

# มาตรการขับเคลื่อนตัวชี้วัด 3.10 เด็กอายุ 6 – 14 ปี สูงดีสมส่วน ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ

## 1. เป้าประสงค์

เด็กวัยเรียนวัยรุ่น อายุ 6 -17 ปี มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy : PL) มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) มีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness : PF) และการนอนหลับพักผ่อน (Sleep : S) ที่เหมาะสมและเพียงพอ มีความรอบรู้สุขภาพดี เก่ง มีทักษะ แข็งแรง ด้วยสุขภาพดีจิตใจ มีสุขภาวะพร้อมที่จะฝ่าระว่างสุขภาพตนเอง ตลอดจนสามารถถ่ายทอดสู่เพื่อนและครอบครัว ส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง และฉลาด

## 2. เป้าหมายและตัวชี้วัดผลลัพธ์

### 2.1 เป้าหมาย

- 1) เด็กและวัยรุ่นอายุ 5 -17 ปี มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม วันละ 60 นาทีทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง 10 นาทีขึ้นไป)
- 2) เด็กอายุ 6-12 ปี นอนหลับสนิท วันละ 9 - 12 ชั่วโมง
- 3) วัยรุ่นอายุ 13-18 ปี นอนหลับสนิท วันละ 8 - 10 ชั่วโมง

### 2.2 ตัวชี้วัดผลลัพธ์

- 1) เด็กอายุ 6 -14 ปี สูงดีสมส่วน ร้อยละ 59
- 2) เด็กอ้วน น้อยกว่าร้อยละ 12
- 3) เด็กเตี้ย น้อยกว่าร้อยละ 10
- 4) เด็กผอม น้อยกว่าร้อยละ 5
- 5) เด็กอายุ 6-17 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 35
- 6) เด็กอายุ 6-17 ปี มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เฉลี่ยไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน

## 3. หลักการและเหตุผลในการกำหนดแนวทางการขับเคลื่อนงาน/การกำหนดมาตรการ/ประเด็นความรู้

กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีบทบาทหลักในการอภิบาลระบบส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศรองรับแผนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านสาธารณสุข (พ.ศ.2561–2580) และแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 12 (พ.ศ.2560–2564) ได้กำหนดยุทธศาสตร์การส่งเสริมเด็กวัยเรียนให้แข็งแรงและฉลาด ส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยการเจริญพันธุ์ที่เหมาะสมสำหรับวัยรุ่น มีการประสานการมีส่วนร่วมทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพควบคู่ไปกับการศึกษาอย่างต่อเนื่อง แต่ภาวะทุพโภชนาการในเด็กไทยยังเป็นปัญหาสำคัญ ประเทศไทยกำลังเผชิญกับปัญหาเด็กเริ่มอ้วนและอ้วน และเด็กเตี้ย ที่มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นจากระบบศูนย์ข้อมูลสุขภาพ กระทรวงสาธารณสุข พบว่าสถานการณ์ภาวะโภชนาการของเด็กไทยในฐานข้อมูลสาธารณสุข ในระยะเวลา 5 ปี ที่ผ่านมา (พ.ศ.2562-2566) พบเด็กอ้วนสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวงสาธารณสุขกำหนดไว้ คือ ไม่เกินร้อยละ 10 โดยมีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ร้อยละ 12.87, 12.75, 11.18, 13.74 และ 13.21 ตามลำดับ เด็กเตี้ยสูงกว่าค่าเป้าหมายกระทรวงสาธารณสุขที่กำหนดไว้ (ไม่เกินร้อยละ 5) เป็นร้อยละ 9.90, 9.37, 9.86, 12.37 และ 10.44 ตามลำดับ และพบว่าเด็กสูงดีสมส่วนยังต่ำกว่าค่าเป้าหมายที่กระทรวง

สาธารณสุขกำหนดไว้ (ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 59) และมีแนวโน้มลดลง ร้อยละ 62.37, 63.51, 58.76, 54.37 และ 56.21 ตามลำดับ (HDC, มี.ค. 2566) จากการเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี พ.ศ. 2561 - 2565 ของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (Thailand Physical Activity Knowledge Development Centre : TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า กลุ่มเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น (อายุ 5-17 ปี) มีกิจกรรมทางกายเพียงพอที่น้อยที่สุดที่ร้อยละ 26.2, 24.4, 17.1, 24.2 และ 16.10 ตามลำดับ และมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยสูงเกินกว่า 15 ชั่วโมงต่อวัน (เป้าหมายไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน)

การสร้างเสริมสุขภาพเด็กและเยาวชนไทยให้มีทักษะการดำเนินชีวิต ในยุควิถีชีวิตใหม่ (New Normal) ทั้งการพัฒนาทักษะที่จำเป็นตามช่วงวัย และกระตุ้นการเรียนรู้ การพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์และสังคม ตลอดจนการเสริมสร้างความแข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกาย และการป้องกันภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน ผอม เตี้ย) สู่การเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูง สมส่วน แข็งแรง ฉลาด พร้อมเผชิญกับวิถีชีวิตใหม่ จึงมีความจำเป็นต้องเร่งสร้างความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy) และส่งเสริมให้เพิ่มกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ควบคู่ไปกับการกินอาหารและการนอนหลับพักผ่อน ที่เหมาะสมและเพียงพอ และปฏิบัติให้สอดคล้องไปกับ 6 มาตรการหลักป้องกันโรคโควิด-19 ในสถานศึกษา อันประกอบด้วย การคัดกรองวัดไข้และอาการเสี่ยงก่อนเข้าสถานศึกษา การรณรงค์ส่งเสริมให้สวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา จัดจุดล้างมือหรือเจลแอลกอฮอล์อย่างเพียงพอ จัดระยะห่างระหว่างบุคคลอย่างน้อย 1-2 เมตร ทำความสะอาดห้องเรียน/พื้นผิวสัมผัสร่วม เปิดหน้าต่างประตู ระบายอากาศ และไม่จัดกิจกรรมรวมกลุ่มคนจำนวนมาก เหลื่อมเวลา ลดเวลาทำกิจกรรม

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนและวัยรุ่น ควรมุ่งเน้นให้เด็กสามารถทำกิจกรรมทางกายให้หลากหลายบริบท ทั้ง**กิจกรรมทางกายในการศึกษา** งานบ้าน/กิจกรรมในครัวเรือน การทำงานเกษตรกรรม การเพาะปลูก และเก็บเกี่ยว หรือการประมง เป็นต้น รวมทั้ง**กิจกรรมทางกายในการเดินทาง**จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง ด้วยการเดิน หรือปั่นจักรยานเพื่อการสัญจร เช่น การเดินทางไปโรงเรียน การเดินทางเพื่อไปจับจ่ายใช้สอย/ซื้อเครื่องใช้ต่าง ๆ ไปตลาด ไปทำบุญ หรือไปศาสนสถาน เป็นต้น และ**กิจกรรมทางกายเพื่อนันทนาการ**หรือกิจกรรมยามว่าง เช่น การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาประเภทต่างๆ การเล่นฟิตเนส การเต้นรำ และกิจกรรมนันทนาการ/กิจกรรมยามว่างเพื่อความผ่อนคลายที่ปฏิบัติในเวลาว่างจากการทำงาน ที่ทำให้รู้สึกเหนื่อยอย่างน้อย 60 นาทีต่อวันทุกวัน และพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ รวมไปถึงเสริมสร้างความยืดหยุ่นเอ็นกล้ามเนื้อและข้อต่อทุกวัน

ปัจจุบัน กรมอนามัยดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอ ภายใต้โครงการ “ยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรงและฉลาด” โดยโรงเรียนและหน่วยงานเข้าร่วมโครงการทั้งในเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณหลายแห่งดำเนินการจนเกิดผลเชิงประจักษ์ สามารถเป็นต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย เป็นแหล่งศึกษาดูงานให้กับหน่วยงานอื่นๆ ได้เกิดองค์การที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ระหว่างปี พ.ศ.2560-2565 (3, 28, 30, 46, 73 และ 44 แห่งตามลำดับ) ในปี พ.ศ.2561-2565 มีการพัฒนาต่อยอดเป็นองค์กรรอบรู้สุขภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี สามารถเผยแพร่ ถ่ายทอดองค์ความรู้ แนวทางปฏิบัติ ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับหน่วยงานอื่น ๆ เพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง (3, 4, 11, 24 และ 20 แห่ง ตามลำดับ) และในปี พ.ศ. 2566 มีการบูรณาการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายร่วมกับการใช้เทคโนโลยี แพลตฟอร์ม “ก้าวทำใจ” จำนวน 20 แห่ง ส่งผลให้ปัจจุบันมีสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครอบคลุมทั่วทุกภูมิภาคในประเทศ จำนวน 307 แห่ง

ทั้งนี้ ในปีงบประมาณ 2566 ผลการดำเนินงานรอบ 5 เดือนหลัง พบว่า มีโรงเรียนและหน่วยงานได้รับยกระดับเป็นสถานศึกษาต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 20 แห่ง และองค์กรที่มีการขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย จำนวน 89 แห่ง ในการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกและภายในขององค์กร ณ เวลาปัจจุบัน จะเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้กำหนดจุดแข็งและจุดอ่อนจากสภาพแวดล้อมภายใน โอกาสและอุปสรรคจากสภาพแวดล้อมภายนอก ที่มีผลต่อการดำเนินงาน เพื่อมากำหนดมาตรการสำคัญ ประเด็นความรู้ และกำหนดกลยุทธ์/แนวทางการดำเนินงานที่เหมาะสมดังนี้

#### ➤ จุดแข็ง (Strengths)

- 1) มีนวัตกรรมบริการ ChOPA & ChiPA Game ที่ได้รับรางวัลระดับประเทศ ได้แก่ รางวัลเลิศรัฐ สาขาบริการภาครัฐ ระดับดีเด่น รางวัลนวัตกรรมและสิ่งประดิษฐ์ สาขาการส่งเสริมสุขภาพทุกกลุ่มวัยและอนามัยสิ่งแวดล้อม และรางวัล Like Talk Award ตอน DoH Innovation และได้รับการรับรองให้เป็น Product Champion ของกรมอนามัย
- 2) มีการนำองค์ความรู้ วิจัยมาพัฒนาเป็นเครื่องมือเฝ้าระวังและติดตามประเมินผลด้านความฉลาดทางการเคลื่อนไหว
- 3) มีภาคีเครือข่ายด้านสาธารณสุขทั้งภาครัฐ (ศูนย์อนามัย ทั้ง 13 เขต/สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด/สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ/โรงพยาบาล ฯลฯ) เอกชนและประชาชนโดยมีชมรม ChOPA & ChiPA Game ประเทศไทยร่วมขับเคลื่อนภารกิจ
- 4) มีภาคีเครือข่ายด้านการศึกษาทุกสังกัดทั่วประเทศ สนับสนุนและเสริมสร้างความเข้มแข็งเสริมสร้างแรงทางบวกตลอดจน กำกับ ติดตาม ให้กับทีมงานและภาคีเครือข่าย ส่งเสริมเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน การขยายผล และการสร้างความยั่งยืน
- 5) มีแผนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย พ.ศ. 2561-2573 (ฉบับปรับปรุง)
- 6) มีธรรมนูญแม่บทโรงเรียนพระปริยัติธรรม แผนกสามัญศึกษา พุทธศักราช 2566

#### ➤ จุดอ่อน (Weaknesses)

มีการเปลี่ยนแปลงบุคลากรผู้รับผิดชอบงานขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (บุคลากรใหม่) ส่งผลให้ผู้รับผิดชอบงานปัจจุบันขาดความรู้ความเข้าใจกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ขาดทักษะสร้างแรงจูงใจให้เด็กเข้าร่วมทำกิจกรรมทางกายอย่างต่อเนื่อง ขาดความเข้าใจในการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ

#### ➤ โอกาส (Opportunities)

- 1) มีสถานศึกษาและหน่วยงานที่ได้รับรางวัลด้านกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี ประกอบด้วย องค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศ จำนวน 227 แห่ง องค์กรรอบรู้สุขภาพ จำนวน 62 แห่ง โรงเรียนต้นแบบก้าวทำใจ 20 แห่ง ที่สามารถเป็นต้นแบบเผยแพร่องค์ความรู้แก่องค์กรอื่นได้ รวมทั้งสิ้น 307 แห่ง ทั่วประเทศที่สามารถเป็นแหล่งเรียนรู้และผลักดันให้โรงเรียนทั่วทุกภูมิภาค ดำเนินงานยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหภาวะทุพโภชนาการเป็นองค์กรที่มีวิถีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ
- 2) มีเทคโนโลยีที่สามารถเพิ่มช่องทางการสื่อสาร และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อจัดการ โรคอ้วนในเด็กไทยยุควิถีชีวิตใหม่ที่ทันสมัย ตัวอย่างเช่น สื่อออนไลน์ แอปพลิเคชัน เป็นต้น
- 3) องค์ความรู้ งานวิจัยและนวัตกรรมด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายจากต่างประเทศมีความหลากหลายและทันสมัยและสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในประเทศไทยได้
- 4) มีกระแสการมีกิจกรรมทางกายจากบุคคลที่มีชื่อเสียง ตัวอย่าง เช่น ผู้นำ ดารา แอปพลิเคชัน เป็นต้น

### ➤ อุปสรรค (Threats)

- 1) ข้อจำกัดในการเข้าถึงระบบบริการสุขภาพ ผ่านการใช้เทคโนโลยีระดับบุคคลยังไม่ครอบคลุมตามเป้าหมาย
- 2) งบประมาณในการดูแลและพัฒนาแพลตฟอร์มการใช้งานให้ทันสมัยและมีฟังก์ชันหลากหลายตอบสนองความต้องการของกลุ่มเป้าหมาย มีจำกัด
- 3) สถานการณ์ฝุ่น PM 2.5 ส่งผลให้ไม่สามารถมีกิจกรรมทางกายกลางแจ้งได้
- 3) มีเทคโนโลยีอำนวยความสะดวกในการใช้ชีวิตประจำวันส่งผลให้มีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มขึ้น
- 4) สถานศึกษามีครูที่สำเร็จการศึกษาสาขาพลศึกษาเพียง ร้อยละ 60
- 5) เด็กวัยเรียนและวัยรุ่นยังขาดความตระหนักถึงผลเสียต่อสุขภาพจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่ง

ในปีงบประมาณ 2567 กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ จึงได้วางแผนการดำเนินการส่งเสริมและสนับสนุนให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายและการนอนหลับพักผ่อนที่เหมาะสมและเพียงพอ ภายใต้โครงการ “ยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรงและฉลาด” โดยใช้กลยุทธ์ PIRAB วิเคราะห์และออกแบบกิจกรรมสำคัญ ประกอบด้วย P : ประสานความร่วมมือภาคีเครือข่ายและสนับสนุนให้โรงเรียนขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย I : ยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย R : ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา A : สื่อสารรณรงค์สร้างกระแสและเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย B : พัฒนาศักยภาพบุคลากรเพื่อสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น โดยประสานการมีส่วนร่วมกระตุ้นให้หน่วยงานรัฐ และภาคีเครือข่ายต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องตระหนักถึงความสำคัญในการเสริมสร้างแรงจูงใจให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ ด้วยการนำองค์ความรู้และทักษะจัดการสุขภาพตามแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น ซึ่งเป็นเครื่องมือในสร้างแรงจูงใจและดำเนินกิจกรรมที่สามารถตอบสนองความต้องการในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา กิจกรรมนันทนาการรูปแบบใหม่ที่สอดคล้องกับสถานการณ์ปัจจุบัน เด็กวัยเรียนวัยรุ่น ครู และผู้ปกครอง เกิดการเรียนรู้จนสามารถเลือกรับปรับใช้องค์ความรู้ในการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมเพียงพอกับตนเองได้ ทั้งนี้ เพื่อเป้าประสงค์ให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นอายุ 6 -17 ปี มีความฉลาดรู้ทางการเคลื่อนไหว (Physical Literacy : PL) มีกิจกรรมทางกาย (Physical Activity : PA) มีสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness : PF) และการนอนหลับ (Sleep : S) ที่เหมาะสมและเพียงพอส่งผลต่อการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ สูงดี สมส่วน แข็งแรง ฉลาด อารมณ์ดี และมั่นคง มีสุขภาวะพร้อมเฝ้าระวังสุขภาพตนเอง ตลอดจนถ่ายทอดการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่เพื่อนและครอบครัว ให้ออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ อย่างยั่งยืน สอดคล้องกับเป้าประสงค์ของการพัฒนาที่ยั่งยืน (SDGs) เป้าหมายที่ 3 “การมีสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี”

### 4. วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นได้รับความรอบรู้สุขภาพด้านกิจกรรมทางกายลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและนอนหลับเพียงพอ
- 2) เพื่อพัฒนาศักยภาพเด็กวัยเรียนวัยรุ่นให้มีร่างกายแข็งแรง สมรรถนะทางร่างกายดี เจริญเติบโตสมวัย สูงดี สมส่วน
- 3) เพื่อพัฒนาสื่อและองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ที่สอดคล้องกับบริบทในแต่ละพื้นที่

## 5. กรอบแนวคิด (House Model)

แนวทางดำเนินงานโครงการ “ยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง และฉลาด”					
เป้าหมาย/ตัวชี้วัด					
1) เด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน ร้อยละ 59 2) เด็กอ้วน น้อยกว่าร้อยละ 12 3) เด็กเตี้ย น้อยกว่าร้อยละ 10 4) เด็กผอม น้อยกว่าร้อยละ 5 5) เด็กอายุ 5-17 ปี มีกิจกรรมทางกายเพียงพอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ 35 6) เด็กอายุ 6-17 ปี มีพฤติกรรมเนือยนิ่ง เฉลี่ยไม่เกิน 13 ชั่วโมงต่อวัน					
กลุ่มเป้าหมาย					
1) ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย งานเด็กอ้วน งานสุขภาพอนามัยเด็กและเยาวชนในถิ่นทุรกันดาร (กพด.) และผู้สนใจ 2) สถานศึกษา หรือหน่วยงานที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม 3) ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงาน/โรงเรียน และผู้สนใจ 4) ภาคีเครือข่ายที่เกี่ยวข้อง					
กลยุทธ์	Partnership: P	Invest: I	Regulate: R	Advocate: A	Capacity Building: B
	1. สร้างความร่วมมือกับภาคีเครือข่ายส่งเสริมและสนับสนุน	2. พัฒนามาตรฐานและขยายนวัตกรรม	3. พัฒนาระบบเฝ้าระวังสารสนเทศและติดตามประเมินผล	4. สร้างกระแสสื่อสารประชาสัมพันธ์ สู่การขับเคลื่อนงาน	5. เสริมสร้างสมรรถนะภาคีเครือข่าย
มาตรการ	ประสานความร่วมมือภาคีเครือข่ายและสนับสนุนให้โรงเรียนขับเคลื่อน งานส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	ยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา	สื่อสารรณรงค์สร้างกระแสและเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	พัฒนาศักยภาพบุคลากรเพื่อสนับสนุนการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น
กิจกรรมสำคัญ	1) ประชุมหารือกับผู้เชี่ยวชาญ 2) งานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม 3) ประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น และพิธีมอบรางวัลเกียรติคุณแก่หน่วยงานต้นแบบ	1) ประชุมหารือกับผู้เชี่ยวชาญ 2) จัดทำสื่อแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น 3) ประชุมเชิงปฏิบัติการ แลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น และพิธีมอบรางวัลเกียรติคุณแก่หน่วยงานต้นแบบ	ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา	1) งานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม 2) บูรณาการในกิจกรรมวันเด็ก และวันดีมีนมโลก	1) ประชุมเชิงปฏิบัติการ พัฒนา ครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น 2) จัดทำสื่อแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น

ระดับ	กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ	ศูนย์อนามัย/สสม.	สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
ความสำเร็จ	<b>ไตรมาส 1-2 (6 เดือนแรก)</b>		
	1) ประชุมหารือกับผู้เชี่ยวชาญ (2 ครั้ง) 2) จัดทำสื่อแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น (1 รูปแบบ) 3) จัดงานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม (1 ครั้ง) 4) จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนา ครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น (1 ครั้ง) 5) โรงเรียน/หน่วยงาน เข้าร่วมขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (สะสม 1,000 แห่ง)	1) มีแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น (1 รูปแบบ) 2) เข้าร่วมงานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม (1 รูปแบบ) 3) เข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนา ครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น (1-2 คน) 4) มีโรงเรียน/หน่วยงานในพื้นที่รับผิดชอบ เข้าร่วมขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (5 แห่ง/จังหวัด)	1) มีแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น (1 รูปแบบ) 2) เข้าร่วมงานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม (1 รูปแบบ) 3) มีโรงเรียน/หน่วยงานในพื้นที่รับผิดชอบ เข้าร่วมขับเคลื่อนการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (5 แห่ง)
	<b>ไตรมาส 3-4 (6 เดือนหลัง)</b>		
	1) ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา (3 ครั้ง) 2) ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น และพิธีมอบรางวัลเกียรติคุณแก่หน่วยงานต้นแบบ (1 ครั้ง) 3) มีสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (20 แห่ง) 4) ข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ลดพฤติกรรมเนือยนิ่งและการนอนหลับ (1 รูปแบบ)	1) ร่วมลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา (1/1) 2) ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น และพิธีมอบรางวัลเกียรติคุณแก่หน่วยงานต้นแบบ (1/1 ครั้ง) 3) มีสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบได้รับการยกระดับเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (1 แห่ง) 4) ข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในระดับเขตสุขภาพ (1 รูปแบบ)	1) ร่วมลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา (1/1) 2) มีสถานศึกษาในพื้นที่รับผิดชอบได้รับการยกระดับเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย (1 แห่ง) 3) ข้อเสนอ/นโยบาย/มาตรการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับในระดับจังหวัด (1 รูปแบบ)

## 6. โครงการที่ขับเคลื่อนสู่พื้นที่

โครงการยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง และฉลาด

### 6.1 เป้าหมายและตัวชี้วัดผลผลิต

9.1 เป้าหมายโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
1. สื่อแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับสำหรับ วัยเรียน วัยรุ่น	1	รูปแบบ
2. งานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม	1	ครั้ง
3. ประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนา ครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย วัยเรียนวัยรุ่น	1	ครั้ง
4. ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผลการขับเคลื่อนก้าวทำใจในสถานศึกษา	3	ครั้ง
5. ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกาย วัยเรียนวัยรุ่น และพิธีมอบรางวัลเกียรติคุณแก่หน่วยงานต้นแบบ	1	ครั้ง
9.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จของโครงการ	จำนวน	หน่วยนับ
<b>เชิงปริมาณ :</b>		
- รางวัลโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย	20	แห่ง
- ร้อยละเด็กอายุ 6-14 ปี สูงดีสมส่วน	59	ร้อยละ
<b>เชิงคุณภาพ :</b> ระดับความพึงพอใจในการเข้าร่วมประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนา ครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น	80	ร้อยละ
<b>เชิงเวลา :</b> จัดกิจกรรมในโครงการแล้วเสร็จตามระยะเวลาที่กำหนด	7	หน่วยนับ

### 6.2 กลุ่มเป้าหมายที่สำคัญ

กิจกรรมที่	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ร่วมดำเนินการ
1. ประชุมหารือกับผู้เชี่ยวชาญ	คณาจารย์/ผู้เชี่ยวชาญ ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา, ด้านกิจกรรมทางกาย, ด้านกายภาพบำบัด	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย
2. จัดทำสื่อแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ วัยเรียนวัยรุ่น	โรงเรียน โรงพยาบาล สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ และหน่วยงานที่สมัครเข้าร่วมกิจกรรม	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของศูนย์อนามัย และสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด
3. งานเปิดตัว (Kick off) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายแบบองค์รวม	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงาน/โรงเรียน ผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจ	- กรมอนามัย - สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน - สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการศึกษาเอกชน

กิจกรรมที่	กลุ่มเป้าหมาย	ผู้ร่วมดำเนินการ
		- สำนักงานคณะกรรมการการอาชีวศึกษา - กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน - กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น - กรุงเทพมหานคร - สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ
3. จัดประชุมเชิงปฏิบัติการพัฒนาครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงาน/โรงเรียน ผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจ	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของ ศูนย์อนามัย, คกก.คลัสเตอร์ส่งเสริมสุขภาพ, คกก.คลัสเตอร์ HL, วิทยากร ผู้เชี่ยวชาญ
4. ลงพื้นที่ติดตามและประเมินผล การขับเคลื่อน ก้าวทำใจในสถานศึกษา	ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงาน/โรงเรียน ผู้เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของ ศูนย์อนามัย, คกก.คลัสเตอร์ส่งเสริมสุขภาพ
5. ประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนเรียนรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น และพิธีมอบรางวัลเกียรติคุณแก่หน่วยงานต้นแบบ	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกาย ศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดและหน่วยงาน/โรงเรียน ผู้เกี่ยวข้องและผู้สนใจ	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของ ศูนย์อนามัย, คกก.คลัสเตอร์ส่งเสริมสุขภาพ, คกก.คลัสเตอร์ HL
6. กิจกรรมขับเคลื่อนนโยบายกรมอนามัย	ศูนย์อนามัย หน่วยงาน/โรงเรียน ผู้เกี่ยวข้อง	ผู้รับผิดชอบงานกิจกรรมทางกายของ ศูนย์อนามัย, คกก.คลัสเตอร์ส่งเสริมสุขภาพ, คกก.คลัสเตอร์ HL

### 6.3 มาตรการสำคัญ

- 1) ประสานภาคีร่วมขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่นให้ต่อเนื่องและยั่งยืน
- 2) ผลักดันและขับเคลื่อนให้โรงเรียนยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการเป็นเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย
- 3) กำกับ ติดตาม แบบมีส่วนร่วมและบูรณาการ ร่วมกับการเสริมแรงทางบวก
- 4) บูรณาการสื่อสารรณรงค์และเผยแพร่องค์ความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพียงพอลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับเพียงพอ
- 5) เสริมสร้างความเข้มแข็งทีมงานและภาคีเครือข่าย สู่การเพิ่มความสามารถในการขับเคลื่อนงาน การขยายผล และการสร้างความยั่งยืน



**\*\* 6.4 แนวทางการดำเนินงานระดับพื้นที่ โดยใช้กระบวนการส่งเสริมสุขภาพ A2IM ดังนี้**

การประเมิน (Assessment: A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- วิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นของจังหวัด</li> <li>- ประมวลผลการใช้ทรัพยากร ทั้งด้านทรัพยากรบุคคล และต้นทุนต่าง ๆ</li> </ul>
การชี้แนะ (Advocacy: A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ส่งต่อผลการวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูลสุขภาพเชิงระบบและสถิติด้านภาวะโภชนาการและกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นแก่คณะผู้บริหารและผู้ปฏิบัติตามนโยบาย</li> <li>- จัดทำข้อเสนอ แนวทาง นโยบาย มาตรการตามบริบทของพื้นที่</li> <li>- ถ่ายทอดนโยบาย แนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ เพื่อยกระดับการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> <li>- ชี้แจง เป็นวิทยากรให้ความรู้ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะในการยกระดับเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> </ul>
การปฏิบัติการส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อม (Intervention: I)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ผลักดันให้หน่วยงานในสังกัดระดับองค์กรและโรงเรียนในพื้นที่รับผิดชอบเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> <li>- พัฒนาศักยภาพด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้แก่เจ้าหน้าที่ระดับอำเภอ ตำบล และภาคีเครือข่าย เช่น พัฒนาครู ก. ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> </ul>
การบริหารจัดการด้วย การอภิบาลระบบ (Management: M) ด้วยกระบวนการ PIBAB	
การสร้างพันธมิตรที่ด้านสุขภาพ (Partnership: P)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ประสานการดำเนินงานกับสถานบริการสาธารณสุขและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ เอกชน ชุมชน เพื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และนอนหลับเพียงพอสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม)</li> <li>- ประสานและเผยแพร่โครงการแก่โรงเรียน หน่วยงาน หรือชุมชนอื่น ๆ เพื่อขยายผลการดำเนินงานโดยการผลักดันและยกระดับให้โรงเรียนขับเคลื่อนเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> </ul>
การลงทุน (Investment: I)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- สนับสนุนสื่อ สิ่งพิมพ์ รวมถึงสื่อใหม่ที่มีการพัฒนา/ปรับปรุง แก่กลุ่มประชากรเป้าหมาย ผ่านทางศูนย์อนามัย สำนักงานสาธารณสุขจังหวัด สำนักงานสาธารณสุขอำเภอ หรือโรงพยาบาล</li> <li>- ประสานแหล่งเงินทุนเพื่อสนับสนุนการดำเนินงาน (สปสช. สสส. อปท. ฯลฯ)</li> <li>- เป็นวิทยากรให้การสนับสนุนด้านวิชาการในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และยกระดับเป็นสถานศึกษาต้นแบบด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย</li> </ul>
(การกำกับ ควบคุม (Regulation : R)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- นิเทศ ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานการขับเคลื่อนงานส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง และฉลาด</li> </ul>
การชี้แนะ สร้างกระแส (Advocate: A)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- บูรณาการการสร้างกระแส ประชาสัมพันธ์/จัดรณรงค์ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง และฉลาด วันนอนหลับโลก และวันดื่มนมโลก</li> </ul>
การสร้างศักยภาพ (Building capacity: B)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- พัฒนาศักยภาพบุคลากรผู้ร่วมขับเคลื่อนงาน ให้มีความรอบรู้ สามารถดำเนินการขับเคลื่อนภารกิจส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพียงพอ ลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง และการนอนหลับเพียงพอ สู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) เพื่อเด็กวัยเรียนวัยรุ่น สูงดี สมส่วน แข็งแรง และฉลาด</li> </ul>

### 6.5 การติดตาม ประเมินผลและจัดการความรู้

- 1) นิเทศ ติดตาม คัดกรอง ประเมินผล และจัดการความรู้การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสู่การป้องกันและแก้ไขปัญหาภาวะทุพโภชนาการ (อ้วน เตี้ย ผอม) ในเขตพื้นที่ที่รับผิดชอบในรูปแบบออนไลน์
- 2) นิเทศติดตาม ตรวจสอบเสริมพลังร่วมกับศูนย์อนามัย กรมอนามัย
- 3) วิเคราะห์ผลการดำเนินงาน/จัดทำรายงานสรุปผลการปฏิบัติงาน เพื่อจัดทำข้อเสนอแนะนโยบาย/บทสรุปเสนอผู้บริหารหรือนำไปใช้เป็นแนวทางในการขับเคลื่อนงานเพื่อการพัฒนาต่อไป
- 4) เข้าร่วมเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น

### 7. สิ่งที่กรมอนามัยสนับสนุนการดำเนินงาน

สื่อองค์ความรู้ สื่อประชาสัมพันธ์การส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น เช่นคู่มือสมัครขอรับรางวัลองค์กรที่มีวิธีปฏิบัติเป็นเลิศและองค์กรรอบรู้สุขภาพ ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเพื่อเด็กไทย สูง สมส่วน แข็งแรง IQ EQ ดี รวมทั้งสื่อส่งเสริมกิจกรรมทางกายรูปแบบอื่น ๆ เช่น โปสเตอร์ แผ่นพับ โปสเตอร์ แผ่นพับ CD เป็นต้น สืบค้นได้จาก <https://chopachipa.anamai.moph.go.th/th>

### 8. เจ้าหน้าที่/หน่วยงาน ประสานงาน

- |                          |                 |                    |
|--------------------------|-----------------|--------------------|
| 1) นางสาวชนิษฐา ระโหลฐาน | โทร 02-590-4932 | โทรสาร 02-590-4584 |
| 2) นางสาวศรินญา วัลภา    | โทร 02-590-4590 | โทรสาร 02-590-4584 |
- หน่วยงาน กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนและวัยรุ่น กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ