

การทบทวนรูปแบบพื้นที่สุขภาวะ

1.1 พื้นที่สุขภาวะในจังหวัดภูเก็ต

กรณีศึกษา พื้นที่สุขภาวะในบริบทต่าง ๆ

- พื้นที่สุขภาวะโดยรัฐ
- พื้นที่สุขภาวะโดยท้องถิ่น
- พื้นที่สุขภาวะโดยเอกชน
- พื้นที่สุขภาวะโดยชุมชน

พื้นที่สุขภาวะภูเก็ต



Medical & Education Hub : ศูนย์สุขภาพนานาชาติอันดามัน



International Health Plaza







PREMIUM LONG TERM CARE & HOSPICE



สถานกักกันผู้ป่วยโรคติดเชื้อติดต่ออันตราย



HALL OF SPA
INTERNATIONAL HEALTH PLAZA



ศูนย์เวชศาสตร์โรคเขตร้อน

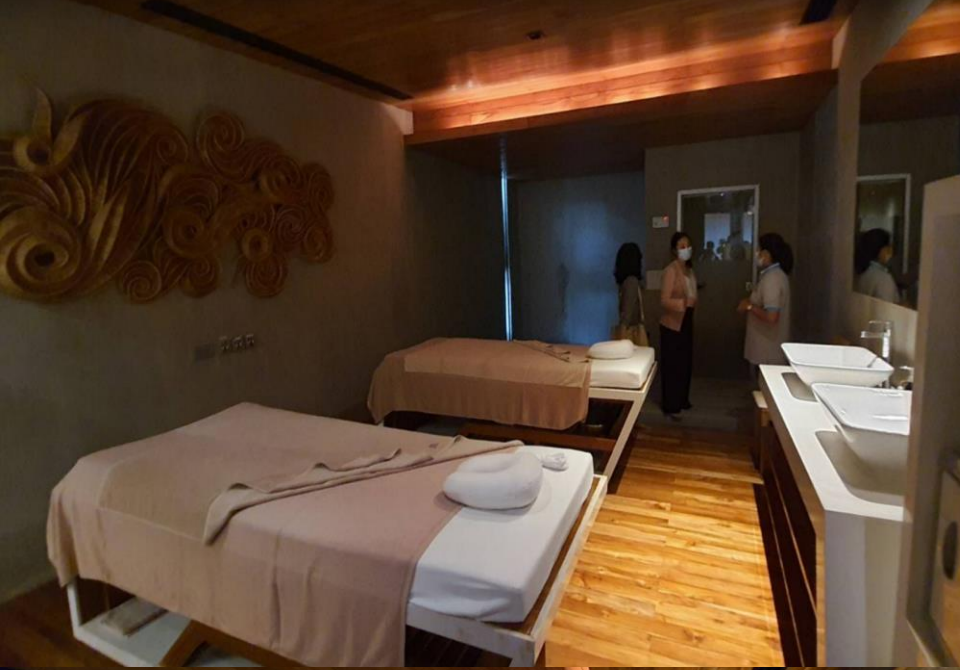
SITE ANALYSIS | มุมมอง



PROJECT TO TURN PHUKET' MEDICAL TOURISM INTO A WORLD CLASS MEDICAL AND WELLNESS TOURIST DESTINATION



Wellness Health Center





Phuket Old town





ร้านจักรยานในภูเก็ต

- Bike Center** ถนนฟ้าผ่าภูเก็ต โทร 08 9970 5295
- Naka Bike Shop** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7385 0066
- Phuket Bicycle Shop** ถนนฟ้าผ่าภูเก็ต โทร 08 7838 1142, 08 4848 8670
- Top Bike** ถนนภูเก็ต โทร 08 1737 5533
- Bike Lounge Thailand** ถนนฟ้าผ่าภูเก็ต โทร 08 7835 4246
- เบจเจอร์จักรยาน** ถนนท่าอากาศยาน โทร 08 7825 8164
- Peloton Fit Bike** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7821 3067, 08 9724 2360
- Siam Bike Tours** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7932 4211
- จักรยานจักรยาน** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 4830 4823
- เบจเจอร์จักรยานภูเก็ต** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7832 6982
- เบจเจอร์จักรยาน** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7821 8506
- Hide Bike Together** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 1883 4901
- Bike Center Phuket** ถนนฟ้าผ่าภูเก็ต โทร 08 9970 5295
- เบจเจอร์จักรยานภูเก็ต** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7330 8594
- เบจเจอร์จักรยานภูเก็ต** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 1894 8316, 08 9688 3316
- Bike Avenue** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 8753 3874
- BAL Bike Service** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 4845 1291
- Thailand Bike Phuket** ถนนวิเศษภูเก็ต โทร 08 7831 3480, 08 7581 7599

เส้นทางที่ 1 ระยะทาง 36 กิโลเมตร

เส้นทางปั่นจักรยานระยะทาง 36 กิโลเมตร (เส้นทางที่ 1) เริ่มต้นที่ท่าอากาศยานภูเก็ต (Phuket Airport) ผ่านท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port) และท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port) เป็นเส้นทางปั่นจักรยานระยะทาง 36 กิโลเมตร (เส้นทางที่ 1) เริ่มต้นที่ท่าอากาศยานภูเก็ต (Phuket Airport) ผ่านท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port) และท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port)

- สถานที่ใกล้เคียงที่น่าสนใจ**
- ▶ ป่าหลอก (8.184263, 98.297822)
 - ▶ สวนน้ำ "Jungle Water Park" (8.169974, 98.308393)
 - ▶ Tute Village (8.166074, 98.296248)
 - ▶ ร้านอาหาร "ชาคาเฟ่" (8.197164, 98.299307)
 - ▶ ร้านอาหาร "ร้านส้มตำ" (8.176909, 98.301708)

เส้นทางที่ 2 ระยะทาง 42 กิโลเมตร

เส้นทางปั่นจักรยานระยะทาง 42 กิโลเมตร (เส้นทางที่ 2) เริ่มต้นที่ท่าอากาศยานภูเก็ต (Phuket Airport) ผ่านท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port) และท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port) เป็นเส้นทางปั่นจักรยานระยะทาง 42 กิโลเมตร (เส้นทางที่ 2) เริ่มต้นที่ท่าอากาศยานภูเก็ต (Phuket Airport) ผ่านท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port) และท่าเรือภูเก็ต (Phuket Port)

- สถานที่ใกล้เคียงที่น่าสนใจ**
- ▶ ป่าหลอก (8.041938, 98.394293)
 - ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต (8.047672, 98.407818)
 - ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต (8.049088, 98.415623)
 - ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต (8.050390, 98.420348)
 - ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต (8.011909, 98.398595)

เส้นทางปั่นจักรยานภูเก็ต



เบอร์โทรควรรู้

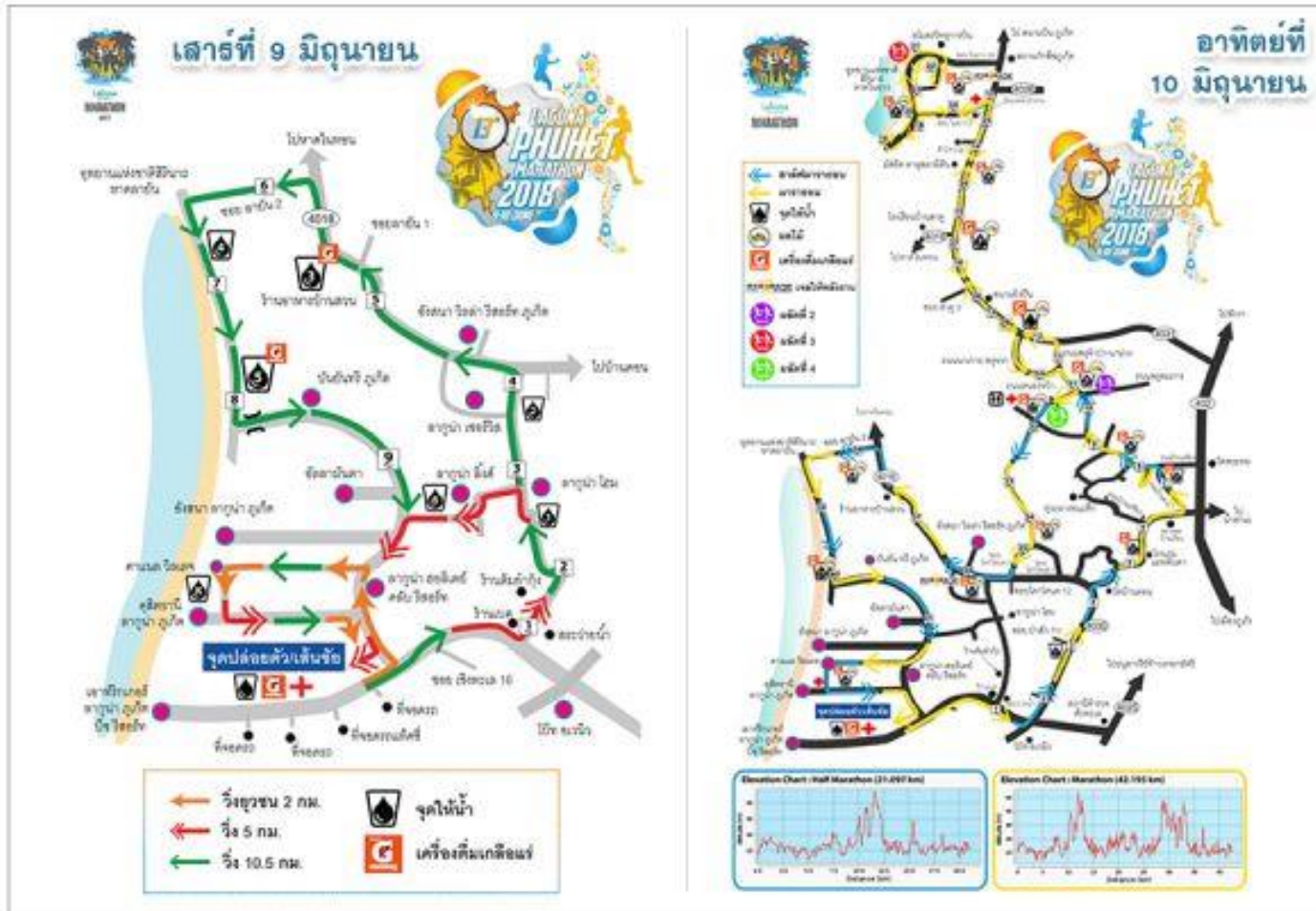
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7821 2213, 0 7821 7138
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7821 3129
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7822 3891, 08 4848 1156
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7831 1033
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7836 1234
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7833 8888
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7829 1426, 08 4848 1718
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7834 8400
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7823 7220
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7829 8230-8
กรมส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	0 7829 8230-8

We Phuket
www.phuketmagazine.com by TAT Phuket

การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย สำนักงานภูเก็ต
191 ถนนราชมงคลภูเก็ต ภูเก็ต โทร 0 7621 3582

สัญลักษณ์ในแผนที่

- ▶ ป่าหลอก
- ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต
- ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต
- ▶ ท่าอากาศยานภูเก็ต



เส้นทางวิ่งภูเก็ต

สวนสาธารณะเฉลิมพระเกียรติ (สวนหลวง ร.9)



สวนสาธารณะสะพานหิน

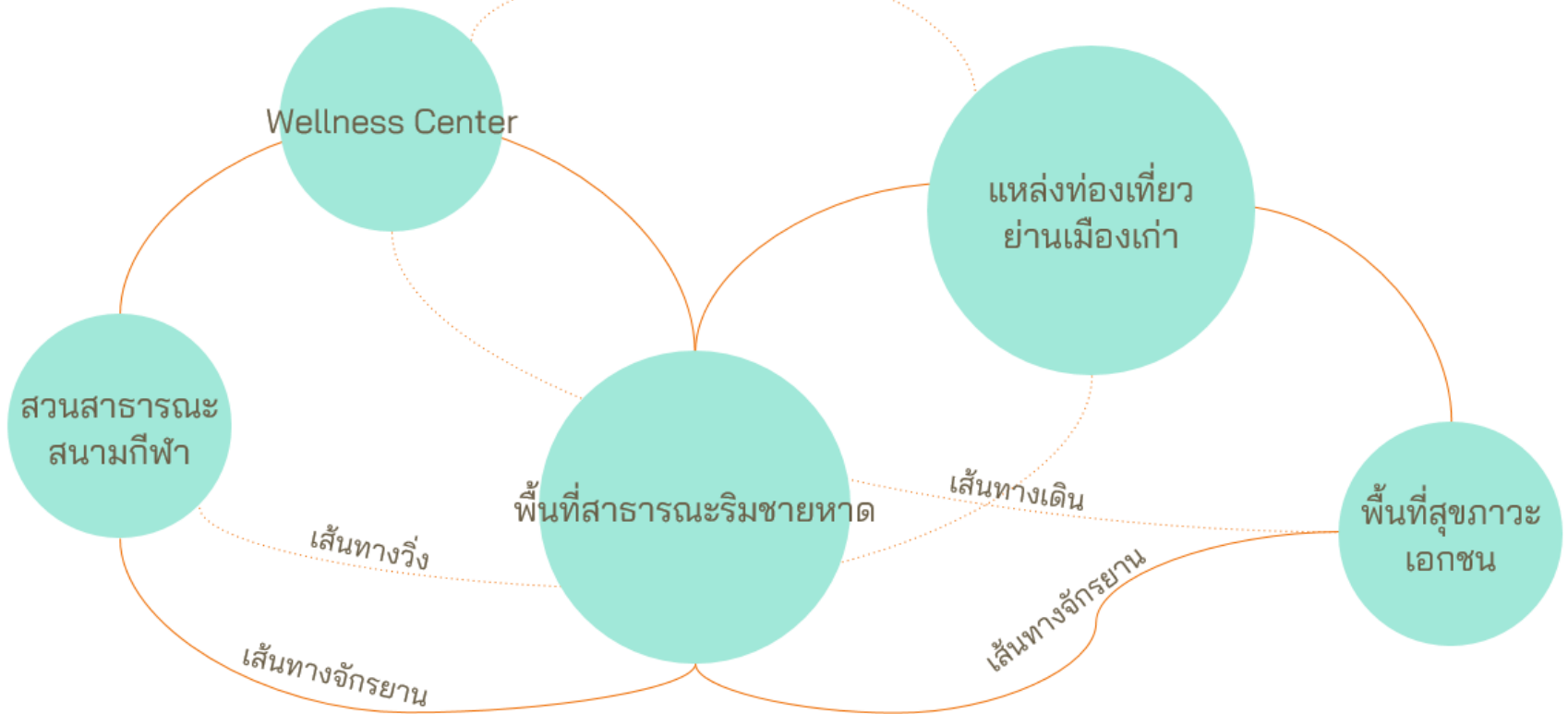


เขารัง



Network of Healthy Space

โครงข่ายพื้นที่สุขภาวะ



1.2 พื้นที่สุขภาวะในประเทศไทย

01

โครงการลานกีฬาวัฒนธรรมชุมชน

เพื่อพัฒนาพื้นที่สันทนาการชุมชนโดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วม



สถานการณ์

- พื้นที่สาธารณะไม่เพียงพอ

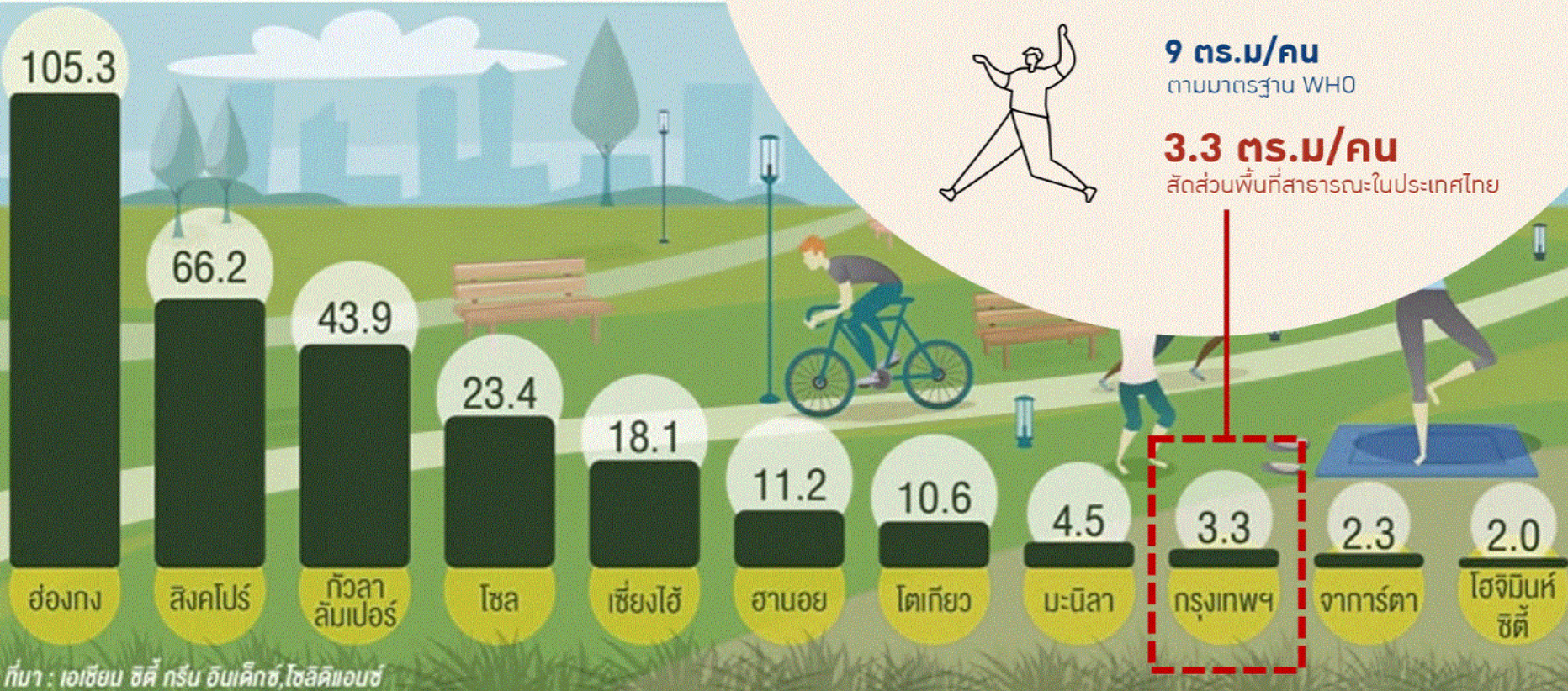
ประเทศไทยขาดแคลนพื้นที่สาธารณะ

มีพื้นที่สาธารณะที่ ๑ ที่เอื้อให้เกิดกิจกรรมทางกายน้อยกว่ามาตรฐานโลก



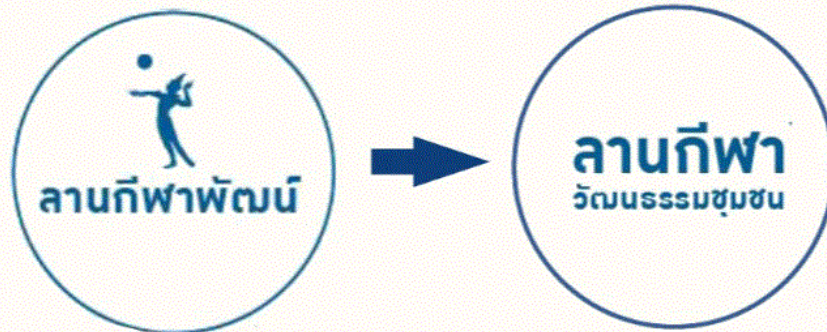
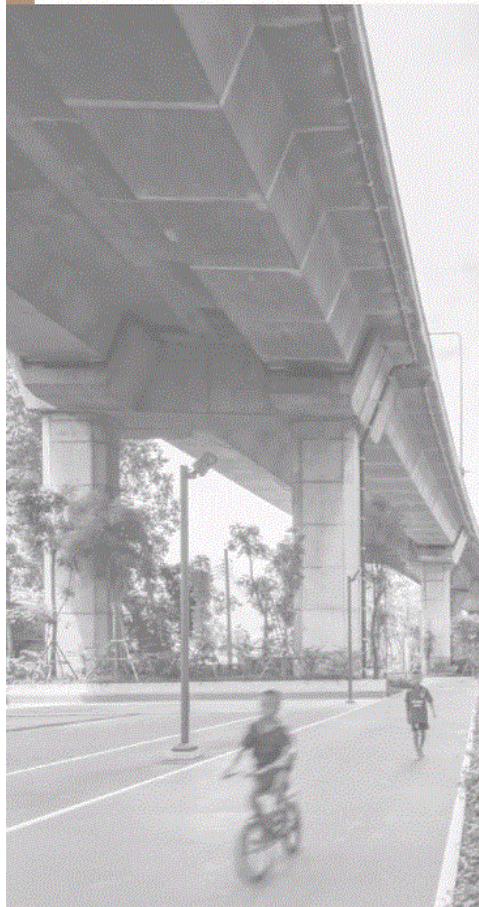
9 ตร.ม/คน
ตามมาตรฐาน WHO

3.3 ตร.ม/คน
สัดส่วนพื้นที่สาธารณะในประเทศไทย



ที่มา : เอเชียม ซิตี กรุ๊ป อินเด็กซ์,โซลิตีแอมบ์

ยุทธศาสตร์โครงการ



พัฒนาพื้นที่สาธารณะอย่างมีส่วนร่วมโดย
องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
และชุมชน



ต้นแบบกระบวนการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะชุมชน โดยองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นอย่างมีส่วนร่วม



ออกแบบและพัฒนาพื้นที่สุขภาวะ โดยกระบวนการมีส่วนร่วมของชุมชน

- ตอบสนองความต้องการของคนในพื้นที่
- สะท้อนอัตลักษณ์และสร้างความภาคภูมิใจ
- เกิดความรู้สึกเป็นเจ้าของพื้นที่



ดำเนินกิจกรรม และบริหารจัดการร่วมกัน

พื้นที่โครงการ

จังหวัดสมุทรสาคร

● ลานประวัติศาสตร์ป้อมวิเชียรโชฎก

● ลานสุขภาวะท่าฉลอม

● ลานสุขภาวะอบต.บางสะแก

จังหวัดสมุทรสงคราม

● ลานอนุสรณ์สถาน
แปดสยามอิน-จีน

● ลานสุขภาวะเทศบาลตำบลบ้านแหลม

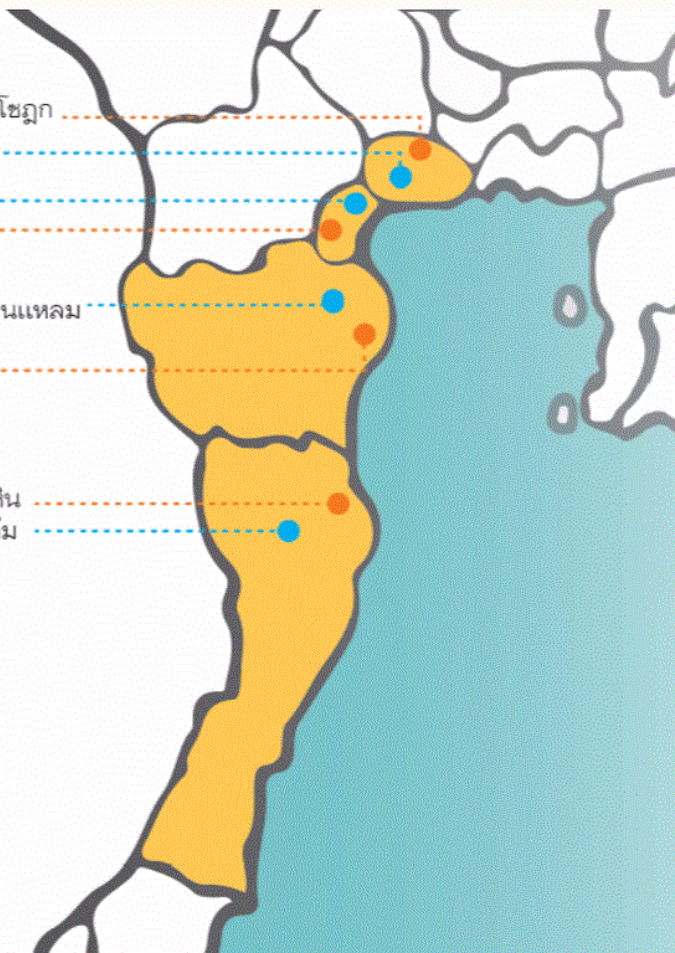
จังหวัดเพชรบุรี

● ลานสุขภาวะเทศบาลตำบล
หาดเจ้าสำราญ

จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

● ลานสุขภาวะเทศบาลเมืองหัวหิน

● ลานสุขภาวะอบต.หนองตาแต้ม



● พื้นที่สุขภาวะระดับเมือง

ที่ตั้ง: ใจกลางเมือง

● พื้นที่สุขภาวะระดับชุมชน

ที่ตั้ง: ละแวกชุมชน

ขั้นตอนการดำเนินงาน



การริเริ่มโครงการ



สำรวจ ทำความรู้จักชุมชน

กระบวนการออกแบบ



ระดมความคิดเห็นร่วมกับชุมชน
หาอัตลักษณ์เพื่อนำมาออกแบบ

การผลักดันโครงการ สู่งานก่อสร้าง



จัดสรรงบประมาณ
เพื่อก่อสร้างเป็นรูปธรรม

การดูแลบริหารจัดการพื้นที่



จัดกิจกรรมทดลองใช้พื้นที่
ผลักดันให้เกิดการบริหารดูแลพื้นที่

- ลานสุขภาวะท่าถลอม สมุทรสาคร
- ลานสุขภาวะเทศบาลตำบลบ้านแหลม เพชรบุรี
- ลานสุขภาวะเทศบาลหาดเจ้าสำราญ เพชรบุรี
- ลานสุขภาวะ อบต.บางสะแก สมุทรสงคราม

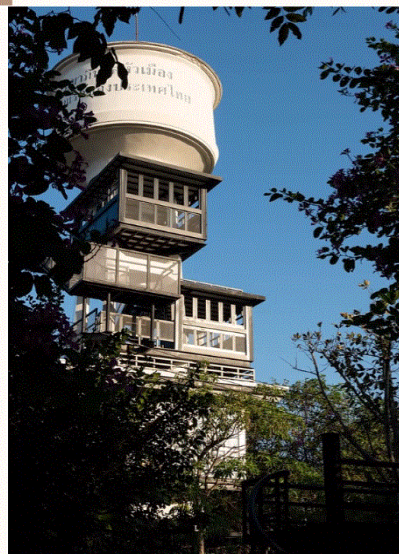
ลานสุขภาวะท่าถลอม สมุทรสาคร



1. สถานีอนามัย
2. ลานเด็กน้อย
3. บ่อทราย
4. ห้องสมุดทำมือ
5. ที่จอดรถ
6. ลานเดินกะลา
7. ลานออกกำลังกาย
8. ลานพรมพาบ
9. ลานกีฬาไทย
10. ลานอเนกประสงค์
11. ลานป๊อปปี้
12. ลานทำเทียน



พื้นที่ต้นแบบ



ก่อสร้าง
แล้วเสร็จ

ลานสุขภาวะท่าถลอม

เจ้าภาพหลัก: เทศบาลนครสมุทรสาคร
ภาคีเครือข่ายร่วม :

ภาครัฐ

+เทศบาลนครสมุทรสาคร

ภาคเอกชน

+บริษัทสมุทรสาครพัฒนาเมือง
(วิสาหกิจเพื่อสังคม) จำกัด

ภาคชุมชน

+ชาวชุมชนตำบลท่าถลอม

จำนวนประชากรที่เข้ามาใช้งาน

ประชากร
9,567 คน

นักท่องเที่ยว
300 คน/เดือน

งบประมาณภาพรวมโครงการ

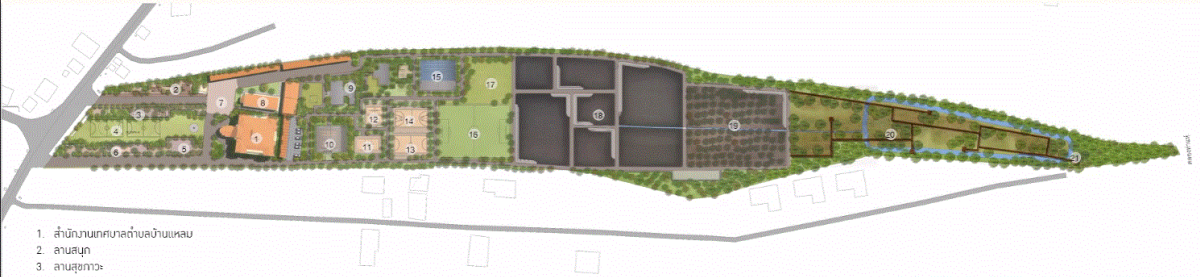
งบประมาณโครงการ : 7 ล้านบาท





ลานสุขภาวะเทศบาลตำบลบ้านแหลม

เพชรบุรี



1. สำนักงานเทศบาลตำบลบ้านแหลม
2. ลานสนุก
3. ลานสุขภาวะ
4. ตลาดชุมชน
5. ลานเอนก
6. ลานผู้สูงอายุ
7. ลานแอโรบิก
8. โดมพืชมักินท์
9. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
10. อาคารอเนกประสงค์
11. ลานจลลศิลป์
12. ลานดนตรี
13. ลานฟุตบอล
14. ลานบาสเกตบอล
15. สระว่ายน้ำ
16. ลานฟุตบอล
17. ลานเล่นน้ำ
18. ลานออกกำลังกาย
19. แปลงไม้โกกวน+ตะบูน
20. ทางเดินศึกษาธรรมชาติ
21. หอชมวี

พื้นที่ต้นแบบ



ก่อสร้าง
พื้นที่นําร่อง



ลานสุขภาวะเทศบาล ตำบลบ้านแหลม

เจ้าภาพหลัก: เทศบาลตำบลบ้านแหลม
ภาคีเครือข่ายร่วม :

ภาครัฐ

+เทศบาลตำบลบ้านแหลม

ภาคชุมชน

+ชาวชุมชนตำบลบ้านแหลม

จำนวนประชากรที่เข้ามาใช้งาน

ประชากร
15,401 คน

งบประมาณภาพรวมโครงการ

งบประมาณนิเวศวิทยา : 50 ล้านบาท

งบประมาณพื้นที่นําร่อง : 500,000 บาท

ลานสุขภาวะเทศบาลหาดเจ้าสำราญ

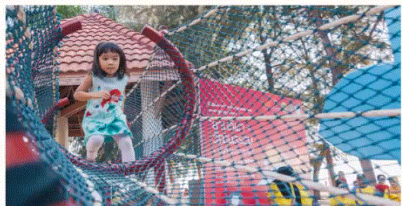
เพชรบุรี



- | | |
|------------------------|------------------------------|
| 1. อาคารสำนักงานเทศบาล | 11. เวทีโชว์ |
| 2. พื้นที่ร้านค้าชุมชน | 12. สนามปลาวาฬ |
| 3. ลานวัฒนธรรม | 13. ลานจอดรถ |
| 4. ลานออกกำลังกาย | 14. สนามเทนนิส |
| 5. หาดทรายพิกัดอ่อน | 15. สนามตะกร้อ |
| 6. เรียงไม้ริมหาด | 16. พื้นที่ร้านค้าเคลื่อนที่ |
| 7. ลานสนามเด็กเล่น | 17. สนามฟุตบอล |
| 8. ศาลาอาหาร | 18. สนามบาสเกตบอล |
| 9. ลานอเนกประสงค์ | 19. สนามวอลเลย์บอล |
| 10. ปรากฏการณ์ | 20. หาดทรายพิกัดอ่อน |



พื้นที่ต้นแบบ



ลานสุขภาวะเทศบาล หาดเจ้าสำราญ

เจ้าภาพหลัก: เทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ
ภาคีเครือข่ายร่วม :

- ภาครัฐ**
+เทศบาลตำบลหาดเจ้าสำราญ
- ภาคชุมชน**
+ชาวชุมชนตำบลหาดเจ้าสำราญ

จำนวนประชากรที่เข้ามาใช้งาน

ประชากร	นักท่องเที่ยว
3,825 คน	2,000 คน/วัน (วันหยุด)

งบประมาณภาพรวมโครงการ

งบประมาณทั้งโครงการ : 10 ล้านบาท
งบประมาณพื้นที่นันทนาการ : 100,000 บาท

ลานสุขภาวะ อบต.บางสะแก

สมุทรวรกรรม

1. ศาลาประชาคม ศูนย์บริการนักท่องเที่ยว
2. ลานบวงสะแก
3. อาคาร อบต.
4. อาคารอเนกประสงค์ (แพดมินตัม, แอโรบิค)
5. ลานส้ม
6. อุโมงค์
7. วิหาร (ลานวิหาร)
8. กุฏิ (พื้นที่รูปเต่าเต่าเรือ)
9. ศาลาลานปเรียน
10. ศาลาอเนกประสงค์
11. วนเวียนรับส่ง
12. ลานฟุตบอล
13. อนุสาวรีย์บวงสะแก
14. ทัศน.
15. ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
16. สนามเด็กเล่น
17. สนามฟุตบอล
18. ลานสาธิต
19. ไร่เรียนประดบ
20. แปลงผัก
21. รมนิยรับน้ำ
22. ถนนดินโบริมน้ำ
23. กำเขื่อน
24. ลานธรรม



พื้นที่ต้นแบบ



ก่อสร้างพื้นที่น้ำร่อง

ลานสุขภาวะ อบต.บางสะแก

เจ้าภาพหลัก: องค์การบริหารส่วนตำบลบวงสะแก
ภาคีเครือข่ายร่วม :

ภาครัฐ
+ องค์การบริหารส่วนตำบลบวงสะแก

ภาคชุมชน
+ ชาวชุมชนตำบลบวงสะแก

จำนวนประชากรที่เข้ามาใช้งาน

ประชากร
2,070 คน

งบประมาณภาพรวมโครงการ

งบประมาณนี้โครงการ : 30 ล้านบาท
งบประมาณพื้นที่น้ำร่อง : 150,000 บาท

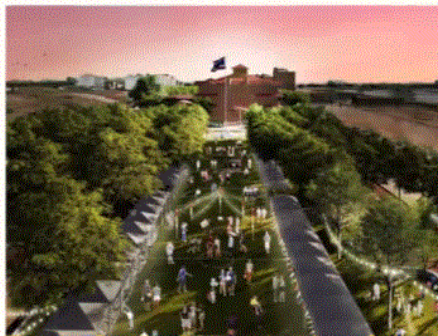
สถานการณ์พื้นที่ต้นแบบ 8 พื้นที่



ลานสุขภาวะท่าฉลอม

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 2 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างแล้วเสร็จ



ลานสุขภาวะเทศบาลตำบลบ้านแหลม

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 45 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะเทศบาลหาดเจ้าสำราญ

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 7 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะอบต.บางสะแก

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 15 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะอบต.หนองตาแต้ม

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 12 ไร่

สถานะโครงการ : ก่อสร้างพื้นที่นำร่อง



ลานสุขภาวะเทศบาลเมืองหัวหิน

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 25 ไร่

สถานะโครงการ : รอจัดสรรงบประมาณ



ลานอนุสรณ์สถานแปดสยามอิน-จิน

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 17 ไร่

สถานะโครงการ : รอจัดสรรงบประมาณ



ลานประวัติศาสตร์ป้อมวิเชียรโชฎก

พื้นที่สาธารณะสีเขียว : 23 ไร่

สถานะโครงการ : รอจัดสรรงบประมาณ

02

โรงพยาบาลบ้าน (โรงพยาบาลบางบัวทอง 2)

โครงการการสร้างกระบวนการมีส่วนร่วมออกแบบและพัฒนา
ต้นแบบโรงพยาบาลที่เอื้อให้เกิดพื้นที่สุขภาวะในระดับชุมชน



สถานการณ์

- ประเทศไทยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัย



แนวโน้มการออกแบบโรงพยาบาล เพื่อรองรับ สังคมสูงวัย

ปัจจุบันจำนวนผู้สูงวัยเพิ่มขึ้น
ความต้องการพื้นที่ให้เอื้อต่อการใช้งานของผู้สูงอายุ

สถานการณ์

- **ขาดแคลนพื้นที่สาธารณะ**

ออกกำลังกาย

พื้นที่พักผ่อนใจ

ใกล้ชุมชนชาติ



จังหวัดนทบุรี

มีพื้นที่สาธารณะเพียง 3 ตร.ม/คน



สถานการณ์

- **โรงพยาบาลไม่เอื้อต่อการใช้งาน**

สถานการณ์ในพื้นที่ การออกแบบ

- โรงพยาบาลรัฐขนาดเล็ก มีข้อจำกัด
ด้านงบประมาณ
- ใช้แบบมาตรฐาน มักไม่สอดคล้อง
กับบริบทและความต้องการของ
ผู้ใช้งาน
- ไม่เอื้อต่อการเยียวยาฟื้นฟูผู้ป่วย
ทั้งกายและจิตใจ

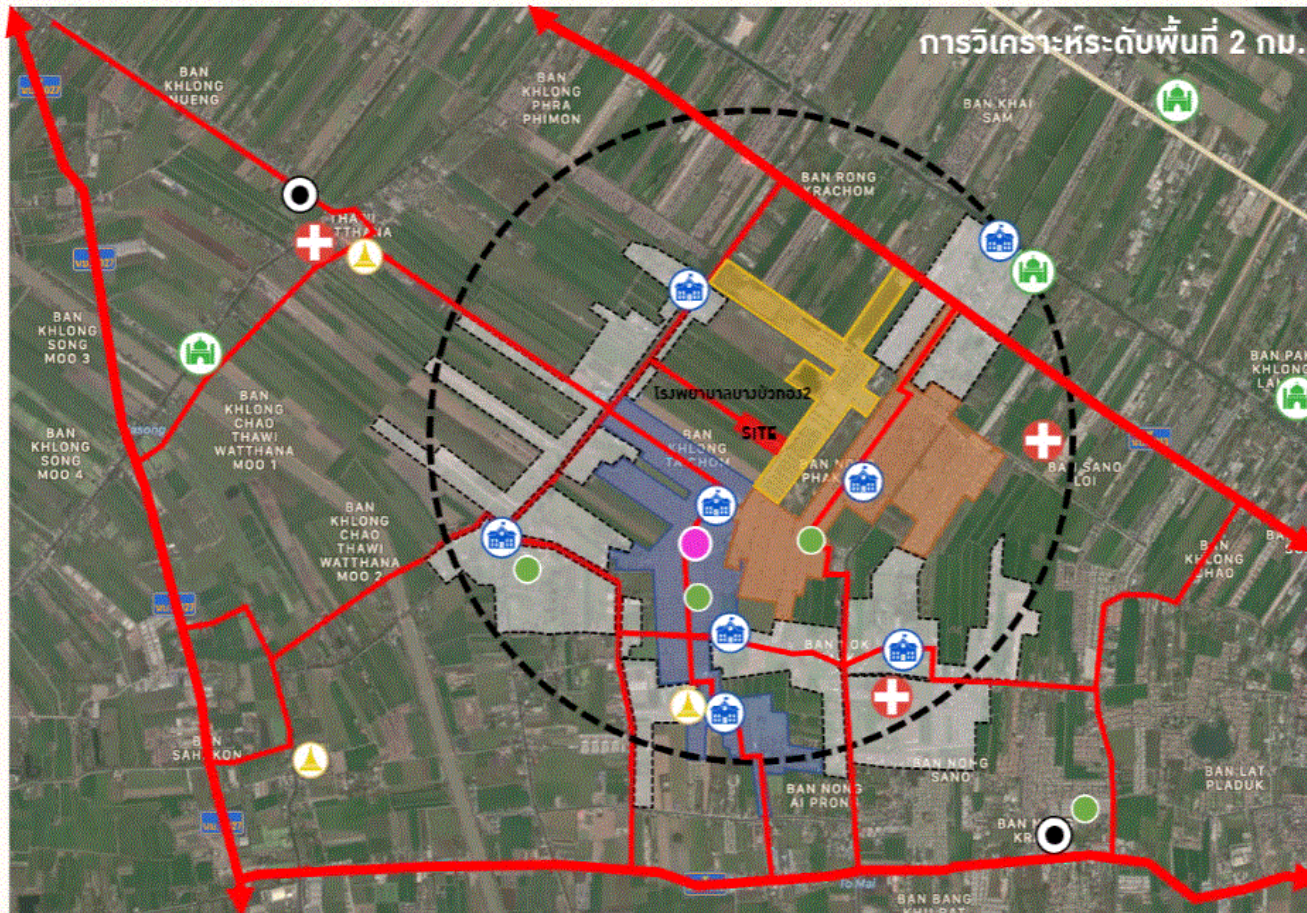


โรงพยาบาลส่วนมากจะ ตั้งอยู่ใกล้ใจกลางชุมชน

สะดวกในการเข้าถึง มีโอกาสที่
จะพัฒนาที่ว่างให้เป็นพื้นที่
สาธารณะที่เอื้อให้เป็นพื้นที่
สุขภาวะชุมชน



การวิเคราะห์พื้นที่ตั้งโครงการ



การวิเคราะห์รัศมีพื้นที่ 2 กม.

กิจกรรมและการเชื่อมต่อ

- โรงเรียนสหบูรพาพัฒนา
- โรงเรียนกสิวิทย์ศึกษา
- โรงเรียนประดิมพุกทง
- โรงเรียนเทพพิทักษ์
- โรงเรียนอนุบาลพุกทง
- โรงเรียนบวมบุศิต
- โรงเรียนบวมวิทย์ศึกษา
- โรงเรียนระวีพิทยาสรรค์

- ลานกีฬาและนันทนาการ
- ตลาดศรีพิทักษ์
- วัด
- มัสยิด

- รพ.สต. บวมบุศิต
- รพ.สต. ไทรทอง
- อสม. บวมวิทย์ศึกษา
- อบต. บวมบุศิต
- อบต. ตรีวิชัย

- ชุมชน
- หมู่บ้านพุกทง 3
- หมู่บ้านบุศิต
- หมู่บ้านบวมทง 4
- ศุภคสิริ, ศุภคภัทร

- โรงพยาบาลบวมบัวทอง 2
- โรงพยาบาลประจำอำเภอ
- ศูนย์ชุมชน
- วัด
- ตลาด
- รพ.สต / อสม. บวมทง
- โรงเรียน
- มัสยิด
- ลานกีฬาพื้นที่นันทนาการ

เป้าหมายโครงการ

1. สร้างต้นแบบโรงพยาบาลของชุมชน ที่เป็นศูนย์กลางในการทำกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน
2. สร้างการมีส่วนร่วมระหว่าง ชุมชน บุคลากรและผู้บริหารโรงพยาบาล ในการออกแบบปรับปรุงโรงพยาบาลให้เป็นพื้นที่ที่ฟื้นฟูจิตใจ “แม่กายป่วย แต่ใจไม่ป่วย”



ขั้นตอนดำเนินงาน



สำรวจเก็บข้อมูล

สำรวจ ทำความรู้จักบุคลากร
และพื้นที่โครงการฯ รวมถึง
ผู้เข้ามาใช้บริการ



กระบวนการออกแบบ

ทำ Focus Group
กับ 4 ชุมชนและบุคลากรโรงพยาบาล
สอบถามความเห็นต่อแบบ



กระบวนการก่อสร้าง

คัดเลือกพื้นที่นำร่อง
จัดสรรงบประมาณ
เพื่อก่อสร้างพื้นที่นำร่อง

ผลการดำเนินงานการออกแบบปรับปรุงโรงพยาบาล

01 ปรับปรุงโรงพยาบาลเดิมให้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

02 ปรับปรุงภูมิทัศน์ เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน

03 MASTER PLAN รองรับการพัฒนาตัวของโรงพยาบาล

01 ปรับปรุงโรงพยาบาลเดิมให้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ปรับปรุงการใช้งานพื้นที่ สร้างบรรยากาศที่อบอุ่น



ก่อนการปรับปรุง



หลังการปรับปรุง

ปรับปรุงทางเข้า แกะโซบับโถงเดิมที่สูงชัน ให้เข้าถึงได้ง่าย สะดวก และปลอดภัย

01 ปรับปรุงโรงพยาบาลเดิมให้ใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

- ปรับปรุงพื้นที่รองรับโรคอุบัติใหม่



เป็นโรงพยาบาลที่รับมือจากโรคอุบัติใหม่ เพิ่มพื้นที่ตรวจคัดกรองความเสี่ยงติดเชื้อ (ARI)

02 ปรับปรุงภูมิทัศน์ เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน

- ปรับปรุงพื้นที่รองรับกิจกรรมนันทนาการ



เพิ่มพื้นที่ปลูกผักและต้นไม้ในโครงการ เพื่อสร้างอาหารปลอดภัยและส่งเสริมกิจกรรมที่เยียวยาจิตใจผู้ป่วยและชุมชน

02 ปรับปรุงภูมิทัศน์ เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน

- ปรับปรุงรองรับกิจกรรมผู้สูงอายุ



02 ปรับปรุงภูมิทัศน์ เพื่อรองรับกิจกรรมที่หลากหลายของชุมชน

- ปรับปรุงพื้นที่สาธารณะที่ชุมชนเข้ามาใช้งาน



ออกแบบลานกิจกรรมที่ชุมชนอยากเข้ามาใช้ ออกกำลังกาย พักผ่อน และจัดเทศกาลของชุมชน

03 MASTER PLAN รองรับการขยายตัวโรงพยาบาล บางบัวทอง 2



ผลลัพธ์



OUT-PUT

การออกแบบพื้นที่สันทนาการในโรงพยาบาล

- ผังแม่บทและแบบการปรับปรุงโรงพยาบาลชุมชน
- ต้นแบบการพัฒนาโรงพยาบาลชุมชนอย่างมีส่วนร่วม



OUT-COME

สร้างความสัมพันธ์และทัศนคติ

- ความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างชุมชนกับโรงพยาบาล
- การทำงานร่วมมือกันหลายฝ่าย
- การสื่อสารภายในองค์กร แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและเห็นคุณค่าร่วมกัน

03

รัก เฒ่า กัน

โครงการพัฒนาพื้นที่สุขภาวะ ที่เชื่อมต่อกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุ



สถานการณ์

- ปี 2565 ประเทศไทยเข้าสู่สังคมสูงวัย คนแก่ก่อนรวย

ชุมชนเมือง



ในแฟลตบ้านแออัดมาก ไปที่ไหนชาวชุมชน ก็จะต้องพุดถึงกรณีเสียชีวิตคนเดียวในห้อง

ชุมชนชนบท



ครอบครัวแห้ววัน ผู้สูงอายุดูแลกันเอง ลูกหลานที่กลับมาอยู่คือไม่มีที่ไปแล้ว

* ผู้สูงอายุเสียชีวิตตามลำพัง มากถึง 47,000 คนต่อปี

อ้างอิงจาก ข้อมูล สำนักงานสถิติแห่งชาติ พบว่า ผู้สูงอายุที่อยู่ตามลำพัง (ปี 2557) มีจำนวน 8.8 แสนคน x อัตราการเสียชีวิตตามปกติ

* ครอบครัวคนเดียว เพิ่มขึ้น **2.3** เท่าตัว / ครอบครัว 2 คน **1.7** เท่าตัว

ที่มา: งานวิจัย "การอยู่อาศัยร่วมกับคนสมาชิกในครัวเรือนไทย พ.ศ. 2539 - 2560 : การจำแนกรูปแบบด้วยกลุ่มวัย" โดยดร. ปัทมา วาฬพัตนวงศ์

สถานการณ์

- ผู้สูงอายุขาดคนดูแล



ข้อจำกัดของการดูแลผู้สูงอายุ

- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ดูแลได้ไม่ทั่วถึง
- การดำเนินงานดูแลโดยภาครัฐ
ทำงานแบบแยกส่วน

สถานการณ์

- ผู้สูงอายุขาดคนดูแล



ข้อจำกัดของการดูแลผู้สูงอายุ

- หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในพื้นที่ดูแลได้ไม่ทั่วถึง
- การดำเนินงานดูแลโดยภาครัฐ
ทำงานแบบแยกส่วน

ชุมชน คือ คำตอบ



คนในชุมชน
ใกล้ชิด เข้าถึงง่าย
เข้าใจปัญหาที่แท้จริง



คนในชุมชน
รู้จักกัน มีน้ำใจ เอื้อเฟื้อ
มีพลังสร้างความเปลี่ยนแปลง



คนในชุมชน
ยืดหยุ่น ปรับเปลี่ยนได้
ให้ตรงความต้องการ

เป้าหมายโครงการ

การพัฒนาโมเดลการดูแลผู้สูงอายุโดยชุมชนให้มีประสิทธิภาพ
เพื่อรองรับสังคมสูงวัยในบริบทชุมชนเมืองและชุมชนชนบท



ชุมชนเมือง



ชุมชนชนบท

โครงสร้างการทำงานในระดับพื้นที่



กระทรวงสาธารณสุข และ กระทรวงมหาดไทย

สาธารณสุขอำเภอ

สวสท.



ประสานงานร่วมกัน

เทศบาล
อบต.

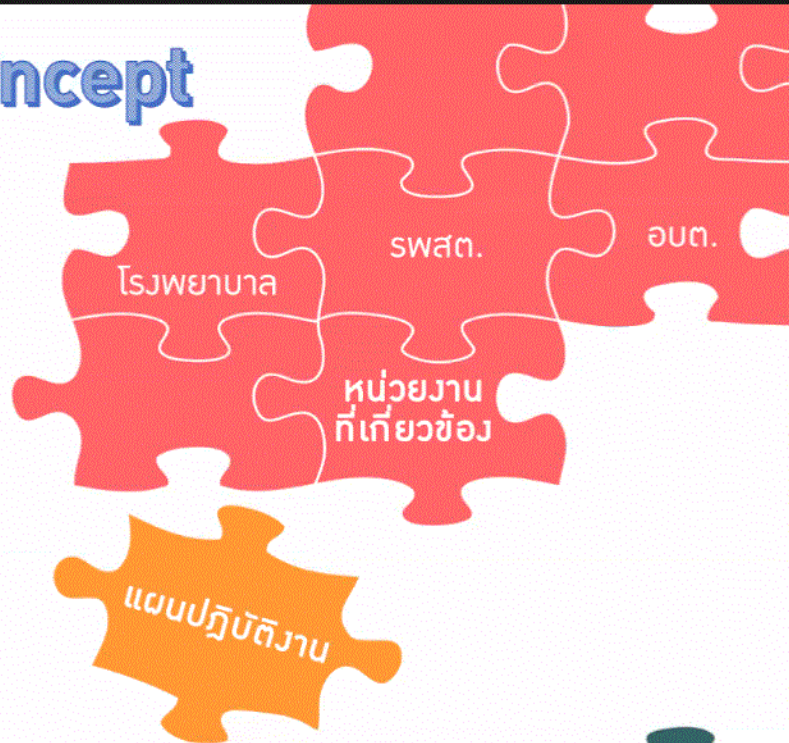
ขาดความเข้าใจสถานการณ์ในชุมชน

ชุมชน



Bridge the gap concept

มหาวิทยาลัย ภาคเอกชน



- กระบวนการมีส่วนร่วม
- การเรียนรู้จากการทำงานร่วมกัน
- การออกแบบ (Creativities)

หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง

- มีงบประมาณ
- มีความรู้ ความเชี่ยวชาญ
- ชาดกำลังคน
- ชาดความเข้าใจ
- สถานการณ์ระดับชุมชน

ทีมชุมชน

- มีกำลังคน
- เข้าใจสถานการณ์ในชุมชน
- ชาดความรู้ ด้านสาธารณสุข
- ไม่มีงบประมาณต่อเนื่อง

โรงเรียน ประธานชุมชน ผู้ใหญ่บ้าน อสม. จิตอาสา ผู้นำกลุ่ม

ทีมชุมชน วัด



Facilitator

ขับเคลื่อนการทำงาน สร้างการมีส่วนร่วม
ร่วมกับผู้ที่เกี่ยวข้อง



หน่วยงานระดับท้องถิ่น

- ด้านส่งเสริมสุขภาพ
- ด้านป้องกันและควบคุมโรค
 - ด้านรักษาโรค
 - พื้นฟูสุขภาพ



ผู้เกี่ยวข้องเฉพาะทาง

พัฒนาองค์ความรู้ในการแก้ปัญหา

จากสถานการณ์จริง

- ภาพถ่ายบำบัด
- การออกแบบ
- อื่นๆ

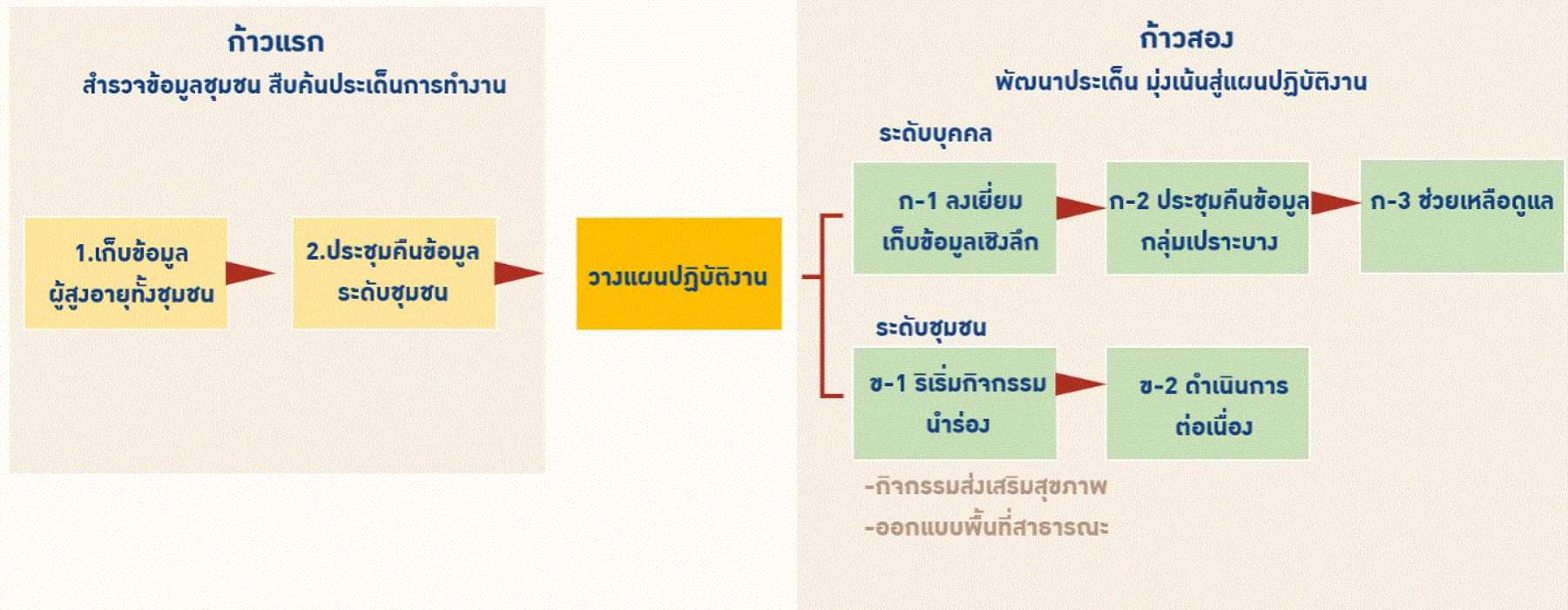


ทีมงานชุมชน

-ทำความเข้าใจสถานการณ์ปัญหา
ผู้สูงอายุในชุมชน

Stakeholder Model บทบาทของแต่ละองค์ประกอบ

ขั้นตอนการดำเนินงาน



แผนภาพแสดงขั้นตอนการวางแผนสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน

เปรียบเทียบ 3 บริบท

ทีมงาน

ข้อมูล

หน่วยงาน

ผล

เมือง



สัดส่วน อสม : ประชากร
น้อย

ทีมงานหลากหลาย
ไม่มีทักษะในการทำงาน
ร่วมกัน

ขาดผู้ดูแล

มีความเหว
โรคมีความซับซ้อน
หลากหลาย

มีองค์กรที่มีทรัพยากร
แต่เข้าไม่ถึงสถานการณ
ระดับชุมชน

- เกิดทีมทำงานเดิม + จิตอาสา ที่มีเป้าหมายร่วมกัน
- ชุมชนให้ความยอมรับทีมงาน เสริมความสัมพันธ์ในชุมชน
- เกิดทักษะในการประสานหน่วยงานเข้าช่วยเหลือ
- หน่วยงานท้องถิ่นส่วนมากไม่มีกำลังเข้าร่วม เพื่อให้คำแนะนำ
ในการดูแล

กิ่งเมือง



สัดส่วน อสม : ประชากร
ปานกลาง

ทีมงานหลากหลาย
ไม่มีทักษะในการทำงาน
ร่วมกัน

ขาดผู้ดูแล

มีความเหว
โรคมีความซับซ้อน
หลากหลาย

มีองค์กรที่มีทรัพยากร
แต่เข้าไม่ถึงสถานการณ
ระดับชุมชน

- เกิดทีมทำงานที่มีเป้าหมายร่วมกัน
- ชุมชนให้ความยอมรับทีมงาน เสริมความสัมพันธ์ในชุมชน
- เกิดทักษะในการประสานหน่วยงานเข้าช่วยเหลือ
- หน่วยงานท้องถิ่นส่วนมากมีกำลัง เข้าร่วมเป็นเจ้าภาพดูแล

ชนบท



สัดส่วน อสม : ประชากร
เหมาะสม

ทีมงานใกล้ชิด แต่ขาดความรู้
เคยชินจนไม่เห็นว่าเป็นปัญหา

มีความเหว
โรคไม่ซับซ้อน

เข้าไม่ถึงการรักษา
ในระดับอำเภอ

มีทรัพยากรไม่เพียงพอ
ขาดระบบการเชื่อมต่อ
กับหน่วยงานระดับอำเภอ

- ทีมทำงานเดิมมีทักษะในการมองปัญหา
- เห็นแนวทางการช่วยเหลือที่ลึกลับในประเด็นเฉพาะทาง ของ
โรค
- ชุมชนช่วยลดช่องว่างระหว่าง หน่วยงานระดับตำบล
และอำเภอให้กับผู้ป่วย

ระดับบุคคล
การทำงานข้ามศาสตร์

ชุมชนเมือง บ้านเอื้ออาทร



ระดับบุคคล
ช่วยเหลือดูแล

ชุมชนชนบท บ้านกล้วย



ระดับชุมชน ออกแบบพื้นที่สาธารณะ

โครงการสวนสุขภาพบ้านโนนพัฒนา หมู่ที่ ๑๓ ตำบลชามเฒ่า อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

สวนสุขภาพส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ทั้งผู้สูงอายุ และเด็กในชุมชน 1



ชุมชนชนบท ชุมชนบ้านโนนพัฒนา

สวนสุขภาพบ้านโนนพัฒนา หมู่ที่ ๑๓ ตำบลชามเฒ่า อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา

สวนสุขภาพส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้ทั้งผู้สูงอายุ และเด็กในชุมชน 2



ระดับชุมชน ออกแบบพื้นที่สาธารณะ

ชุมชนชนบท ชุมชนบ้านโนนพัฒนา



ระดับชุมชน กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ



- ชุมชนชนบท
- ชุมชนบ้านหัวหมอน



- ชุมชนเมือง
- บ้านเอื้ออาทร

ผลลัพธ์



- เกิดโมเดลกลไกการดูแลผู้สูงอายุในชุมชนเมืองและชุมชนชนบท
- เกิดเครือข่ายการทำงานร่วมกับหน่วยงานท้องถิ่น การทำงานร่วมกับสถาบันการศึกษาและเครือข่ายแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างชุมชน
- เกิดการฝึกอบรมดูแลผู้ดูแล(Training care giver)
- เกิดคู่มือสรุปองค์ความรู้จากการทำงาน
- สื่อวีดิทัศน์ประชาสัมพันธ์กับคนภายนอก
- เกิดพื้นที่ชุมชนต้นแบบด้านการดูแลผู้สูงอายุในรูปแบบที่สอดคล้องกับชุมชน

เด็กเพชร
สเก็ตซ์เมือง

เด็กเพชร
อ่านเมือง

เพชรบุรีดีจัง

SCHOOL BIKE

กิจกรรม
ทางกาย

NIGHT BIKE

HEALTHY PEOPLE

คนในพื้นที่มีสุขภาวะที่ดีจากการใช้พื้นที่ ทำให้เกิด
กลุ่มโครงสร้างในการบริหารจัดการ ที่เห็น
ความสำคัญของต้นกุ่มที่มี เกิดวิสาหกิจชุมชน
สร้างเป้าหมายและลุกขึ้นมาฟื้นฟูย่านเมืองเก่า
ร่วมกัน

HEALTHY PEOPLE

การพัฒนาพื้นที่นำร่องการเดินและจักรยานถนนคลองกระแซง



เด็กเพชร
อ่านเมือง



เด็กเพชร
สเกตซ์เมือง



HEALTHY PEOPLE

การพัฒนาพื้นที่นำร่องการเดินทางและจักรยานถนนคลองกระแซง



NIGHT BIKE



HEALTHY PEOPLE

การพัฒนาพื้นที่นำร่องการเดินทางและจักรยานถนนคลองกระแซง



SCHOOL
BIKE

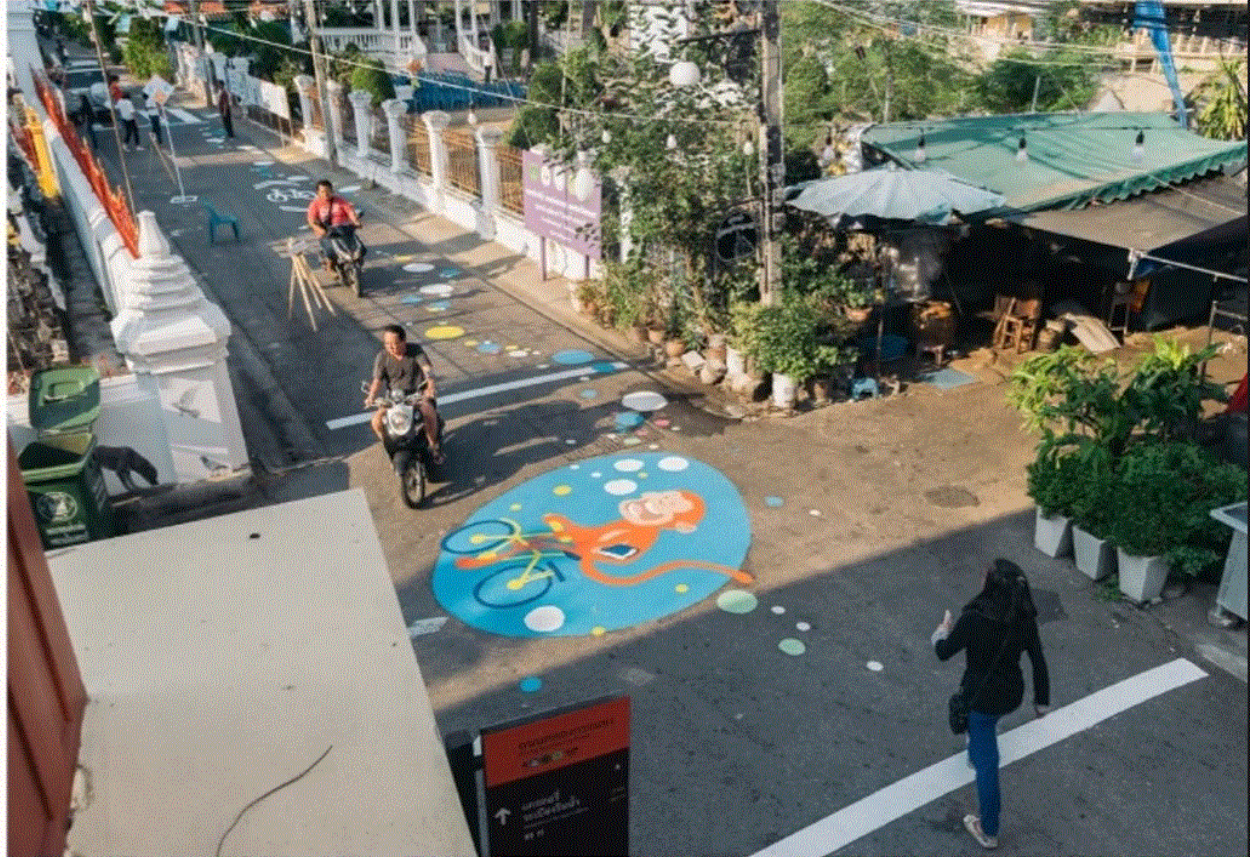


HEALTHY PEOPLE

การพัฒนาพื้นที่นำร่องการเดินและจักรยานถนนคลองกระแชง



ภาพกิจกรรมภาพโครงการปั่นผิงดู







หนังสือ
คู่มือ

HEALTHY PEOPLE



ปี 2558 - 2559
การวางแผนกลุ่มวิสาหกิจชุมชน

HEALTHY PEOPLE

ทริปท่องเที่ยวชุมชน ด้วยการเดินและการใช้จักรยาน



การสนับสนุนจากภาครัฐ



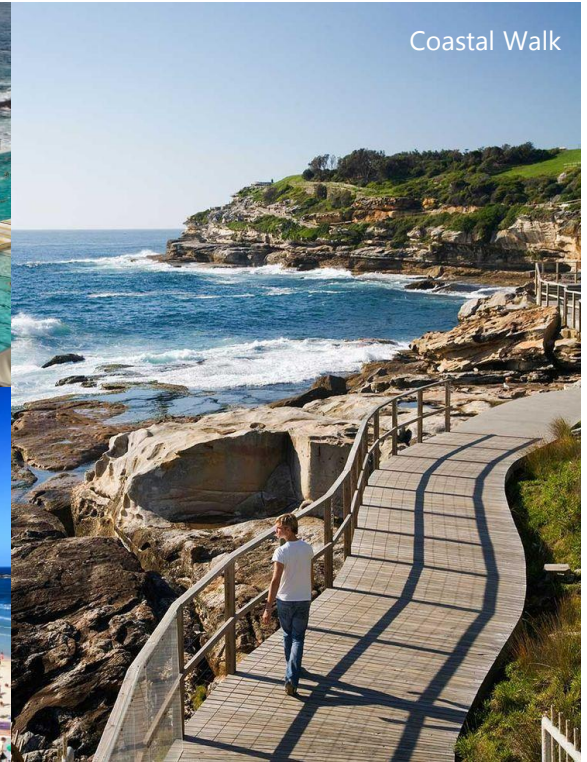
กระทรวงวัฒนธรรม



- รางวัลยอดเยี่ยม “ชุมชนท่องเที่ยวเชิงวัฒนธรรม”	100,000	บาท
- งบประมาณแหล่งเรียนรู้ทางวัฒนธรรม	100,000	บาท
- งบประมาณพัฒนาผลิตภัณฑ์ชุมชน	100,000	บาท
รวม	300,000	บาท

1.3 พื้นที่สุขภาวะในต่างประเทศ

พื้นที่สาธารณะริมชายหาด : Bondi Beach, Sydney Australia

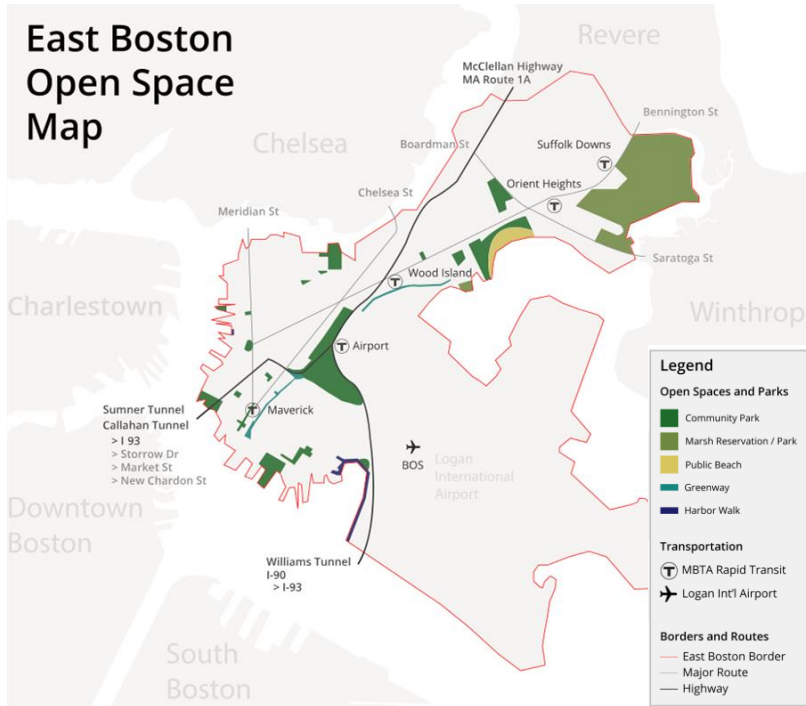


พื้นที่สาธารณะริมชายหาด : Tel Aviv's Central Promenade, Israel

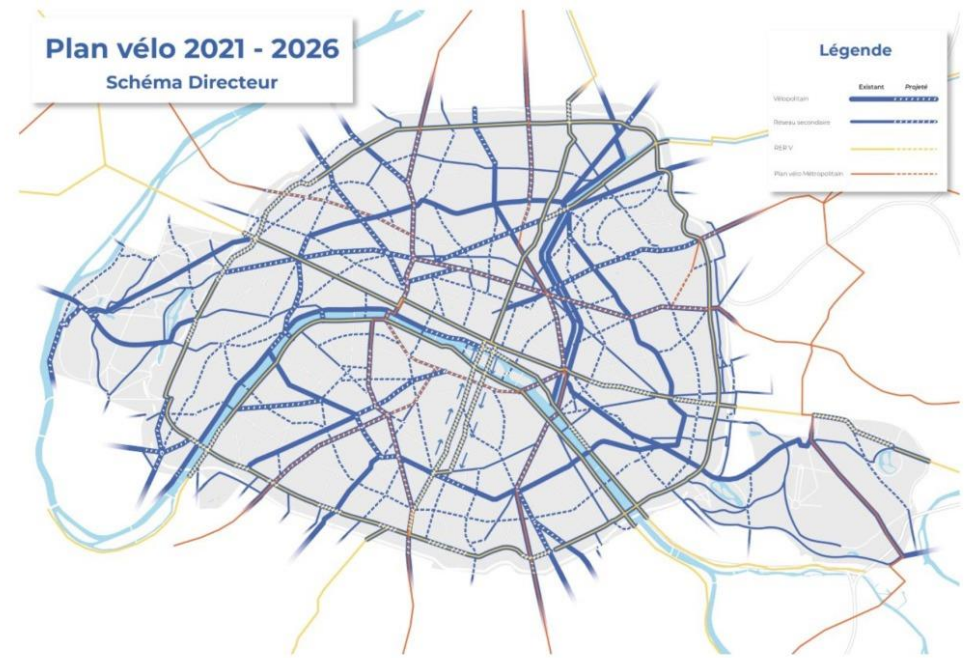


ที่มา : <https://www.archdaily.com/913023/tel-aviv-central-promenade-renewal-mayslits-kassif-architects>

การเชื่อมต่อพื้นที่สาธารณะของเมือง : East Boston Open Space, USA



เส้นทางจักรยาน : Paris Cycling Plan, French



2021 2026 Cycling Plan Map
City of Paris

ที่มา : https://www.archdaily.com/971436/paris-to-become-one-of-the-most-bike-friendly-city-in-the-world-by-2026?ad_source=search&ad_medium=projects_tab&ad_source=search&ad_medium=search_result_all

เส้นทางจักรยาน : San Diego Bike Route, USA



MISSION BAY & BEACHES



BALBOA PARK TO OLD TOWN



DOWNTOWN AND THE EMBARCADERO



LA JOLLA



CARLSBAD



CORONADO

เส้นทางเดินท่องเที่ยว : Explore London on Foot, UK



The Southern Explorer

เส้นทางเดินท่องเที่ยวในลอนดอนที่แตกต่างกันตามบริบท เช่น เส้นทางเดินท่องเที่ยวในเมือง ท่องเที่ยวธรรมชาติ

พื้นที่สาธารณะย่านเมืองเก่า : Piazza Marostica, Venice, Italy



พื้นที่สาธารณะย่านเมืองเก่า : Seoul Urban Pinball Machine, South Korea



พื้นที่สาธารณะส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ออกแบบภายใต้แนวคิดประกอบย่านประวัติศาสตร์ของกรุงโซล



สนามกีฬา : Common Monnem, MANNHEIM, GERMANY

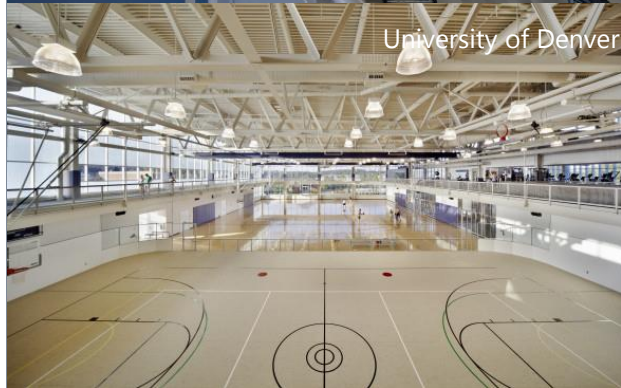


ที่มา : https://www.archdaily.com/971447/common-monnem-florian-budke?ad_source=search&ad_medium=projects_tab

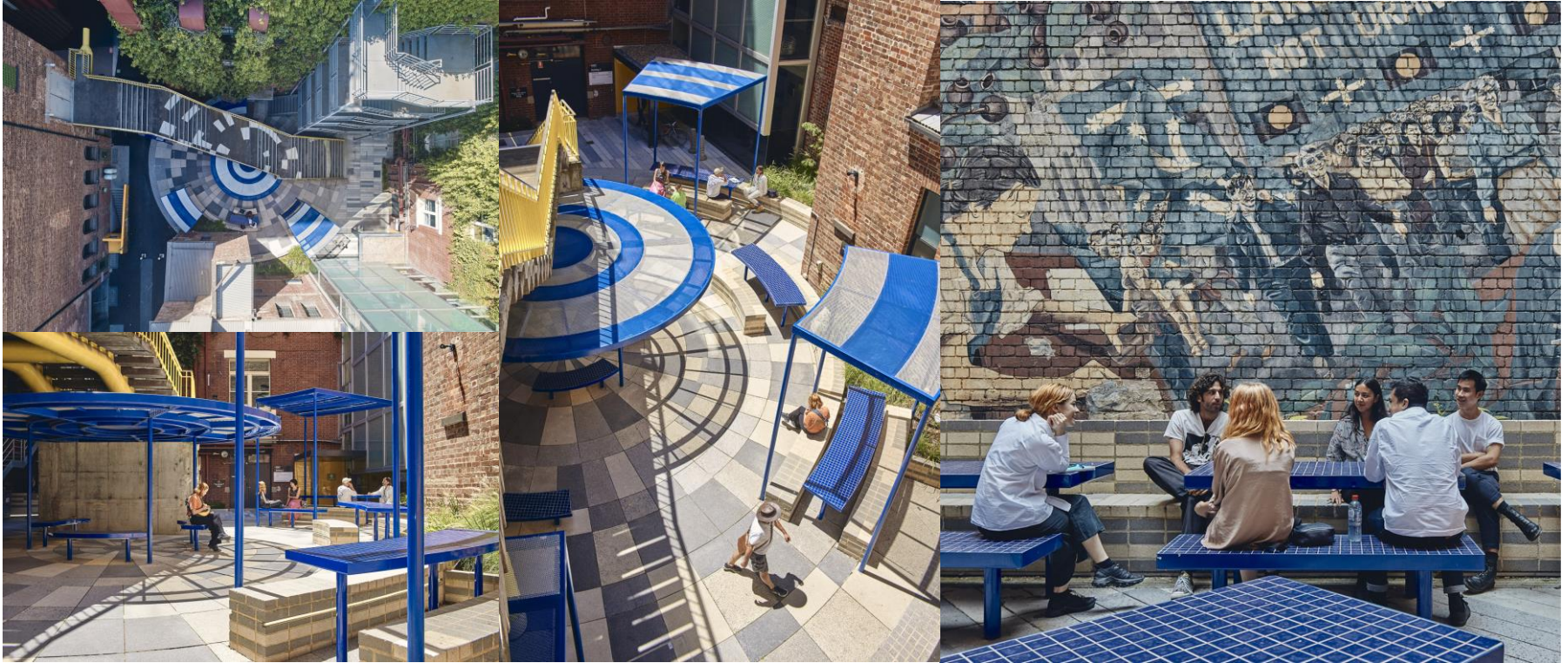
พื้นที่สุขภาวะโดยเอกชน

- พื้นที่สุขภาวะในอาคาร
- พื้นที่สาธารณะนอกอาคาร

พื้นที่สุขภาวะในอาคาร : Wellness Center



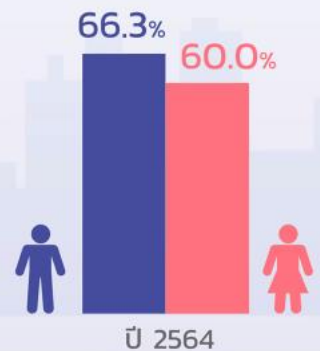
พื้นที่สาธารณะนอกอาคาร : การใช้พื้นที่ระหว่างอาคารเป็น Public Space



ที่มา : https://www.archdaily.com/968590/rodda-lane-sibling-architecture?ad_source=search&ad_medium=projects_tab

5 กลุ่มประชากร ที่กำลังเผชิญความเหลื่อมล้ำ ด้านการมีกิจกรรมทางกายในประเทศไทย

ความแตกต่างทางเพศ กับระดับกิจกรรมทางกาย



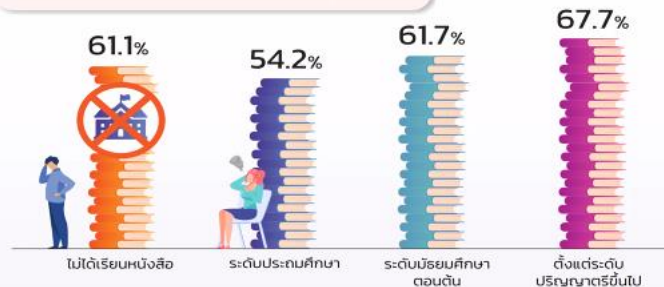
“ผู้หญิงไทยมีอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ”

ความแตกต่างของช่วงวัย กับระดับกิจกรรมทางกาย



“เด็กและเยาวชนเป็นช่วงวัยที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอน้อยที่สุด”

“กลุ่มคนที่ไม่ได้เรียน และเรียนน้อย มีกิจกรรมทางกายน้อยที่สุด”



“ผู้ไม่มีงาน ไม่มีอาชีพ มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอน้อยกว่ากลุ่มอาชีพอื่น”



“กลุ่มผู้มีรายได้น้อยต้องเผชิญอุปสรรคในการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ”





Let's *move,* boost **HAPPINESS**

“เล่น เพิ่ม สุข”

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกาย
ของเด็กและเยาวชนไทย พ.ศ. 2564

Results from Thailand's 2021
Report Card on Physical Activity for Children and Youth



ข้อความหลักที่ใช้สื่อสาร
ในรายงาน Report Card Global Matrix 3.0



“
**การเล่น
และวิถีชีวิต
ของเด็ก**
”

จำนวน
14
ประเทศ

ไทย, ออสเตรเลีย, เกาหลีใต้, สวีเดน, เอสโตเนีย,
เชอเชโกวเกีย, เยอรมนี, ฮังการี, จีน, อินเดีย, นิวซีแลนด์,
โปแลนด์, สโลวีเนีย, สเปน, สหรัฐอเมริกา

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานานาชาติ (ICERI) สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (สจพ.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานานาชาติ (สอศ.)

ข้อความหลักที่ใช้สื่อสาร
ในรายงาน Report Card Global Matrix 3.0



“
**การออกกำลังกาย
และเล่นกีฬา**
”

จำนวน
7
ประเทศ

บอตสวานา, ชิลี, จีน, ไต้หวัน,
โคลัมเบีย, ญี่ปุ่น, อุรุกวัย

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานานาชาติ (ICERI) สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (สจพ.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานานาชาติ (สอศ.)

ข้อความหลักที่ใช้สื่อสาร
ในรายงาน Report Card Global Matrix 3.0



“
**สถานการณ์ปัญหา/
ข้อค้นพบ**
”

จำนวน
8
ประเทศ

อังกฤษ, ฟินแลนด์, ฝรั่งเศส, ลิกัวเนีย,
สกอตแลนด์, สหรัฐอาหรับเอมิเรตส์,
เวลส์, ซิมบับเว

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานานาชาติ (ICERI) สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (สจพ.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานานาชาติ (สอศ.)

ข้อความหลักที่ใช้สื่อสาร
ในรายงาน Report Card Global Matrix 3.0



“
**การเปลี่ยนแปลง
เชิงนโยบาย**
”

จำนวน
12
ประเทศ

บราซิล, สาธารณรัฐเช็ก, เดนมาร์ก, เกิร์นซีย์,
เจอร์ซีย์, เลบานอน, เม็กซิโก, เม็กซิโก, โมร็อกโก,
กาตาร์, แอฟริกาใต้, เวเนซุเอลา

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานานาชาติ (ICERI) สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (สจพ.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานานาชาติ (สอศ.)

ข้อความหลักที่ใช้สื่อสาร
ในรายงาน Report Card Global Matrix 3.0



“
**ผลประโยชน์
เชิงบวกที่ได้รับ**
”

จำนวน
1
ประเทศ

แคนาดา

ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษานานาชาติ (ICERI) สถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี (สจพ.) สำนักงานส่งเสริมการศึกษานานาชาติ (สอศ.)



กิจกรรมทางกาย (Physical activity) ที่เพียงพอ และสม่ำเสมอ

ถือเป็นประโยชน์ต่อการเจริญเติบโต และพัฒนาการของเด็กให้เป็นไปอย่างสมบูรณ์ โดยการมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนักสะสมให้ได้อย่างน้อย เฉลี่ยวันละ 60 นาทีสำหรับเด็กนั้นมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับระบบหัวใจและปอด ที่แข็งแรงขึ้น รวมถึงสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ สถานะของระบบหัวใจและ

หลอดเลือด และสุขภาพของกระดูก การมีกิจกรรมทางกายเป็นประจำยังช่วยให้

ความจำดีขึ้น รวมถึงความสามารถในการคิดเชิงบริหาร การแก้ปัญหาเชิงสร้างสรรค์

และการตัดสินใจ นอกจากนี้การมีกิจกรรมทางกายยังช่วยลดอาการซึมเศร้า และส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้ชีวิต

อย่างมีความสุขมากยิ่งขึ้น เพราะการมีกิจกรรมทางกายจะช่วยให้เกิดการหลั่งสารเซโรโทนิน (Serotonin) สารโดพามีน

(Dopamine) และ **สารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin)** ออกมาซึ่งเป็นสารสื่อประสาทที่ทำให้เกิด

ความสุข¹⁻⁵

พื้นที่รวบรวมข้อมูล

จำแนกออกเป็น 9 ภาค ได้แก่

1. ภาคเหนือตอนบน
2. ภาคเหนือตอนล่าง
3. ภาคตะวันตก
4. ภาคตะวันออก
5. ภาคกลาง และ กทม.
6. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนบน
7. ภาคตะวันออกเฉียงเหนือตอนล่าง
8. ภาคใต้ตอนบน
9. ภาคใต้ตอนล่าง



ภาค	จังหวัด	อำเภอ
1. เหนือบน	เชียงใหม่***	เมืองเชียงใหม่
		ดอยหล่อ
2. เหนือล่าง	พิจิตร***	เมืองพิจิตร
		ดงเจริญ
3. ตะวันตก	นครปฐม****	สามพราน
		นครชัยศรี
4. ตะวันออก	ตราด***	เมืองตราด
		ป้อไร่
5. กลาง และ กทม.	สมุทรปราการ****	บางพลี
		บางบ่อ
		บางขุนเทียน
	กทม.****	บางกอกน้อย
6. ตะวันออกเฉียงเหนือบน	หนองบัวลำภู***	เมืองหนองบัวลำภู
		โนนสัง
7. ตะวันออกเฉียงเหนือล่าง	อุบลราชธานี***	เมืองอุบลราชธานี
		กุดข้าวปุ้น
8. ใต้บน	นครศรีธรรมราช***	เมืองนครศรีธรรมราช
		เชียรใหญ่
9. ใต้ล่าง	ตรัง***	เมืองตรัง
		ลิเกา

ส่วนที่ 2 นาฬิกากิจวัตรการเคลื่อนไหวร่างกายในช่วงวัน

ตัวอย่างการลงตารางในแต่ละชั่วโมง

ส่วนนี้จะสอบถามกิจวัตรประจำวันที่นักเรียนปฏิบัติ โดยเน้นเฉพาะในช่วง 1 เดือนที่ผ่านมา ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำชำระร่างกาย ล้างหน้าแปรงฟัน รับประทานอาหารในแต่ละมื้อ เรียนหนังสือ ทำการบ้าน พักผ่อน ดูทีวี ดูคลิปหนัง หรือซีรีส์ เล่นโทรศัพท์มือถือ/ คอมพิวเตอร์/เกมส์ ฟังเพลง ทำงานบ้าน ไปสะดวกบ้าน ไปซื้อของ เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เล่นกับสัตว์เลี้ยง จนกระทั่งเข้านอน

	ช่วงเวลา นอน (ระบุ 1 ในทุกชั่วโมง ที่นอน)	พฤติกรรม หน้าจอ (1=การเรียน, 2=บันเทิง, 3=ผสม)	พฤติกรรมเนือยนิ่ง ทั่วไป (ไม่ใช่หน้าจอ) (ระบุ 1 ในชั่วโมงที่ ปฏิบัติ)	กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ระดับเบา (1= กลางแจ้ง-นอก บ้าน-ได้อาคาร-ยิม , 2=ในบ้าน-ใน ห้องอาคาร,3= นอกบ้าน+หน้าจอ , 4=ในบ้าน+ หน้าจอ)	กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ระดับปาน กลาง (1= กลางแจ้ง-นอก บ้าน-ได้อาคาร-ยิม , 2=ในบ้าน-ใน ห้องอาคาร,3= นอกบ้าน+หน้าจอ , 4=ในบ้าน+ หน้าจอ)	กิจกรรมการ เคลื่อนไหว ระดับหนัก (1= กลางแจ้ง-นอก บ้าน-ได้อาคาร-ยิม , 2=ในบ้าน-ใน ห้องอาคาร,3= นอกบ้าน+หน้าจอ , 4=ในบ้าน+ หน้าจอ)
06.00 – 06.59 น.	1	2		1		
07.00 น.		2	1			
08.00 น.		3				
09.00 น.			1	2		
10.00 น.			1	2		
11.00 น.			1	2		
12.00 – 12.59 น.			1	2		
13.00 น.		1				

การมีกิจกรรมทางกายโดยรวมในแต่ละวัน	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมได้อย่างน้อยเฉลี่ย 60 นาทีต่อวัน
การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา และ/หรือ กิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง
การเล่นออกแรง	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายกลางแรงแรงมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน
การเดินทางที่ใช้แรงกาย	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ใช้การเดินทางโดยใช้แรงกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง
พฤติกรรมเนือยนิ่ง	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประเภทการใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงรวมไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน (ตามคำแนะนำของ The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) ประเทศแคนาดา)
ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับสมาชิกในครอบครัว (อาทิ พ่อแม่ ผู้ปกครอง)
โรงเรียน	ร้อยละของโรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวในโรงเรียน และมีคุณครูที่เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา
ชุมชนและสิ่งแวดล้อม	ร้อยละของชุมชน/เทศบาล ที่มีนโยบาย และโครงสร้างพื้นฐานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
ยุทธศาสตร์	ร้อยละความพร้อมและความก้าวหน้าของนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
สมรรถภาพทางกาย	ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีสมรรถภาพทางกายดี

การนอน

ร้อยละของเด็กที่มีระยะเวลาการนอนหลับตามคำแนะนำของมูลนิธิการนอนหลับ (NSF's) ของสหรัฐอเมริกา

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน/ โรคอ้วน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ความรอบรู้ทางกาย

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความรอบรู้ทางกายดี

ความผูกพันที่นักเรียนมีต่อโรงเรียน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีระดับความผูกพันดีต่อโรงเรียน

ความวิตกกังวล และความเครียด

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความเครียดกังวลในระดับน้อยถึงน้อยที่สุด

การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ไม่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

ตัวชี้วัดระดับสากล

Global Matrix Indicators

	GM 2.0 2016	GM 3.0 2018	GM 4.0 2021
ตัวชี้วัดที่ 1 การมีกิจกรรมทางกาย โดยรวมในแต่ละวัน	D- 23.2	D- 26.2	D- 26.9
ตัวชี้วัดที่ 2 การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกาย ที่มีโครงสร้าง	C 46.6	C- 44.1	D+ 37.3
ตัวชี้วัดที่ 3 การเล่นออกแรง	F 19.9	F 8.7	F 19.1
ตัวชี้วัดที่ 4 การเดินทางที่ใช้แรงกาย	B 73.6	C 53.4	C+ 58.1
ตัวชี้วัดที่ 5 พฤติกรรมเนือยนิ่ง	D- 21.8	D- 25.6	F 15.0
ตัวชี้วัดที่ 6 ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง	B 71.4	B 71.0	A- 82.3
ตัวชี้วัดที่ 7 โรงเรียน	C 55.3	B 70.1	B- 64.5

	GM 2.0 2016	GM 3.0 2018	GM 4.0 2021
ตัวชี้วัดที่ 8 ชุมชนและสิ่งแวดล้อม	C 52.2	B- 64.2	C- 40.6
ตัวชี้วัดที่ 9 ยุทธศาสตร์	C -	B+ 74.4	B 69.8
ตัวชี้วัดที่ 10 สมรรถภาพทางกาย	-	-	B 67.9

เกณฑ์การให้เกรด (Grading scheme):

A+ 94-100%	A 87-93%	A- 80-86%
B+ 74-79%	B 67-73%	B- 60-66%
C+ 54-59%	C 47-53%	C- 40-46%
D+ 34-39%	D 27-33%	D- 20%-26%
F <20%	INC ข้อมูลไม่สมบูรณ์ (Incomplete)	



ตัวชี้วัดเพิ่มเติม

Additional indicators

ตัวชี้วัดที่ 11
การนอน

A-
83.6

ตัวชี้วัดที่ 12
ภาวะน้ำหนักตัวเกิน/ ไรคอ้วน

A
88.7

ตัวชี้วัดที่ 13
ความรอบรู้ทางกาย

C+
54.1

ตัวชี้วัดที่ 14
ความผูกพันที่นักเรียนมีต่อโรงเรียน

B-
66.8

ตัวชี้วัดที่ 15
ความวิตกกังวล และความเครียด

B
67.2

ตัวชี้วัดที่ 16
การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน

B
67.7

การมีกิจกรรมทางกายโดยรวมในแต่ละวัน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนักสะสมได้อย่างน้อยเฉลี่ย 60 นาทีต่อวัน

การเล่นกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา และ/หรือ กิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง

การเล่นออกแรง

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน

การเดินทางที่ใช้แรงกาย

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ใช้การเดินทางโดยใช้แรงกายจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง

พฤติกรรมเนือยนิ่ง

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งประเภทการใช้หน้าจอเพื่อความบันเทิงรวมไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน (ตามคำแนะนำของ The Canadian Society for Exercise Physiology (CSEP) ประเทศแคนาดา)

ครอบครัวและบุคคลรอบข้าง

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกับสมาชิกในครอบครัว (อาทิ พ่อแม่ ผู้ปกครอง)

โรงเรียน

ร้อยละของโรงเรียนที่มีนโยบายส่งเสริมการเคลื่อนไหวในโรงเรียน และมีคุณครูที่เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา

ชุมชนและสิ่งแวดล้อม

ร้อยละของชุมชน/ เทศบาล ที่มีนโยบาย และโครงสร้างพื้นฐานที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ยุทธศาสตร์

ร้อยละความพร้อมและความก้าวหน้าของนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

สมรรถภาพทางกาย

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีสมรรถภาพทางกายดี

การนอน

ร้อยละของเด็กที่มีระยะเวลาการนอนหลับตามคำแนะนำของมูลนิธิการนอนหลับ (NSF's) ของสหรัฐอเมริกา

ภาวะน้ำหนักตัวเกิน/ ไรคอ้วน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ปกติ

ความรอบรู้ทางกาย

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความรอบรู้ทางกายดี

ความผูกพันที่นักเรียนมีต่อโรงเรียน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีระดับความผูกพันดีต่อโรงเรียน

ความวิตกกังวล และความเครียด

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่มีความเครียดกังวลในระดับน้อยถึงน้อยที่สุด

การถูกกลั่นแกล้งในโรงเรียน

ร้อยละของเด็กและเยาวชนที่ไม่มีประสบการณ์การถูกกลั่นแกล้งเมื่ออยู่ที่โรงเรียน

อะไรคือ สิ่งที่ต้องทำต่อ



- โรงเรียน** จำเป็นต้องยกระดับนโยบายด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายโดยเน้นไปที่การสร้างเสริมความสุขลดความเครียดทั้งนี้สามารถประยุกต์ใช้แนวคิดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบทั้งระบบ (WHOLE - OF - SCHOOL PROGRAMMES) เพื่อช่วยเพิ่มโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายระหว่างวันให้กับนักเรียนมากยิ่งขึ้นนอกจากนี้ โรงเรียนควรจัดให้มีการเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวกด้านกิจกรรมทางกายที่มีความปลอดภัย และเป็นมิตรกับการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก รวมถึงการเพิ่มพื้นที่สุขภาวะเพื่อให้นักเรียนได้สามารถเคลื่อนไหวร่างกายได้มากขึ้นตลอดทั้งวันขณะอยู่ที่โรงเรียน
- ชุมชน** ควรริเริ่มในการระดมความคิดเพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและคนในชุมชน โดยคนในชุมชนมีส่วนร่วมในการคิดและออกแบบ เพื่อสร้างสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร และปลอดภัยเพื่อสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกาย รวมถึงเส้นทางเชื่อมการเดินทางและปั่นจักรยานที่มีคุณภาพ การเข้าถึงพื้นที่เปิดสาธารณะ สนามเด็กเล่น สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์เพื่อกิจกรรมนันทนาการของชุมชน รวมถึงกิจกรรมต่าง ๆ ที่ชุมชนเห็นว่าเหมาะสมกับบริบท
- พ่อแม่ คุณครู และโรงเรียน** ต้องเสริมความร่วมมือในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กและเยาวชนทั้งในสภาพแวดล้อมที่บ้าน และโรงเรียน ทั้งนี้เพื่อให้ครอบคลุมและเพียงพอกับการส่งเสริมพัฒนาการ รวมถึงที่สำคัญคือ สร้างความสุขให้กับเด็ก ๆ ได้มากยิ่งขึ้น