

คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



ระบบรวมแหล่งเรียนรู้โดย:

ดร.กุลกัต หงษ์เสียงกรุด, พศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรธรรม,
นายณัตติพงษ์ ॥กัวกอก, นางสาวจันดาวธรรม รามกอ

คู่มือการจัดทำแพยแอล: โครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



60 A DAY!

บรรณาธิการ: ดร.กุลทัต วงศ์ชัยาง្កูร, ผศ.ดร.พงศ์เทพ สุธีรุ่ม,
นายณัฐติพงศ์ แก้วทอง และนางสาวจินดาวรรณ รามหอง
ผลิตและเผยแพร่โดย:

สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ชั้น 10 อาคารศูนย์ทรัพยากรการเรียนรู้ และอาคารบริหารวิชาการ
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110
โทรศัพท์ 074-282902 โทรสาร 074-282901

ปก/รูปเล่ม: ฝันพรรช อนันต์นิเวศ

พิมพ์ที่: ไฟ-บาร์ด 280/2 หมู่ 6 ถ.บุณณากันต์ ต.ทุ่งใหญ่
อ.หาดใหญ่ จ.สงขลา 90110 โทรศัพท์ 089-6595338
E-mail: fonpat1971@gmail.com

พิมพ์ครั้งแรก: สิงหาคม 2562

จำนวน: 500 เล่ม

คำนำ

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของวัยเด็ก ส่งผลดีทำให้ “เด็กเก่ง มีสมาร์ต และมนุษย์สัมพันธ์ดี” ผลงานวิชาการซึ่งให้เห็นว่าการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเป็นประโยชน์ ทำให้ร่างกายเด็กกระฉับกระเฉง เมื่อมีกิจกรรมทางกายสั่นๆ ระหว่างคabaเรียนจะช่วยให้มีจิตใจสมาร์ตจัดจ่อ ต่อการเรียน ระดับยอมรับความตึงเครียด กระตุ้นเซลล์ให้ทำงานอย่างยืดหยุ่นและสมดุล รวมถึงการทำกิจกรรมร่วมกันจะเพิ่มทักษะทางสังคม กับเพื่อน คุณครู ครอบครัวและบุคคลทั่วไป

“คุณมีการจัดทำแผนและโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก” ฉบับนี้จัดทำภายใต้โครงการขับเคลื่อนนโยบายสาธารณะ การส่งเสริมให้คนไทยมีกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น ซึ่งได้รับการสนับสนุนจาก สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนและโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เนื้อหาประกอบด้วย ความหมายของการมีกิจกรรมทางกายและพฤติกรรม เนือยนิ่ง องค์ประกอบการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ สถานการณ์การมี กิจกรรมทางกายของคนไทย ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่ เพียงพอ การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก การ เขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย แผนส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

ทางคณะผู้จัดทำหวังเป็นอย่างยิ่งว่า คุณมีนี้จะเป็นแนวทางในการ จัดทำแผนและโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็กให้เพียงพอ นำไปสู่การเพิ่มประสิทธิภาพให้กับเด็กที่ดี ซึ่งเป็นอนาคตของครอบครัว ชุมชน และเมืองกาสได้ร่วมพัฒนาประเทศชาติ สร้างสังคมสุขภาวะที่ดีในอนาคต ต่อไปอย่างยั่งยืนได้

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

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

การจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

ความหมายของการมีกิจกรรมทางกาย และพฤติกรรมเนื้องนึง

กิจกรรมทางกาย (Physical Activity) เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงของร่างกายในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน การเดินทาง รวมทั้งการมีกิจกรรมนันหนาการกีฬาและการออกกำลังกายกิจกรรมทางกาย จึงมีความหมายมากกว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

พฤติกรรมเนื้องนึง เป็นภาวะที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวน้อยหรือออกแรงน้อย หรือการอยู่ในอิริยาบถเดิมนานๆ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวได้แก่ การนั่งๆ นอนๆ ทั้งนี้ไม่รวมถึงการนอนหลับตามปกติ

องค์ประกอบการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็ก

การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ต้องคำนึงถึง 2 องค์ประกอบ คือ (1) ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย และ (2) ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย ดังนี้

องค์ประกอบที่ 1 ระดับความหนักเบาหรือความแรงของการมีกิจกรรมทางกาย แบ่งเป็น 3 ระดับ ได้แก่

1) ระดับเบา เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่ทำให้เหนื่อย เช่น การยืน การเดินระยะทางสั้นๆ การทำงานบ้าน

2) ระดับปานกลาง เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้เหนื่อยได้กว่าหนึ่งอย่างขึ้น โดยหัวใจเต้นเร็วขึ้น แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การเดินเร็ว การปั่นจักรยาน การเดินขึ้นลงบันได

3) ระดับหนัก เป็นการเคลื่อนไหวหรือการออกแรงที่ทำให้เหนื่อยได้กว่าหนึ่งอย่างมาก หัวใจเต้นเร็วมากขึ้น จนไม่สามารถพูดเป็นประโยคได้ เช่น การชุดดินปลูกพืชทางการเกษตร การแบกหามของที่มีน้ำหนักมาก เต้นแอโรบิก วิ่งเร็ว ตีแบดมินตัน เตะฟุตบอล เป็นต้น

องค์ประกอบที่ 2 ระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกาย กิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ต้องมีระยะเวลาของการมีกิจกรรมทางกายที่นานมากพอ ซึ่งแตกต่างกันตามช่วงวัย

ดังนั้น กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กแต่ละวัย มีรายละเอียดดังนี้

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

2. **เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี** ควรมีกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละอย่างน้อย 3 วัน ทั้งนี้อาจแบ่งการมีกิจกรรมทางกายออกเป็นช่วงๆ ในแต่ละวัน แล้วนำมานับรวมกันได้ โดยการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในแต่ละช่วงอย่างน้อย 1 นาทีขึ้นไป ถึงจะเพียงพอให้มีการกระตุ้นการทำงานของหัวใจและการไหลเวียนของเลือด

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

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทย

เด็กรุ่นใหม่กำลังขาดกิจกรรมทางกายอย่างน่าเป็นห่วง โดยเฉพาะในเขตเมือง ปัจจุบันเด็กไทยใช้เวลาอยู่หน้าจอเฉลี่ยวันละ 3.1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น แฉมยังมีภาวะเสื่อมและเนื้อยื่นมากขึ้น ทำให้มีกิจกรรมทางกายต่ำเสียงต่อกการเกิดโรคต่างๆ และขาดทักษะในการเข้าสังคม โดยผลสำรวจการมีกิจกรรมทางกายระดับประเทศ สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ร่วมกับ กระทรวงสาธารณสุขและสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบร่างลุ่มเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายจากร้อยละ 24.9 ในปี 2555 เป็นร้อยละ 26.4 ในปี 2559 โดยเพิ่มขึ้นเล็กน้อย อย่างไรก็ดีหากพิจารณาจากระดับกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ (สะสมอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) พบร่วม ค่าระดับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ยังไม่คงที่นัก โดยหากพิจารณาในปี 2557 และ 2558 จะเห็นได้ว่าเพิ่มขึ้นไปถึงร้อยละ 27

ผลสำรวจกิจกรรมทางกายในปี พ.ศ.2555-2558 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดลร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) พบร่างคนไทยมีกิจกรรมทางกายเพียงพออยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ที่กระทรวงสาธารณสุข และ สสส.กำหนดไว้ร้อยละ 80 ชั่วโมง คนไทยจำนวน 100 คน มีน้อยกว่า 80 คน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ และผลสำรวจยังพบคนไทยมีพฤติกรรมเนื้อยื่นเพิ่มมากขึ้น ดังแสดงในตาราง

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

หากหักเวลานอนออกแล้ว คนไทยนั่งนิ่งฯ นั่งดูโทรทัศน์ คุยกะซุม/นั่งเรียน นั่งเล่นโทรศัพท์มือถือหรืออุปกรณ์อื่นๆ นานมากกว่า 3 ใน 4 ของเวลาตื่น พฤติกรรมเนื้อยื่นที่มีระยะเวลาติดต่อกันนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อครั้ง 4 อันดับแรกที่พบ คือ การนั่งหรือนอนดูโทรทัศน์ (ร้อยละ 50.0) นั่งคุยกะซุม (ร้อยละ 28.4) นั่งทำงานหรือนั่งเรียน (ร้อยละ 27.0) และนั่งเล่นเกม โทรศัพท์มือถือ หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์อื่นๆ (ร้อยละ 20.1) ตามลำดับ โดยในกลุ่มเด็กและวัยรุ่นมีพฤติกรรมนั่งอยู่หน้าจอนานกว่า กลุ่มวัยอื่นๆ รวมถึงใช้อุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์พกพาประเภทต่างๆ เฉลี่ยแล้วนานกว่า 1 ชั่วโมงต่อวัน และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอในเด็ก ทำให้เด็กชอบที่จะอยู่เฉยๆ มากกว่าการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดภาวะอ้วนในเด็ก รวมทั้งการนำไปสู่รูปแบบปัญหาดูติกรรมสุขภาพเมื่อเดิน ในวัยผู้ใหญ่และวัยสูงอายุ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ และการมีพัฒนาระบบที่ไม่อนุญาต ความสัมพันธ์กับการเกิดโรคกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (NCDs) องค์กรอนามัยโลกประมาณการว่า ในแต่ละปีการเสียชีวิตของประชากรโลกเกือบ 1.9 ล้านคน มาจากการมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ ซึ่งการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอสัมพันธ์ กับภาวะอ้วนลงพุง และการเจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อ เรื้อรัง โดยมีโอกาสเกิด โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจร้อยละ 30 โรคเบาหวานร้อยละ 27 โรคมะเร็งลำไส้ ร้อยละ 25 โรคมะเร็งเต้านมร้อยละ 21 โรคหลอดเลือดหัวใจร้อยละ 6 และ มีโอกาสเสี่ยงต่อการตายสูงถึงร้อยละ 20-30 ส่วนพัฒนาระบบที่ไม่อนุญาต ความสัมพันธ์กับอัตราการตายจากโรคหัวใจและหลอดเลือด และโรคเบาหวาน ดังแสดงในตาราง

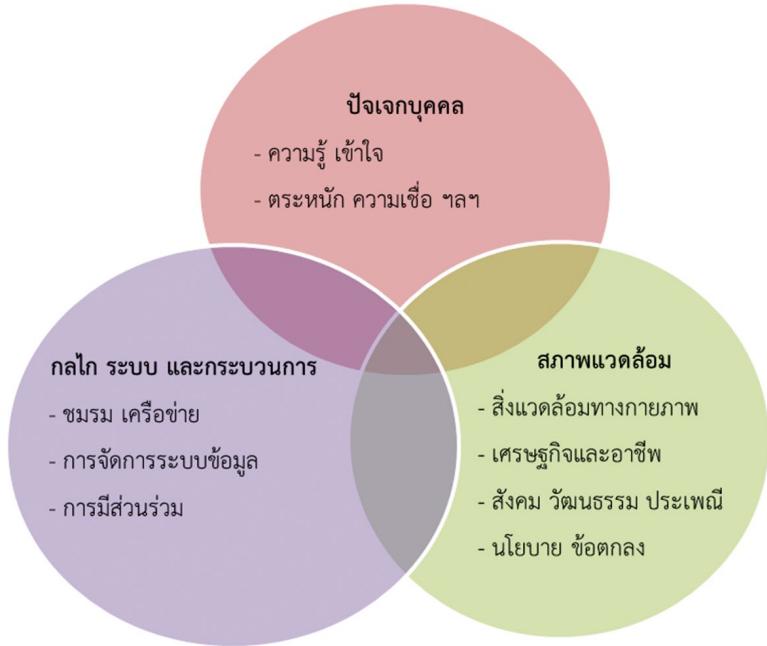
โรคไม่ติดต่อ (NCDs)	ร้อยละของโอกาสในการเกิดโรค ที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอ
โรคที่เกี่ยวข้องกับหัวใจ	30
โรคเบาหวาน	27
โรคมะเร็งลำไส้	25
โรคมะเร็งเต้านม	21
โรคหลอดเลือดหัวใจ	6

แม้ไม่เพิ่งผลประโยชน์โดยตรงของการมีกิจกรรมทางกาย ไม่เพียงพอต่อเศรษฐกิจ แต่มีการศึกษาการคิดต้นทุนทางเศรษฐกิจที่สูญเสียจากการเป็นโรคอ้วนในประเทศไทยซึ่งเป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย พ布ว่า มูลค่าการสูญเสียรวมทั้งสิ้น 12,142 ล้านบาท โดยคิดเป็นค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและต้นทุนการสูญเสียผลิตภัณฑ์ซึ่งค่าใช้จ่ายที่เกิดจากค่ารักษาพยาบาลมูลค่าสูงถึง 5,584 ล้านบาท 3 ลำดับแรก มาจากโรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด และโรคมะเร็งลำไส้ มูลค่าประมาณ 3,387 1,071 และ 337 ล้านบาทตามลำดับ

ส่วนต้นทุนการสูญเสียผลิตภัณฑ์มูลค่า 6,558 ล้านบาท จากการขาดงาน เนื่องจากความเจ็บป่วย 694 ล้านบาท และจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร 5,864 ล้านบาท โดยต้นทุนการสูญเสียผลิตภัณฑ์จากการขาดงานเพื่อมาโรงพยาบาลด้วยโรคเบาหวานสูงถึงประมาณ 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 ที่ทำให้เกิดการสูญเสียผลิตภัณฑ์จากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรมากที่สุดมาจากการเป็นโรคเบาหวาน ภาวะหลอดเลือดสมองแตก และโรคหัวใจขาดเลือด โดยมูลค่าประมาณ 2,550 ล้านบาท 1,800 ล้านบาท และ 1,035 ล้านบาท ตามลำดับ

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ

การมีกิจกรรมทางกายในคนไทยเกี่ยวข้องกับปัจจัยสำคัญ 3 ประการ คือ ปัจเจกบุคคล สภาพแวดล้อม กลไก ระบบและกระบวนการดังรายละเอียด



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

ต้องออกกำลังกายเป็นช้าไวๆ จึงจะดีมีประโยชน์ ซึ่งในความจริงกิจกรรมทางกายจะมีมากกว่าการออกกำลังกาย โดยจะรวมการออกแรงในชีวิตประจำวันด้วย เช่น ทางการเดิน การออกแรงในการทำงาน

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

1. **สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ** เช่น อาคาร/สถานที่ ทั้งที่บ้าน ในโรงเรียน และชุมชน ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ของเด็ก การเปิดใช้พื้นที่สนับสนุนของรัฐและเอกชน ไฟส่องสว่าง ในเวลากลางคืนที่ได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานหรือองค์กร ระบบการเดินทางสัญจร ระบบขนส่งสาธารณะภายในชุมชนหรือเมือง (เส้นทางเดินริมถนน พุตบาน ระบบรถไฟฟ้า รถเมล์ที่เชื่อมต่อปolder ภัย) การมีสวนสาธารณะ สนามเด็กเล่น ที่พอยท์ มีความสะอาด สวยงามและปลอดภัย ต่อการมีกิจกรรมทางกาย การสนับสนุนอุปกรณ์สำหรับการเล่น การออกกำลังกาย

2. **เศรษฐกิจและอาชีพ**ของครอบครัว เช่น การมีอาชีพที่มั่นคง มีรายได้ที่เพียงพอ มีผลให้บุคคลในครอบครัวมีโอกาสมีกิจกรรมทางกายได้มากขึ้น การมีเศรษฐกิจที่ดีทำให้มีการสนับสนุน การจัดกิจกรรมทางกายมากขึ้น ครอบครัวเกษตรกร ครอบครัวที่มีการปลูกพืชผักสวนครัวจะมีโอกาสให้เด็กเข้าไปร่วมกิจกรรมได้

3. สังคม วัฒนธรรม และประเพณี เช่น กระแซความนิยมในการออกกำลังกายหรือการวิ่งในแต่ละช่วงเวลา วัฒนธรรม การเด่งกายที่ปักปิดมิดชิด การแยกพื้นที่ระหว่างชายหญิง วัฒนธรรมการบริโภค การละเอ่นไทย การลงแขก การมีกิจกรรมทางสังคมร่วมกันของคนไทย
4. นโยบาย ข้อตกลง เช่น มีธรรมาภิณฑ์ชุมชน มีแผนชุมชน มีแผนท้องถิ่น เพื่อการเพิ่มกิจกรรมทางกาย มีข้อตกลงชุมชน ในการใช้เส้นทางจักรยานและการเดิน
5. การศึกษา เช่น หลักสูตรมีวิชาพลศึกษา ที่เน้นการมีกิจกรรมทางกายมากกว่าการบรรยายลักษณะการออกแบบเรียน การสอนในห้องเรียนแบบ Active-Play Active-Learning รวมทั้งกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เน้นกิจกรรมทางกาย

3. กลไก ระบบ และกระบวนการ

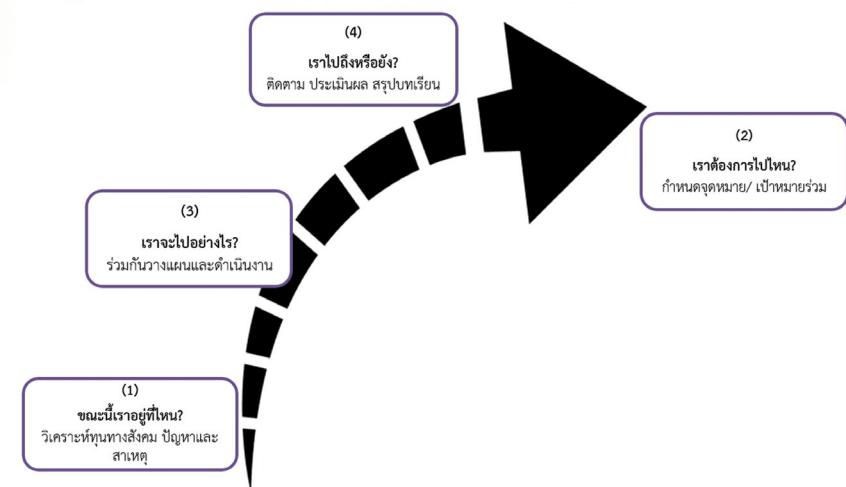
กลไก หมายถึง การมีคณะทำงาน กลุ่ม ชุมชน เครือข่าย ที่มีการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกายในชุมชนอย่างต่อเนื่อง เช่น เครือข่ายอาสาสมัครสุขภาพ กลุ่มและชุมชนเดิน วิ่ง ชุมชนผู้สูงอายุ ชุมชนจักรยาน หน่วยงานท้องถิ่น หน่วยงานรัฐ

ระบบ หมายถึง สิ่งที่เกี่ยวข้องและเอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดการระบบข้อมูล การมีระบบงบประมาณสนับสนุน การมีระบบพี้เลี้ยง การมีระบบติดตามประเมินผล

กระบวนการ หมายถึง ขั้นตอนการดำเนินงานที่เอื้อต่อการขับเคลื่อนการเพิ่มกิจกรรมทางกาย เช่น กระบวนการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในชุมชน กระบวนการเรียนรู้เรื่องกิจกรรมทางกายในชุมชน

การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่ม การมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

การเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็กในพื้นที่หรือชุมชนนั้นจำเป็นต้องใช้กระบวนการคิดอย่างเป็นระบบ โดยใช้คำตาม 4 ข้อ ดังนี้



1. ขั้นตอนนี้เรียกว่าอะไร? เป็นการวิเคราะห์สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของชุมชน เพื่อให้เห็นสถานการณ์ของปัญหา ปัจจัยที่มีอิทธิพลและเป็นสาเหตุของปัญหา รวมถึงการวิเคราะห์ให้เห็นทุนต่างๆ ของชุมชนที่สามารถนำมาใช้เป็นปัจจัยนำเข้าในการดำเนินการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย คำตามข้อนี้จะบอกสาเหตุของปัญหา และปัจจัยที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ

2. เราต้องการไปที่ไหน เป็นการกำหนดจุดหมาย ร่วมกันของภาพที่พึงประสงค์ หรือภาพอนาคต ในกรณีกิจกรรมทางกายของชุมชนในระยะเวลาที่กำหนด การให้คนในชุมชนกำหนดจุดหมายร่วมกัน จะเป็นแรงจูงใจเพื่อก้าวไปให้ถึงจุดหมายที่วางไว้ คำถามข้อนี้เป็นการอธิบายถึงจุดหมาย เป้าประสงค์ เป้าหมาย และตัวชี้วัดความสำเร็จที่สำคัญ

3. เราจะไปอย่างไร เป็นการคิดหาวิธีการสำคัญที่จะดำเนินการเพื่อให้บรรลุผลสำเร็จ ซึ่งสามารถอธิบายด้วยบุคลาสตร์ วิธีการสำคัญนี้จะนำไปสู่การจัดทำแผนเพื่อให้รู้ว่าคราว ต้องทำอะไร อย่างไรบ้างเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็ก

4. เราไปถึงหรือยัง เป็นการวางแผนเพื่อการติดตามประเมินผล ว่าการดำเนินงานตามแผนต่างๆ นั้น บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด ทั้งนี้เพื่อให้เราได้บทวน ปรับปรุง การดำเนินงานในครั้งต่อๆ ไป ส่วนใหญ่การติดตามประเมินผลในระดับชุมชน มักจะใช้วิธีการสรุปผลและการถอดบทเรียนตามตัวชี้วัดความสำเร็จที่กำหนดไว้

การออกแบบโครงการ เพื่อตอบคำถาม 4 ข้อข้างต้นนี้ ต้องอาศัยกระบวนการเรียนรู้ร่วมกัน กระบวนการทำงานอย่างมีส่วนร่วมของภาคีทุกภาคส่วนในชุมชน บนฐานของความรู้ความเข้าใจ ความเห็นพ้อง ความเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งจะเป็นกระบวนการเสริมพลังอำนาจให้กับชุมชนในการจัดการตนเองในที่สุด

การออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กในพื้นที่ มีขั้นตอนสำคัญ ดังนี้

ลำดับ	หัวข้อ	รายละเอียด
1	ประเมิน อยู่ที่ไหน	<ul style="list-style-type: none"> สถานการณ์ และขนาด - จำนวนเด็กที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ มีมากน้อยเพียงใด ในแต่ละช่วงวัย ในแต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน) - ปัจจัยอะไรเอื้อต่อการมีกิจกรรม ทางกาย และปัจจัยอะไรเป็นอุปสรรค¹ ทำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ
2	ต้องการ ไปไหน	<ul style="list-style-type: none"> วัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด เป้าหมาย - จะเพิ่มกิจกรรมทางกายให้เพียงพอหรือ ลดภาวะเนือยนิ่งของเด็กแต่ละช่วงวัย ใน Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน) ที่เลือก มา กันน้อยเท่าไร
3	จะไปอย่างไร	<ul style="list-style-type: none"> แนวทาง สำคัญ - มีแนวทางสำคัญอย่างไรบ้างที่เพิ่มการมี กิจกรรมทางกายของเด็กแต่ละช่วงวัย แต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน) - มีแนวทางสำคัญอย่างไรบ้างที่ลดภาวะ เนือยนิ่งของเด็กแต่ละช่วงวัย แต่ละ Setting (บ้าน โรงเรียน องค์กร ชุมชน)
4	ไปถึงหรือยัง	<ul style="list-style-type: none"> ติดตาม ประเมินผล - การดำเนินงานตามแผนในโครงการ บรรลุผลสำเร็จมากน้อยเพียงใด

ขั้นตอนที่ 1 ระบุสถานการณ์และขนาด

ของการมีกิจกรรมทางกายของเด็กแต่ละช่วงวัย

สถานการณ์กิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
1. ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุก่อน 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (วันละอย่างน้อย 2 ชั่วโมง)	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพดีบล (รพ.สต.) - โรงเรียน - ศูนย์เด็กเล็ก
2. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อยวันละ 60 นาที)	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลความจำเป็น พื้นฐาน (จปธ.) - โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพดีบล (รพ.สต.) - โรงเรียน - ศูนย์เด็กเล็ก
3. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) ในชุมชน ที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - ประมาณการจากจำนวนเด็กและวัยรุ่น หรือนักเรียนที่เดิน ปั่นจักรยานไปโรงเรียน เป็นประจำ
4. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) ในชุมชน ที่มีการออกกำลังกาย	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - ข้อมูลความจำเป็น พื้นฐาน (จปธ.) - โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพดีบล (รพ.สต.)

สถานการณ์กิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ขนาด	ที่มาของข้อมูล
5. ร้อยละของการใช้ประโยชน์ พื้นที่สาธารณะเพื่อกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - องค์กรบริหารส่วนตำบล (อบต.) - เทศบาล
6. ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก ที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระบวนการ (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - ประมาณการจากการสอบตามโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก
7. ร้อยละของหน่วยงานสถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ร้อยละ	<ul style="list-style-type: none"> - ประมาณการจากการสอบตาม หน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน อบต.
8. อื่นๆ		
		(กิจกรรมของชุมชน ที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย)
	
	
	
	
	
	
	
	

ที่มาของข้อมูลสภานการณ์

1. ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

2. คำนิยาม กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กปฐมวัย คือ การที่เด็กอายุน้อยกว่า 5 ปี เคลื่อนไหวหรือออกแรงโดยมีระดับความอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบตามข้อมูล

1. จำนวนเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

2. จำนวนเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน

4. แหล่งข้อมูล - ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปส.)
- โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล (รพ.สต.)
- ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในพื้นที่

5. วิธีการคำนวณ A = จำนวนเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

B = จำนวนเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน

สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$

ตัวอย่างการคำนวณ

A = จำนวนเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ในชุมชนที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ 80 คน

B = จำนวนเด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี ทั้งหมด ที่อยู่ในชุมชน 250 คน

จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$

เพราะฉะนั้น $((80/250) \times 100) = 32$

ดังนั้น เด็กปฐมวัย อายุน้อยกว่า 5 ปี

ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ร้อยละ 32

2. ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

2. คำนิยาม กิจกรรมทางกายที่เพียงพอของเด็กและวัยรุ่น คือ การที่เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี เคลื่อนไหวหรือออกแรงเรื่องทำให้รู้สึกเหนื่อยอย่างเพิ่มขึ้น แต่ยังสามารถพูด เป็นประโยคได้ หรือรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูด เป็นประโยคได้ โดยมีระดับความอย่างน้อยวันละ 60 นาที

3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบตามข้อมูล

1. จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชน ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ

2. จำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ทั้งหมดที่อยู่ในชุมชน

4. แหล่งข้อมูล

- ข้อมูลความจำเป็นพื้นฐาน (จปส.)
- 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 ทั้งหมด ที่อยู่ในชุมชน 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 ในชุมชนที่สัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยาน คือ เด็กและวัยรุ่นอายุ 5-17 ปี ที่ใช้การเดินเท้าหรือใช้จักรยานเป็นประจำ ในการเดินทางไปไหนมาไหนในชุมชน เช่น ไปโรงเรียน ไปตลาด
3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลประมาณการดังนี้
 1. จำนวนเด็กและวัยรุ่น ที่เดินเท้าหรือใช้จักรยาน เป็นประจำ ในการเดินทางไปไหนมาไหน
 2. จำนวนเด็กและวัยรุ่น ทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล - องค์กรบริหารส่วนตำบล (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
2. คำนิยาม เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ในชุมชนที่มีการออกกำลังกาย คือ เด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงอย่างมีรูปแบบ เช่น เดินเร็ว วิ่ง ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก รำไทเก๊ก รำไม้พลอง กระปี่กระบอง เตะตะกร้อเด่นบอลจนทำให้รู้สึกเหนื่อยเพิ่มขึ้น แต่ยังสามารถพูดเป็นประโยคได้ หรือรู้สึกเหนื่อยมากจนไม่สามารถพูดได้ โดยต้องทำติดต่อ กันต่อเนื่องอย่างน้อย 10 นาทีขึ้นไปต่อครั้ง
3. วิธีการเก็บข้อมูล
 1. สอบถามข้อมูลดังนี้
 2. 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. ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน
 2. คำนิยาม การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน คือ ขนาดของพื้นที่ที่จัดสร้างหรือออกแบบ เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย โดยอาจเป็นพื้นที่ในสวนสาธารณะ หรือการออกแบบพื้นที่ให้ใช้เดินวิ่ง เล่นเพื่อนั่งพักผ่อน และออกกำลังกาย; ลานวัดหรือพื้นที่ว่างหน้าบ้าน มีสัญญาที่ใช้จัดกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวทางกาย
 3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามข้อมูลดังนี้
 1. ขนาดของพื้นที่สาธารณะ (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) ที่จัดสร้าง หรือออกแบบเพื่อให้คนในชุมชนเข้าไปใช้ประโยชน์ในการมีกิจกรรมทางกาย
 2. ขนาดของพื้นที่สาธารณะทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร)
 - องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
 - เทศบาล
 4. แหล่งข้อมูล A = ขนาดของเนื้อที่ (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร) ที่จัดสร้างหรือออกแบบ เพื่อให้คนในชุมชนได้ใช้สำหรับการมีกิจกรรมทางกาย
 5. วิธีการคำนวณ B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน (หน่วย: ไร่ หรือตารางเมตร)
- สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$
- ตัวอย่างการคำนวณ
- A = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่จัดสร้าง ออกแบบเพื่อใช้ในการมีกิจกรรมทางกาย จำนวน 5 ไร่
- B = ขนาดของพื้นที่สาธารณะที่มีอยู่ทั้งหมดในชุมชน จำนวน 50 ไร่
- จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$
 เพร率为ฉันนน $((5/50) \times 100) = 10$
 ดังนั้น การใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชนร้อยละ 10

6. ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-play Active-learning)

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของเวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-play Active-learning)
 2. คำนิยาม กิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง คือ ประมาณเวลาของกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)
 3. วิธีการเก็บข้อมูล จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา) จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)
 4. แหล่งข้อมูล A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)
 5. วิธีการคำนวณ B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมด ในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก (หน่วย: ชั่วโมงต่อปีการศึกษา)
- สูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$
- ตัวอย่างการคำนวณ
- A = จำนวนชั่วโมงการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และการเล่นที่ส่งเสริมให้เด็กในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กในพื้นที่ มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง 120 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา
- B = จำนวนชั่วโมงของเวลาเรียนทั้งหมดในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก 540 ชั่วโมงต่อปีการศึกษา
- จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$
 เพร率为ฉันนน $((120/540) \times 100) = 22$
 ดังนั้น เวลาเรียนในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็กที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning) ร้อยละ 22

7. ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน

1. ชื่อสถานการณ์ ร้อยละของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
2. คำนิยาม หน่วยงาน สถานประกอบการที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย คือ จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ที่มีการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือออกแรง จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเคลื่อนไหวหรือออกแรง และมีนโยบายสนับสนุนการเคลื่อนไหวหรือออกแรงให้เด็ก ในชุมชน
3. วิธีการเก็บข้อมูล - สอบถามดังนี้
 1. จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย
 2. จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการทั้งหมดในชุมชน
4. แหล่งข้อมูล
 - อบต. เทศบาล
 - รพ.สต.
 - สถานประกอบการ หน่วยงาน
5. วิธีการคำนวณ $A = \frac{\text{จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย} \times \text{จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย}}{\text{จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ทั้งหมดในชุมชน}}$
 $\text{สูตรคำนวณ } (A/B) \times 100$
ตัวอย่างการคำนวณ
 $A = \frac{\text{จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ที่มีการจัดกิจกรรมทางกาย จัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อกิจกรรมทางกาย และมีนโยบายสนับสนุนกิจกรรมทางกาย}}{\text{จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ทั้งหมดในชุมชน}} \times 100$
 $B = \frac{\text{จำนวนหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ทั้งหมดในชุมชน}}{\text{หน่วยงาน}}$
จากสูตรคำนวณ $(A/B) \times 100$
เพร率จะเป็น $((5/20) \times 100) = 25$

ดังนั้น หน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนาสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กในชุมชน
ร้อยละ 25

ขั้นตอนที่ 2 ระบุ วัดถูประสงค์ ตัวชี้วัด และเป้าหมาย 1 ปี

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

แต่หากสถานการณ์กิจกรรมทางกายในชุมชนข้อใด ไม่มีวัดถูประสงค์ ที่จะดำเนินการเพิ่ม ให้ระบุค่าเป้าหมายเท่ากับขนาดของสถานการณ์เดิม ที่ระบุไว้ เช่น ระบุขนาดของสถานการณ์ไว้ “ร้อยละ 50 ของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)” การระบุค่าเป้าหมายต้องเท่าเดิม เช่น “เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กและวัยรุ่น ร้อยละ 50” (หมายความว่า ในโครงการไม่มีวัดถูประสงค์ที่จะทำให้เพิ่มขึ้น)

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี (ระบุค่าร้อยละ)
1. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กปฐมวัย อายุก่อน 5 ปี	ร้อยละของเด็กปฐมวัย อายุก่อน 5 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (วันละอย่างน้อย 2 ชั่วโมง ทุกวันใน 1 สัปดาห์)	ร้อยละ
2. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ในเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี	ร้อยละของเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงมาก อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน)	ร้อยละ
3. เพิ่มการสัญจรโดยการเดินหรือใช้จักรยานในชุมชน	ร้อยละของคนในชุมชน ที่สัญจรถโดยการเดินหรือใช้จักรยาน	ร้อยละ
4. เพิ่มจำนวนเด็กและวัยรุ่น อายุ 5-17 ปี ที่ออกกำลังกายในชุมชน	ร้อยละของคนในชุมชน ที่ออกกำลังกาย	ร้อยละ
5. เพิ่มพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละของการใช้ประโยชน์พื้นที่สาธารณะเพื่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน	ร้อยละ

วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย 1 ปี (ระบุค่าร้อยละ)
6. เพิ่มเวลาการเรียนรู้แบบกระฉับกระเฉง ในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก ที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละของเวลาเรียน ในโรงเรียนและศูนย์เด็กเล็ก ที่จัดการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเฉง (Active-Play Active-Learning)	ร้อยละ
7. เพิ่มนรวยงานสถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ร้อยละของหน่วยงานสถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	ร้อยละ
8. อื่นๆ (กิจกรรมของชุมชนที่เกี่ยวข้อง กับการมีกิจกรรมทางกาย)

ขั้นตอนที่ 3 ระบุแนวทาง/วิธีการสำคัญ ในการเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็ก

1. การสร้างความรู้ ความเข้าใจการจัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสาร

การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้และนวัตกรรม และการสื่อสารจะนำไปสู่การรับรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง จำกัดกิจกรรมทางกาย เป็นเรื่องที่ครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือการที่ร่างกายมีการออกแรง ในชีวิตประจำวัน ทั้งในการทำงาน การเดินทาง การมีกิจกรรมนันหนนาการ การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย กิจกรรมทางกายจึงไม่ใช่เป็นเรื่องของการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียวตามที่คนทั่วไปเข้าใจ

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การสร้างความรู้ ความเข้าใจ การจัดการความรู้ และนวัตกรรม และการสื่อสาร	<ol style="list-style-type: none"> สร้างการสื่อสารในช่องทางต่าง ๆ ที่หลากหลายรูปแบบ ที่สอดคล้องกับเด็กและผู้ปกครอง เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และรณรงค์เรื่องกิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่งของคนในชุมชน เช่น การจัดนิทรรศการ เสียงตามสายในโรงเรียน ชุมชน โบสถ์ มัสยิด ผลิตสื่อเอกสาร หนังสั้น คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้ เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง รวมทั้งพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กและสถานที่ทำงาน สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้และการเล่นแบบกระบวนการ (Active-Play Active-Learning) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดแทรกเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรมทางกาย เช่น เกษตรในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจมุนไพร กีฬาและการละเล่นไทย

2. การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย

การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย เป็นการสร้างแรงบันดาลใจ ความรอบรู้ และทักษะที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานเพิ่มกิจกรรมทางกายให้มีประสิทธิผลและประสิทธิภาพ ทำได้โดยการอบรมสร้างแกนนำ ทั้งระดับบุคคล กลุ่มคน องค์กรและเครือข่าย เน้นการส่งเสริมการเรียนรู้ ผ่านการลงมือทำ การส่งเสริมและพัฒnarูปแบบกิจกรรมทางกายที่ครอบคลุม เรื่องสุขภาวะทั้งกาย จิต สังคม และปัญญา รวมทั้งคุณค่าที่เกิดขึ้นกับตนเอง สังคมและชุมชน

แนวทางสำคัญ	วิธีการ
การพัฒนาขีดความสามารถของเครือข่าย	<ol style="list-style-type: none"> พัฒนาแกนนำนักเรียน แกนนำในสถานประกอบการ/องค์กร แกนนำในศาสนสถาน เพื่อถ่ายทอดและเป็นผู้นำเรื่องกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง พัฒนาครุยศึกษา/พลา/อนามัย เรื่องกิจกรรมทางกาย ที่ไม่ได้เน้นการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการเดินทาง มาโรงเรียน ใน การจัดการเรียนรู้แบบฉบับกระเจิง (Active-Play Active-Learning) สำหรับนักเรียน และเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการทำงาน การสอน ของบุคลากรในโรงเรียน พัฒนาเครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายจิตอาสาอื่น ๆ ให้มีความรู้ ความเข้าใจในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้ เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียน ได้รู้จักการละเล่นไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เล่นวัว มโนราห์ เพลงจ้อย เพลงเรือ เชิ้ง สร้างเครือข่าย องค์กร หน่วยงานต้นแบบให้มีความสามารถในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย Active Play พัฒนาศักยภาพชุมชน เครือข่ายผู้ปกครอง ชุมชนกีฬา ในชุมชน ให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย Active Play เพื่อถ่ายทอดต่อ

3 การสร้างพื้นที่สุขภาวะทั้งที่บ้าน โรงเรียน สтанที่ทำงาน

ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน

การสร้างพื้นที่สุขภาวะโดยการทำให้สภาพแวดล้อมทั้งในสถานที่อยู่อาศัย สถานศึกษา สถานที่ทำงาน สถานประกอบการในภาคอีสานและเอกชน สถานบริการสุขภาพ ศาสนสถาน และพื้นที่สาธารณะที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย จะเป็นการช่วยให้ทุกคน ทุกวัฒนธรรม ทุกระดับ เข้ามามีส่วนร่วม ในเรื่องกิจกรรมทางกาย

แนวทาง สำคัญ	วิธีการ
การสร้างพื้นที่ สุขภาวะ ทั้งที่บ้าน โรงเรียน สถานที่ทำงาน ศาสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกัน เช่น เดิน-ปั่นจักรยาน สำรวจแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การละเล่นไทย เช่น รีร้าวสาร ขี่ม้าก้านกล้าย ซักกะเย่อ ภูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาไถเดอก โพงพาง ช้อนหา เล่นวัว โมญช่องฟ้า; ประเพณีไทย เช่น ชักพระ บุญบั้งไฟ การฟ้อนเช่าทั้งบัง ตุรุษจีน; กีฬาไทย เช่น -May ไทย ตะกร้อลดอดห่วง กระโดดเชือก จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การละเล่นไทย เช่น รีร้าวสาร ขี่ม้าก้านกล้าย ซักกะเย่อ ภูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาไถเดอก โพงพาง ช้อนหา เล่นวัว โมญช่องฟ้า; ประเพณีไทย เช่น ชักพระ บุญบั้งไฟ การฟ้อนเช่าทั้งบัง ตุรุษจีน; กีฬาไทย เช่น -May ไทย ตะกร้อลดอดห่วง กระโดดเชือก ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนสถานที่ทำงาน ให้มีสิ่งจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดแต่งขันบันไดด้วยภาพและเสียง ส่งเสริมการปรับปรุงวิธีการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่เน้นการเคลื่อนไหวแทนการบรรยาย เช่น การลงปฏิบัติจริง ในวิชาเกษตร การบ้านสะสมแためกิจกรรมทางกาย สะสมระยะทางการเดินจำนวนรอบการเดินรอบสนาม รวมทั้งการปรับขยายเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษา จากเรื่องการออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้งหมด ทั้งการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การเรียนในห้องเรียน และการเดินทางไปไหนมาไหน

แนวทาง สำคัญ	วิธีการ
	<ol style="list-style-type: none"> จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายควบคู่กับ การเกษตรในโรงเรียน การจัดการเคราะห์สูงชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืชผัก สวนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตรแปลงรวม การปั่นจักรยานสำรวจ แหล่งวัฒนธรรม ห้องเที่ยวในชุมชนกิจกรรมจิตอาสา อื่นๆ ชุมชน พ่อแม่ เด็กและเยาวชน ร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น พัฒนา เส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวาง ในการเดินหรือการปั่นจักรยาน การเก็บขยะริมทะเล การลงแขกทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวาง ในพื้นที่หรือสวนสาธารณะ สำหรับการวิ่งเล่น ออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมนันทนาการ ร่วมกันของคนในครอบครัวและชุมชน พัฒนาเป็นเมืองเดินได้เดินดี จัดกิจกรรมต่างๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ถนนริมน้ำ สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ห้องถังองค์กร ครุภัณฑ์ โรงเรียน ศาสนสถาน ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายของเด็ก เยาวชน ในชุมชน สร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดก วัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน ปรับปรุงบ้านกระชับกระเจง ครอบครัว สถานที่ทำงาน ชุมชนที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนื้อ油น์ของเด็ก รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้อย่างน้อยวันละ 400 กรัม

4. การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่

เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย

การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เป็นการผลักดันให้ชุมชนมีนโยบาย ข้อตกลงร่วมกันของชุมชน ใน การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย Active Play

แนวทาง สำคัญ	วิธีการ
การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบายสาธารณะในพื้นที่เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกาย	<ol style="list-style-type: none"> ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน ในการจัดรูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อม ของสถานศึกษา ที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ในการจัดสรรงบพื้นที่ สถานที่ และกิจกรรมส่งเสริมกิจกรรมทางกายของเด็ก และเยาวชนในชุมชน ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/ปั่นจักรยาน) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก ผลักดันนโยบายสนับสนุนเด็กทำงานจิตอาสา สนับสนุนข้อตกลงชุมชนในการกำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬา ของเด็กและเยาวชนในพื้นที่

5. การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่าย

ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน

การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่าย ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน เป็นการสร้างการมีส่วนร่วมของหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการขับเคลื่อนกิจกรรมทางกาย ทั้งภาครัฐ ภาคเอกชน รัฐวิสาหกิจ เครือข่ายศาสนา และภาคประชาชน

แนวทาง สำคัญ	วิธีการ
การสร้างกลไกความร่วมมือขององค์กร หน่วยงาน เครือข่ายผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย เพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายของเด็กในชุมชน	<ol style="list-style-type: none"> พัฒนาความร่วมมือในการใช้สนาม พื้นที่ว่างของสถานศึกษา สถานที่ราชการ หรือเอกชนหลังเลิกงาน เพื่อเด็กและเยาวชนได้ออกมาเล่น หรือออกกำลังกาย พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมทางกายในเด็ก สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงานในการสนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่าง ในชุมชนยามค่ำคืน เพื่อให้เด็กมีกิจกรรมทางกายได้อย่างปลอดภัย ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ ในการสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กในโรงเรียน และชุมชน

การเขียนโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย

เมื่อออกแบบโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายแล้ว ก็จะต้องนำไปเขียนเพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผนที่วางไว้ โดยการจัดทำโครงการ ต่างๆ

โครงการ (Project) เป็นการวางแผนกิจกรรมการทำงานที่จัดทำขึ้นอย่างเป็นรูปธรรมเพื่อนำไปใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ มีระยะเวลาเริ่มต้น และสิ้นสุดที่แน่นอน ดำเนินงานอยู่ภายใต้บประมาณที่ตั้งไว้ มีการกำหนดการใช้ทรัพยากรตามขั้นตอนอย่างเหมาะสม และมีการคาดหมายผลงานที่จะได้รับจากการดำเนินงานนั้น

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



1. **ชื่อโครงการ** เป็นสิ่งที่บ่งบอกให้ทราบในเบื้องต้นถึงโครงการที่จะดำเนินการ เป็นข้อความที่สั้น gọnทัดกระดาษสาระของโครงการโดยรวม และพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน ซึ่งช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา ดังนั้นชื่อโครงการควรสื่อถึงสิ่งดังนี้ ดังนี้

- สื่อถึงการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน ในโรงเรียน การเดินทาง นันทนาการ และการออกกำลังกาย
- สื่อถึงกลุ่มวัย เช่น การมีกิจกรรมทางกายกับวัยเด็กและเยาวชน เป็นต้น
- สื่อถึงสภาพแวดล้อม (Setting) เช่น การมีกิจกรรมทางกาย ในบ้าน โรงเรียน ชุมชน เป็นต้น
- สื่อถึงพื้นที่ดำเนินโครงการที่ชัดเจน สำคัญมาก เพราะช่วยให้ง่ายต่อการค้นหา 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 หมายเลขอุปถัมภ์เสียภาษี ที่ตั้งองค์กร เบอร์ติดต่อ และอีเมล

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

5. ประเภทองค์กร เป็นการเลือกระบุประเภทขององค์กรที่ผู้รับผิดชอบ
โครงการสังกัดหรือทำงานอยู่ประเภทองค์กร

 - 1. หน่วยงานของรัฐ (หน่วยงานราชการ)
 - 2. สถาบันการศึกษาของรัฐ (รวมถึงสถาบันการศึกษาที่จัดตั้งพิเศษ)
ที่ออกนគระบบ สถาบันการศึกษาที่จัดตั้งพิเศษ)
 - 3. หน่วยงานสาธารณสุข/โรงพยาบาล (ของรัฐ)
 - 4. หน่วยงานของรัฐที่ไม่ใช่ส่วนราชการ (เช่น องค์การมหาชน
กองทุน ฯลฯ)
 - 5. รัฐวิสาหกิจ
 - 6. องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น (เทศบาล องค์กรบริหารส่วนตำบล
องค์กรบริหารส่วนจังหวัด)
 - 7. องค์กรชุมชน/องค์กรชาวบ้าน/กลุ่มชาวบ้านซึ่งมีการรวมตัว
เฉพาะกิจ
 - 8. คณะกรรมการ (ที่ไม่ใช่องค์กรชุมชน หรือองค์กรชาวบ้าน)
 - 9. วัด/ศาสนา/องค์กรศาสนา
 - 10. องค์กรการกุศล/มูลนิธิไม่แสวงกำไร/องค์กรพัฒนาเอกชน
(NGO)
 - 11. องค์กรวิชาชีพ (เช่น สาขาวิศวกรรม สมาคมนักแต่งเพลง สมาคม
ช่างภาพผู้สื่อข่าว สถาการหนังสือพิมพ์ สถาเทคนิคการแพทย์
สมาคมพยาบาล ทันตแพทย์สภากาแฟ แพทย์สมาคมแห่งประเทศไทย
สมาคมกีฬา สมาคมผู้ตรวจสุขอนามัยในแห่งประเทศไทย
หอการค้าจังหวัด ฯลฯ)

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

๖. ครอบแนวคิดและยุทธศาสตร์หลัก เป็นการระบุความสอดคล้องของโครงการกับพิธีทาง เป้าหมาย และยุทธศาสตร์ของ สสส. ทั้งยุทธศาสตร์ระยะ ๑๐ ปี (๒๕๕๕-๒๕๖๔) แผนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย แผนหลัก ๓ ปี (๒๕๖๑-๒๕๖๓) และมาตรา ๕ การจัดตั้งกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ ทั้งนี้ เอียนໄให้เพื่อให้ผู้จัดทำโครงการสามารถนำไปใช้เป็นกรอบในการเขียน การดำเนินโครงการ และจะช่วยให้ผู้อนุมัติโครงการเห็นถึงความสอดคล้องของโครงการนี้กับเป้าหมายและยุทธศาสตร์ขององค์กร รวมทั้งเห็นถึงประโยชน์และความจำเป็นของโครงการอย่างชัดเจน และกว้างขวางขึ้น เพื่อให้การสนับสนุนโครงการต่อไป

ผู้เขียนโครงการสามารถระบุความสอดคล้องของโครงการกับ
ทิศทาง 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. ลดอุบัติการณ์การติดเชื้อเออดส์ในหญิงตั้งครรภ์ใน พ.ศ.2559
ลงสองในสามของที่คาดประมาณไว้
 - 4. เพิ่มอัตราการบริโภคผักและผลไม้อย่างเพียงพอตามข้อแนะนำ
(400 กรัมต่อวัน) ไม่น้อยกว่าร้อยละ 50 ใน พ.ศ.2557

- 5. เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายประจำของคนไทยอายุ 11 ปีขึ้นไป ไม่น้อยกว่าร้อยละ 80 ใน พ.ศ.2557
- 6. ลดความชอกของภาวะน้ำหนักตัวเกินและโรคอ้วนในเด็ก ให้น้อยกว่าร้อยละ 10 ใน พ.ศ.2562
- 7. ลดอัตราการตายจากอุบัติเหตุทางถนนสัดส่วนไม่เกิน 10 ต่อประชากรแสนคน ใน พ.ศ.2563
- 8. เพิ่มสัดส่วนของคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป ที่มีความสูงในการดำเนินชีวิต
- 9. เพิ่มสัดส่วนของครอบครัวอุบล
- 10. ชุมชนและท้องถิ่นเข้มแข็ง
- 11. อื่นๆ (นอกจาก 10 ข้อข้างต้น) ระบุ

เป้าหมาย แผนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย

แผนหลัก 3 ปี (2561-2563)

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

- 5. เกิดชุดความรู้ นวัตกรรม และสื่อรณรงค์ เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายและลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง จำนวน 10 ชุด/เรื่อง
- 6. ร้อยละ 50 ของกลุ่มเป้าหมาย เกิดความรู้ความเข้าใจด้านกิจกรรมทางกายและจิตสำนึกแห่งสุขภาพ ผ่านชุดความรู้ นวัตกรรม และ สื่อรณรงค์ ที่ สสส.เผยแพร่
- 7. เกิดรูปแบบหรือกลไกการจัดการพื้นที่สุขภาวะ เพื่อส่งเสริม การมีกิจกรรมทางกายของประชาชน อย่างน้อย 6 รูปแบบ การจัดการในเชิงพื้นที่ในปี 2563
- 8. จำนวนองค์กรกีฬาอย่างน้อย 30 องค์กร มีนโยบายปลดเหล้า บุหรี่ และการสร้างสิ่งแวดล้อมสุขภาพ

วัตถุประสงค์ มาตรการ 5 การจัดตั้งกองทุนสนับสนุน การสร้างเสริมสุขภาพ

- 1. ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพในประชากรทุกวัย ตามนโยบายสุขภาพแห่งชาติ
- 2. สร้างความตระหนักร่องพฤติกรรมเสี่ยงจากการบริโภคสุรา ยาสูบ หรือสาร หรือสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพและสร้างความเสื่อมในการ สร้างเสริมสุขภาพแก่ประชากรทุกระดับ
- 3. สนับสนุนการรณรงค์ให้ลดการบริโภคสุรา ยาสูบ หรือสาร หรือ สิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพ ตลอดจนให้ประชาชนได้รับรู้ข้อมูล ที่เกี่ยวข้อง
- 4. ศึกษาวิจัย หรือสนับสนุนให้มีการศึกษา วิจัย ฝึกอบรม หรือ ดำเนินการให้มีการประชุมเกี่ยวกับการสนับสนุนการสร้างเสริม สุขภาพ
- 5. พัฒนาความสามารถของชุมชนในการสร้างเสริมสุขภาพ โดยชุมชน หรือองค์กรเอกชน องค์กรสาธารณประโยชน์ สำนักงานรัฐวิสาหกิจ หรือหน่วยงานอื่นของรัฐ

- 6. สนับสนุนการรณรงค์สร้างเสริมสุขภาพผ่านกิจกรรมต่างๆ ในลักษณะที่เป็นสื่อ เพื่อให้ประชาชนสร้างเสริมสุขภาพ ให้แข็งแรง ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และลดปริมาณสูบ ยาสูบ หรือสาร หรือสิ่งอื่นที่ทำลายสุขภาพ

นอกจากนี้ให้เลือกประเด็นที่เกี่ยวข้องกับโครงการและแผนงานกิจกรรมทางกาย 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 ปัจจัยทางสังคมที่กำหนดสุขภาวะ (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. สื่อสร้างเสริมสุขภาวะ
- 20. อื่นๆ ระบุ

7. ความเป็นมา/หลักการและเหตุผล/ความสำคัญของปัญหา
ความเป็นมา หรือบางครั้งใช้คำว่า หลักการและเหตุผล หรือความสำคัญ
ของปัญหา เป็นการซึ่งรายละเอียดของสถานการณ์ปัญหา ในลักษณะ
1) ขนาดของปัญหา และ 2) ความรุนแรงหรือผลกระทบ โดยมีข้อมูล
มาสนับสนุนอย่างชัดเจนและสมเหตุสมผล เช่น ทฤษฎี ผลการศึกษา วิจัย
สถิติ ข้อมูล ความคิดเห็นของบุคคลที่น่าเชื่อถือ ฯลฯ

ขนาดของปัญหาควรแสดงด้วยข้อมูลทางสถิติที่เป็นตัวเลข ตัวอย่างเช่น

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

ความรุนแรงหรือผลกระทบ เป็นการซึ่งให้เห็นถึงผลที่เกิดจากปัญหา นั้นต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคม ตัวอย่างเช่น โรคอ้วนเพิ่มความเสี่ยง ในการเกิดโรคต่างๆ ทั้งโรคหลอดเลือดหัวใจและสมองภาวะหัวใจล้มเหลว ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ไขมันในเลือดสูง ข้อเสื่อม เก้าท์ฯ ฯลฯ การศึกษา ในประเทศไทยใน พ.ศ.2552 พบร่วมต้นทุนรวมต่อสังคมของภาวะน้ำหนักเกิน และโรคอ้วนมีมูลค่า 12,142 ล้านบาท หรือคิดเป็นร้อยละ 0.13 ของ GDP ในปีเดียวกัน โดยแบ่งเป็นต้นทุนทางตรงจากค่ารักษาพยาบาลมีมูลค่า 5,584 ล้านบาท ในขณะที่ต้นทุนทางอ้อมจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันควรและการขาดงานมีมูลค่ารวม 6,358 ล้านบาท

ตัวอย่างการเขียนสถานการณ์ปัญหา

โรคอ้วนพบได้ตั้งแต่วัยเด็กจนถึงวัยผู้ใหญ่ การสำรวจภาวะสุขภาพ อนามัยของประชาชนไทย ในปี พ.ศ.2550 สำนักงานสถิติแห่งชาติรายงาน ว่าคนไทยที่มีอายุตั้งแต่ 10 ปีขึ้นไป ทั้งหมด 55 ล้านคน พบรอยตัวที่มากกว่า 30% หรือประมาณ 16 ล้านกว่าคน ที่เหลืออีกกว่า 38 ล้านคน ไม่มีการออกกำลังกาย จนเกิดปัญหาภาวะน้ำหนักเกินตามมา ซึ่งข้อมูล ในปีเดียวกัน พบรอยตัวที่มากกว่า 10 ล้านคน เมื่อเปรียบเทียบ ในกลุ่มประเทศเอเชีย-แปซิฟิก พบร่วมกันเป็นอันดับ 5 รองจากอสเตรเลีย มองโกเลีย วานูอาตู และอ่องกง (กรมพัฒนา โลหกุล, 2554)

ภาวะน้ำหนักเกินทำให้เกิดโรคต่างๆ และส่งผลกระทบต่อครอบครัว สังคม ประเทศชาติ ภาวะน้ำหนักเกินสัมพันธ์กับโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง ทั้งเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ภาวะน้ำหนักเกินกระทบต่อค่าใช้จ่าย ครัวเรือน จากการสำรวจของสำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ปี พ.ศ.2550 พบร่วม ค่าใช้จ่ายในการลดน้ำหนักของ ประชากรอยู่ระหว่าง 900-2,600 บาทต่อเดือน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับวิธีการที่ใช้ ซึ่งโดยส่วนใหญ่ใช้วิธีปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ wrongพยาบาลหรือสถานบริการลด น้ำหนัก มีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 2,555 บาทต่อเดือน รองลงมาคือ ช้อปอาหารเสริมหรือยาลดน้ำหนัก ซึ่งมีค่าใช้จ่ายเฉลี่ยประมาณ 1,200 บาท ต่อเดือน (ปานบดี เอกะจัมปักษ์ และ นิธิศ วัฒนธรรมใน (บก.), 2552 อ้างใน กรมพัฒนา โลหกุล, 2554)

8. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์ เป็นการบอกจุดมุ่งหมายในการดำเนินงานโครงการ และสิ่งที่ต้องการให้เกิดผลจากการดำเนินโครงการ การเขียนวัตถุประสงค์ที่ดี จะต้องมีความชัดเจน เป็นรูปธรรม สามารถดูและประเมินผลได้ ระบุสิ่งที่ต้องการทำในโครงการอย่างชัดเจน มีความเป็นเหตุเป็นผลสามารถนำไปปฏิบัติได้จริง และมีขอบเขตของเวลาที่แน่นอนในการปฏิบัติงาน ระบุเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดที่ชัดเจน

ตัวชี้วัด เป็นสิ่งที่จะใช้วัดความสำเร็จของโครงการที่เกิดขึ้น ด้วยการระบุสิ่งที่จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหรือบรรลุผลสำเร็จเมื่อดำเนินโครงการ เสร็จสิ้น โดยระบุให้เห็นเป็นรูปธรรม วัดได้ และสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของโครงการ

ตัวชี้วัด มีได้ 2 ลักษณะ ดังนี้

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

2) **ตัวชี้วัดอ้อม** เป็นการวัดคุณค่าที่เกิดจากการใช้ประโยชน์จากผลผลิตของโครงการ (วัดสิ่งที่นookเห็นอย่างไรกับวัตถุประสงค์หลัก)

ตัวอย่างวัตถุประสงค์และตัวชี้วัด

กรณีตัวอย่าง โรงเรียนบ้านบางรัก

วัตถุประสงค์ 1

พัฒนาหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กประถมศึกษา

ตัวชี้วัด

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

วัตถุประสงค์ 2

เพิ่มการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอในเด็กประถมศึกษา

ตัวชี้วัด

เด็กประถมศึกษามีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลางถึงหนัก
อย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน) ร้อยละ 80 ของจำนวนเด็กประถมที่เป็น^{กลุ่มเป้าหมายทั้งหมด} (ตัวชี้วัดทางตรง)

การกำหนดวัตถุประสงค์ ตัวชี้วัด ต้องมีความสอดคล้องกับ
สถานการณ์กิจกรรมทางกายของพื้นที่ มีความท้าทายและมีความเป็นไปได้

9. กลุ่มเป้าหมายและพื้นที่ดำเนินงาน

กลุ่มเป้าหมาย เป็นกลุ่มคนที่โครงการเข้าไปมีปฏิสัมพันธ์ ทำกิจกรรม
ที่เป็นประโยชน์ร่วมกัน เพื่อทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง นำไปสู่ความสำเร็จ
ของโครงการตามตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ การระบุกลุ่มเป้าหมายจึงต้องชัดเจน
จำแนกตามช่วงวัยหรือตามกลุ่มเฉพาะพร้อมระบุจำนวนและวิธีการคัดเลือก
กลุ่มเป้าหมายในแต่ละกลุ่มทั้งนี้ หากมีกลุ่มเป้าหมายหลายกลุ่มควรระบุ
กลุ่มเป้าหมายหลักและเป้าหมายรองตัวய

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 นอกระบบ
11. ผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไป

กลุ่มเป้าหมายจำแนกตามกลุ่มเฉพาะ

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

พื้นที่ดำเนินการ เป็นการระบุพื้นที่ที่จะทำโครงการให้ชัดเจน และเจาะจงตาม Setting

- บ้าน
- โรงเรียน
- ที่ทำงาน
- ชุมชน

ลักษณะโครงการ เป็นการระบุว่า โครงการกิจกรรมทางกายที่ทำ มีลักษณะเป็นกิจวัตรประจำวัน/การเดินทาง/การละเล่น

- กิจวัตรประจำวัน
- การเดินทาง
- การละเล่น/กีฬา/ออกกำลังกาย

พื้นที่ดำเนินงาน ให้ระบุรายละเอียดที่ตั้งของพื้นที่ดำเนินงาน ประกอบด้วย โรงเรียน ตำบล อำเภอ และจังหวัด ทั้งนี้เพื่อสะดวกต่อการ จัดเตรียมสถานที่ให้พร้อมก่อนที่จะทำกิจกรรมนั้นๆ รวมทั้งสะดวกต่อการ พิจารณาและติดตามผลของโครงการด้วย

10. แนวทางสำคัญ/วิธีการสำคัญ เป็นการระบุแนวทางที่จะทำให้โครงการ สำเร็จ บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายซึ่งจะนำไปสู่การทำหนدกิจกรรม อยู่ต่างๆ โดยสามารถเลือกวิธีการมาจากการออกแบบโครงการที่วางแผนไว้ ในขั้นต้น โดยอาจเลือกมาหลายวิธีเพื่อให้เสริมกัน และนำไปสู่เป้าหมาย และตัวชี้วัดที่กำหนดไว้ ทั้งนี้วิธีการสำคัญที่เลือกมาใช้ต้องมีความ เป็นไปได้ในการนำไปทำได้จริง มีความสอดคล้อง เหมาะสมกับ สถานการณ์ของพื้นที่

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
1. การสร้าง ความรู้ ความเข้าใจ การจัดการ ความรู้และ นวัตกรรม และการ สื่อสาร	1. สร้างการสื่อสารในช่องทางต่างๆ ที่หลากหลายรูปแบบ ที่สอดคล้องกับวัยและวิถีการทำงานของกลุ่มอาชีพ ต่างๆ เพื่อสร้างความรู้ ความเข้าใจ และรณรงค์เรื่อง กิจกรรมทางกายและการลดพฤติกรรมเนอຍนิ่งของคน ในชุมชน เช่น การจัดนิทรรศการ เสียงตามสาย ในโรงเรียน ชุมชน โบสถ์ มัสยิด 2. ผลิตสื่อเอกสาร หนังสั้น คลิปสั้น เพื่อการเรียนรู้ เชิญชวนให้คนมีกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรม เนอຍนิ่ง รวมทั้งเพื่อให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กร นำไปใช้ในระดับครัวเรือน ชุมชน ศูนย์เด็กเล็กและสถานที่ทำงาน 3. สร้างรูปแบบ นวัตกรรม คู่มือ และสื่อการเรียนรู้ เพื่อการเรียนรู้และการเล่นแบบกระฉับกระเจิง (Active-Play Active-Learning) ในศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน 4. พัฒนาหลักสูตรในพื้นที่และกิจกรรมเสริมหลักสูตร ที่สอดแทรกเนื้อหา วิธีการสอนที่เน้นการมีกิจกรรม ทางกาย เช่น เกษตรในโรงเรียน กิจกรรมปลูกป่า เดินสำรวจสมุนไพร กีฬาและการละเล่นไทย

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
2. การพัฒนาชีดความสามารถของเครือข่าย	<p>1. พัฒนาแกนนำนักเรียน แกนนำในสถานประกอบการ/องค์กร แก่นำในศานสนสถาน เพื่อถ่ายทอดและเป็นผู้นำเรื่องกิจกรรมทางกาย การลดพฤติกรรมเนื้อย่าง</p> <p>2. พัฒนาครุสุขศึกษา/พลศ./อนามัย เรื่องกิจกรรมทางกายที่ไม่ได้นั่นการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว แต่ต้องครอบคลุมการเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการเดินทางมาโรงเรียน ในการจัดการเรียนรู้แบบกระฉับกระเจง (Active–Play Active–Learning) สำหรับนักเรียน และเคลื่อนไหวหรือออกแรงในการทำงาน การสอนของบุคลากรในโรงเรียน</p> <p>3. พัฒนาเครือข่ายผู้สูงอายุ เครือข่ายจิตอาสาอื่นๆ ให้มีความมั่นคง ความเข้าใจในการเป็นวิทยากรถ่ายทอดความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ให้ศูนย์เด็กเล็กและโรงเรียนได้รู้จักการละเล่นไทย และภูมิปัญญาท้องถิ่น เช่น เล่นว่าว มโนราห์ เพลงช้อย เพลงเรือ เชิ่ง</p> <p>4. สร้างเครือข่าย องค์กร หน่วยงานต้นแบบให้มีความสามารถในการขับเคลื่อนงานกิจกรรมทางกาย</p> <p>5. พัฒนาศักยภาพชุมชน เครือข่ายผู้ปกครองชุมชนกีฬาในชุมชน ให้มีความมั่นคง ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย เพื่อถ่ายทอดต่อ</p>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
3. การสร้างพื้นที่สุขภาวะ ทั้งพื้นที่ที่เป็นบ้านโรงเรียน สถานที่ทำงาน ศานสนสถาน พื้นที่สาธารณะ และชุมชน	<p>1. จัดกิจกรรมที่เอื้อให้พ่อ-แม่ ลูก และผู้สูงวัยได้ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่วมกัน เช่น เดิน-ปั่นจักรยาน สำรวจแหล่งวัฒนธรรม แหล่งสมุนไพร</p> <p>2. จัดกิจกรรมส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้กับคนในชุมชน ศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนกลุ่มผู้สูงอายุ โดยใช้การละเล่นไทย เช่น รีริข้าวสาร ขี่ม้ากันกล้วย ซักกะเย่อ งูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาไถกอก โพงพาง ช่อนหาเล่นว่าว มองช่องผ้า; ประเพณีไทย เช่น ชักพระบุญบั้งไฟ การฟ้อนโซ่ทั้งบั้ง ตรุษจีน; กีฬาไทย เช่น -Mayai ตะกร้อลอดห่วง กระโดดเชือก</p> <p>3. ร่วมกันพัฒนาศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียน สถานที่ทำงาน ให้มีสิ่งจูงใจในการมีกิจกรรมทางกาย เช่น การจัดแต่งขันบันไดด้วยภาพและเสียง</p> <p>4. ส่งเสริมการปรับวิธีการเรียนรู้ในสถานศึกษาที่เน้นการเคลื่อนไหวแทนการบรรยาย เช่น การลงปฏิบัติจริง ในวิชาเกษตรกรรับน้ำ灌溉 สมัครวยทางการเดินจักรยาน รวมทั้งการปรับขยายเนื้อหาวิชาสุขศึกษา พลศึกษา จากเรื่องการออกกำลังกาย ให้ครอบคลุมกิจกรรมทางกายทั้งหมด ทั้งการเคลื่อนไหวในกิจวัตรประจำวัน การเรียนในห้องเรียน และการเดินทางไปไหนมาไหน</p>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
	<p>5. จัดกิจกรรมบูรณาการกิจกรรมทางกายภาพควบคู่กับการเกษตร การจัดการเศรษฐกิจชุมชน ทรัพยากรธรรมชาติ และสิ่งแวดล้อม เช่น ปลูกพืชผักสวนครัว กิจกรรมปลูกป่า กิจกรรมการจัดการขยะ การลงแขกทำเกษตรแปลงรวม การปันจักรายน้ำร่วมและวัฒนธรรมท่องเที่ยวในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาอื่น ๆ</p> <p>6. ชุมชนร่วมกันจัดสภาพแวดล้อมในชุมชนให้สะอาด ปลอดภัยกับการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวัน เช่น พัฒนาเส้นทางสัญจรในชุมชนให้สะอาด ไม่มีสิ่งกีดขวางในการเดินหรือการปันจักรายน การเก็บขยะ ริมทะเล การลงแขกทำความสะอาด เก็บกิ่งไม้ สิ่งกีดขวางในพื้นที่หรือสวนสาธารณะ สำหรับการวิ่งเล่น ออกกำลังกาย หรือการมีกิจกรรมนันทนาการร่วมกันของคนในครอบครัวและชุมชน</p> <p>7. จัดกิจกรรมต่าง ๆ ในสวนสาธารณะ เช่น ดนตรีในสวน</p> <p>8. สร้างพื้นที่ต้นแบบความร่วมมือของรัฐ ห้องถินองค์กรธุรกิจ ในการสนับสนุนการใช้พื้นที่เพื่อกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในชุมชน</p> <p>9. สร้างพื้นที่ต้นแบบการเรียนรู้ประวัติศาสตร์ มรดกวัฒนธรรม สถานที่ท่องเที่ยวในพื้นที่ เพื่อกิจกรรมทางกายของเด็ก</p>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
	<p>10. ประกวดบ้าน gwibang ครอบครัว สถานที่ทำงานโรงเรียน ศาสนสถาน ชุมชน ที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนื้อ油นิ่ง รวมทั้งการรับประทานผักและผลไม้ออย่างน้อยวันละ 400 กรัม</p> <p>4. การขับเคลื่อนกระบวนการนโยบาย นโยบายในพื้นที่เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>1. ผลักดันนโยบายศูนย์เด็กเล็ก โรงเรียนในการจัดรูปแบบกิจกรรมทางกายควบคู่กับกิจกรรมด้านอาหารและโภชนาการ</p> <p>2. ผลักดันนโยบายการปรับปรุงสภาพแวดล้อมของสถานศึกษา สถานประกอบการที่เอื้อต่อการสร้างแรงจูงใจ ความปลอดภัยในการมีกิจกรรมทางกาย</p> <p>3. ร่วมสร้างนโยบายของหน่วยงาน สถานประกอบการ โรงเรียน ศาสนสถาน ในการจัดสรรงพื้นที่ สถานที่และสิ่งแวดล้อมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนในชุมชน</p> <p>4. ร่วมสร้างข้อตกลงชุมชนในการใช้พื้นที่สาธารณะ การใช้เส้นทางสัญจร (เดิน/ปั่นจักรยาน) ที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกายของคนในชุมชน</p> <p>5. สนับสนุนข้อตกลงชุมชนในการกำหนดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการส่งเสริมกีฬาของเยาวชนในพื้นที่</p>

แนวทางสำคัญ	วิธีการสำคัญ
5. การสร้างกลไก ความร่วมมือ ขององค์กร หน่วยงาน เครือข่าย ผู้มีส่วนได้ ส่วนเสีย เพื่อการเพิ่ม กิจกรรม ทางกายของ คนในชุมชน	<p>1. พัฒนาความร่วมมือในการใช้สถานพินท์ที่ว่างของ สถานศึกษา สถานที่ราชการ หรือเอกชนหลังเลิกงาน เพื่อนันหนนาการและออกกำลังกายสำหรับเด็ก เยาวชน และประชาชน</p> <p>2. พัฒนาศักยภาพคณะกรรมการกองทุนหลักประกัน สุขภาพระดับท้องถิ่น/พื้นที่ให้มีความรู้ ความเข้าใจ เรื่องกิจกรรมทางกาย Active Play Active Learning</p> <p>3. สร้างความร่วมมือกับองค์กร หน่วยงานในการ สนับสนุนสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น แสงสว่าง ในการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน ในชุมชนยามค่ำคืน</p> <p>4. ร่วมมือกับหน่วยงานสาธารณสุข พัฒนาสังคมและ ความมั่นคงของมนุษย์ และศึกษาธิการ ในการ สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชน ในชุมชน</p>

การเลือกแนวทางหรือวิธีการสำคัญขึ้นอยู่กับสถานการณ์ในพื้นที่และ วัตถุประสงค์ของโครงการตัวอย่างการวิเคราะห์สถานการณ์ และทุนทางสังคม ในพื้นที่ ดังนี้

กรณีตัวอย่าง: สถานการณ์กิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนโรงเรียน บ้านบางรัก พบร้า เด็กนักเรียนเริ่มมีภาวะน้ำหนักเกิน มีกิจกรรมทางกาย น้อย เมื่อพิจารณาทุนของโรงเรียน พบร้าโรงเรียนมีพื้นที่ซึ่งวัดให้การ สนับสนุน เป็นพื้นที่ขนาดใหญ่ที่ไม่ได้ใช้งานหรือทำกิจกรรม

การเสนอโครงการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายในกลุ่มนักเรียน แนวทางสำคัญที่ควรจะทำประกอบด้วย

1) พัฒนาศักยภาพคณะครูให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย และสามารถออกเป็นหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน ได้

2) พัฒนาศักยภาพของแกนนำเด็กนักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะกิจกรรมทางกาย สามารถมีกิจกรรมทางกายและถ่ายทอด ให้กับผู้อื่นได้

3) สร้างโรงเรียนต้นแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน โดยใช้ ความร่วมมือของผู้ปกครอง/คนในชุมชน ในการทำเปล่งเงชตรรวม แบบเงชตรปลดภัย ในพื้นที่ของโรงเรียนและวัด เพื่อให้คนในชุมชนและ นักเรียนมาเรียนรู้ แบบ Active Learning ในการทำเงชตรปลดภัย ในวิชาเกษตรและวิทยาศาสตร์ วันละ 1-2 ชั่วโมง 3 วันต่อสัปดาห์ โดยการสนับสนุนของวัด ผลผลิตที่ได้ เพื่อใช้เป็นอาหารกลางวันเด็ก

11. วิธีการดำเนินงาน ภายหลังที่ได้แนวทางหรือวิธีการสำคัญแล้ว ขั้นต่อมาคือการระบุกิจกรรมย่อย โดยนำกิจกรรมหลักมาจำแนกเป็น กิจกรรมย่อยๆ (Work Breakdown) เพื่อระบุกิจกรรมที่จะทำ วิธีการทำ และสถานที่ทำ เพื่อนำไปสู่การตั้งงบประมาณที่จะต้องใช้ใน แต่ละกิจกรรม

การกำหนดวิธีการดำเนินงานต้องระบุกิจกรรมที่ชัดเจน ตั้งแต่ ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรม โดยระบุวันเริ่มและวันสิ้นสุดการทำกิจกรรม ระบุผลผลิต/ผลลัพธ์ที่จะได้จากการทำกิจกรรม รวมทั้งระบุชื่อภาคีที่ร่วม สนับสนุนกิจกรรม (ระบุชื่อภาคีและวิธีการสนับสนุน เช่น งบประมาณ สิ่งของ การเข้าร่วมอื่นๆ) พร้อมจำแนกรายการค่าใช้จ่ายต่างๆ ให้ละเอียดดังกรณีตัวอย่างโรงเรียนบ้านบางรัก

กรณีตัวอย่าง โรงเรียนบ้านบางรัก มีแนวทางสำคัญ 3 เรื่อง

- พัฒนาศักยภาพคนละครูให้มีความรู้ ความเข้าใจเรื่องกิจกรรมทางกาย และสามารถออกเป็นหลักสูตรกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียนได้
- พัฒนาศักยภาพของแก่นนำเด็กนักเรียนให้มีความรู้ ความเข้าใจ และมีทักษะกิจกรรมทางกาย สามารถมีกิจกรรมทางกายและถ่ายทอดให้กับผู้อื่นได้
- สร้างโรงเรียนต้นแบบการเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ในแนวทางดังกล่าว มีกิจกรรมยอดเยี่ยมกิจกรรมที่สามารถดำเนินการร่วมกันได้ดังรายละเอียด

กิจกรรมย่อย	แนวทางสำคัญ		
	1	2	3
ประชุมชี้แจง คืนข้อมูล	/	/	
ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพคนละครู ในการทำหลักสูตรใหม่ มีการเสริมการมีกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน	/		
อบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ฝึกทักษะ กิจกรรมทางกายเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียน	/	/	/
ร่วมพัฒนาพื้นที่โรงเรียนและวัดเป็นแปลงเกษตร		/	/
ปฏิบัติการลงแปลงเกษตร 3 ครั้ง/สัปดาห์			/
ตอบบทเรียน	/	/	/

ดังนั้นกิจกรรมย่อยของโครงการโรงเรียนบ้านบางรัก ภายใต้แนวทางสำคัญ 3 แนวทาง จะประกอบด้วย

- ประชุมชี้แจงคืนข้อมูลสถานการณ์ให้แก่คนละครู ตัวแทนนักเรียน และผู้ปกครอง/คนในชุมชน
- ประชุมเชิงปฏิบัติการคนละครู
- อบรมให้ความรู้แก่นนำนักเรียนเรื่องกิจกรรมทางกายกับการทำางาน และฝึกทักษะกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กนักเรียน



4. เด็กนักเรียนและผู้ปกครอง/คนในชุมชนร่วมพัฒนาพื้นที่โรงเรียน และวัดเป็นแปลงเกษตร



5. ปฏิบัติการในแปลงเกษตร



6. ตอบบทเรียน เป็นกระบวนการกราบทวนและดึงเอาความรู้หลังดำเนิน กิจกรรมได้กิจกรรมนั้นเสร็จ มีการสนทนain ประเดิมการดำเนิน การกิจงานก่อนและหลัง การบรรยายหรืออ่านบรรยาย เป้าหมาย และการ เรียนรู้ของตน นอกจากนี้ เป็นการระดมความคิดเห็นจากกลุ่ม ในประเดิมที่เกี่ยวข้องกับโครงการ สาเหตุหรือปัจจัยที่ทำให้เกิดการ เข้าร่วมโครงการ ความสำเร็จของโครงการ ปัจจัยที่ก่อให้เกิดผลลัพธ์ การเรียนรู้ที่ได้จากการทำโครงการ ข้อเสนอแนะที่จะช่วยและปฏิบัติต่อ การตอบบทเรียนมุ่งเสริมสร้างการเรียนรู้ที่เป็นระบบ เพื่อสกัดความรู้ ฝังลึกในตัวคน กลุ่ม และชุมชนที่มีการปฏิบัติงานอย่าง เป้าหมายหรือ แนวทางที่สามารถนำไปปฏิบัติหรือใช้ เพื่อให้เกิดวิธีการทำงานที่สร้างสรรค์ โดยการแบ่งปันความรู้ที่ได้

สำหรับการออกแบบวิธีการอยู่อย่างในการดำเนินงานเพื่อเพิ่มกิจกรรมทางกายให้เด็กวัยเรียนนั้น ผู้เสนอโครงการอาจเน้นไปที่การส่งเสริมให้นักเรียนมีการเคลื่อนไหวหรือออกแรง โดยการรณรงค์ส่งเสริมการเดิน การปั่นจักรยาน และการใช้รถสาธารณะไปโรงเรียน การพัฒนาเส้นทางเดิน-ปั่นให้มีความสะดวก ปลอดภัย และจูงใจให้เด็กนักเรียนอยากรถเดินไปโรงเรียน รวมทั้งการละเล่นต่างๆ เช่น การละเล่นพื้นบ้าน



ที่มา: www.google.co.th

หากโครงการต้องการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนให้มี Active-Play Active-Learning อาจทำได้โดยการจัดสรรเวลาให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายและเรียนรู้ควบคู่กัน ตั้งแต่การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในห้องเรียน โดยอาศัยกระบวนการวิทยาศาสตร์ เช่น โครงการนักวิทย์น้อย ทดลองเรื่องแรงดันลม การไล่ของน้ำ กิจกรรมการเรียนรู้กลางแจ้ง หรือกิจกรรมนอกห้อง เช่น เล่นบ่อทราย เล่นสนาม เล่นบล็อก เป้าฟองสนุ๊ก รดน้ำต้นไม้ เก็บผัก การเรียนการสอนนอกห้องเรียน ฯลฯ

ซึ่งจะทำให้เด็กได้เคลื่อนไหว ได้สำรวจสิ่งแวดล้อมรอบตัว ช่วยลดการเล่นเกมส์อิเล็กทรอนิกส์หรือโทรศัพท์มือถือ ซึ่งช่วงวัย 2 ปี ถึง 5 ปี ต้องจำกัดการเล่นเกมส์อิเล็กทรอนิกส์หรือโทรศัพท์มือถือให้กิน 1 ชั่วโมงต่อวัน

การส่งเสริม Active-Play Active-Learning ยังทำได้โดยการจัดกิจกรรมบันเทิงหรือการเต้นรำในห้องเรียน การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมส์เล่นบทบาทสมมติ รวมทั้งการนำวัสดุในพื้นที่ วัสดุเหลือใช้ต่างๆ เช่น ยางล้อรถ มาดัดแปลงเป็นอุปกรณ์การเล่น ทั้งนี้อาจดึงให้วยรุ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการทำอุปกรณ์เหล่านี้ให้บันน้องๆ เพิ่มการมีกิจกรรมทางกาย และสร้างคุณค่าในตนเองให้วยรุ่นได้อึกด้วย





โครงการอาจใช้การละเล่นไทยในการเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายตัวอย่างการละเล่นไทย ได้แก่ ริริข้าวสาร จัมภักนกลวบ ชักกะเย่อ งูกินหาง แข่งเรือบก วิ่งขาไก่เด็ก โพงพาง ซ่อนหา เล่นวัว มอบูซ่อนผ้า ฯลฯ ซึ่งผู้เสนอโครงการอาจดึงผู้สูงอายุเข้ามาร่วมในโครงการ เพื่อให้ผู้สูงอายุได้ออกมาจากบ้านมาเป็นวิทยากรในการทำอุปกรณ์ในการละเล่นไทยให้กับเด็กปฐมวัยหรือเด็กประถม กิจกรรมเหล่านี้จะช่วยให้เด็กได้ออกแรง ดึง ผลัก คิดและตัดสินใจ ทั้งยังเป็นการส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีกิจกรรมเพิ่มขึ้นจากการต้องเดินทางออกบ้าน ซึ่งจะช่วยส่งเสริมความมีคุณค่าของผู้สูงอายุ และความสัมพันธ์ของคนต่างวัยในชุมชนได้อีกด้วย



ที่มา: www.google.co.th

ที่มา: www.google.co.th

การเพิ่มกิจกรรมทางกายในโรงเรียนหรือสถานศึกษา ยังทำได้โดยผ่านกิจกรรมชุมชน กิจกรรมจิตอาสา และการจัดกิจกรรมร่วมระหว่างโรงเรียนกับชุมชน ซึ่งจะเป็นอีกทางเลือกที่ช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของนักเรียนและคนในชุมชน กิจกรรมจิตอาสาที่ทำเป็นประจำทุกสัปดาห์ เช่น การเก็บขยะริมทะเล การทำความสะอาดพื้นที่ทางเดินสาธารณะ นอกจากจะช่วยเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายโดยตรงแล้ว ยังช่วยในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีกิจกรรมทางกาย ช่วยลดมลภาวะ สร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในชุมชน และปลูกฝังคุณธรรม จริยธรรมให้กับคนในสังคมอีกด้วย



ที่มา: www.google.co.th

นอกจากนี้กิจกรรมทางกายที่ควรส่งเสริมให้เด็กทำอย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกวัน คือ การมอบหมายงานบ้าน การบ้านเก็บเวลาการมีกิจกรรมทางกายในรูปแบบการช่วยงานบ้าน (ช่วยทำงานบ้าน เช่น วาดลายภูบ้าน ล้างจาน ปลูกผักสวนครัว วนน้ำต้นไม้ ซักผ้า ตากผ้า ล้างรถ ฯลฯ) การออกกำลังกาย เป็นต้น



ที่มา: www.google.co.th

สำหรับกิจกรรมทางกายของเด็ก ๆ ในชุมชน ที่ควรส่งเสริมให้เกิดขึ้น คือ การมีกิจกรรมนันหนากิจกรรมร่วมกันของคนในชุมชน ในพื้นที่สาธารณะ การปรับปรุงพื้นที่ให้สะอาด ปลอดภัย โปร่ง โล่ง ไม่มีสูง สำหรับให้เด็ก ๆ มีกิจกรรมตามอิสระในพื้นที่ที่จัดให้ พักผ่อนหย่อนใจด้วยการปั่นจักรยาน การเดินป่า การเล่นกีฬาในชุมชน การทำกิจกรรมสัมพันธ์ในครอบครัว การร่วมกิจกรรมตามประเพณี เช่น บุญบั้งไฟ เชิ่งกะบี ตรุษจีน



ที่มา: www.google.co.th

รวมทั้งการส่งเสริมให้เด็ก ๆ ในชุมชนมีกิจกรรมทางกายในเทศบาล งานต่าง ๆ หรือการใช้กิจกรรมทางกายที่เป็นภูมิปัญญาไทย เพื่อเป็น ช่องทางในการสื่อสาร รณรงค์การมีกิจกรรมทางกายในชุมชน เช่น การออกแรงในการซักพะ การทำกลองยาว การรำมินราห์ การแสดงโขน การแข่งวิ่งความเร็ว การแข่งเรือพาย



ที่มา: www.google.co.th

งบประมาณ เป็นการแสดงรายละเอียดของเงินที่ใช้ในการทำกิจกรรมแต่ละกิจกรรมโดยจำแนกค่าใช้จ่ายโดยละเอียดตามรายการค่าใช้จ่าย ไม่ว่าคิดคำนวณขอตั้งยอดงบประมาณเกินจริง เพราะงบประมาณโดยรวมมีจำกัดควรกำหนดงบประมาณโดยคำนึงถึงหลักสำคัญในการจัดทำโครงการ ดังนี้

1) ความประหยัด (Economy) การเสนองบประมาณโครงการจะต้องเป็นไปโดยมีความประหยัด ใช้ทรัพยากรทุกอย่างให้คุ้มค่าที่สุด และได้คุณภาพของผลงานเดิมที่สุด

2) ความมีประสิทธิภาพ (Efficiency) ทุกโครงการจะต้องมีคุณค่าเป็นที่ยอมรับ และทุกคนมีความพึงพอใจในผลงานที่เกิดขึ้นโดยใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด ประหยัดที่สุด และได้รับผลตอบแทนคุ้มค่า

3) ความมีประสิทธิผล (Effectiveness) ทุกโครงการจะต้องดำเนินงานให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่กำหนดไว้ นำผลที่เกิดขึ้นเทียบกับวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ หากได้ตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ก็ถือว่ามีประสิทธิผล

4) ความยุติธรรม (Equity) การจัดสรรทรัพยากรทุกชนิด หรือการใช้จ่ายทรัพยากรจะต้องเป็นไปตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ เพื่อให้ทุกฝ่ายปฏิบัติงานได้อย่างต่อเนื่อง คล่องตัว และมีประสิทธิภาพสูงสุด

ตัวอย่างการเขียนรายงานงบประมาณแยกตามประเภทของกิจกรรม

การเบิกจ่ายงบประมาณยึดตามระเบียบการใช้จ่ายของหน่วยงานที่ให้งบประมาณ

กรณีตัวอย่างโรงเรียนบ้านบางรัก เช่น
กิจกรรมประชุมชี้แจง คืนข้อมูล

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
รวมค่าใช้จ่าย				24,000

กิจกรรมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาศักยภาพคณะครูในการทำหลักสูตรใหม่การเสริมภาระกิจกรรมทางกายของเด็กนักเรียน

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 (กระดาษปริ๊ฟ ปากกาฯลฯ)	1 ชิ้น	2,000	1	2,000
รวมค่าใช้จ่าย				26,000

กิจกรรมอบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียน

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 (กระดาษปริ๊ฟ ปากกาฯลฯ)	1 ชิ้น	2,000	1	2,000
รวมค่าใช้จ่าย				26,000

ระยะเวลาดำเนินงาน ให้ระบุระยะเวลาของแต่ละกิจกรรมว่าจะเริ่มต้นทำตอนไหนและดำเนินการเสร็จเมื่อไหร่ เพื่อให้สะดวกต่อการพิจารณาและติดตามผลของโครงการ

ผลผลิต (Output) คือ ผลที่ได้รับจากการดำเนินงานตามกิจกรรมอาจเป็นผลผลิต (Product) หรือการให้บริการ (Service) ที่ดำเนินงานโดยอาจระบุเป็นจำนวน ขนาด

ผลลัพธ์ (Outcome) คือ ผลที่ได้รับจากการใช้ประโยชน์ผลผลิตของกิจกรรม มีทั้งเชิงบวกและเชิงลบ และมีหลากหลายมิติ ได้แก่ มิติด้านเศรษฐกิจ สังคม ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม ความมั่นคง และความสงบ เป็นต้น และหมายรวมถึงประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการใช้ผลผลิตของกิจกรรมโดยกลุ่มเป้าหมายด้วย

ตัวอย่างผลผลิตและผลลัพธ์

กรณีตัวอย่างบ้านบางรัก

กิจกรรมที่ 3 อบรมให้ความรู้เรื่องกิจกรรมทางกาย ฝึกทักษะกิจกรรมทางกายเพิ่มเติมให้เหมาะสมกับเด็กนักเรียน

ผลผลิต

- เด็กนักเรียนมีความรู้เรื่องกิจกรรมทางกายเพิ่มขึ้น
- เด็กนักเรียนมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ (ระดับปานกลาง ถึงมาก อายุน้อยที่สุด 60 นาทีต่อวัน) ร้อยละ 80 ของจำนวนประชากรกลุ่มเป้าหมาย

ผลลัพธ์

เด็กนักเรียนมีสุขภาพที่ดีขึ้น

12. ระยะเวลาดำเนินงาน

ให้ระบุระยะเวลาเริ่มต้นและสิ้นสุดการดำเนินงาน

13. องค์กรภาคีที่ร่วมดำเนินงาน

ให้ระบุชื่อองค์กรภาคีที่ร่วมดำเนินงาน พร้อมทั้งบทบาทหน้าที่

14. การติดตาม/การประเมินผล

การติดตาม เป็นการประเมินกระบวนการและประเมินกิจกรรมอย่างโดยผู้รับผิดชอบโครงการเอง ซึ่งควรครอบคลุมในการประเมินการปฏิบัติตาม ตามแผนงานที่กำหนดไว้ ปัญหาอุปสรรค และการปรับแก้ปัญหานั้น เพื่อให้การประเมินผลขั้นสุดท้ายเมื่อดินสอดโครงการบรรลุตัวชี้วัดที่วางไว้ ทั้งนี้ โครงการสำเร็จได้ยากหากขาดการติดตาม ผู้เสนอโครงการต้องนำเสนอ แผนการติดตามงานในโครงการ โดยอาจแทรกไว้ใน Gantt Chart ซึ่งจะง่าย ต่อการติดตามอย่างเป็นรูปธรรม

ในกรณีพิเลี้ยง ควรติดตามตั้งแต่เริ่มเขียนโครงการ จนกระทั่งสิ้นสุด โครงการ เพื่อให้โครงการบรรลุตามวัตถุประสงค์ การติดตามของพิเลี้ยงยัง เป็นการให้กำลังใจ และช่วยเหลือผู้รับผิดชอบโครงการอีกด้วย

15. แนวทางการพัฒนาเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องยั่งยืน

และการขยายผล

จัดกิจกรรมให้ต่อเนื่อง หาแหล่งทุนอื่นๆ สนับสนุน

16. การแลกเปลี่ยนเรียนรู้/การเผยแพร่ผลการดำเนินโครงการ

เผยแพร่รูปแบบวิธีการให้หน่วยงานอื่นได้รับทราบและสามารถ ให้คำปรึกษาได้

17. การขอทุนจากแหล่งอื่น

กรณีมีการขอทุนจากแหล่งอื่น ให้ระบุชื่อแหล่งทุนและจำนวนเงิน

18. ไฟล์เอกสารประกอบการพัฒนาโครงการ

ให้อัพโหลดไฟล์เอกสารประกอบการพัฒนาโครงการ



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก

คู่มือการจัดทำแผนและโครงการ เพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก



ควบรวมและเรียบเรียงโดย:
ดร.กุลกัต วงศ์ย่างกูร, พศ.ดร.พงค์เกพ สุธีรธรรม,
นายณัตติพงษ์ ॥ภัทกุล, นางสาวจันดาวรรรณ รามกุล



สนับสนุนโดย

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
สถาบันการจัดการระบบสุขภาพ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์