

มาตรฐานการปฏิบัติงาน (SOP)

| | |
|---|---|
| ชื่อหน่วยงาน กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ | คู่มือการปฏิบัติงานการขับเคลื่อนตัวชี้วัด |
| | ชื่อตัวชี้วัด ตัวชี้วัดที่ 3.5 ร้อยละของเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน |

1. วัตถุประสงค์ (Objectives)

- 1.1 เพื่อสร้างเสริมให้เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพทางกาย และนอนหลับพักผ่อนเหมาะสมและเพียงพอ
- 1.2 เพื่อส่งเสริมให้เด็กไทยมีการเจริญเติบโตที่สมวัย สูงสมส่วน แข็งแรง และฉลาด
- 1.3 เพื่อยกระดับมาตรฐานงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น
- 1.4 เพื่อให้สามเณรมีรูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสม และเพียงพอต่อการมีสุขภาพที่ดี
- 1.5 เพื่อให้พระสงฆ์ สามเณร และบุคลากรมีความรู้ ความสามารถ และเข้าใจในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
- 1.6 เพื่อแสวงหาความร่วมมือและสนับสนุนภาคีเครือข่าย ในการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา
- 1.7 เพื่อส่งเสริมให้สามเณรเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และฉลาด มีสุขภาพพร้อมที่จะเฝ้าระวังสุขภาพของตนให้มีพฤติกรรมสุขภาพที่พึงประสงค์ มีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอ

2. ขอบเขต (Scope)

ประสานการมีส่วนร่วม การพัฒนาศักยภาพและสร้างแรงบันดาลใจ ภายใต้การวิเคราะห์และออกแบบโดยใช้กลยุทธ์ PIRAB ประกอบด้วย

P : ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจ ให้มีความสำคัญกับการมีส่วนร่วมระหว่างโรงเรียน ชุมชน วัด ท้องถิ่น และภาคประชาชนด้วย

I : ยกกระดับมาตรฐานงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับการใช้เทคโนโลยีให้เป็นโรงเรียนต้นแบบก้าวหน้า ซึ่งเป็นการดำเนินงานเชิงคุณภาพ ควบคู่ไปกับเชิงปริมาณ

R : กำกับ ติดตาม และประเมินผลการขับเคลื่อนงานก้าวหน้าในสถานศึกษา และการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

A : การสื่อสารรณรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวหน้าในสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที”

B : พัฒนาศักยภาพบุคลากร ผ่านการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การขับเคลื่อนงานก้าวหน้า และการถ่ายทอดองค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา

3. คำจำกัดความ (Definition) (ถ้ามี)

1) **เด็กอายุ 6-14 ปี** หมายถึง เด็กอายุ 6 ปีเต็ม - 14 ปี 11 เดือน 29 วัน ที่อยู่ในโรงเรียนระดับประถมศึกษาหรือโรงเรียนระดับประถมศึกษาขยายโอกาส และมัธยมศึกษาตอนต้น (ม.1 - ม.3) ทุกสังกัด

2) **สูงดี** หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป โดยมีค่ามากกว่าหรือเท่ากับ +1.5 S.D ของส่วนสูงตามเกณฑ์อายุ โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

3) **สมส่วน** หมายถึง เด็กที่มีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน โดยมีค่าระหว่าง -1.5 S.D. ถึง +1.5 S.D. ของน้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

4) **สูงตีสมส่วน** หมายถึง เด็กที่มีส่วนสูงอยู่ในระดับสูงตามเกณฑ์ขึ้นไป และมีน้ำหนักอยู่ในระดับสมส่วน (ในคนเดียวกัน) ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

5) **ภาวะเตี้ย** หมายถึง ส่วนสูงของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์อายุเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า - 2 S.D. โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

6) **ภาวะเริ่มอ้วนและอ้วน** หมายถึง น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง > + 2 S.D. ขึ้นไป โดยใช้กราฟแสดง ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต เด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

7) **ภาวะผอม** หมายถึง น้ำหนักของเด็กเมื่อเทียบกับเกณฑ์ส่วนสูงเดียวกัน มีค่าต่ำกว่า -2 S.D. โดยใช้กราฟแสดงเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโตเด็กอายุ 6-19 ปี กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. 2563

8) **ส่วนสูงเฉลี่ย** หมายถึง ค่าเฉลี่ยของส่วนสูงในเด็กชายและเด็กหญิง อายุ 12 ปี (เด็กอายุ 12 ปีเต็ม ถึง 12 ปี 11 เดือน 29 วัน)

9) **กิจกรรมทางกาย (Physical Activity)** หมายถึง กิจกรรมในชีวิตประจำวันของคนเราที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกาย เช่น ขาหลัง ท้อง แขน และน่อง เคลื่อนไหวทั้งที่เป็นรูปแบบ เช่น เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล เต้นแอโรบิก และไม่เป็นรูปแบบ เช่น การวิ่งเล่น การเดินขึ้นบันได การกวาดบ้าน การรดน้ำต้นไม้ แล้วสามารถรับรู้ได้ว่าการใช้พลังงานมากกว่าขณะพัก สังเกตได้จากหัวใจเต้นแรงขึ้น เร็วขึ้น เหนื่อยหรือเมื่อยล้าเพิ่มขึ้น

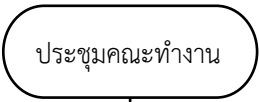
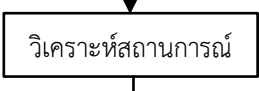

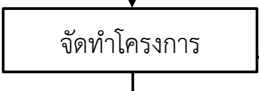
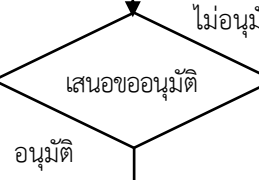
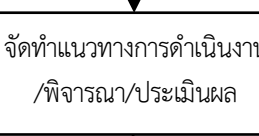
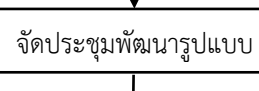
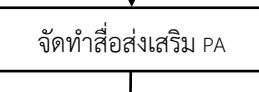
10) **สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)** หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็น

4. ความรับผิดชอบ (Responsibilities)

| ลำดับ | กิจกรรมภายใต้โครงการ | ปัจจัยเสี่ยง | แนวทางการจัดการความเสี่ยง | ผู้รับผิดชอบ |
|-------|--|---|---|---|
| 1 | จัดประชุมพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา | - ผู้เชี่ยวชาญเข้าร่วมได้ไม่ครบทุกหน่วยงาน เนื่องจากติดภารกิจ | - ปรับรูปแบบการอบรมให้เหมาะสม - กำหนดกรอบระยะเวลาให้ชัดเจน - ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรงทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ | นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิ์ชารี นางสาวศิริณญา วัลภา นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ |
| 2 | จัดทำสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา | -งบประมาณไม่เพียงพอต่อการเผยแพร่สื่อให้ครอบคลุม | - ปรับรูปแบบการผลิตและเผยแพร่สื่อให้เหมาะสมและครอบคลุมมากที่สุด | นางสาวชนิษฐา ระโหฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิ์ชารี นางสาวศิริณญา วัลภา นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ |

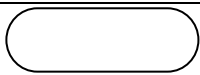
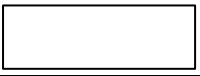
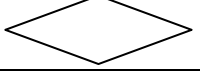


| ลำดับ | กิจกรรมภายใต้โครงการ | ปัจจัยเสี่ยง | แนวทางการจัดการความเสี่ยง | ผู้รับผิดชอบ |
|-------|---|--|---|---|
| 3 | ประชุมเชิงปฏิบัติการถ่ายทอดองค์ความรู้ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายของสามเณรในโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา | - งบประมาณไม่เพียงพอต่อการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด -สัญญาณอินเทอร์เน็ตออนไลน์จากผู้เข้าร่วมเกิดความขัดข้อง - การแจ้งกำหนดการจัดประชุมไปยังหน่วยงานตามระบบหรือทางไปรษณีย์ เกิดความล่าช้า | - จัดการรูปแบบการประชุมให้มีประสิทธิภาพสูงสุดที่ทำได้ ภายในงบประมาณที่มีอยู่ - ชี้แจง แนะนำการเข้าร่วมผ่านระบบออนไลน์เพื่อป้องกันเหตุขัดข้องทางสัญญาณ - ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรง ทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ | นางสาวณิชฐา ระโหฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ |
| 4 | รณรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจใสสถานศึกษา “กระโดดโลดเต้นเล่น 60 นาที” | การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อหรือโรคอุบัติใหม่ | ดำเนินงานภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค | นางสาวณิชฐา ระโหฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ |
| 5 | ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผล การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจในสถานศึกษา | - การแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อหรือโรคอุบัติใหม่ - งบประมาณไม่เพียงพอต่อการติดตามในหลายพื้นที่ | -ดำเนินงานภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ระบาดของโรค - จัดการรูปแบบการติดตามให้มีประสิทธิภาพสูงสุดที่ทำได้ ภายในงบประมาณที่มีอยู่ | นางสาวณิชฐา ระโหฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ |
| 6 | ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การขับเคลื่อนงานก้าวทำใจ ในสถานศึกษาและพิธีมอบรางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ | - งบประมาณไม่เพียงพอต่อการดำเนินงานให้มีประสิทธิภาพสูงสุด -สัญญาณอินเทอร์เน็ตออนไลน์จากผู้เข้าร่วมเกิดความขัดข้อง - การแจ้งกำหนดการจัดประชุมไปยังหน่วยงานตามระบบหรือทางไปรษณีย์ เกิดความล่าช้า | - จัดการรูปแบบการประชุมให้มีประสิทธิภาพสูงสุดที่ทำได้ ภายในงบประมาณที่มีอยู่ - ชี้แจง แนะนำการเข้าร่วมผ่านระบบออนไลน์เพื่อป้องกันเหตุขัดข้องทางสัญญาณ - ประสานงานกับผู้รับผิดชอบงานโดยตรง ทั้งแบบทางการและไม่เป็นทางการ | นางสาวณิชฐา ระโหฐาน นางสาวปิยะนุช ฤทธิษาริ นางสาวศิริณญา วัลภา นางสาวบุษยมาส คันธมาศน์ |

5. ขั้นตอนการปฏิบัติ (Procedure)

| ลำดับ | ผังกระบวนการ | รายละเอียดงาน | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|---|--|-----------------|--|--|
| 1 |  | ประชุมคณะกรรมการ/ คณะทำงาน บุรณาการ แผนปฏิบัติการไตรมาศ 1-4 | 1-5 วันทำการ | หัวหน้า กลุ่มงานฯ | - |
| 2 |  | วิเคราะห์สถานการณ์การ ส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เด็กวัยเรียนวัยรุ่น | 5 วันทำการ | คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย | รายงานสถานการณ์ การส่งเสริมกิจกรรม ทางกายเด็กวัยเรียน วัยรุ่น |
| 3 |  | จัดทำแผนปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียนวัยรุ่น | 1-5 วันทำการ | คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย | แผนปฏิบัติการ คลัสเตอร์วัยเรียน วัยรุ่น |
| 4 |  | จัดทำ/เสนออนุมัติ โครงการ/แผนงบประมาณ | 15 วันทำการ | คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย | (ร่าง)โครงการและ แผนงบประมาณ |
| 5 |  | - | - | หัวหน้า กลุ่มงานฯ/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย | โครงการ ที่ผ่านการ อนุมัติ |
| 6 |  | จัดทำแนวทางการ ดำเนินงาน/พิจารณา/ ประเมินผล โรงเรียนต้นแบบ ก้าวทำใจ | 30 วันทำการ | คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย | แนวทางการ ดำเนินงานและ พิจารณารางวัล “โรงเรียนต้นแบบ ก้าวทำใจ” |
| 7 |  | จัดประชุมพัฒนารูปแบบการ ส่งเสริมกิจกรรม ทางกายของ สามเณรในโรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญศึกษา | 1 วันทำการ | คณะทำงาน | (ร่าง) คู่มือการ บริหารกายของ สามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา |
| 8 |  | 1) คู่มือการบริหารกายของ สามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา 2) วิดีโอการบริหารกายของ สามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา | 30 วันทำการ | คณะทำงาน | - บันทึกขออนุมัติ จ้างจัดทำสื่อ - รายละเอียดคุณ ลักษณะเฉพาะ - ฯลฯ |

| ลำดับ | ผังกระบวนการ | รายละเอียดงาน | ระยะเวลา | ผู้รับผิดชอบ | เอกสารที่เกี่ยวข้อง |
|-------|--------------|--|--|--------------------------------------|--|
| 9 | | ประชุมเชิงปฏิบัติการ ถ่ายทอดองค์ความรู้การ ส่งเสริมกิจกรรมทางกายของ สามเณรในโรงเรียน พระปริยัติธรรม แผนกสามัญ ศึกษา | 1 วันทำการ | คณะทำงาน | - คู่มือการบริหาร กายของสามเณรใน โรงเรียนพระปริยัติ ธรรม แผนกสามัญ ศึกษา - กำหนดการประชุม - บันทึกขออนุมัติ จัดประชุมฯ - บันทึกขอใช้เงิน งบประมาณ - หนังสือเชิญ ประชุม/เป็น วิทยากร - ฯลฯ |
| | | จัดประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้การ ขับเคลื่อนงานก้าวทำใจ ในสถานศึกษาและพิธีมอบ รางวัลโรงเรียนต้นแบบก้าว ทำใจ | 1 วันทำการ | คณะทำงาน | - กำหนดการประชุม - บันทึกขออนุมัติ จัดประชุมฯ - บันทึกขอใช้เงิน งบประมาณ - หนังสือเชิญ ประชุม/เป็น วิทยากร - ฯลฯ |
| | | รณรงค์ขับเคลื่อนงานก้าวทำ ใจในสถานศึกษา “กระโดด โลดเต้นเล่น 60 นาที” | 1 วันทำการ | คณะทำงาน | - กำหนดการประชุม - บันทึกขออนุมัติ จัดประชุมฯ - บันทึกขอใช้เงิน งบประมาณ - หนังสือเชิญ ประชุม/เป็น วิทยากร - ฯลฯ |
| | | | ลงพื้นที่ติดตามและ ประเมินผลการขับเคลื่อน งานก้าวทำใจในสถานศึกษา | 3 วันทำการ | คณะทำงาน |
| | | จัดทำรายงานสรุปผลการ ปฏิบัติงาน เสนอผู้บริหาร และคณบดีโรงเรียนวชิรวิทย์ | 15 วันทำการ | คณะทำงาน/ ผู้ที่ได้รับ มอบหมาย | รายงานสรุปผลการ ปฏิบัติงาน |

สัญลักษณ์ที่ใช้

| | |
|---|--|
|  | จุดเริ่มต้นและสิ้นสุดของกระบวนการ |
|  | กิจกรรมและการปฏิบัติงาน |
|  | การตัดสินใจ เช่น การตรวจสอบ การอนุมัติ |
|  | แสดงถึงทิศทาง หรือการเคลื่อนไหวของงาน |
|  | จุดเชื่อมต่อระหว่างขั้นตอน |

6. ภาคผนวก (ถ้ามี)