

กรมอนามัย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
จัดประกวดภาพยนตร์สั้น ความยาวไม่เกิน ๕ นาที
หัวข้อ “กิจกรรมทางกายดี มีสุข (Physical Activity Leads to Happiness)”
ในโครงการพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย ปี ๒๕๕๙

***รางวัล**

การประกวด มี ๒ ประเภท

ประเภทที่ ๑. ประเภทนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ปีที่๑-๖ หรือปวช. หรือเทียบเท่า

ประเภทที่ ๒. ประเภทนักศึกษาระดับอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่าหรือประชาชนทั่วไป

แต่ละประเภท มี ๑๒ รางวัล (รวม ๒๔ รางวัล เป็นเงิน ๑๘๐,๐๐๐ บาท)

รางวัลชนะเลิศยอดเยี่ยม(มี ๑ รางวัล)

เงินรางวัล ๒๐,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลชนะเลิศอันดับหนึ่ง (มี ๑ รางวัล)

เงินรางวัล ๑๕,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลชนะเลิศอันดับสอง (มี ๑ รางวัล)

เงินรางวัล ๑๐,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

รางวัลชนะเลิศดีเด่น (มี ๙ รางวัล)

เงินรางวัลๆ ละ๕,๐๐๐ บาท พร้อมเกียรติบัตร

***กติกาและเงื่อนไข**

๑. ส่งผลงานได้ไม่จำกัดจำนวน และมีสิทธิ์ได้รับรางวัลเพียง ๑ ผลงานที่ดีที่สุดเท่านั้น

๒. รายละเอียดผลงาน

๒.๑.เป็นภาพยนตร์สั้น ความยาวไม่เกิน๕ นาที การถ่ายทำไม่จำกัดรูปแบบและเทคนิค สามารถใช้กล้องในโทรศัพท์มือถือ กล้องถ่ายรูป กล้องถ่ายวิดีโอ หรือกล้องประเภทอื่นๆ ทำเป็นไฟล์วิดีโอ นามสกุล AVI ความละเอียดไม่เกิน๑, ๙๒๐X ๑, ๐๘๐

๒.๒.ความยาวของภาพยนตร์สั้น ทั้งเรื่อง รวม Caption ทั้งหมดไม่เกิน ๕ นาที มีชื่อเรื่อง มีชื่อผู้จัดทำ

๒.๓.เนื้อหาตามหัวข้อ “กิจกรรมทางกายดี มีสุข (Physical Activity Leads to Happiness)”

โดยสามารถตั้งชื่อเรื่องตามความเหมาะสม โดยสาระหลักของภาพยนตร์สั้น มุ่งในการเผยแพร่ ชอแนะนำการมีกิจกรรมทางกาย /เคลื่อนไหว ออกแรง ออกกำลังกายที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองในชีวิตประจำวัน และจงใจให้ประชาชนเกิดความตระหนักมีกำลังใจอยากออกกำลังกายด้วยวิธีที่ตนเองถนัด อย่างเหมาะสม และสามารถทำได้ง่ายในทุกวัน

๒.๔.ผลงานต้องผลิตขึ้นใหม่ ไม่คัดลอก เลียนแบบ และไม่เคยส่งประกวดภาพยนตร์สั้นที่ใดมาก่อน

๒.๕.ผลงานที่ส่งเข้าประกวดและได้เข้ารอบหรือได้รับรางวัล เป็นกรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

๒.๖.ผลการตัดสินของคณะกรรมการถือเป็นอันสิ้นสุด

๒.๗. ผู้สมัครสามารถเผยแพร่ผลงานของตนเองได้และกรุณาแจ้งว่าเป็นผลงานร่วมกับกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

๒.๘. **ดาวน์โหลดใบสมัครและรายละเอียดพร้อมทั้งตัวอย่างภาพยนตร์สั้น** ได้ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ <http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th>

*รายละเอียดหัวข้อ “กิจกรรมทางกายดี มีสุข (Physical Activity Leads to Happiness)”

*ความหมาย

๑. **กิจกรรมทางกายดี (Good Physical Activity : PA)** หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกแรง ออกกำลังกาย ซึ่งถ้าได้กระทำสม่ำเสมอด้วยความเหนื่อยเพิ่มขึ้นแต่สามารถพูดได้จบประโยค ทุกวันๆ ละอย่างน้อย ๓๐ นาทีติดต่อกัน/สะสมได้ครั้งละ ๑๐ นาทีขึ้นไป จะเป็นพฤติกรรมที่สร้างเสริมสุขภาพ และมีผลต่อการป้องกันโรคที่สำคัญ กิจกรรมทางกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกาย/ออกแรง ออกกำลังกาย นี้ ครอบคลุมทุกมิติไม่จำกัดเฉพาะการออกกำลังกายเท่านั้น แต่รวมถึงการเคลื่อนไหว/ออกแรงในการดำเนินชีวิตประจำวันด้วย กิจกรรมทางกาย มี ๓ มิติด้วยกัน คือ

๑) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการทำงาน (Work-related Physical activity) ทั้งงานบ้านและงานอาชีพโดยประเมินจากอิริยาบถส่วนใหญ่ที่ใช้ในการทำงาน เช่น ยืน นั่ง หรือเดิน และประเภทของงานที่ทำ โดยดูจากลักษณะของการออกแรงในการทำงาน ทั้งงานที่ก่อให้เกิดรายได้และไม่เกิดรายได้

๒) กิจกรรมทางกายที่เกี่ยวกับการเดินทางในชีวิตประจำวัน (Transportation) เช่น การเดินทางไปทำงาน ไปซื้อของ ไปจ่ายตลาด ไปทำธุระต่าง ๆ โดยให้ความสำคัญกับการเดินทางที่ใช้การเดินหรือการขี่รถจักรยานเป็นเวลาตั้งแต่ 10 นาทีขึ้นไป (ส่วนการเดินทางโดยวิธีอื่น ๆ เช่น การขับรถยนต์ไปโดยสารยานพาหนะอื่น ๆ ไป ไม่รวมอยู่ในกิจกรรมทางกายด้านนี้)

๓) กิจกรรมทางกายในเวลาว่างจากการทำงาน หรือเสร็จสิ้นจากภารกิจงานประจำ (Leisure time activity) ซึ่งการทำกิจกรรมในเวลาว่างนี้ ยังแบ่งย่อยได้ ๓ ประเภท ได้แก่ ๑.การทำกิจกรรมนันทนาการ (Recreational activity) เช่น เดินเล่น ปั่นจักรยาน/เดินทางไกล เต้นลีลาศ วាយน้ำ ฯลฯ ๒. การเล่น/แข่งกีฬาประเภทต่างๆ (Competitive sports) และ ๓. การออกกำลังกาย หรือการฝึกฝนร่างกาย (Exercise/Exercise training) ที่กระทำซ้ำๆ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพร่างกาย เช่น ออกกำลังกายในสถานบริการด้านการออกกำลังกาย(ฟิตเนส) เช่น เดิน/วิ่ง เร็ว ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก เล่นโยคะ รำมวยจีน วายน้ำ กระโดดเชือก ฯลฯ

๒. **มีสุข (Happiness)** หมายถึง ผลที่ได้รับทำให้สุขภาพกายและสุขภาพจิตดีขึ้น ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรง เจ็บป่วยและมีความเครียดลดลง และมีสมรรถนะการเรียนรู้เพิ่มขึ้น

*การส่งผลงาน

๑.เอกสารใบสมัครการประกวด ๑ แผ่น

๒.ส่งผลงานต้นฉบับโดยบันทึกงานเป็น DVD พร้อมใช้งาน ๑ แผ่น และ File AVI ต้นฉบับพร้อม File digitalใบสมัคร อีก ๑ แผ่น (ระบุชื่อผู้ส่งผลงาน โทรศัพท์ อีเมล และชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้รับรอง ยกเว้นผู้ส่งผลงานประเภทที่ ๒ (ประเภทนักศึกษาในระดับอุดมศึกษา หรือ ปวส.หรือเทียบเท่า หรือประชาชนทั่วไป)

๓.ส่งผลงานด้วยตนเองหรือส่งทางไปรษณีย์ที่กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (โทร๐๒-๕๙๐-๔๕๙๑) กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อาคาร๗ ชั้น๗ ตึกกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถนนติวานนท์ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี ๑๑๐๐๐ และจะยึดถือวันที่ประทับตราไปรษณีย์บนซองเอกสาร เป็นสำคัญ

***ปิดรับผลงาน** ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙

***ประกาศผล** ๑๕ มิถุนายน ๒๕๕๙ ทางเว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
<http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ
<http://dopah.anamai.moph.go.th>

***รับรางวัล** ๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙ (กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม)

***เกณฑ์การตัดสิน** (๑๐๐ คะแนน)

๑. ความคิดสร้างสรรค์และความสมบูรณ์ในการนำเสนอ ๕๐ คะแนน
๒. เนื้อหา ตรงตามวัตถุประสงค์ ๓๐ คะแนน
๓. เทคนิคในการผลิตผลงาน ๒๐ คะแนน

***คณะกรรมการตัดสิน**

- ๑.รองศาสตราจารย์ สุรพงษ์ สมสุข
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
- ๒.ผู้ช่วยศาสตราจารย์ กิตติ ศรีมณี
สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง
๓. อาจารย์ ชลิต นาคพะวัน (ชลิต กลิ่นสี)
Chalit art Project & Gallery และมหาวิทยาลัยศิลปากร

***รายละเอียดเพิ่มเติม**

๑.ดาวน์โหลดใบสมัครและรายละเอียดเพิ่มเติม ที่เว็บไซต์กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ :
<http://sites.google.com/site/exercisemoph> หรือ <http://dopah.anamai.moph.go.th>

๒. สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ ดร.ศรีสุดา สุรเกียรติ กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย
 กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โทร ๐๒-๕๙๐-๔๕๙๑ หรือ E-mail : srisisu@yahoo.com

ใบสมัครประกวดภาพยนตร์สั้นความยาวไม่เกิน๕นาที
หัวข้อ “กิจกรรมทางกายดี มีสุข (Physical Activity Leads to Happiness)”
จัดโดย กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข

- ๑.ส่งผลงานเข้าประกวดในประเภท () ๑.ประเภทมัธยมศึกษา(ม.๑-ม.๖) หรือปวช.หรือเทียบเท่า
 () ๒.ประเภทอุดมศึกษาหรือปวส.หรือเทียบเท่า หรือประชาชนทั่วไป

๒.ชื่อเรื่อง.....ความยาว.....นาที

๓.เรื่องย่อ(ไม่เกิน๕บรรทัด).....

.....

.....

.....

๔. ชื่อและที่อยู่ของผู้ส่งผลงาน

(เด็กหญิง/เด็กชาย/นางสาว/นาง/นาย).....

บ้านเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน..... ตำบล/แขวง.....

อำเภอ/เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....E-mail.....

๕.ชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาหรือผู้รับรองผลงาน

(ยกเว้นประเภทที่ ๒.อุดมศึกษาหรือ ปวส.หรือเทียบเท่าหรือประชาชนทั่วไป ไม่ต้องกรอก)

(นางสาว/นาง/นาย).....

(โรงเรียน/วิทยาลัย/บ้าน) ที่ตั้งเลขที่..... หมู่ที่..... ถนน.....

ตำบล/แขวง..... อำเภอ/เขต..... จังหวัด..... รหัสไปรษณีย์.....

โทรศัพท์.....E-mail.....

๖.ข้าพเจ้าและทีมงานยอมรับผลการตัดสินของคณะกรรมการและยินยอมมอบผลงานที่ส่งเข้าประกวดให้เป็นกรรมสิทธิ์ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย สามารถนำไปใช้เผยแพร่เพื่อประโยชน์ต่อสังคมได้โดยไม่ต้องขออนุญาตและไม่จ่ายค่าตอบแทนใดๆ

๗.ผู้สมัครสามารถเผยแพร่ผลงานของตนเองได้และกรุณาแจ้งว่าเป็นผลงานร่วมกับกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ลงชื่อ.....ผู้สมัคร

(.....)

ลงชื่ออาจารย์หรือผู้รับรองผลงาน

(.....)

(ยกเว้นประเภทที่ ๒.ประเภทอุดมศึกษาไม่ต้องรับรองผลงาน)

ส่งที่..กลุ่มพัฒนาพฤติกรรมกิจกรรมทางกาย (โทร๐๒-๕๕๐-๔๕๕๑)กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ถ.ติวานนท์ ต.ตลาดขวัญ อ.เมือง จ.นนทบุรี ๑๑๐๐๐

ภายในวันที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙