

แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน (Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้ นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์
- ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- มือถือ ๐๘๘-๑๗๖-๐๓๗๗
- งานอดิเรก ดูซีรีส์ อ่านหนังสือนิยาย ฟังดนตรี
- คติประจำใจ ความสำเร็จเกิดได้จากตนเอง

๒. ผู้ถอดความรู้ (รายชื่อ ตำแหน่งของผู้ถอดความรู้)

- ๑.นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- ๒.....
- ๓.....

๓. ชื่อหัวข้อความรู้

- การจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายใต้โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา "กระโดดโลดเต้น เล่น ๖๐ นาที"

๔. ประโยชน์ของความรู้ (ความรู้ของหัวข้อเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง)

๑. เพื่อเป็นแนวทางต่อการพัฒนาคู่มือและแนวทางการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจในสถานศึกษาต่อไป เพื่อนำข้อมูลที่ได้จากการศึกษานำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาภายใต้โครงการก้าวทำใจ
๒. ข้อมูลที่ได้จากการศึกษานำมาใช้เป็นข้อมูลเบื้องต้นในการประเมินผลการเข้าถึงการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาภายใต้โครงการก้าวทำใจ
๓. สามารถเป็นแนวทางและกลยุทธ์ในการพัฒนารูปแบบการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ได้ถูกต้องและตรงกลุ่มเป้าหมายได้ในอนาคต

๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้)

สถานการณ์ในปัจจุบันพบว่าการขาดกิจกรรมทางกายในกลุ่มเด็กและเยาวชนได้กลายเป็นประเด็นปัญหาสำคัญในหลายประเทศทั่วโลกที่กำลังประสบปัญหา และกำลังหาแนวทางในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในประเทศของตนได้มีโอกาสในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากยิ่งขึ้นรวมทั้งประเทศไทย ในขณะที่องค์การอนามัยโลก (WHO) ให้คำแนะนำเด็กและเยาวชนอายุ ๕-๑๗ ปี เป็นกลุ่มที่จำเป็นต้องมีเวลาสำหรับการมีกิจกรรมทางกายมากที่สุดเมื่อเทียบกับช่วงวัยอื่น ๆ โดยมีเกณฑ์กำหนดว่าควรเคลื่อนไหวร่างกายระดับปานกลางถึงระดับหนักอย่างน้อย ๖๐ นาทีต่อวัน จากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี ๒๕๖๐-๒๕๖๕ ในกลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น พบว่ามีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่น้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่น ๆ ที่ร้อยละ ๒๕.๓, ๒๖.๒, ๒๔.๔, ๑๗.๑, ๒๔.๒ และ ๑๖.๒ ตามลำดับ และพบว่าในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีพฤติกรรมเนือยนิ่งใน ปี พ.ศ. ๒๕๖๑-๒๕๖๕ เพิ่มสูงขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า ๑๕.๑๖ ชั่วโมงต่อวัน ขณะที่องค์การอนามัยโลกแนะนำให้เด็กต้องขยับร่างกาย ๖๐ นาทีต่อวัน ทั้งนี้ ในระยะเวลา ๑๐ ปีที่ผ่านมาพบว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกาย

การเล่น หรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เพียงพอ เฉลี่ย ๒๖% แต่ในช่วงสถานการณ์โควิด ๑๙ ตั้งแต่ปี ๒๕๖๓ สถานการณ์ดังกล่าวน่าเป็นห่วงมากยิ่งขึ้น

กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย จึงได้จัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียนในสถานศึกษา ร่วมกับการใช้แพลตฟอร์ม “ดิจิทัล แพลตฟอร์ม ก้าวทำใจ” ที่นำมาประยุกต์ใช้ในการเข้าถึงระบบสุขภาพ กระตุ้นการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอในเด็กวัยเรียน รวมถึงเกิดความรู้ และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง จนบรรลุผลเชิงประจักษ์สามารถลดภาวะโภชนาการในเด็กวัยเรียนได้อย่างยอดเยี่ยม มีความเป็นมืออาชีพในการทำให้เด็กวัยเรียน มีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และฉลาด ซึ่งการดำเนินงานก้าวทำใจในสถานศึกษามีเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียน มีความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เหมาะสม และเพียงพอ รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาพพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอด สู่เพื่อนและครอบครัว มุ่งสู่เป้าหมายระยะยาวในการลดปัญหา NCDs ในผู้ใหญ่ ลดค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาล เพิ่มเศรษฐกิจมวลรวม และเพิ่มความมั่นคงของประเทศจากการมีประชากรวัยทำงานที่มีคุณภาพ

การพัฒนาคู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ” เป็นคู่มือที่พัฒนามาจากคู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศ (Best-Practice) และองค์กรรอบรู้สุขภาพ (Health-Literate-Organization) ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ-EQ ดี โดยมีเป้าหมายเพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น มีความรู้ด้านกิจกรรมทางกาย มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับที่เหมาะสมและเพียงพอ รวมถึงลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด มีอารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาพพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอด สู่เพื่อนและครอบครัว มุ่งสู่เป้าหมายระยะยาวในการลดปัญหา NCDs ในผู้ใหญ่

ความหมายของรางวัล

รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจในสถานศึกษา เป็นรางวัลที่มอบให้กับโรงเรียนที่ดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ภายใต้โครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น ๖๐ นาที” จนมีผลงานเชิงประจักษ์ตามเกณฑ์ที่กำหนด สามารถพิสูจน์ได้ว่าเด็กวัยเรียนวัยรุ่นในความดูแลได้รับประโยชน์จากโครงการจนเกิดการเปลี่ยนแปลง ทั้งด้านสมรรถภาพทางกาย และภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น รวมทั้งโรงเรียนสามารถเป็นตัวแทนกรมอนามัยในการช่วยเหลือสังคม เป็นแหล่งเรียนรู้ เผยแพร่ ประชาสัมพันธ์โครงการให้โรงเรียน หน่วยงาน หรือชุมชนอื่น ๆ ทั้งในและนอกประเทศได้

วัตถุประสงค์ของการมอบรางวัล

การมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมแรงภาคีเครือข่าย สู่การสร้างแรงบันดาลใจในการปฏิบัติงานอันเป็นคุณประโยชน์แก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่น สร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกาย การนอนหลับพักผ่อนที่เพียงพอและเหมาะสม ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง รวมถึงการขยายผล เผยแพร่ และประชาสัมพันธ์ไปยังภาคีเครือข่ายอื่น ๆ ทั้งนี้ ยังเป็นการยกระดับมาตรฐานโรงเรียนด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา ช่วยส่งเสริมบทบาทหน้าที่ ความเป็นมืออาชีพของโรงเรียน และองค์กรภาครัฐที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเพิ่มความชัดเจนของการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นให้มีการเจริญเติบโตที่สมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด และมีสุขภาพจิตที่ดี รวมถึงเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพ

รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ มีเป้าประสงค์ที่สำคัญ ดังนี้

๑. ส่งเสริมการปฏิบัติงานอันเป็นคุณประโยชน์แก่เด็กวัยเรียนวัยรุ่นทุกระดับ
๒. เสริมสร้างแรงบันดาลใจให้แก่ภาคีเครือข่ายผู้ให้การสร้างเสริมสุขภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
๓. พัฒนาความเป็นมืออาชีพในการส่งเสริมสุขภาพของโรงเรียน และองค์กรภาครัฐที่เกี่ยวข้อง
๔. ยกระดับมาตรฐานการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น

๕. รวบรวมและเผยแพร่ต้นแบบแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ประสบผลสำเร็จ กระบวนการดำเนินงานเข้าสู่รางวัล

โดยใช้หลักของ V Shape คือ โรงเรียนต้องสามารถทำให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่น และคณะครูในโรงเรียน เข้าถึง เข้าใจ ข้อมูลความรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายระดับพื้นฐานได้ง่าย สามารถได้ตอบซักถาม แลกเปลี่ยน องค์ความรู้ ตัดสินใจ เลือกรับปรับใช้รูปแบบการทำกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น จนเกิด ผลลัพธ์ที่ดีทั้งในเชิงสุขภาพ และการเรียน รวมทั้งสามารถบอกต่อให้บุคลากรในสังกัดและภาคีเครือข่าย เข้าถึง เข้าใจข้อมูลความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมกับเด็กวัยเรียนวัยรุ่นได้

การเตรียมตัว...สู่รางวัล

๑. ศึกษาคู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ
๒. ศึกษาข้อมูลและแนวทางการดำเนินงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
๓. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการใช้แพลตฟอร์ม “ก้าวทำใจ”
๔. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ร่วมกับ การใช้แพลตฟอร์ม “ก้าวทำใจ”
๕. จัดวางระบบการบริหารจัดการขับเคลื่อนงานภายในและภายนอกองค์กร
๖. จัดทำแผนงาน/โครงการ/แผนปฏิบัติการ/แผนกำกับติดตามประเมินผล
๗. ปฏิบัติกิจกรรมตามแผน
๘. กำกับ ติดตาม ประเมินผลการดำเนินงานตามระยะเวลาที่กำหนด
๙. ประเมินตนเองตามแบบประเมิน
๑๐. สมัครเข้ารับการพิจารณารางวัล

ผลผลิต/ผลลัพธ์ในการดำเนินโครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา "กระโดดโลดเต้นเล่น ๖๐ นาที"

ด้านปริมาณ

๑. โรงเรียนที่สมัครเข้าร่วมโครงการโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ จำนวน ๑๒๖ โรงเรียน
๒. โรงเรียนที่ผ่านเกณฑ์รับโล่รางวัลประจำปี ๒๕๖๖ จำนวน ๒๐ แห่ง
๓. โรงเรียนที่มีนักเรียน/นักศึกษาสมัครเข้าร่วมกิจกรรมก้าวทำใจร้อยละ ๖๐ ขึ้นไป จำนวน ๘๒ โรงเรียน

ด้านคุณภาพ

๑. เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นได้รับการส่งเสริมสนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสมเห็นถึงการเปลี่ยนแปลงอย่างชัดเจนโดยวัดจากน้ำหนักส่วนสูงและการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเข้าร่วมกิจกรรมและ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรม ระยะเวลา ๒ เดือน เป็นต้นไป
๒. โรงเรียนมีแนวทางในการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นที่ถูกต้องและเหมาะสม

ปัจจัยแห่งความสำเร็จ

๑. ผู้บริหารให้ความสำคัญและมีนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กนักเรียนในโรงเรียน
๒. การทำงานเป็นทีมทั้งผู้บริหาร คณะครู คณะกรรมการสถานศึกษา และผู้ปกครองให้ความร่วมมือกับโรงเรียน
๓. ผู้บริหารและคณะครูมีการกำหนดนโยบายวางแผนส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนอย่างชัดเจน
๔. มีสื่อองค์ความรู้เกี่ยวกับเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและข้อมูลการดำเนินงานโรงเรียน ต้นแบบก้าวทำใจ จากคู่มือแนวทางการดำเนินงานและหลักเกณฑ์การพิจารณารางวัล "โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ"
๕. มีรางวัล "โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ" ที่เสริมแรงบันดาลใจในการปฏิบัติงาน
๖. มีบุคลากรสาธารณสุข ที่เป็นพี่เลี้ยงแนะนำ สนับสนุนแนวทางการดำเนินงาน

ปัญหา/อุปสรรค

๑. ขาดความสนใจและความร่วมมือของผู้ปกครอง
๒. นักเรียนขาดความรับผิดชอบในการทำกิจกรรม
๓. การลงทะเบียนการสมัครแพลตฟอร์มก้าวทำใจ

- รายละเอียดขั้นตอนในการลงทะเบียนสมัครเยอะเกินไป
- นักเรียนหลายคน ข้ามขั้นตอนในการขอเข้ากลุ่มของโรงเรียน
- นักเรียนในพื้นที่ชนบทขาดแคลนเครื่องมือสื่อสารในการลงทะเบียนสมัคร

๔. การเข้าถึงแพลตฟอร์มก้าวทำใจ ในพื้นที่ชนบทสัญญาณโทรศัพท์ไม่ค่อยมีทำให้การเข้าระบบมีปัญหา

๕. ปัญหาเรื่องจำรหัสเข้าระบบก้าวทำใจไม่ได้

แนวทางการแก้ไข

๑. จัดประชุมผู้ปกครอง และติดตามการเยี่ยมบ้าน พร้อมกับมีการอบรมให้ความรู้ผู้ปกครอง/นักเรียน
๒. ครูแกนนำและครูประจำชั้นคอยติดตามดูแลนักเรียนอย่างสม่ำเสมอมีการเยี่ยมบ้าน/พบปะนักเรียนเป็นรายบุคคล
๓. ครูอธิบายขั้นตอนรายละเอียดในการสมัครและการเข้ากลุ่ม และทำการสมัครไปพร้อมกัน ส่วนนักเรียนที่ไม่มีโทรศัพท์มือถือครูจะดำเนินการสมัครให้
๔. ครูให้นักเรียนบันทึกลงในตารางการออกกำลังกายของตนเอง
๕. แนะนำเรื่องการตั้งรหัสเข้าทั้งจังหวัด ให้ตั้งรหัสเข้าเดียวกัน

๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้ (ถ้าจะนำหัวข้อความรู้นี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรนำไปใช้ในรูปแบบใด เช่น

นำไปสู่การจัดทำคู่มือปฏิบัติงาน, ทำเป็นคลิปวิดีโอ, ฝึกปฏิบัติ, ฯลฯ

๑. การพัฒนาคู่มือและแนวทางการดำเนินงานโครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา
๒. จัดทำคู่มือการมีกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น
๓. พัฒนารูปแบบการสื่อสารและประชาสัมพันธ์ที่ถูกต้องตรงความต้องการของกลุ่มวัย

ผู้เรียนรู้ (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)

- เปิดรับในการเรียนรู้สิ่งใหม่
- มีทัศนคติที่ดีต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้
- เป็นผู้ฟังที่ดี

๗. ประสบการณ์ที่ประทับใจ (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)

- การขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพในกลุ่มวัยเรียนวัยรุ่น ผ่านโครงการก้าวทำใจในสถานศึกษา กระโดดโลดเต้น ๖๐ นาที เป็นโครงการที่หลายโรงเรียนให้ความสนใจ และเกิดความกระตือรือร้นในการเข้าร่วมโครงการ และดำเนินโครงการมีความประสบผลสำเร็จถึงจะยังไม่เป็นไปตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ก็ตาม และยังพบปัญหาภาวะสุขภาพจำนวนมาก เช่น มีร้อยละภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ส่วนใหญ่ยังไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐาน ผู้ปกครองและเด็กนักเรียนยังไม่เห็นถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ดังนั้นจึงต้องมีการประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ความเข้าใจให้เด็กนักเรียนและผู้ปกครองเกิดความตระหนัก ถึงผลดีและผลเสียของการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและไม่เพียงพอ

๘. ข้อคิด (บอกข้อคิดหรือคติประจำใจของผู้รู้)

- ความรู้เกิดได้ด้วยตนเอง