัฒนาศักยภาพคณะครูให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย และสามารถออกเป็นหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนได้
2. พัฒนาศักยภาพของแกนนำเด็กนักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะกิจกรรมทางกาย สามารถมีกิจกรรมทางกายและถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้
3. สร้างโรงเรียนต้นแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ในแนวทางดังกล่าว มีกิจกรรมย่อยบางกิจกรรมที่สามารถดำเนินการร่วมกันได้ดังรายละเอียด

กิจกรรมย่อย	แนวทางสำคัญ		
	1	2	3
ประชุมชี้แจง คัดข้อมูล	/	/	
ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพคณะครู ในการทำหลักสูตรให้มีการเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน	/		
อบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมให้เหมาะกับเด็กนักเรียน	/	/	/
ร่วมพัฒนาพื้นที่โรงเรียนและวัดเป็นแปลงเกษตร		/	/
ปฏิบัติการแปลงเกษตร 3 ครั้ง/สัปดาห์			/
ถอดบทเรียน	/	/	/

ดังนั้นกิจกรรมย่อยของโครงการโรงเรียนบ้านบางรัก ภายใต้แนวทางสำคัญ 3 แนวทาง จะประกอบด้วย

1. ประชุมชี้แจงคัดข้อมูลสถานการณ์ให้แก่คณะครู ตัวแทนนักเรียน และผู้ปกครอง/คนในชุมชน
2. ประชุมเชิงปฏิบัติการคณะครู
3. อบรมให้ความรู้แกนนำนักเรียนเรื่องกิจกรรมทางกายกับการทำงาน และฝึกทักษะกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กนักเรียน



4. เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง/คนในชุมชนร่วมพัฒนาพื้นที่โรงเรียนและวัดเป็นแปลงเกษตร



5. ปฏิบัติการในแปลงเกษตร



6. ถอดบทเรียน เป็นกระบวนการทบทวนและดึงเอาความรู้หลังดำเนินการกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งเสร็จ มีการสนทนาในประเด็นการดำเนินการก่อนและหลัง การบรรลุหรือไม่บรรลุเป้าหมาย และการเรียนรู้ของตน นอกจากนี้ เป็นการระดมความคิดเห็นจากกลุ่มในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับโครงการ สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการเข้าร่วมโครงการ ความสำเร็จของโครงการ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ได้จากการทำโครงการ ข้อเสนอแนะที่เจาะจงและปฏิบัติได้ การถอดบทเรียนมุ่งเสริมสร้างการเรียนรู้ที่เป็นระบบ เพื่อสกัดความรู้ฝังลึกในตัวตน กลุ่ม และชุมชนที่มีการปฏิบัติงานออกมา เป็นความรู้หรือแนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติหรือใช้ เพื่อให้เกิดวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์ โดยการแบ่งปันความรู้ที่ดี

สำหรับการออกแบบวิธีการย่อยในการดำเนินงานเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้เด็กวัยเรียนนั้น ผู้เสนอโครงการอาจเน้นไปที่การส่งเสริมให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง โดยการรณรงค์ส่งเสริมการเดิน การปั่นจักรยาน และการใช้รถสาธารณะไปโรงเรียน การพัฒนาเส้นทางเดิน-ปั่นให้มีความสะดวก ปลอดภัย และจูงใจให้เด็กนักเรียนอยากเดินไปโรงเรียน รวมทั้งการละเล่นต่างๆ เช่น การละเล่นพื้นบ้าน



ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)

หากโครงการต้องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนรู้ให้มี Active-Play Active-Learning อาจทำได้โดยการจัดสรรเวลาให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายและเรียนรู้ควบคู่กัน ตั้งแต่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยอาศัยกระบวนการวิทยาศาสตร์ เช่น โครงการนักวิทยุน้อย ทดลองเรื่องแรงดันลม การไหลของน้ำ กิจกรรมการเรียนรู้กลางแจ้ง หรือกิจกรรมนอกห้อง เช่น เล่นป๋อทราย เล่นสนาม เล่นบอล เป่าฟองสบู่ รดน้ำต้นไม้ เก็บผัก การเรียนการสอนนอกห้องเรียน ฯลฯ

ซึ่งจะทำให้เด็กได้เคลื่อนไหว ได้สำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ช่วยลดการเล่นเกมส์อิเล็กทรอนิกส์หรือโทรทัศน์ ซึ่งช่วงวัย 2 ปี ถึง 5 ปี ต้องจำกัดการเล่นเกมส์อิเล็กทรอนิกส์หรือโทรทัศน์ไม่ให้เกิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

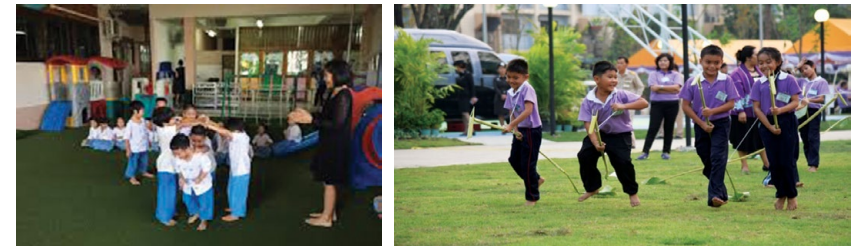
การส่งเสริม Active-Play Active-Learning ยังทำได้โดยการจัดกิจกรรมบันเทิงหรือการเต้นรำในห้องเรียน การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมส์เล่นบทบาทสมมติ รวมทั้งการนำวัสดุในพื้นที่ วัสดุเหลือใช้ต่างๆ เช่น ยางล้อรถ มาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น ทั้งนี้อาจดึงให้วัยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการทำอุปกรณ์เหล่านี้ให้กับน้องๆ เพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย และสร้างคุณค่าในตนเองให้วัยรุ่นได้อีกด้วย





ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)

โครงการอาจใช้การละเล่นไทยในการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย ตัวอย่างการละเล่นไทย ได้แก่ วิถีข้าวสาร ซี่ม้กากันกล้วย ชักกะเย่อ งูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งซาตอกแตก โพงพาง ซ่อนหา เล่นว่าว มอญซ่อนผ้า ฯลฯ ซึ่งผู้เสนอโครงการอาจดึงผู้สูงอายุเข้ามาร่วมในโครงการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกมาจากบ้านมาเป็นวิทยากรในการทำอุปกรณ์ในการละเล่นไทยให้กับเด็กปฐมวัยหรือเด็กประถม กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้ออกแรง ดึง ผลัก คิดและตัดสินใจ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากการต้องเดินทางออกมานอกบ้าน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความมีคุณค่าของผู้สูงอายุและความสัมพันธ์ของคนต่างวัยในชุมชนได้อีกด้วย



ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)

การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนหรือสถานศึกษา ยังทำได้ โดยผ่านกิจกรรมชมรม กิจกรรมจิตอาสา และการจัดกิจกรรมร่วมระหว่าง โรงเรียนกับชุมชน ซึ่งจะเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย ของนักเรียนและคนในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาที่ทำเป็นประจำทุกสัปดาห์ เช่น การเก็บขยะริมทะเล การทำความสะอาดพื้นที่ทางเดินสาธารณะ นอกจากนี้ จะช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายโดยตรงแล้ว ยังช่วยในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ช่วยลดมลภาวะ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้กับคนในสังคมอีกด้วย



ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)

นอกจากนี้กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้เด็กทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน คือ การมอบหมายงานบ้าน การบ้านเก็บเวลาการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบการช่วยงานบ้าน (ช่วยทำงานบ้าน เช่น กวาดขยะ ถูบ้าน ล้างจาน ปลูกผักสวนครัว รดน้ำต้นไม้ ซักผ้า ตากผ้า ล้างรถ ฯลฯ) การออกกำลังกาย เป็นต้น



ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)



สำหรับกิจกรรมทางกายของเด็กๆ ในชุมชน ที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น คือ การมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในชุมชน ในพื้นที่สาธารณะการปรับปรุงพื้นที่ให้สะอาด ปลอดภัย โปร่ง โล่ง ไม่มีขุม สำหรับให้เด็กๆ มีกิจกรรมตามอิสระในพื้นที่ที่จัดให้ พักผ่อนหย่อนใจด้วยการปั่นจักรยาน การเดินป่า การเล่นกีฬาในชุมชน การทำกิจกรรมสัมพันธ์ในครอบครัว การร่วมกิจกรรมตามประเพณี เช่น บุญบั้งไฟ เซิ้งกะโป๋ ตรุษจีน



ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)

รวมทั้งการส่งเสริมให้เด็ก ๆ ในชุมชนมีกิจกรรมทางกายในเทศกาลงานต่าง ๆ หรือการใช้กิจกรรมทางกายที่เป็นภูมิปัญญาไทย เพื่อเป็นช่องทางในการสื่อสาร วัฒนธรรมการมีกิจกรรมทางกายในชุมชน เช่น การออกแรงในการชักพระ การรำกลองยาว การรำมโนราห์ การแสดงโขน การแข่งวิ่งควาย การแข่งเรือพาย



ที่มา: [www.google.co.th](http://www.google.co.th)

**งบประมาณ** เป็นการแสดงรายละเอียดของเงินที่ใช้ในการทำกิจกรรม แต่ละกิจกรรมโดยจำแนกค่าใช้จ่ายโดยละเอียดตามรายการค่าใช้จ่าย ไม่ควรคิดคำนวณขอต้งยอดงบประมาณเกินจริง เพราะงบประมาณโดยรวมมีจำกัด ควรกำหนดงบประมาณโดยคำนึงถึงหลักสำคัญในการจัดทำโครงการ ดังนี้

1) ความประหยัด (Economy) การเสนองบประมาณโครงการจะต้องเป็นไปโดยมีความประหยัด ใช้ทรัพยากรทุกอย่างให้คุ้มค่าที่สุด และได้คุณภาพของผลงานดีที่สุด

2) ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ทุกโครงการจะต้องมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับ และทุกคนมีความพึงพอใจในผลงานที่เกิดขึ้น โดยใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด ประหยัดที่สุด และได้รับผลตอบแทนคุ้มค่า

3) ความมีประสิทธิภาพ (Effectiveness) ทุกโครงการจะต้องดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ นำผลที่เกิดขึ้นเทียบกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หากได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ก็ถือว่า มีประสิทธิภาพ

4) ความยุติธรรม (Equity) การจัดสรรทรัพยากรทุกชนิด หรือการใช้จ่ายทรัพยากรจะต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อให้ทุกฝ่ายปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง คล่องตัว และมีประสิทธิภาพสูงสุด

**ตัวอย่างการเขียนรายงานงบประมาณแยกตามประเภทของกิจกรรม**

\*\*\*การเบิกจ่ายงบประมาณยึดตามระเบียบการใช้จ่ายของหน่วยงานที่ใช้งบประมาณ\*\*\*

กรณีตัวอย่างโรงเรียนบ้านบางรัก เช่น  
กิจกรรมประชุมชี้แจง คืบข้อมูล

รายละเอียดงบประมาณ				
ประเภท	จำนวน	บาท	ครั้ง	รวมเงิน
ค่าตอบแทนวิทยากร	2 คน	1,000	2	4,000
ค่าอาหารกลางวัน	100 คน	50	2	10,000
ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	100 คน	25	4	10,000
<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>				<b>24,000</b>

กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพคณะครูในการทำหลักสูตร  
ให้มีการเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน

รายละเอียดงบประมาณ				
ประเภท	จำนวน	บาท	ครั้ง	รวมเงิน
ค่าตอบแทนวิทยากร	2 คน	1,000	2	4,000
ค่าอาหารกลางวัน	100 คน	50	2	10,000
ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	100 คน	25	4	10,000
ค่าวัสดุสำนักงาน (กระดาษปรู๊ฟ ปากกา ฯลฯ)	1 ชิ้น	2,000	1	2,000
<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>				<b>26,000</b>

กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย  
ฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมให้เหมาะกับเด็กวัยเรียน

รายละเอียดงบประมาณ				
ประเภท	จำนวน	บาท	ครั้ง	รวมเงิน
ค่าตอบแทนวิทยากร	2 คน	1,000	2	4,000
ค่าอาหารกลางวัน	100 คน	50	2	10,000
ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม	100 คน	25	4	10,000
ค่าวัสดุสำนักงาน (กระดาษปรู๊ฟ ปากกา ฯลฯ)	1 ชิ้น	2,000	1	2,000
<b>รวมค่าใช้จ่าย</b>				<b>26,000</b>

ระยะเวลาดำเนินงาน ให้ระบุระยะเวลาของแต่ละกิจกรรมว่าจะ  
เริ่มต้นทำตอนไหนและจะดำเนินการเสร็จเมื่อไหร่ เพื่อให้สะดวกต่อการ  
พิจารณาและติดตามผลของโครงการ

ผลผลิต (Output) คือ ผลที่ได้รับจากการดำเนินงานตามกิจกรรม  
อาจเป็นผลผลิต (Product) หรือการให้บริการ (Service) ที่ดำเนินงาน  
โดยอาจจะระบุเป็นจำนวน ขนาด

ผลลัพธ์ (Outcome) คือ ผลที่ได้รับจากการใช้ประโยชน์ผลผลิต  
ของกิจกรรม มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ และมีหลากหลายมิติ ได้แก่ มิติด้าน  
เศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ความมั่นคง และ  
ความสงบ เป็นต้น และหมายรวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ผลผลิต  
ของกิจกรรมโดยกลุ่มเป้าหมายด้วย

**ตัวอย่างผลผลิตและผลลัพธ์**

**กรณีตัวอย่างบ้านบางรัก**

กิจกรรมที่ 3 อบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ฝึกทักษะกิจกรรม  
ทางกายเพิ่มเติมให้เหมาะกับเด็กนักเรียน

**ผลผลิต**

1. เด็กนักเรียนมีความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
2. เด็กนักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง  
ถึงมาก อย่างน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) ร้อยละ 80 ของ  
จำนวนประชากรกลุ่มเป้าหมาย

**ผลลัพธ์**

เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่ดีขึ้น

## 12. ระยะเวลาดำเนินงาน

ให้ระบุระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดการดำเนินงาน

## 13. องค์กรภาคีที่ร่วมดำเนินงาน

ให้ระบุชื่อองค์กรภาคีที่ร่วมดำเนินงาน พร้อมทั้งบทบาทหน้าที่

## 14. การติดตาม/การประเมินผล

การติดตาม เป็นการประเมินกระบวนการและประเมินกิจกรรมย่อย โดยผู้รับผิดชอบโครงการเอง ซึ่งควรครอบคลุมในการประเมินการปฏิบัติงานตามแผนงานที่กำหนดไว้ ปัญหาอุปสรรค และการปรับแก้ปัญหานั้น เพื่อให้การประเมินผลขั้นสุดท้ายเมื่อสิ้นสุดโครงการบรรลุตัวชี้วัดที่วางไว้ ทั้งนี้ โครงการสำเร็จได้ยากหากขาดการติดตาม ผู้เสนอโครงการต้องนำเสนอแผนการติดตามงานในโครงการ โดยอาจแทรกไว้ใน Gantt Chart ซึ่งจะง่ายต่อการติดตามอย่างเป็นรูปธรรม

ในกรณีพี่เลี้ยง ควรติดตามตั้งแต่เริ่มเขียนโครงการ จนกระทั่งสิ้นสุดโครงการ เพื่อให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ การติดตามของพี่เลี้ยงยังเป็นการให้กำลังใจ และช่วยเหลือผู้รับผิดชอบโครงการอีกด้วย

## 15. แนวทางการพัฒนาเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องยั่งยืน

### และการขยายผล

จัดกิจกรรมให้ต่อเนื่อง หาแหล่งทุนอื่น ๆ สนับสนุน

## 16. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้/การเผยแพร่ผลการดำเนินโครงการ

เผยแพร่รูปแบบวิธีการให้หน่วยงานอื่นได้รับทราบและสามารถให้คำปรึกษาได้

## 17. การขอทุนจากแหล่งอื่น

กรณีมีการขอทุนจากแหล่งอื่น ให้ระบุชื่อแหล่งทุนและจำนวนเงิน

## 18. ไฟล์เอกสารประกอบการพัฒนาโครงการ

ให้อัพโหลดไฟล์เอกสารประกอบการพัฒนาโครงการ



**สนับสนุนโดย**

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

# คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ  
สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์



ผู้เขียน: ดร.กุลกัฒ หงส์เชยงกูร  
บรรณาธิการ: พศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรจตุม์,  
นายณัฐดิพงษ์ แก้วทอง และนางสาวจินดาวรรณ งามทอง

