



ความร่วมมือในการขับเคลื่อน

1 การพัฒนาลานกีฬาในพื้นที่สาธารณะและสุขภาพ และการส่งเสริมการเล่นกีฬาในส่วนภูมิภาค

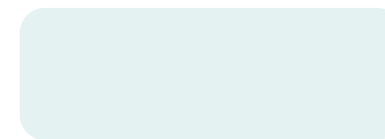


2 การเพิ่มกิจกรรมทางกาย ที่เพียงพอของประชาชน กรณีนำร่อง: จังหวัดตรัง





สสส. แผนงานกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (physical activity: PA)



กิจกรรมทางกาย: การเคลื่อนไหวไหว ออกแรง

1 ออกแรงเดินทาง



ไปไหนมาไหนเดิน ปั่น



2 ออกแรงทำงาน



ทำสวน ทำนา



3 ออกแรงผ่อนคลาย ออกกำลังกาย



ออกกำลังกาย



3 รูปแบบ ของกิจกรรมทางกาย



กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

ระยะเวลา วันละมากกว่า 30 นาที

ความหนัก เหนื่อย หายใจเร็วขึ้น หอบ



น้อย

ปานกลาง

หนัก

ชีว ๓

เหนื่อยขึ้น

เหนื่อยหอบ

หายใจเร็วขึ้น

พูดได้เป็นคำๆ

ยังพูดได้

พูดไม่ออก

พูดเป็นประโยค

รู้เรื่อง





กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ: เด็กปฐมวัย ก่อนเรียน (1-5 ปี)

ระยะเวลา

อย่างน้อย 2-3 ชั่วโมง/ วัน

ความหนัก

น้อย

ปานกลาง

หนัก



- • •
- • •
- • •

เดิน ปั่น รถสาธารณะไปเรียน



กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ: เด็กและวัยรุ่น (6-17 ปี)

ระยะเวลา

อย่างน้อย 60 นาที (1 ชั่วโมง)/ วัน

ความหนัก



เดิน ปั่นผ่อนคลาย ออกกำลังกาย



จัดการเรียนรู้ แบบกระฉับกระเฉง
Active play Active learning



-
-
-
-



เดิน ปั่น รถสาธารณะไปเรียน

- • •
- • •
- • •



เคลื่อนไหวในงาน



กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ: ผู้ใหญ่ (18-65 ปี)

ระยะเวลา

มากกว่า 30 นาที (1/2 ชั่วโมง)/ วัน

ความหนัก



เดิน ปั่นผ่อนคลาย ออกกำลังกายหลังเลิกงาน



-
-
-
-



เดิน ปั่น รถสาธารณะไปไหนมาไหน

- • •
- • •
- • •



เคลื่อนไหวกิจงานบ้าน



กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ: ผู้สูงอายุ (65 ปี ขึ้นไป)

ระยะเวลา

มากกว่า 30 นาที (1/2 ชั่วโมง)/ วัน

ความหนัก



เดิน ปั่นผ่อนคลาย ออกกำลังกายตอนเย็น

-
-
-
-



กลุ่มอาชีพที่มีกิจกรรมทางกาย**เพียงพอ:**

- • •
- • •
- • •

กลุ่มเกษตรกร: ทำนา ทำสวน ประมง
กลุ่มแรงงานก่อสร้าง

ก่อสร้าง



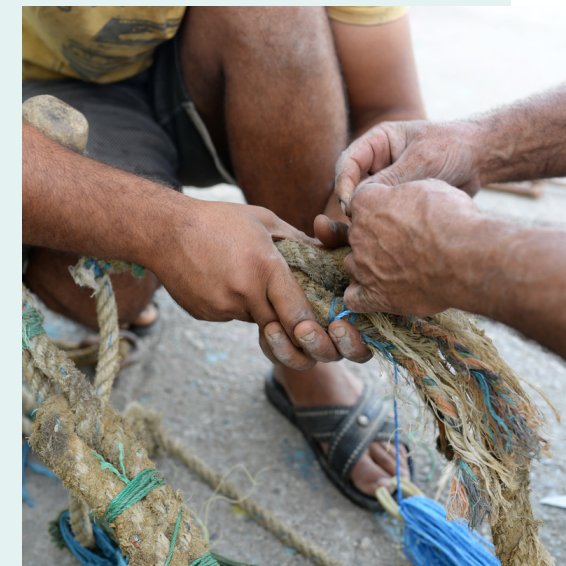
ลงแขก



ขุดดิน



ประมง



เก็บเกี่ยว



ไถนา



ดำนา



ตากผลผลิต



กลุ่มอาชีพที่มีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ:

- • •
- • • กลุ่มนักเรียน นักศึกษา; กลุ่มพนักงานออฟฟิศ;
- • • กลุ่มอาชีพเฉพาะนั่งนาน โรงงานเย็บผ้า แปรรูปอาหาร รับจ้างในตลาด (ปอกหอม กระเทียม);



ลงแขก



โกลน



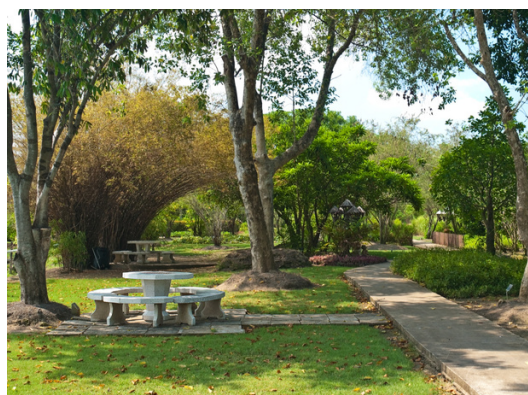
หลักการเพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอ

• • •
• • •
• • •

คน: มีความรู้ มีทักษะ มีแรงจูงใจ มุ่งมั่น/อยาก
มีกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกาย



สภาพแวดล้อมที่เอื้อ: กายภาพ (พื้นที่สาธารณะ ไฟส่องสว่าง)
สังคม (ประเพณี วัฒนธรรม)
เศรษฐกิจ การเมือง/การปกครอง (นโยบาย
เปิดใช้สนามเย็น-ค่า ข้อตกลงชุมชน)



ระบบ กลไกที่เอื้อ: กองทุนหลักประกันสุขภาพระดับพื้นที่ กลไกอาสาสมัครกีฬา
อสม. คณะอนุกรรมการกีฬา ชมรมผู้สูงอายุ สภาเด็กและ
เยาวชน ชมรมวิ่ง ชมรมจักรยาน ผู้นำศาสนา (พระ
โต๊ะอิหม่าม) ฯลฯ

○
●
●
●





ออกแบบกิจกรรม

เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย ออกกำลังกายให้เพียงพอ

1. สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อ (ข้อตกลงชุมชน ระเบียบ แนวปฏิบัติ) ○
2. ปรับระบบ และกลไกในพื้นที่ เพื่อขับเคลื่อน สนับสนุนความรู้ งบประมาณ ●
3. สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ (พื้นที่กายภาพ ไฟส่องสว่าง อากาศไม่มีฝุ่น) ●
4. สร้างกระบวนการชุมชนที่เข้มแข็ง (ทำแผน รู้จักเก็บข้อมูล วิเคราะห์ หา
ทางแก้ปัญหา ติดตามประเมินผล) ●
5. พัฒนาทักษะส่วนบุคคลของคน กลุ่มคน



• • •
• • •
• • •

- ผสานวัฒนธรรม ประเพณี วิถีชีวิต ศาสนา อนุรักษ์ธรรมชาติ



ตัวอย่างกิจกรรม

- พัฒนาลานกีฬา



- หลากหลายวิธีการ เพื่อเสริมฤทธิ์กัน

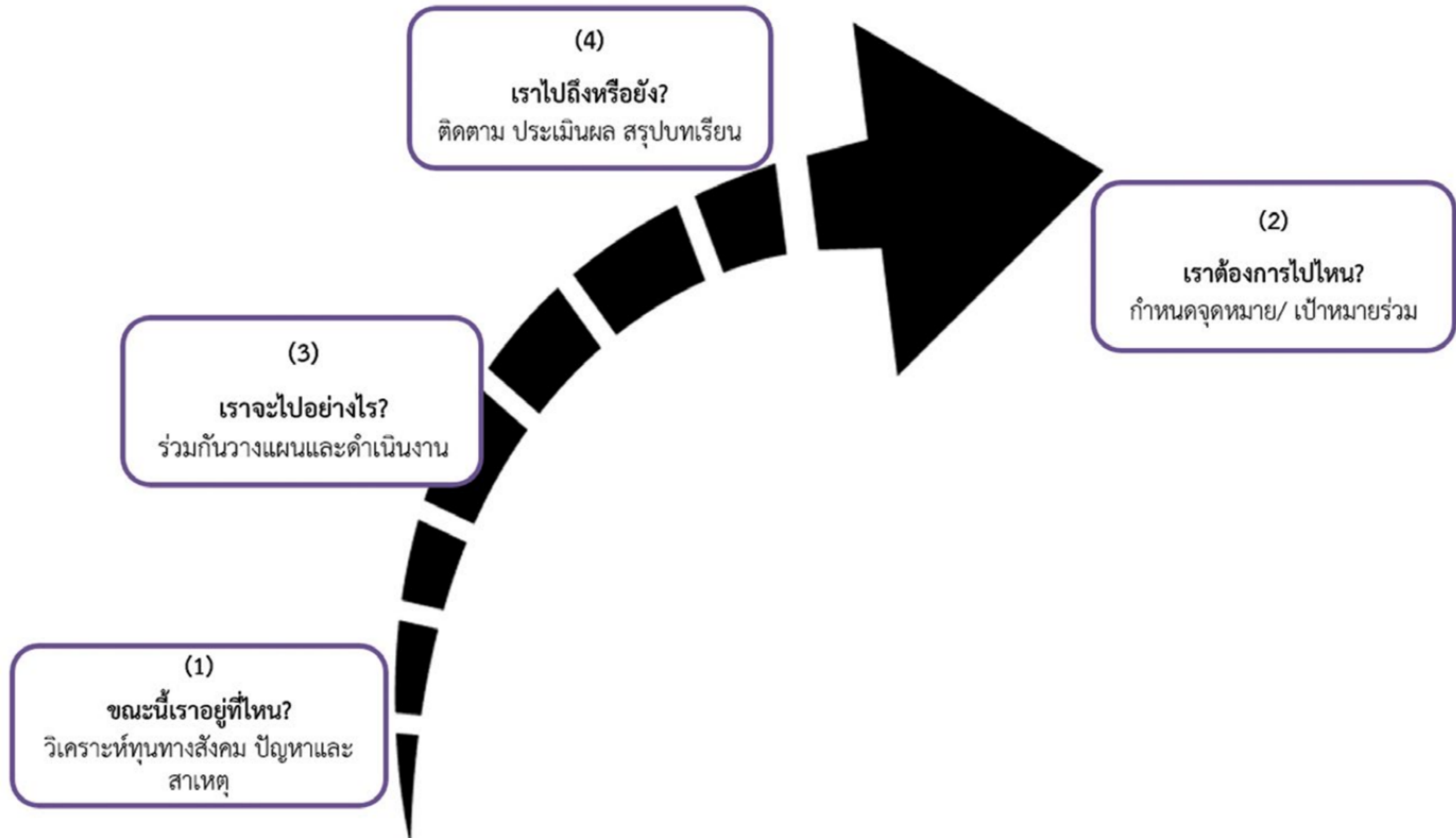
- กิจกรรมข้ามกลุ่มวัย/ ครอบครัว



○
●
●
●

≡

หลักการดำเนินงานอย่างง่าย และเป็นระบบ



คำถาม

หัวข้อ

รายละเอียด

ขณะนี้เราอยู่ที่ไหน	สถานการณ์ และขนาด	<ul style="list-style-type: none">- จำนวนคนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอมีมากน้อยเพียงใด ในแต่ละช่วงวัย ในแต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน)- ปัจจัยที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย และปัจจัยอะไรเป็นอุปสรรค ทำให้คนมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
ต้องการไปไหน	วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด เป้าหมาย	<ul style="list-style-type: none">- จะเพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอหรือลดภาวะเนือยนิ่งของคนแต่ละช่วงวัย ใน setting ที่เลือก มากน้อยเท่าไร
จะไปอย่างไร	แนวทางสำคัญ	<ul style="list-style-type: none">- มีแนวทางสำคัญอะไรบ้างที่เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของคนแต่ละช่วงวัย แต่ละ Setting ในชุมชน- มีแนวทางสำคัญอะไรบ้างที่ลดภาวะเนือยนิ่งของคนแต่ละช่วงวัย แต่ละ Setting ในชุมชน
ไปถึงหรือยัง	ติดตาม ประเมินผล	<ul style="list-style-type: none">- การดำเนินงานตามแผนในโครงการ ๑ บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด

1. อยู่ไหน

สถานการณ์ปัญหา

1. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยวันละ 60 นาที)
2. ร้อยละของผู้ใหญ่ อายุ 18-64 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยวันละ 30 นาที)
3. ร้อยละของผู้สูงอายุ 65 ปี ขึ้นไป ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยวันละ 30 นาที)
4. ร้อยละของคนในชุมชนที่สัญจรโดยใช้จักรยาน
5. ร้อยละของคนในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย
6. ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
7. ร้อยละของเวลาเรียน ในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-play Active-learning)
8. ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน

2. ไปไหน

วางเป้าหมาย
ต้องการเพิ่มขึ้นเป็นเท่าไร ใน
แต่ละข้อ

1. เพิ่มร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

ร้อยละ 45 >>>> ร้อยละ 50

∴ 3.ไปได้อย่างไร

แนวทางสำคัญ

- 1.สร้างนโยบายสาธารณะที่เอื้อ (ข้อตกลงชุมชน
ระเบียบ แนวปฏิบัติ)
- 2.ปรับระบบ และกลไกมาช่วย
- 3.สร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อ (พื้นที่กายภาพ ไฟส่อง
สว่าง อากาศไม่มีฝุ่น) สังคม ประเพณี วัฒนธรรม
- 4.สร้างกระบวนการชุมชนที่เข้มแข็ง (ทำแผน รู้จัก
เก็บข้อมูล วิเคราะห์ หาทางแก้ปัญหา ติดตาม
ประเมินผล)
- 5.พัฒนาทักษะส่วนบุคคลของคน กลุ่มคนให้มีความ
รู้ มีทักษะในกิจกรรมทางกาย

4. ไปถึง หรือยัง

-
- การติดตาม ประเมินผล
- การดำเนินงาน และผล
- สมฤทธิ์การดำเนินการไป
ถึงเป้าหมายที่วางไว้

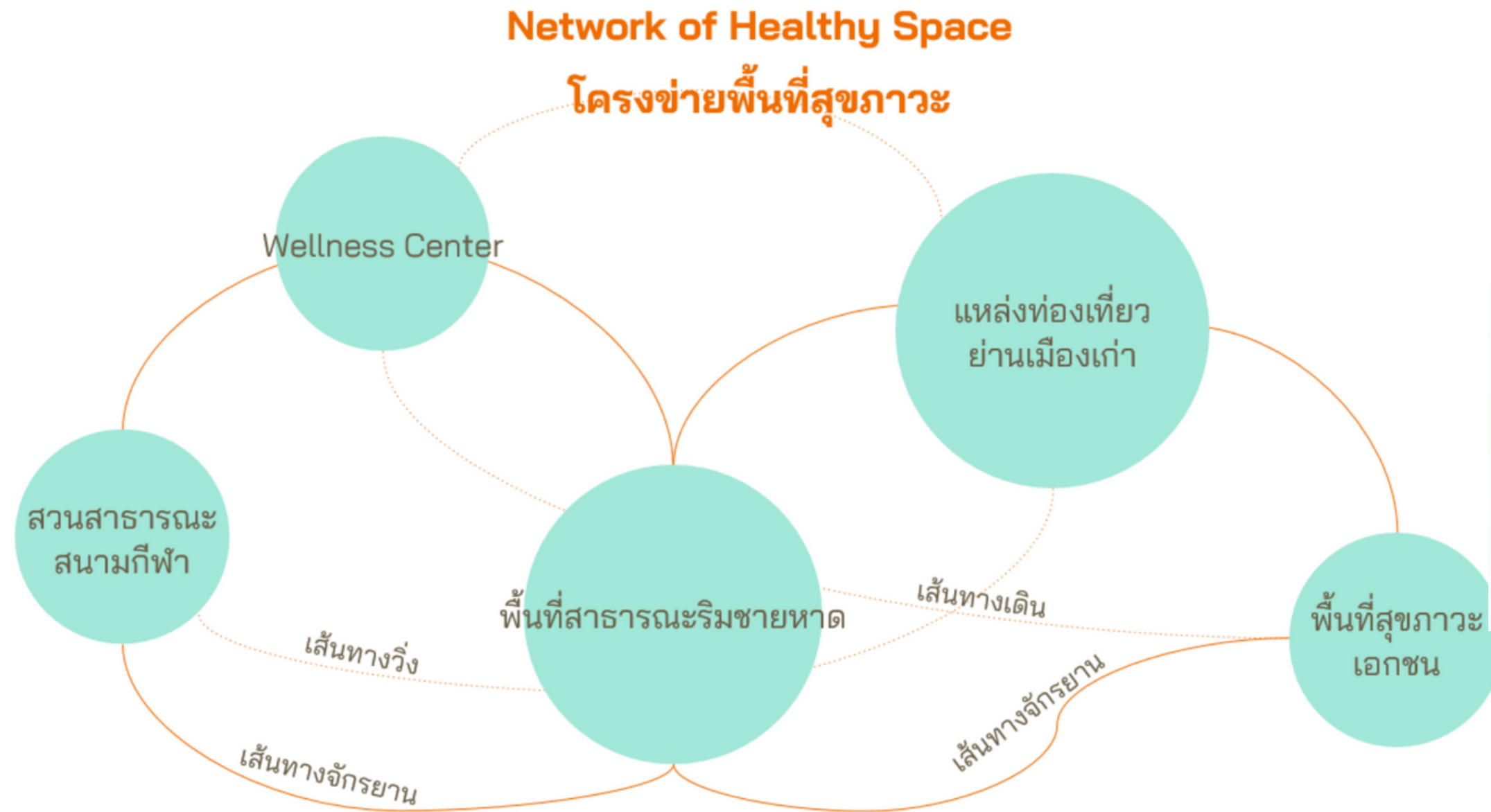


∴∴∴ การเขียนโครงการ

1. สถานการณ์กิจกรรมทางกาย ที่ได้มาจากข้อมูลในพื้นที่ (รพ.สต. ท้องถิ่น โรงเรียน ชมรม ชุมชน) 8 ข้อ
2. ตั้งวัตถุประสงค์/เป้าหมาย เป็นร้อยละ
3. กำหนดจำนวนคนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย ที่จะทำเป็นไปได้ในการบรรลุค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้ ●
4. เลือกแนวทางสำคัญที่ทำให้ช่วยเพิ่มกิจกรรมทางกาย ให้กลุ่มเป้าหมาย ●
เลือกให้หลากหลายวิธี เพื่อสร้างความยั่งยืน **อย่าทำแค่อีเว้นท์ ครั้งเดียวจบ** ●
5. ออกแบบกิจกรรม ให้ผสมผสานประเพณี วัฒนธรรม วิถีชีวิต(ทำ ๑ ได้มากกว่า ๒) ใช้ภาพ เสียง การคำนวณการใช้พลังงานกระตุ้นให้คนใช้บันได;
ข้อตกลงในการเดิน ปั่นไปวัด;
6. ออกแบบการติดตาม ประเมินผล



ตัวอย่างโครงการ





คำถาม

