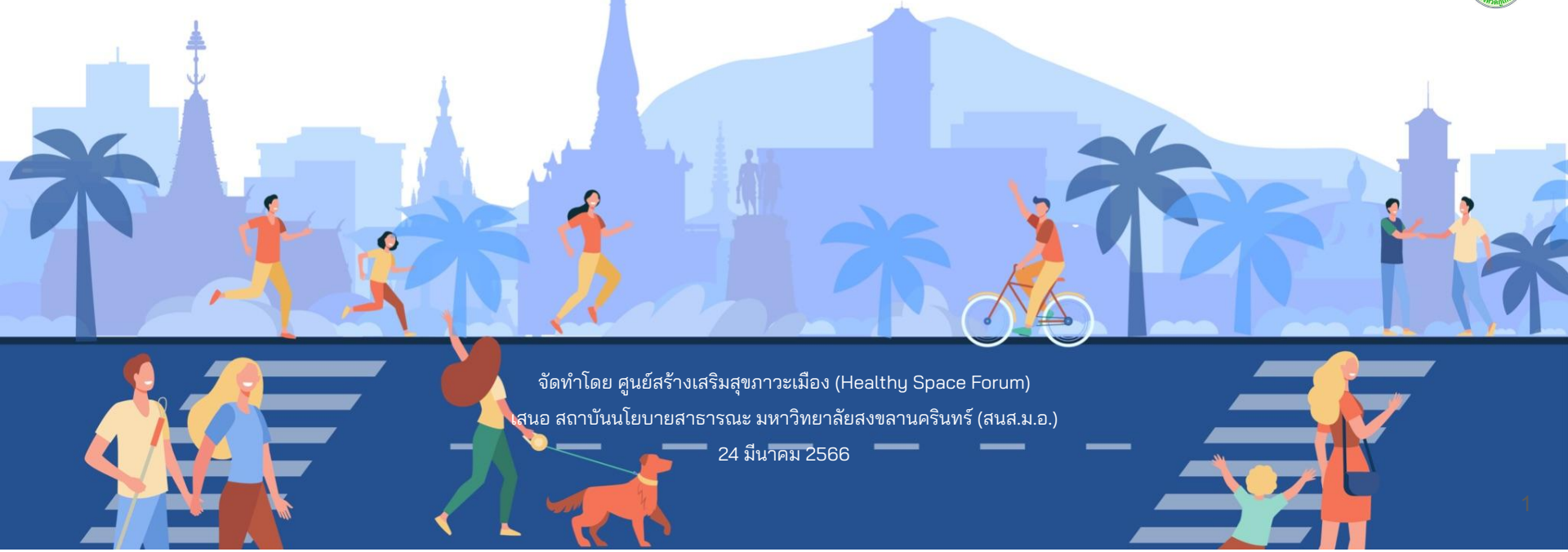




PHUKET : HEALTHY SPACE

แนวทางการออกแบบพื้นที่สุขภาวะต้นแบบ จังหวัดภูเก็ต
พื้นที่ย่านเมืองเก่า สวนสาธารณะสะพานหิน และริมชายหาดป่าตอง



จัดทำโดย ศูนย์สร้างเสริมสุขภาวะเมือง (Healthy Space Forum)

เสนอ สถาบันนโยบายสาธารณะ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ (สนส.ม.อ.)

24 มีนาคม 2566

เนื้อหา



1.

กระบวนการการทำงาน



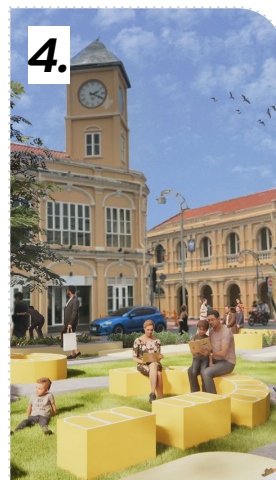
2.

Citylab Patong



3.

แนวทางการออกแบบ
พื้นที่สะพานหิน



4.

แนวทางการออกแบบ
พื้นที่เมืองเก่า



5.

กิจกรรม
Finding Pattern
in Old town Phuket

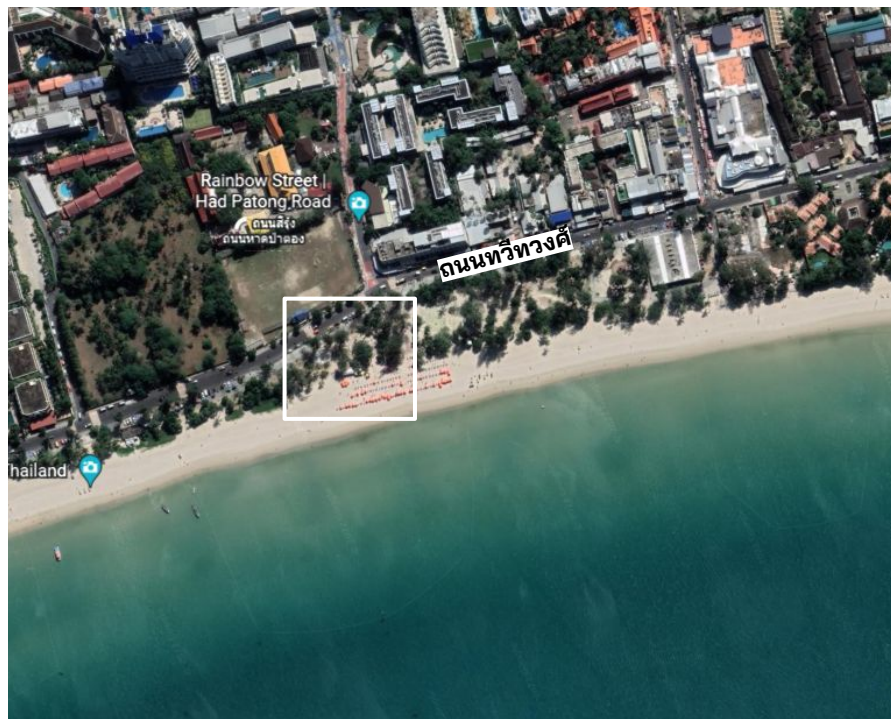
1. กระบวนการการทำงาน



เน้นกระบวนการมีส่วนร่วม



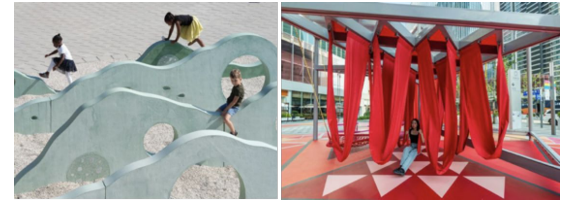
2. City lab Patong และการออกแบบในพื้นที่ริมชายหาดป่าตอง ลานโลมาและพื้นที่โดยรอบ



เติมเต็มป่าตองด้วยพื้นที่กิจกรรมทางกายที่สร้างสรรค์



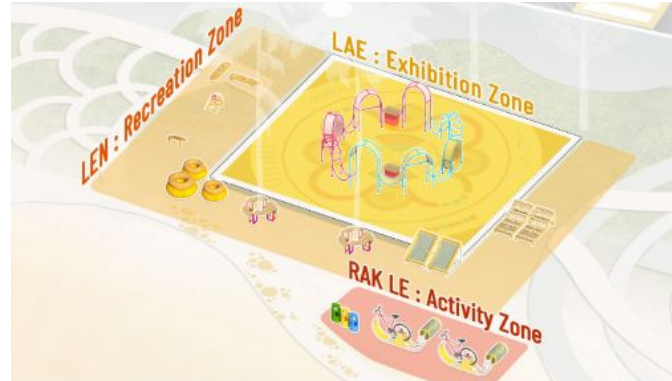
นิทรรศการ → สนามเด็กเล่น
ในโซนครอบครัว

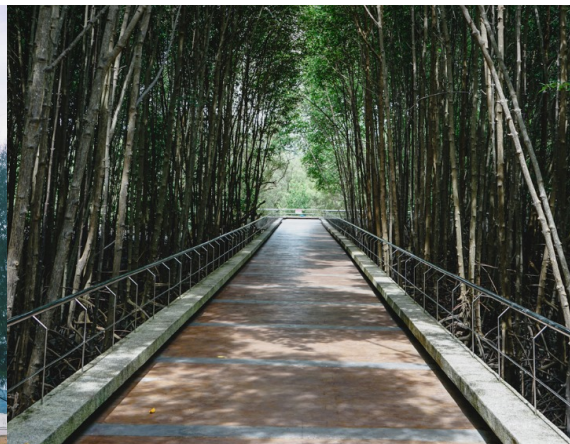
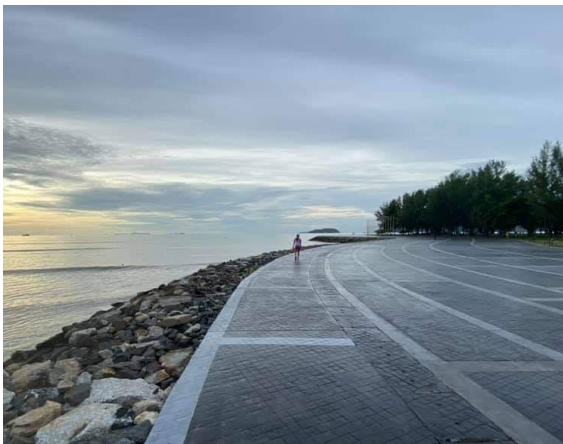


ผลลัพธ์ของการออกแบบ และการทดลองในพื้นที่จริง

ภายใต้ concept แล เล่น รักษ์ เล หรือพื้นที่สาธารณะที่ใส่ใจ สิ่งแวดล้อม ผ่านโครงสร้างที่ยืดหยุ่นในการใช้งาน และการออกแบบเฟอร์นิเจอร์จากวัสดุเหลือใช้

ปัจจุบันพื้นที่นี้ได้เปลี่ยนเป็นสนามเด็กเล่นถาวร และอยู่ในความดูแล ของเทศบาลเมืองป่าตอง





3. แนวทางการออกแบบพื้นที่สะพานหิน



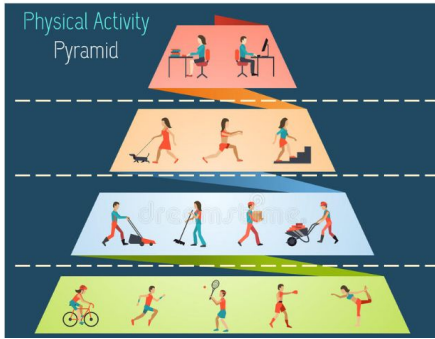
ศักยภาพพื้นที่

“ Multi Sport Park พื้นที่สาธารณะที่ยืดหยุ่นรองรับกิจกรรมที่หลากหลาย ”



เสริมกิจกรรมทางกายให้พื้นที่ที่มีความสมดุลมากขึ้น

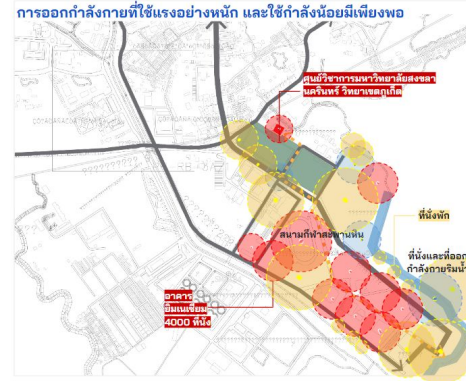
Physical Activity Level



- 1 ใช้กำลังน้อย (inactive)**
คือ กิจกรรมเบาๆ ที่เราสามารถทำไปด้วย ร้องเพลงไปด้วยได้อย่างสบายๆ เช่น การนั่ง นอน ยืน หรือเดินใกล้ๆ ใช้ระยะเวลาต่ำกว่า 10 นาที
- 2 ใช้กำลังปานกลาง (moderate physical activity)** คือ กิจกรรมที่เริ่มทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจเร็วขึ้น ทำให้ไม่สามารถร้องเพลงได้อย่างต่อเนื่อง แต่ยังสามารถพูดคุยประปรายไปด้วยได้ เช่น เดิน เดินเร็ว ทำสวน หรือขี่จักรยานต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป
- 3 ใช้กำลังอย่างหนัก (vigorous physical activity)** คือ กิจกรรมที่ทำให้หัวใจเต้นแรง หายใจหอบ ไม่สามารถพูดคุยประปรายด้วยซ้ำได้ เพราะหายใจไม่ทัน เช่น การจุดดิน ฟาดฟัน

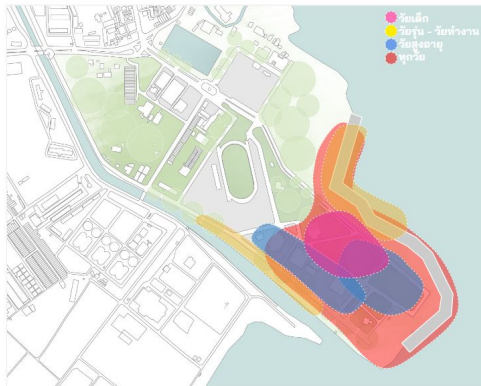


Physical Activity Level on Map



- 1 ใช้กำลังน้อย (inactive)**
- 2 ใช้กำลังปานกลาง (moderate physical activity)**
- 3 ใช้กำลังอย่างหนัก (vigorous physical activity)**

User on Map



วัยเด็ก
ใช้พื้นที่บริเวณสนามเด็กเล่นหรือเป็นหลัง สนามบาสกลางแจ้ง พูลซอล รวมไปถึงศูนย์เด็กเล็ก รวมไปถึงศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก

วัยรุ่น - วัยทำงาน
ใช้พื้นที่สนามกีฬาเป็นหลักสำหรับวิ่ง เช่น สนามแข่งรถ สนามบาส สระว่ายน้ำ ออกลยบอล รวมไปถึงห้องออกกำลังกาย สำหรับวัยทำงานเน้นวิ่ง เปดองและแอโรบิก

วัยสูงอายุ
ใช้พื้นที่บริเวณลานริมน้ำเพื่อสำหรับพักผ่อน พื้นที่สนามเปดอง รวมไปถึงพื้นที่ฝั่งริมคลองบางใหญ่ที่จะใช้เล่นกีฬาฟุตซอล

แนวคิดเสา (Module) และจุดวาง



Criteria ในการวางโมดูล

- โมดูลที่มีการออกกำลังกาย มีการใช้งานของ เช่น สนามกีฬา สนามเบสบอล แทรมโกลิ้ง หรือ ลานแอแนบประสงค์ต่างๆ หรือของเล่นอื่น

3 รูปแบบการใช้งาน (ที่ใช้แรงระดับปานกลาง) เพื่อสมดุลกิจกรรม

1. กระโดด 2. เตะ / สอย 3. มืดเหยียด

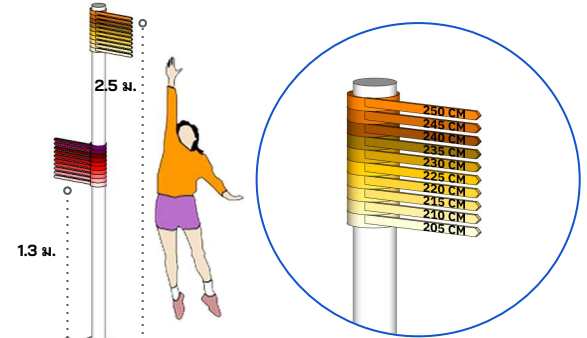
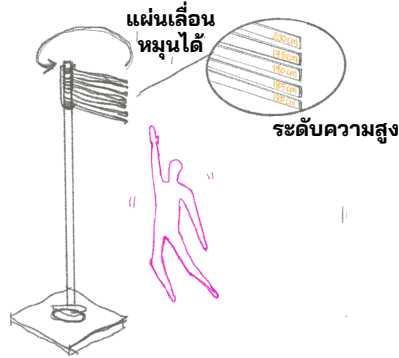
รูปแบบการใช้งาน (ที่ใช้แรงระดับปานกลาง)

1. กระโดด



การกระโดด

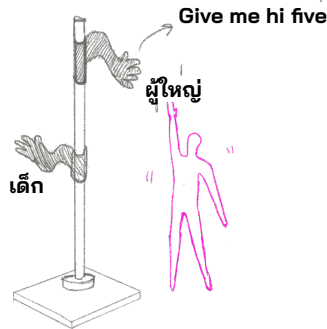
1. เป็นการบริหาร ร่างกายทุกส่วน เหมือนกับการว่ายน้ำ ที่ ต้องใช้กำลังแขนและขาในการเคลื่อนไหว
2. เป็นการกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจ ทำให้เลือดสูบฉีด ไหลเวียนไปเลี้ยงร่างกายได้ดีขึ้น
3. เป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กระดูก ลดความเสี่ยง เป็นโรคกระดูกพรุน
4. ช่วยลดพุงได้ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง และการเผาผลาญ แคลลอรี่ได้มากกว่าการเดินถึง 2 เท่า
5. เป็นการบริหารกล้ามเนื้อครบทุกส่วนโดยเฉพาะบริเวณ กล้ามเนื้อต้นแขน กล้ามเนื้อหน้าอก และกล้ามเนื้อแผ่นหลัง ดังนั้นเราจึงมีหุ่นเฟิร์มได้ไม่ยาก
6. มีการกระเือนต่อข้อต่อน้อยกว่าการวิ่ง และสนุกกว่าด้วย



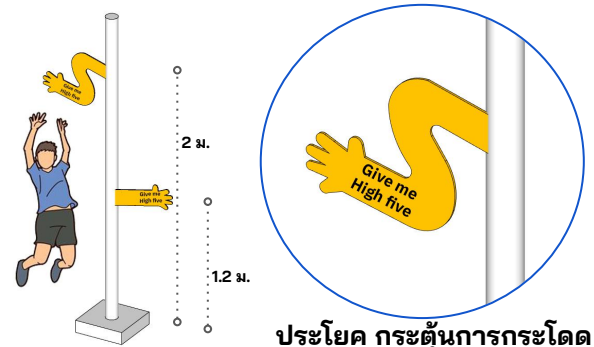
เพิ่มความ challenge ในการกระโดดแต่ละครั้ง



Reference



Sketch Idea

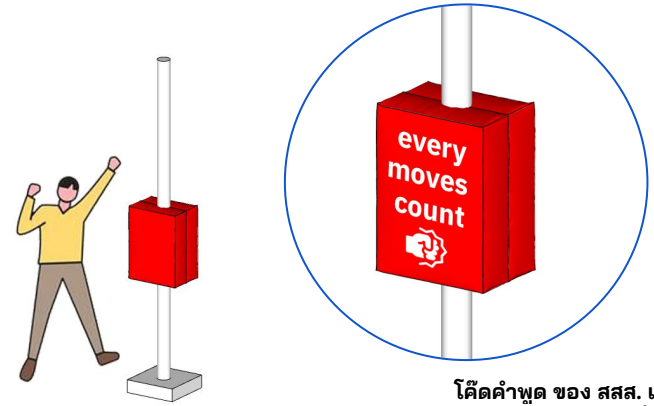
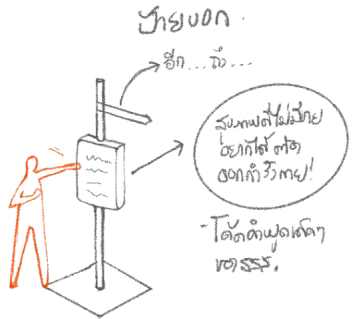


ประโยค กระตุ้นการกระโดด

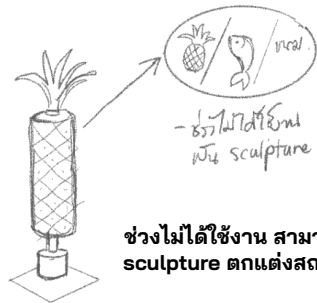
Prototype

รูปแบบการใช้งาน (ที่ใช้แรงระดับปานกลาง)

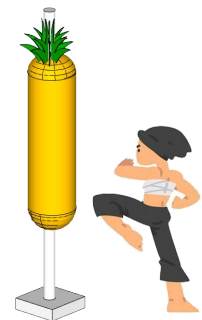
2. เตาะต๋อย



โค้ดคำพูด ของ สสส. เกี่ยวกับ สุขภาพและการออกกำลังกาย



ช่วงไม่ได้ใช้งาน สามารถเป็น sculpture ตกแต่งสถานที่ได้

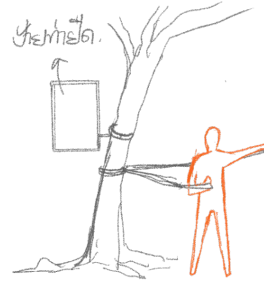


รูปแบบการใช้งาน (ที่ใช้แรงระดับปานกลาง)

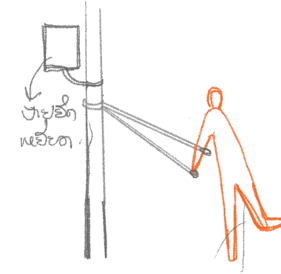
3. ยึดเหยียด



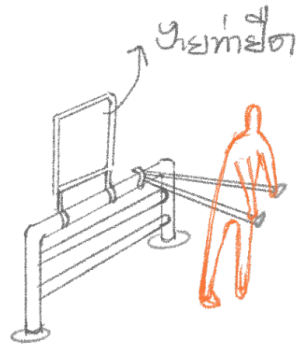
ต้นไม้



เสาต่างๆ



โต๊ะ





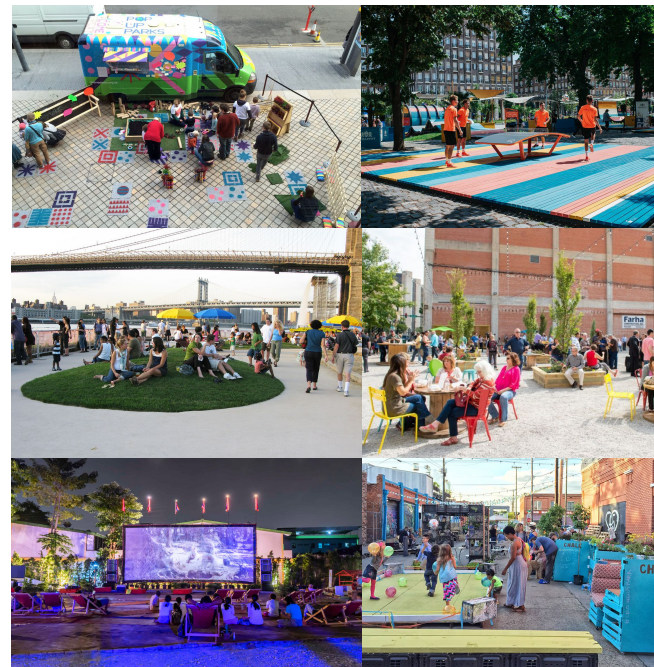
4. แนวทางการออกแบบ พื้นที่เมืองเก่า



Walking + Pop up Park

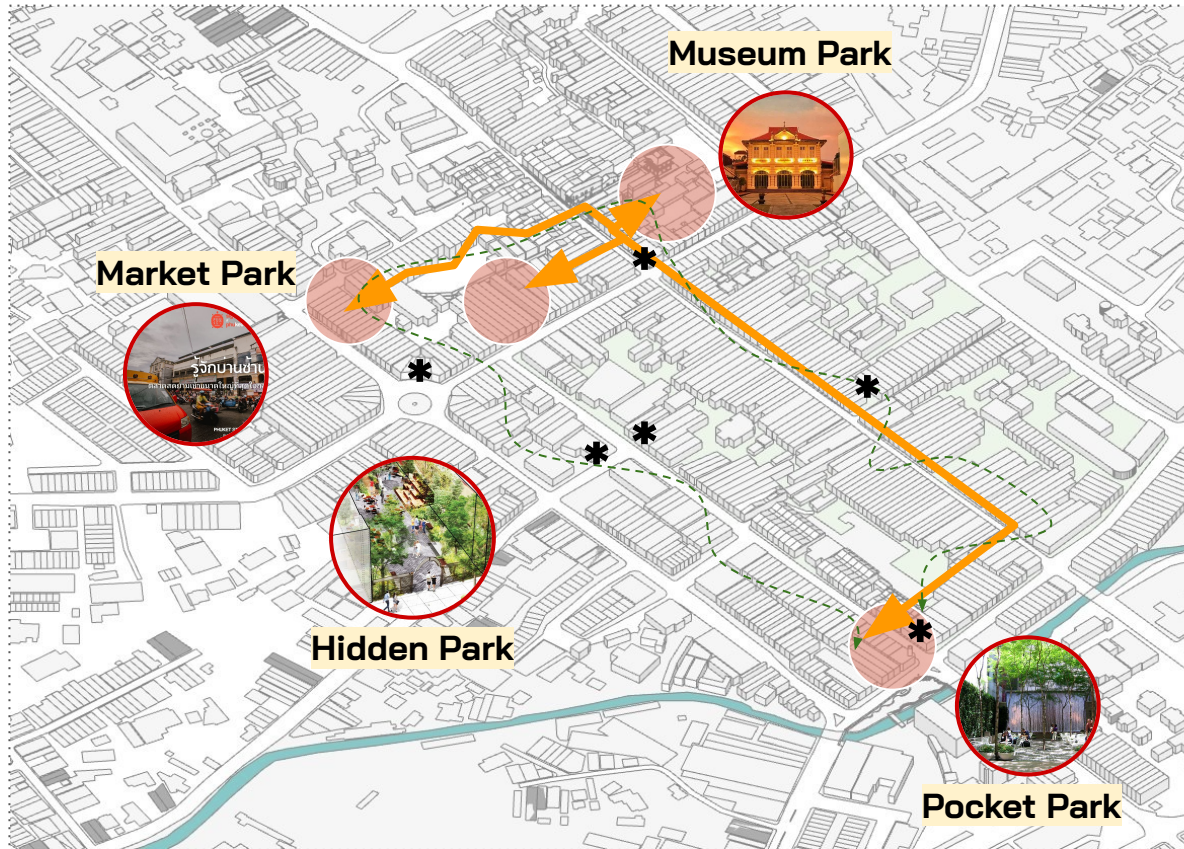


“การเดินเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการกระตุ้นเศรษฐกิจของย่าน”



Pop-up Park คือ รูปแบบของการพัฒนาพื้นที่สาธารณะที่มีความยืดหยุ่นมากยิ่งขึ้น

แนวคิดการออกแบบ



“ Old Town Pop Up Park Journey เดินลัดเลาะรอบเมืองเก่า ”

โดยมีทั้งหมด 4 แนวทางในการออกแบบ ได้แก่

แนวทางที่ 1

การวางผังและออกแบบการเชื่อมโยงพื้นที่เพื่อส่งเสริม
“การเดิน”ในระดับย่าน

แนวทางที่ 2

การออกแบบพื้นที่สาธารณะขนาดเล็กกระจายในพื้นที่
และ Hidden Space ในย่าน เพื่อ “กระตุ้นการมี
กิจกรรมทางกายในละแวกบ้าน” และจัดถ้ำรูป
ท่องเที่ยวแห่งใหม่

แนวทางที่ 3

ออกแบบรูปแบบ “กิจกรรมหมุนเวียน” เพื่อส่งเสริม
เศรษฐกิจ

แนวทางที่ 4 การออกแบบที่มุ่งเน้นการสะท้อน
อัตลักษณ์เพื่อ “สร้างภาพจำของย่าน”

คนในชุมชนมีส่วนร่วมในการออกแบบ

1. ลานชาร์เตอร์ Pocket Park

มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. ประเด็นเรื่องน้ำท่วม
2. เห็นด้วยกับการเป็นพื้นที่รองรับนักท่องเที่ยว
3. พื้นที่ **Active** และพักผ่อนของชุมชน
4. อยากให้เสริมกิจกรรม **nightlife** และกิจกรรมดนตรี

2. พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว Museum Park

มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. คงไว้ซึ่งกายภาพและการอนุรักษ์อาคาร
2. เพิ่มเติมกิจกรรมที่เคยมีในอดีต

3. ตรอกตัวแฉ่ Hidden Park

มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

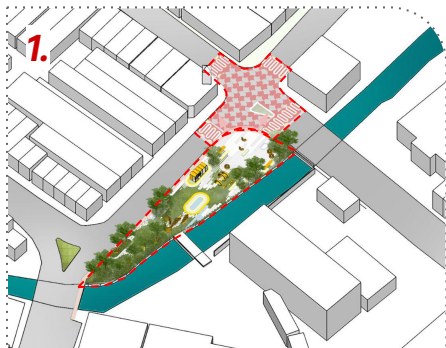
1. ให้มีมาตรฐานทั้งความสะอาด สะดวก และปลอดภัย
2. การดึงวิถีชีวิตให้เข้ากับบริบทการท่องเที่ยว

4. ตลาดบ้านซ่าน - ดาวน์ทาวน์ Market Park

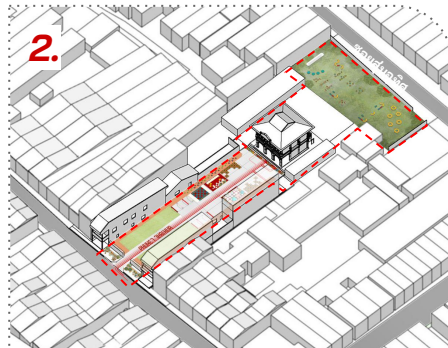
มีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การจัดการตลาด ให้มี **สุขภาวะที่ดีขึ้น**
2. มุ่งเน้นกิจกรรมเรื่อง **Gastronomy** เป็นสำคัญ

4 พื้นที่ออกแบบ



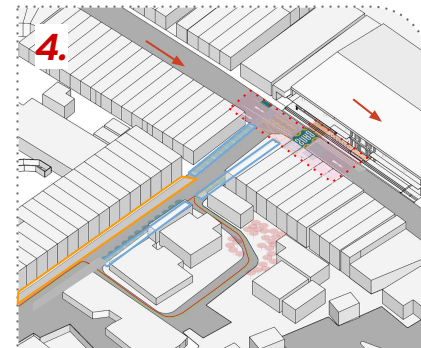
1. ลานชาร์เตอร์
Pocket Park



2. พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว
Museum Park



3. ตรอกตู้แฉ่
Hidden Park



4. ตลาดบ้านซ่าน-ดาวน์ทาวน์
Market Park

1.ลานชาร์เตอร์ Pocket Park

สวนสีเขียวละแวกบ้าน



1.ทัศนียภาพบริเวณลานอเนกประสงค์ - จุดนั่งพัก



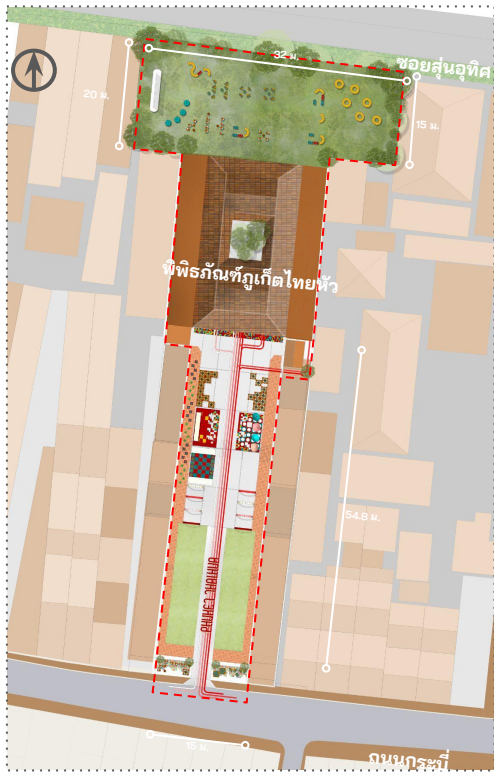
2.ทัศนียภาพบริเวณลานอเนกประสงค์ - จุดนั่งพัก ช่วงจัดเทศกาล



3.ทัศนียภาพบริเวณที่นั่งใน Pocket park

2. พิพิธภัณฑ์ภูเก็ตไทยหัว Museum Park

พื้นที่เรียนรู้ Active Learning



1. ทัศนียภาพบริเวณลานหน้าพิพิธภัณฑ์



2. ทัศนียภาพกิจกรรมภายในงาน



3. ทัศนียภาพกิจกรรมภายในงาน



4. ทัศนียภาพบริเวณหลังพิพิธภัณฑ์

ปฏิทิน และกิจกรรม ที่ยึดโยงกับเทศกาลท้องถิ่น

เทศกาลสำคัญใน 1 ปี

ฤดูร้อน

- กิจกรรมเล่นไฟนกระจอก (ทุกช่วงปี หรือในเทศกาลสำคัญ เช่นตรุษจีน)
- กิจกรรมสังสรรค์ในงานสงกรานต์ - ปีนโตละบ้าน
- กิจกรรมจับชา กินโกโก้ที่ชอยตัวแจ้
- กิจกรรมกวนขนมแข่ง ขนมเทียน

ฤดูฝน (มรสุม)



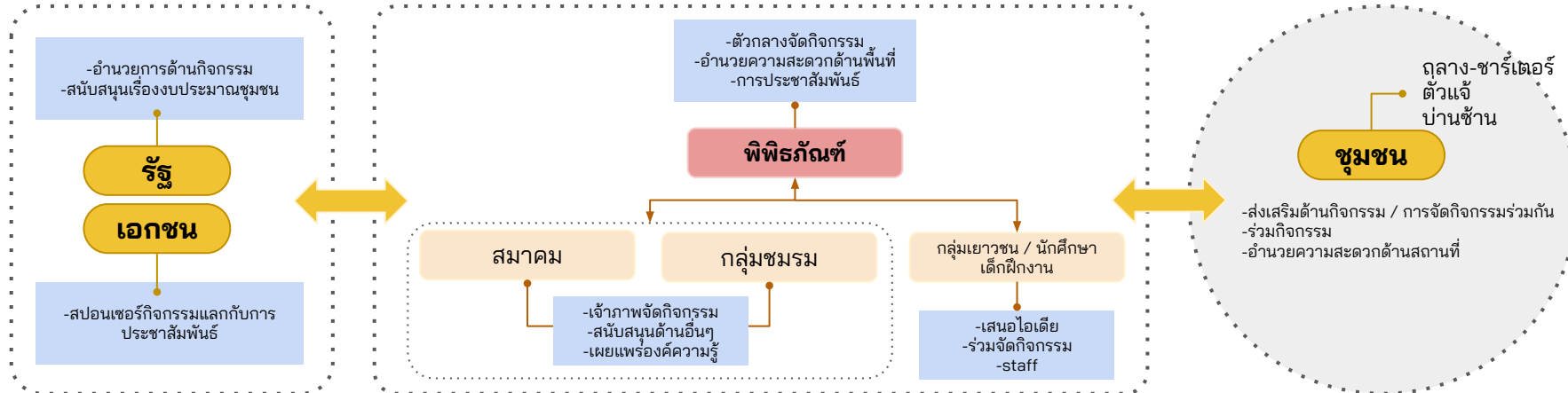
ปลายฝน

- เทศกาลพื้ต่อ
- กิจกรรมสอนพับกระดาษกิ๊ม
- กิจกรรมกวนกาละแม
- กิจกรรมสอนทำขนมปุ้นเต้

ฤดูหนาว

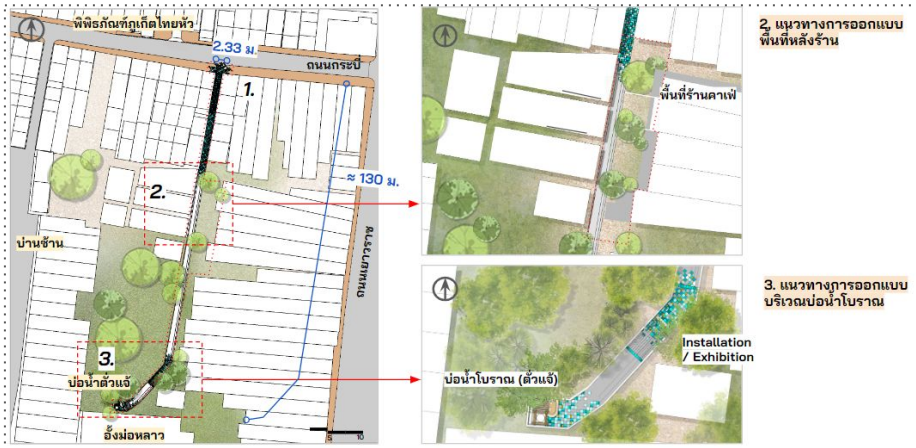
- กิจกรรมดนตรี กวีศิลป์
- กิจกรรมเล่นดนตรี - ดุหนังกลางแปลงรับลมหนาว
- กิจกรรมเล่นตู้เจิ้ง

พิพิธภัณฑ์เป็นตัวกลางในการรวมชุมชน และจัดกิจกรรม



3.ตรอกตัวแฉิ่ง Hidden Park

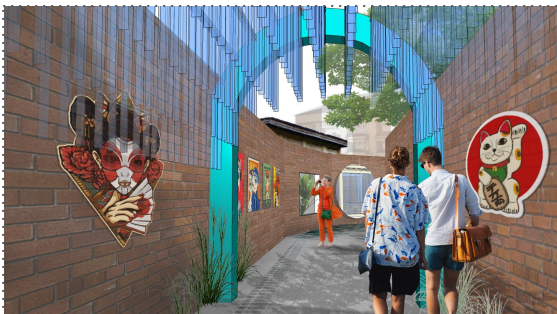
เปลี่ยนพื้นที่ที่ถูกทิ้งร้างเป็นพื้นที่แลนด์มาร์ค เพื่อสร้างมูลค่า



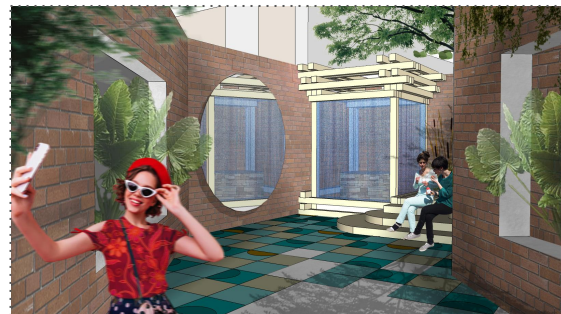
ทัศนียภาพบริเวณทางเข้า



1. ทัศนียภาพบริเวณหลังร้านที่ส่งเสริมให้เป็นพาณิชย์กรรม



2. ทัศนียภาพบริเวณนิทรรศกาลหมุนเวียน



3. ทัศนียภาพบริเวณบ่อน้ำตัวแฉิ่ง

4.ตลาดบ้านซ่าน - ดาวน์ทาวน์ Market Park

พื้นที่เรียนรู้วิถีชีวิตตลาดและวิถีดั้งเดิมชุมชนเมืองเก่า



1. บริเวณข้างบ้านพระพิไลย



2. บริเวณแผงผัก-ที่จอดรถหน้าตึกแถว



3. บริเวณหน้าบ้านพระพิไลย



4. บริเวณด้านในตลาดสด



5. บริเวณจุดทิ้งขยะ



6. บริเวณลานจอดรถ-ที่เชื่อมไปถนนกรวย



ผังรายละเอียดการออกแบบพื้นที่ตลาดบ้านซ่าน - ดาวน์ทาวน์

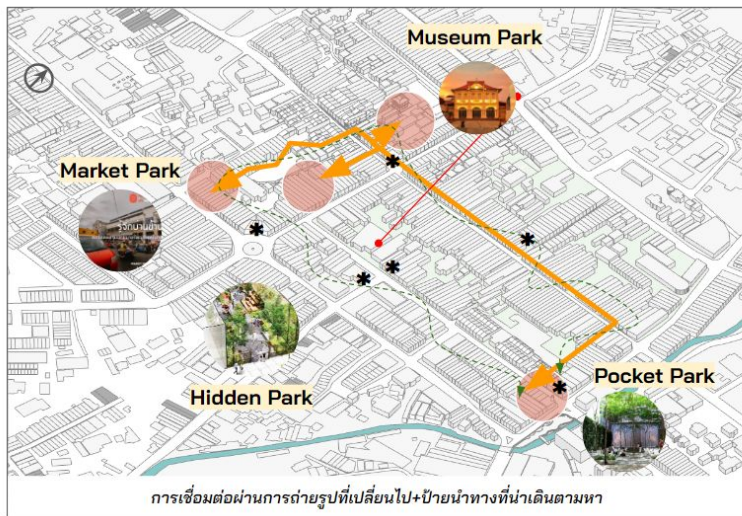


ทัศนียภาพบริเวณหน้าตลาดบ้านซ่าน

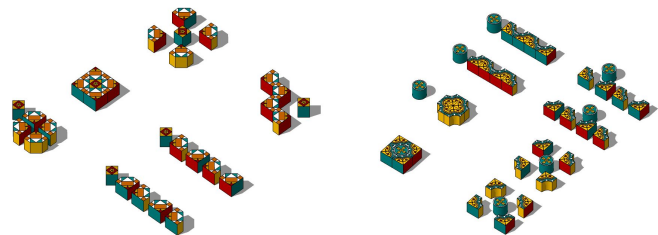
การเชื่อมต่อการเดินทาง และจุดนั่งพัก

เชื่อมต่อการเดินทางผ่านพื้นที่ออกแบบในแต่ละจุด และสตรีทเฟอร์นิเจอร์

Connectivity

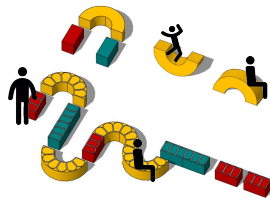


Furniture



Module Type 1

Module Type 2

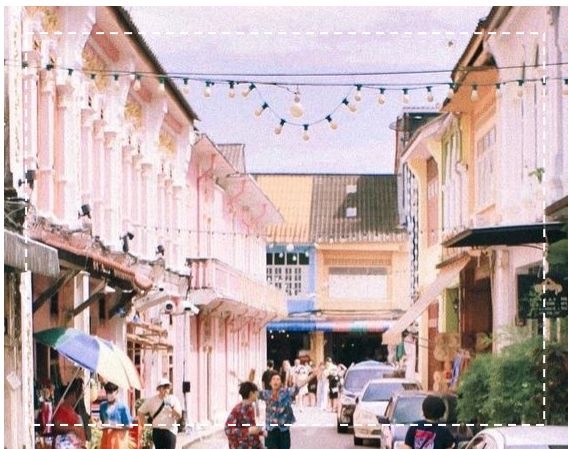


Module Type 3



Module Type 4

5. แนวทางการจัดกิจกรรมการเดินทางในพื้นที่เมืองเก่า



Finding Pattern In Phuket Old Town

- ตระเวนส่อง มองเมืองเก่า -

กิจกรรมที่จะเกิดขึ้น



1. กิจกรรมเดิน
รอบเมือง
เพื่อส่งเสริมสุขภาพ



2. กิจกรรมตามหา
Phuket Old town
Pattern



3. mini workshop
ในแต่ละฐาน



4. กิจกรรมพูดคุย
และนำเสนอ

แนวคิดกิจกรรม

Walking + Finding Pattern



การเดิน

การเดินเป็นเครื่องมือที่ดีที่สุดในการกระตุ้นเศรษฐกิจของย่าน และเป็นการออกกำลังกายอย่างง่าย ที่ใครๆก็ทำได้ เหมาะสมกับการเพิ่มกิจกรรมทางกายในพื้นที่ย่านเมืองเก่า



การตามหาแพทเทิร์น

การเดินตามหา pattern คือทำให้เห็นลวดลายต่างๆที่เกิดขึ้นในเมือง นำไปสู่การศึกษาความเป็นมา และประวัติศาสตร์ สามารถนำไปเป็น CI ของเมืองเก่า และส่งเสริมเรื่องการท่องเที่ยว

จุดเด่นของกิจกรรม

การเดินตามหา Hidden Pattern เป็นกิจกรรมที่น่ายกย่อง ได้ภาพกิจกรรม เข้ากับการส่งเสริมพื้นที่ท่องเที่ยว

สามารถไวรัลในโซเชียลมีเดียได้ในช่วงการประชาสัมพันธ์

ส่งเสริมจินตนาการกับเด็ก ผู้ที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาเมืองในอนาคต

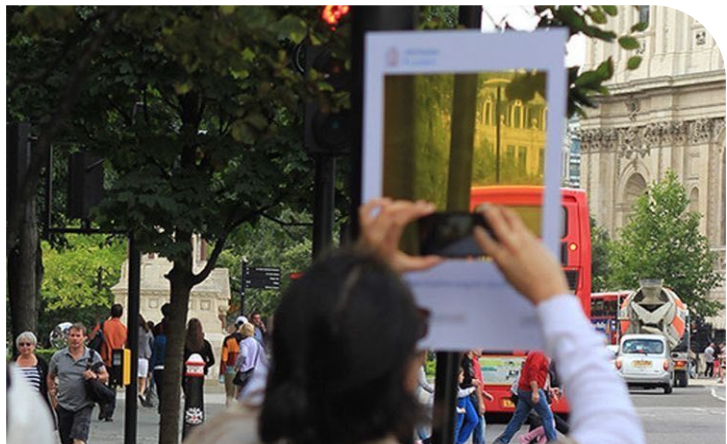
โปรแกรม

กิจกรรม



- เดินตามหาแพทเทิร์นในพื้นที่เมืองเก่า
- Mini workshop
- ร่วมตั้งวงพูดคุย และนำเสนอผลงาน

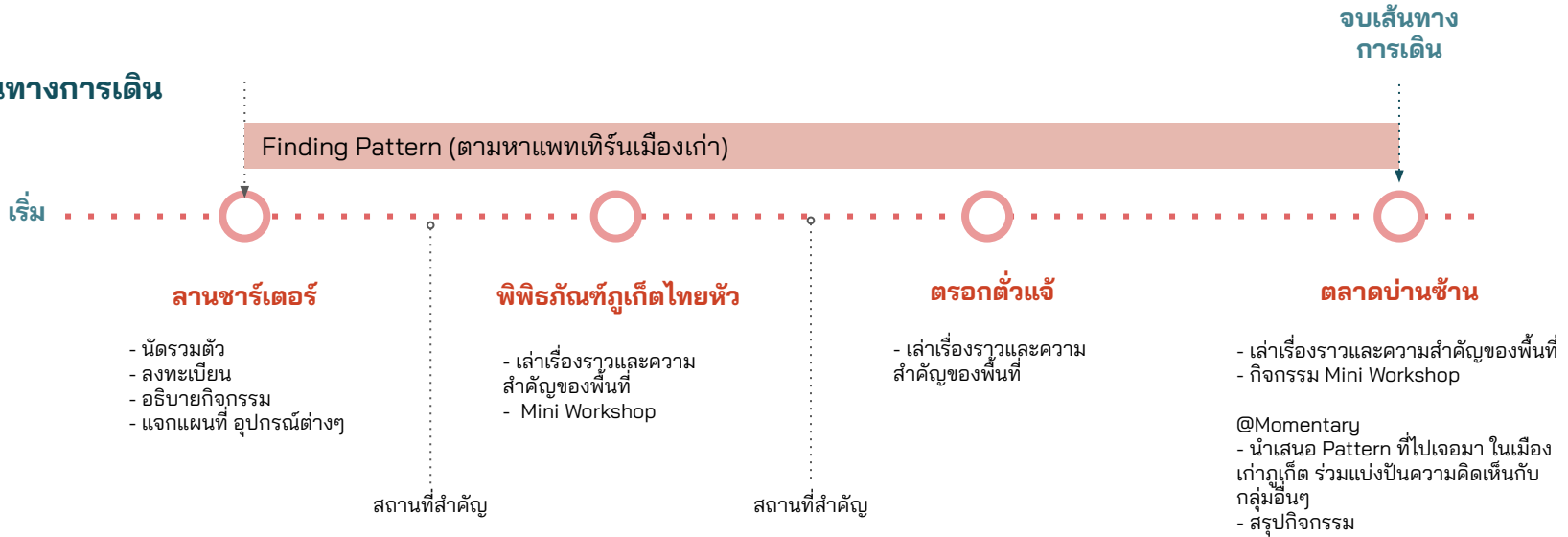
กายภาพ



- Signage
 - City filter
 - Count signage

กิจกรรม

เส้นทางการเดิน



อาจจะมีกิจกรรมเสริมอื่นๆในแต่ละฐาน เช่น

- Workshop ตัดกระดาษจีน
- ทำท่าทางตามโจทย์ที่ได้รับมอบหมาย
- เต็มสีให้ผ้า
- เต็มสีให้ขนมเต่า
- ฯลฯ

กิจกรรม

Possibility route



*ปรับเปลี่ยนตามความเหมาะสม หลังจากลงสำรวจพื้นที่

Finding Pattern

1. สร้างสตอรี่ของการตามหา Pattern

กำหนดโจทย์ หัวข้อในการตามหา อาจจะใช้เรื่อง

- 5 อ. อากาศ อาหาร อารมณ์ อากาศ อารมณ์
- ลายพิน?

2. รูปแบบการ์ด

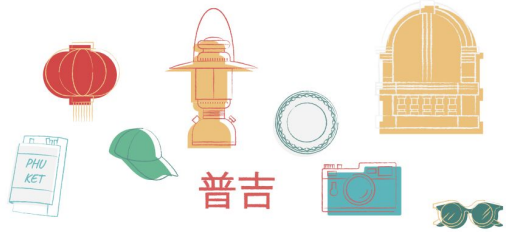
- Element เมืองเก่า
- รูปทรงเรขาคณิต?
- หน้าต่าง ประตู?



รูปแบบการ์ด Finding Pattern (Draft 1)

Graphic Element

- หมวก
- เสน่
- กติง
- หมวกผ้าเขียว
- หมวกดำ
- หน้าต่าง
- ประตู
- จาน
- ปิ่นโต
- ชุดน้ำชา
- เซ็งเม้งซ่า
- ไข่
- โคมจีน
- ตะเกียง



Option 2: เดินถ่ายรูป



reference



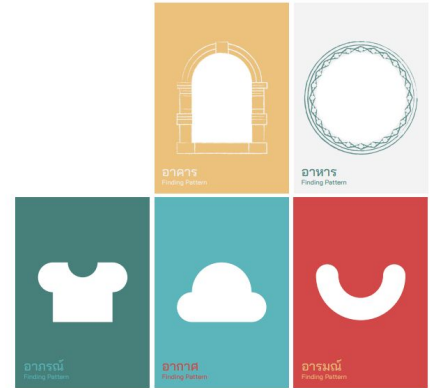
optional



Option 1: ไปสการ์ด 5๐



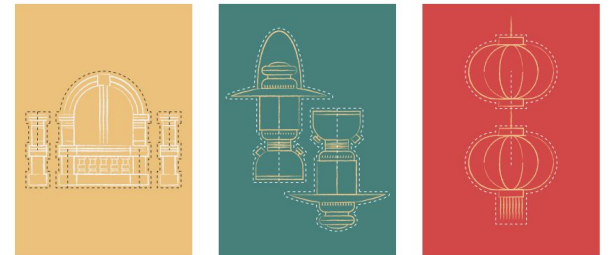
optional



Option 3: โมเดลที่ระลึก

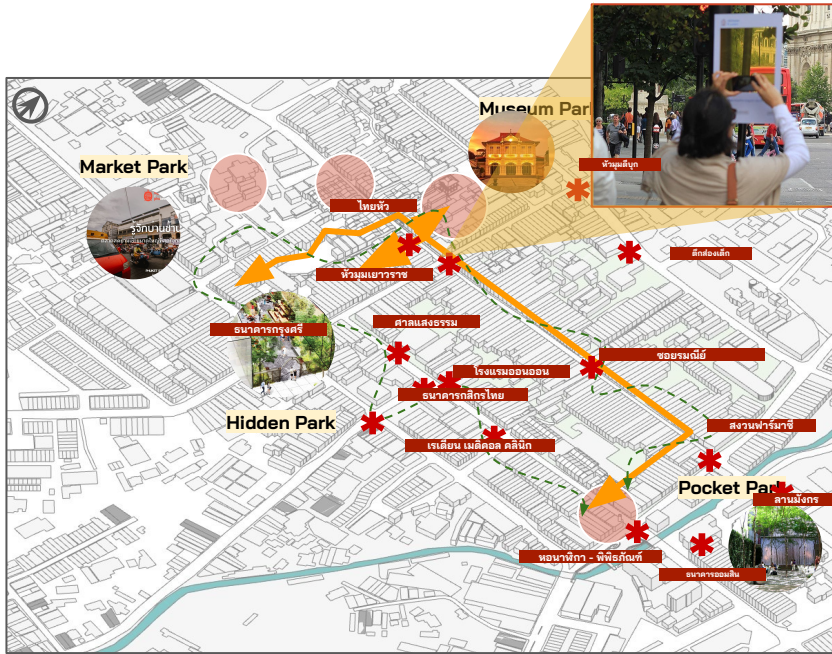


reference



กายภาพ

Filter & Signage along the way



*มีการตัดออกหรือเพิ่มตามความเหมาะสม

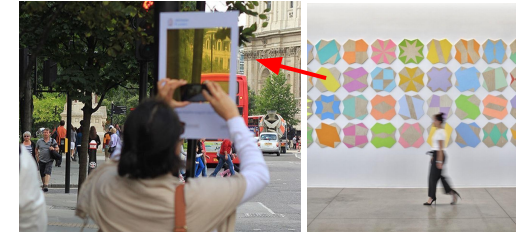


1. City Filter

- กำหนดรูปแบบ city filter / ขนาด / สี
- กำหนดจำนวนและสถานที่ติดตั้ง

2. Count signage

- กำหนดรูปแบบป้าย (หน้ากว้าง / ซี่ทศทาง)
- กำหนดจำนวนและสถานที่ติดตั้ง



ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

- กลุ่มนักเรียนโรงเรียนในเขตพื้นที่เมืองเก่า และบริเวณโดยรอบ 15 คน
- กลุ่มสภาเด็กและเยาวชน
- กลุ่มมัคคุเทศน์เยาวชน



ผลักดัน

ส่งเสริม

ส่งต่อ

ผลักดันการออกแบบพื้นที่ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายและสุขภาพ
ส่งเสริมกระบวนการการมีส่วนร่วม
เพื่อส่งต่อให้กับชุมชนเป็นเจ้าของที่แท้จริง