

แบบฟอร์มที่ ๓ ถอดความรู้จากผู้รู้หน่วยงาน (Tacit Knowledge to Explicit Knowledge)

๑. ผู้รู้ (ข้อมูลผู้รู้)

- ชื่อผู้รู้ นางสาวปิยะนุช ฤทธิษารีย์
- ตำแหน่ง นักวิชาการสาธารณสุขปฏิบัติการ
- มือถือ ๐๙๙-๔๒๖-๑๕๑๖
- งานอดิเรก -
- คติประจำใจ -

๒. ผู้ถอดความรู้ (รายชื่อ ตำแหน่งของผู้ถอดความรู้)

๑. นางสาวปิยะนุช ฤทธิษารีย์

๓. ชื่อหัวข้อความรู้

การส่งเสริมกิจกรรมทางกายและการนอนหลับ สำหรับวัยเรียนวัยรุ่น

๔. ประโยชน์ของความรู้ (ความรู้ของหัวข้อเรื่องนี้ จะเกิดประโยชน์อย่างไรบ้าง)

๑. เพื่อขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวมทั้งประเทศ
๒. เพื่อเน้นให้เด็กวัยเรียนวัยรุ่นมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ
๓. เพื่อสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และสร้างความรอบรู้ด้านกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่นที่เพียงพอ

และเหมาะสม

๕. เนื้อหาและสาระสำคัญของความรู้(ตามหัวข้อความรู้)

เขียนบรรยายอธิบายสาระสำคัญของการดำเนินงานตามหัวข้อความรู้

สถานการณ์ในปัจจุบัน พบว่า ประเทศไทยเผชิญปัญหาเด็กเริ่มอ้วน อ้วน และ เด็กเตี้ย มีแนวโน้มเพิ่มขึ้น และสถานการณ์กิจกรรมทางกายเพียงพออยู่ในระดับต่ำ รวมถึงการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งสูงกว่าค่าเป้าหมายที่กำหนด จากการสำรวจระดับกิจกรรมทางกายในประชากรไทยของศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย (TPAK) สถาบันวิจัยประชากรและสังคมมหาวิทยาลัยมหิดล ระหว่างปี ๒๕๖๑-๒๕๖๖ พบว่าสถานการณ์ร้อยละการมีกิจกรรมทางกายเพียงพอในเด็กวัยเรียนวัยรุ่นน้อยที่สุดเมื่อเทียบกับกลุ่มวัยอื่น ๆ ที่ร้อยละ ๒๖.๒, ๒๔.๔, ๑๗.๑, ๒๔.๒, ๑๖.๒ และ ๒๑.๔ ตามลำดับ และเด็กวัยเรียนและวัยรุ่นมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเพิ่มสูงขึ้น โดยเฉลี่ยที่ ๑๔ ชั่วโมงต่อวัน (เป้าหมายไม่เกิน ๑๓ ชั่วโมงต่อวัน) จากสถานการณ์ดังกล่าว หากไม่ดำเนินการเพื่อเพิ่มการมีกิจกรรมทางกายให้เพียงพอในวัยเรียนวัยรุ่น ย่อมส่งผลเสียต่อสุขภาพและเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง จึงจำเป็นต้องเร่งสร้างความรู้ความเข้าใจให้แก่ผู้รับผิดชอบงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น งานออกกำลังกาย และผู้ปกครอง ควบคู่ไปกับการขับเคลื่อนนโยบายส่งเสริมกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง และการสำรวจข้อมูลจากผู้รับบริการและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ประจำปี ๒๕๖๖ ประเด็นที่ต้องการพัฒนาและเรียนรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ๕ อันดับ พบว่า ประเด็นกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กวัยเรียนวัยรุ่น มากที่สุด ที่ร้อยละ ๗๖.๕๒ ประเด็นกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กอ้วน ร้อยละ ๖๖.๐๙ ประเด็นการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษา ร้อยละ ๕๕.๖๕ ประเด็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ร้อยละ ๕๒.๑๗ และประเด็นการทดสอบและประเมินผล

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ ๔๗.๘๓ รูปแบบความต้องการและพัฒนาการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น ๕ อันดับ พบว่า คู่มือ ร้อยละ ๕๖.๕๒ คลิปวิดีโอ ร้อยละ ๕๖.๕๒ การอบรมพัฒนา องค์ความรู้ ผ่านระบบออนไลน์ ร้อยละ ๔๕.๒๒ การอบรมพัฒนาองค์ความรู้ แบบผสมผสาน (On-line+On-site) ร้อยละ ๔๐.๘๗ และโปสเตอร์ ร้อยละ ๓๓.๙๑ ตามลำดับ การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กวัยเรียนวัยรุ่น จึงมุ่งเน้นให้เด็กสามารถมีกิจกรรมทางกายและเพิ่มโอกาสเคลื่อนไหวร่างกายให้มากขึ้น ซึ่งองค์การอนามัยโลก ได้ให้ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายเด็กวัยเรียนวัยรุ่น อายุ ๕-๑๗ ปี ควรทำกิจกรรมทางกาย ระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อยวันละ ๖๐ นาที ทุกวัน (สะสมต่อเนื่อง ๑๐ นาที ขึ้นไป) เน้นกิจกรรมทางกาย แบบแอโรบิกที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ควบคู่การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน แบบองค์รวม เพื่อปลูกฝังพฤติกรรมกรรมกรมีสุขภาพที่พึงประสงค์ ด้วยการมีกิจกรรมทางกายตั้งแต่ช่วงก่อนมา โรงเรียนถึงช่วงเย็นหลังเลิกเรียน เน้นให้เด็กทำกิจกรรมทางกายตามวิถีชีวิต กลุ่มกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น จึงจัดทำแนวทางการส่งเสริมกิจกรรมทางกายวัยเรียนวัยรุ่น ในรูปแบบคู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย และการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน แบบองค์รวมทั่วประเทศ ๒) เพื่อยกระดับโรงเรียนต้นแบบส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ๓) เพื่อสื่อสาร ประชาสัมพันธ์ และสร้างความรอบรู้ด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เพียงพอและเหมาะสม ซึ่งเนื้อหาภายในคู่มือการส่งเสริม กิจกรรมทางกายและการนอนหลับวัยเรียนวัยรุ่น ประกอบด้วย ๑) ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกายสำหรับ วัยเรียนวัยรุ่น (อายุ ๕-๑๗ ปี) ๒) ตารางการประเมินความหนักของกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบการพูด (Talk test) ๓) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวม ๔) กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น ตามวิถีชีวิต ๕) ตารางการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันอย่างน้อย ๖๐ นาที ๖) การทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กและเยาวชน (อายุ ๗-๑๘ ปี) ๗) แนวทางการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง ๘) การนอนหลับ (Sleep) โดยมีรายละเอียด ดังนี้

๑. ข้อเสนอแนะการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย สำหรับวัยเรียนวัยรุ่น (อายุ ๕-๑๗ ปี)

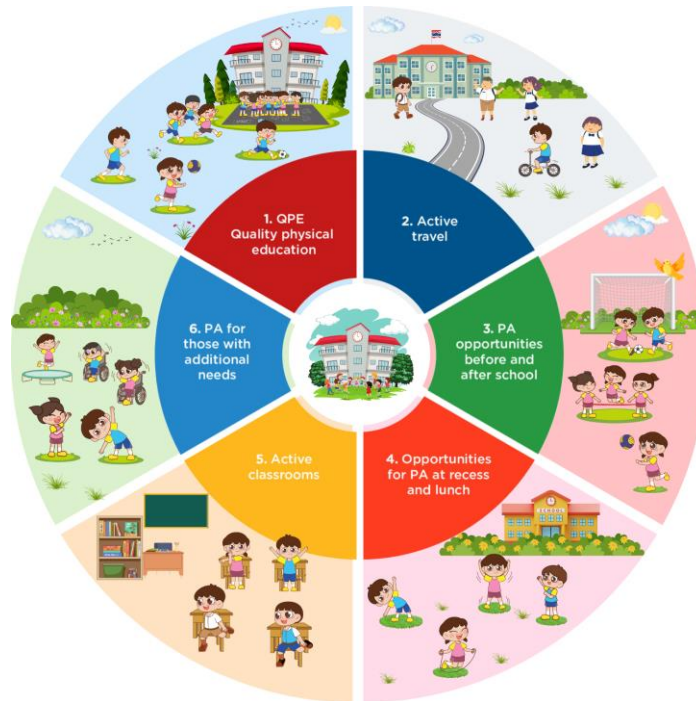
๑) ควรทำกิจกรรมทางกายระดับปานกลางถึงระดับหนัก (จนรู้สึกเหนื่อย) อย่างน้อย ๖๐ นาที ทุกวัน (สะสมอย่างน้อย ครั้งละ ๑๐ นาทีขึ้นไป) เน้นกิจกรรมทางกายแบบแอโรบิกที่ช่วยส่งเสริมระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจ

๒) ควรมีกิจกรรมทางกายพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๓ วันต่อสัปดาห์ ทั้งนี้ ควรมีกิจกรรมเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อร่วมด้วยทุกวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น

๒. ตารางการประเมินความหนักของกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)

ตารางการประเมินความหนักของกิจกรรมทางกายด้วยการทดสอบการพูด (Talk test)				
ระดับความหนัก	ระดับความเหนื่อย	การทดสอบการพูด	ตัวอย่างกิจกรรม	คำแนะนำ
หนัก	เหนื่อยมาก	รู้สึกเหนื่อยมาก พูดได้เป็นคำสั้นๆ	วิ่ง กระโดดเชือก กระโดดตบ กีฬาต่างๆ	วัยเรียนวัยรุ่น (อายุ ๕-๑๗ปี) ควรมีกิจกรรมทางกาย อย่างน้อย วันละ ๖๐ นาที ทุกวัน
ปานกลาง	เหนื่อยเล็กน้อย	หายใจหนักและถี่ขึ้น พูดเป็นประโยคได้	เดินเร็ว ปั่นจักรยาน ลูกนั่ง/ดันพื้น การยกดัมเบล การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	
เบา	ไม่ค่อยเหนื่อย	หายใจเร็วขึ้น พูดได้ปกติ	เดินเล่น ทำความสะอาด เดินขึ้นบันได	ควรมีกิจกรรมทางกายระดับเบา หลาย ๆ ชั่วโมงในแต่ละวัน

๓. การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนแบบองค์รวม



โดยมีองค์ประกอบ ดังนี้

๑) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายผ่านวิชาพลศึกษาที่มีคุณภาพ

เน้นการส่งเสริมความสามารถ ทางกายภาพ ความมั่นใจ กีฬา ทักษะการเคลื่อนไหว เพิ่มการออกกำลังกายระหว่างคาบเรียนให้นักเรียนเข้าถึงและมีส่วนร่วมมากที่สุด เพิ่มโอกาสให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายนอกคาบเรียนมากขึ้น

๒) ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในการเดินทางระหว่างบ้านและโรงเรียน

มีกิจกรรมทางกายระหว่างการเดินทางไปและกลับจากโรงเรียน หมายถึง การเดิน การปั่นจักรยาน หรือทำกิจกรรมอื่นๆ รวมถึงการโดยสารด้วยระบบขนส่งสาธารณะ

๓) ส่งเสริมโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงก่อนและหลังเลิกเรียน

บุคลากรในสถานศึกษา นักเรียนแกนนำ ผู้ปกครอง หรือ ผู้ดูแลชุมชน อาสาสมัคร จัดกิจกรรมให้นักเรียนทุกคนเข้าร่วมในรูปแบบไม่มีค่าใช้จ่าย หรือมีขั้นต่ำเพื่อให้เด็กมีพื้นที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมได้

๔) ส่งเสริมโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาพัก

การเปิดโอกาสให้มีกิจกรรมทางกายในช่วงเวลาว่าง หรือเวลาพักผ่อน โรงเรียนจึงต้องจัดสถานที่ที่ปลอดภัย ทั้งสถานที่ในร่มและกลางแจ้ง ครอบคลุม และเข้าถึงได้

๕) ส่งเสริมให้มีกิจกรรมทางกายในห้องเรียน

ปรับบริบทของชั่วโมงการสอน เช่น แบ่งเวลาเรียนให้สั้นลง โดยมีเวลาพัก ๓-๕ นาที เพื่อให้มีกิจกรรมทางกาย เช่น การยืน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หรือ ใช้พื้นที่กลางแจ้งในการเรียนการสอน

๖) สนับสนุนการมีส่วนร่วมในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายครอบคลุมเด็กที่มีความต้องการพิเศษ

โรงเรียนควรจัดให้มีกิจกรรมทางกายสำหรับนักเรียนทุกคนโดยไม่เลือกปฏิบัติ เปิดโอกาสให้เด็กที่มีความต้องการพิเศษได้ทำกิจกรรมทางกายได้เท่าเทียมกับเด็กปกติ เพื่อพัฒนาทักษะร่างกายเพิ่มโอกาสเรียนรู้วิชาพลศึกษาอย่างเท่าเทียม

๔. กิจกรรมทางกายสำหรับวัยเรียนวัยรุ่น ตามวิถีชีวิต

- ในช่วงก่อนมาโรงเรียน
 - ทำกิจวัตรประจำวัน เช่น ลุก ยืน เดิน ทำงานบ้าน หรือเคลื่อนไหวร่างกายเพิ่มขึ้น
- ในช่วงก่อนเข้าเรียน
 - ส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมทางกาย เช่น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น เต้นแอโรบิก กระโดดตบ กระโดดเชือก ออกกำลังกายเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เช่น ลุกนั่ง ดันพื้น แพลงก์ โทบาร์ และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ อย่างน้อย ๑๐ นาที
- ในช่วงพักระหว่างคาบเรียน
 - กรณี ไม่มีห้องเรียนประจำ ควรมีการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ การเดินขึ้น-ลงบันได ระหว่างเดินเปลี่ยนคาบเรียน
 - กรณี มีห้องเรียนประจำ ควรให้มีการลุกยืน เดิน เปลี่ยนอิริยาบถ และเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในระหว่างเปลี่ยนวิชาเรียน/พักระหว่างคาบเรียน
- ในช่วงพักกลางวัน
 - หลังรับประทานอาหารกลางวัน ใช้เวลาประมาณ ๒๐ นาที ทำกิจกรรมทางกายได้ตามความสนใจหรือตามพัฒนาการ จัดอุปกรณ์และพื้นที่กิจกรรมทางกายที่เพียงพอและปลอดภัย
- ในคาบเรียนพลศึกษา
 - เน้นส่งเสริมให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการสร้างสุขภาพที่ดี ด้วยการเพิ่มกิจกรรมทางกายในกิจวัตรประจำวัน มีความสนุกสนานและได้ประโยชน์จากกิจกรรมนั้นๆ และสามารถเฝ้าระวังตนเองผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
- ในช่วงก่อนเลิกเรียน
 - ในคาบเรียนสุดท้ายของวัน มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและจัดให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายร่วมกันเพิ่มมากขึ้น เช่น จัดเวรทำความสะอาดชั้นเรียน รดน้ำต้นไม้/พืชผักสวนครัว ประมาณ ๑๐ นาที
- ในช่วงเย็นหลังเลิกเรียน
 - ช่วงเวลาอิสระของนักเรียน ควรจัดสรรเวลาน้อยประมาณ ๓๐ นาที ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนเลือกทำกิจกรรมทางกาย เล่นกีฬา และนันทนาการได้หลากหลายตามความสนใจ เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ เดิน วิ่ง กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก และการละเล่นต่าง ๆ เป็นต้น
- ในช่วงวันหยุดเรียน
 - ผู้ปกครองสามารถส่งเสริมและเปิดโอกาสให้ครอบครัวมีกิจกรรมทางกายร่วมกัน เช่น การเดิน การปั่นจักรยาน หรือมีกิจกรรมทางกายที่ระดับปานกลางถึงหนัก อย่างน้อย ๖๐ นาที ทุกวัน (สะสมอย่างน้อย ๑๐ นาทีขึ้นไป) เช่น กระโดดเชือก ว่ายน้ำ หรือกีฬาต่างๆ เป็นต้น

๕. ตัวอย่างตารางการมีกิจกรรมทางกายในแต่ละวันอย่างน้อย ๖๐ นาที

ช่วงเวลา	กิจกรรม	ระยะเวลา
ก่อนมาโรงเรียน	เดิน วิ่ง	๑๐ นาที
ก่อนเข้าเรียน	เล่นกีฬา เต้นแอโรบิก	๑๐ นาที
พักระหว่างคาบเรียน	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เดินขึ้น-ลง บันได	๕-๑๐ นาที
พักกลางวัน	เล่นกีฬา เล่นอิสระ	๒๐ นาที
ก่อนเลิกเรียน	ความสะอาดห้องเรียน ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	๑๕ นาที
หลังเลิกเรียน	เล่นกีฬา ออกกำลังกาย เดินทางกลับบ้าน	๓๐ นาที

๖. การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน (อายุ ๗-๑๘ ปี)

รายการที่	องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย	รายการทดสอบ	วัตถุประสงค์
๑	องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition)	๑. ชั่งน้ำหนัก (Weight) ๒. วัดส่วนสูง (Height)	เพื่อนำไปประเมินการเจริญเติบโต หรือประเมินภาวะโภชนาการเกิน (ภาวะอ้วน) ตามเกณฑ์อ้างอิงการเจริญเติบโต กรมอนามัย ชุดใหม่ ปี พ.ศ. ๒๕๖๓
๒	ความอ่อนตัว (Flexibility)	๓. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	เพื่อตรวจประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
๓	ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle strength and endurance)	๔. ดันพื้นประยุกต์ ๓๐ วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน และกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย
		๕. ลูกนั่ง ๖๐ วินาที (60 Seconds Sit Ups)	เพื่อตรวจประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
๔	ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular endurance)	๖. ยืนยกเข้าขึ้นลง ๓ นาที (3 Minutes Step Up and Down)	เพื่อตรวจประเมินความอดทนของกล้ามเนื้อหัวใจและไหลเวียนเลือด

๗. แนวทางการลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง

๑. เปลี่ยนอิริยาบถจากท่านั่งหรือนอนราบทุก ๑-๒ ชั่วโมง ด้วยการลุกขึ้นยืน เดิน หรือ ยืดเหยียดร่างกาย

๒. จำกัดการดูโทรทัศน์ การใช้คอมพิวเตอร์ โทรศัพท์มือถือ ให้น้อยกว่า ๒ ชั่วโมงต่อวัน

๓. มีกิจกรรมทางกายสอดแทรกระหว่างการเรียนในห้องเรียน และนอกเวลาเรียน หรืออาจมีการเรียน การสอนนอกห้องเรียนร่วมด้วย

๘. การนอนหลับ (Sleep)

ข้อเสนอแนะการนอนหลับ สำหรับวัยเรียนวัยรุ่น

อายุ ๖ - ๑๒ ปี

ควรมอนหลับประมาณ ๙ - ๑๒ ชั่วโมง

อายุ ๑๓ - ๑๘ ปี

ควรมอนหลับประมาณ ๘ - ๑๐ ชั่วโมง

ควรเข้านอนก่อน ๒๑.๐๐ น. อย่างสม่ำเสมอเพื่อให้การหลั่งของฮอร์โมนการเจริญเติบโต (Growth Hormone) ทำงานได้อย่างเต็มที่

๖. วิธีการนำความรู้ไปใช้ (ถ้าจะนำหัวข้อความรู้นี้ให้เกิดประโยชน์สูงสุด ควรนำไปใช้ในรูปแบบใด เช่น นำไปสู่การจัดทำคู่มือปฏิบัติงาน, ทำเป็นคลิปวิดีโอ, ฝึกปฏิบัติ, ฯลฯ)

๑. ขับเคลื่อนนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน ให้ครอบคลุมสถานศึกษาทุกสังกัด

๒. จัดอบรมพัฒนาองค์ความรู้ให้แก่ ผู้ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพ และงานออกกำลังกาย

ด้วยรูปแบบผสมผสาน (On-line+On-site)

๓. พัฒนารูปแบบการสื่อสารและประชาสัมพันธ์องค์ความรู้ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่ถูกต้องตรงความต้องการของเด็กวัยรุ่นวัยเรียนวัยรุ่น

๗. ผู้เรียนรู้ (ระบุคุณสมบัติที่พึงมีของผู้เรียนรู้)

- เปิดรับในการเรียนรู้สิ่งใหม่

- มีทัศนคติที่ดีต่อการแลกเปลี่ยนเรียนรู้

- เป็นผู้ฟังที่ดี

- มีทักษะการคิดวิเคราะห์

๘. ประสบการณ์ที่ประทับใจ (บรรยายถึงเหตุการณ์หรือสิ่งที่ประทับใจในการทำงาน โดยบอกเหตุผลที่ทำให้ประทับใจด้วย)

การส่งเสริมและสนับสนุนในองค์กรที่ขับเคลื่อนงานส่งเสริมสุขภาพวัยเรียนวัยรุ่น และงานออกกำลังกาย สามารถนำแนวทางการมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ การลดพฤติกรรมเนือยนิ่ง สู่การปฏิบัติในพื้นที่ สร้างความรู้ ความเข้าใจ ให้แก่ วัยเรียนวัยรุ่น ผู้ปกครอง ครูและบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ปลุกฝังการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมและเพียงพอ เพื่อการเสริมสร้างให้ร่างกายเจริญเติบโต สมวัย สูง สมส่วน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี รวมทั้งสร้างขวัญกำลังใจให้กับองค์กรที่ส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนให้เกิดความต่อเนื่องและยั่งยืน

๙. ข้อคิด (บอกข้อคิดหรือคติประจำใจของผู้รู้)

สร้างงานได้ผล เพื่อทุกภาคีมีความภาคภูมิใจ